



## 4

Oletko tyytyväinen siihen, millä tavalla saat olla mukana sairastuneen läheisesi elämässä?



Tyytyväisyyteen voivat vaikuttaa monet asiat, mm. se, miten tulette toimeen, sairauteen liittyvä vastuu ja huolenpito sekä se, miten sinut huomioidaan läheisesi hoidossa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
En lainkaan tyytyväinen					Erittäin tyytyväinen				

## 5

Haluatko lisätietoa tai tukea?

- Kyllä, toivon saavani lisää tietoa ja tukea.
- Ei, en tarvitse lisää tietoa tai tukea.
- En ole aivan varma.

## 6

Minkälaista tukea koet tarvitsevasi?

- Tietoa mielenterveyden häiriöistä ja läheisen sairauden vaikutuksista omaisen elämään.
- Kohdatuksi tulemista ja keskusteluapua.
- Vertaistukea ja muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kokemuksia.
- Mahdollisuutta tehdä itselleni mieluisia asioita ja voida hyvin.
- Apua arkeen ja taloushuoliin.
- Mahdollisuuksia toimia ja vaikuttaa asioihin.
- Muuta. Mitä? \_\_\_\_\_

## SINÄ SAAT VOIDA HYVIN.

Sairastuneen omaisilla ja läheisillä on merkittävä rooli sairastuneen tukemisessa. On tärkeää, että myös omaiset ja läheiset saavat tukea. Jos omaiset ja läheiset eivät saa tarvitsemaansa tukea, välittämisestä muodostuu liian suuri taakka, joka voi johtaa omaan uupumiseen.

Tutustu omaisille ja läheisille tarjolla olevaan tukeen ja palveluihin osoitteessa [www.finfami.fi/mahdollisuuksia](http://www.finfami.fi/mahdollisuuksia)