

INSPIRE

Toipumista kuvataan monella tavalla. Yksi tapa kuvata toipumista on hahmottaa se tyydyttävänä ja toiveikkaana elämänä.

Tässä kyselyssä kartoitetaan kokemuksiasi toipumistasi edistävästä tuesta.

Jos et halua vastata johonkin kysymykseen, voit jättää sen tyhjäksi.

Vastaa kysymyksiin omahoitajaasi liittyen.
(omahoitajan nimi)

Tuki

Tässä osiossa kysytään osa-alueista, jotka voivat olla merkityksellisiä toipumisellesi, ja miten omahoitajasi tukee näitä osa-alueita.

Lue jokainen kysymys ja arvioi sen merkityksellisyyttä itsellesi. Jos ympyröit Ei, voit siirtyä seuraavaan kysymykseen.

Jos vastaat Kyllä, niin ympyröi kokemustasi parhaiten vastaava vaihtoehto.

Tärkeää toipumiseni kannalta on...

Tunnen omahoitajani tukevan minua

T1 Tunne toisilta ihmisiltä saadusta tuesta	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T2 Myönteiset ihmissuhteet	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T3 Muilta vertaisilta saatu tuki	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon

Tuki

Tärkeää toipumiseni kannalta on...

Tunnen omahoitajani tukevan minua

T4 Tunne yhteisöön kuulumisesta	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T5 Toiveikkuus tulevaisuuteni suhteen	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T6 Usko toipumiseen	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T7 Olla motivoitunut muutosten tekemiseen	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T8 Minulla on toiveita ja haaveita tulevaisuuden suhteen	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T9 Pärjään psyykkiseen sairauteen kuuluvasta leimasta huolimatta	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T10 Suhtaudun itseeni myönteisesti	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T11 Vakaumustani kunnioitetaan	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T12 Etnistä, kulttuurista ja rotuun liittyvää identiteettiäni kunnioitetaan	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
T13 Mielenterveyteen liittyvien kokemusteni ymmärtäminen	Ei	Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon

Tuki

Tärkeää toipumiseni kannalta on...

T14 Teen asioita, joilla on merkitystä itselleni.	Ei
T15 Elämän rakentaminen vaikeiden kokemusten jälkeen	Ei
T16 Hyvä elämänlaatu	Ei
T17 Tunne elämäntilanteesta	Ei
T18 Minulla on mielenterveyden itsehoitotaitoja	Ei
T19 Uusien asioiden kokeilu	Ei
T20 Hyödynnän omia vahvuuksiani	Ei

Tunnen omahoitajani tukevan minua

Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Kyllä:	Ei ollenkaan	Ei juurikaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon

Yhteistyösuhde

Tässä osiossa kysytään yhteistyösuhteestasi omahoitajasi kanssa.

Ympyröi omahoitajaasi parhaiten kuvaava vaihtoehto

Y1 Omahoitaja kuuntelee minua	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Y2 Omahoitaja tukee minua	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Y3 Omahoitaja ottaa toiveeni ja haaveeni vakavasti	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Y4 Omahoitaja kunnioittaa minua	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Y5 Omahoitaja kohtelee minua tasavertaisena yksilönä, ei diagnoosina tai tapauksena	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Y6 Omahoitaja tukee minua tekemään päätöksiä itsenäisesti.	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Y7 Omahoitaja pitää toivoa yllä silloinkin, kun minulla menee kaikkein huonoiten.	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

Kiitos vastauksistasi!