



HYVÄÄ OLOA RENTOUTUMALLA



Läheisen tekemä hoivatyö on usein hyvin kuormittavaa ja se voi uuvuttaa hoitajan. Rentoutuminen auttaa stressistä palautumista ja tuo positiivisia vaikutuksia arkeen. Rentoutumisharjoituksia kannattaa tehdä säännöllisesti.

Alla on linkkejä rentoutumisharjoituksiin:

Oivamieli:

<https://oivamieli.fi/dashboard.php>

Selkäliitto ry:n jumppakissa YouTube kanavalta löytyy hyviä rentoutus ja jumppavideoita:

<https://www.youtube.com/channel/UCwdKAr4Q339ISLWRNzRoflg>

Suomen mielenterveys ry:n sivuilta löytyy useita mindfulness ja rentoutus videoita:

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

Kannattaa käydä tutustumassa sivustoihin.

