

ARJEN MUISTIKIRJA LÄHEISELLE



Aivoliitto
aivoliitto.fi

Ota AVH Puheeksi!

Oletko huolissasi arjen sujumisesta?
Mietityttääkö oma tai jonkun perheenjäsenen jaksaminen?

Tämä kyselylomake auttaa sinua huomaamaan, onko arjessa osa-alueita, joissa perheesi voisi tarvita apua tai tukea.

Muistikirja kannattaa ottaa muistin tueksi ja keskustelun herättäjäksi esimerkiksi seuranta- tai kuntoutuskäynnille, sillä sen avulla voidaan selvittää, onko tarvetta johonkin tiettyyn arkea helpottavaan tukeen tai palveluun.



KYSELYLOMAKE

- Tutustu lomakkeen aihealueisiin ja kysymyksiin rauhassa etukäteen ennen ammattilaisen kanssa käytävää keskustelua.
- Pohdi vastauksia kysymyksiin ja kirjaa havaintosi.
- Kirjaa myös omia kysymyksiä, huolia, kokemuksia ja ajatuksia.
- Lomake on ensisijaisesti itseäsi varten, mutta arjen havainnot kannattaa tuoda esille hoitavalle taholle.
- Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata jos et halua, tai jos tuntuu etteivät ne kosketa sinua.



OTA AVH PUHEEKSI AMMATTILAISEN KANSSA

- Muistikirjan havainnot antavat mahdollisuuden keskustella perheen tilanteesta yhdessä.
- On tärkeää tuoda esille omat tunteensa ja huolenaiheensa.
- Keskustelu auttaa ennaltaehkäisemään arjen ongelmien syntymistä
- Perhe voi itse määritellä, ketkä osallistuvat keskusteluun.
- Tarkoituksena on auttaa löytämään ratkaisuja arjen haasteisiin.
- Keskustelu voidaan toteuttaa myös verkkotapaamisena.

1. Toimintakyky arjessa

Oletko huomannut sairastuneen toimintakyvyssä muutoksia, jotka hankaloittavat arkea? Merkitse ne osa-alueet, joissa sairastunut tarvitsee tukea tai joista olet huolissasi.

- pukeutuminen
- peseytyminen
- kommunikointi
- liikkuminen
- syöminen / nieleminen
- väsyminen
- käyttäytyminen
- muisti
- jokin muu



2. Arjen turvallisuus, asiointi, harrastukset ja liikkuminen

Oletko huolissasi sairastuneen turvallisesta selviytymisestä kotona?

- Kyllä En

Entä kodin ulkopuolella?

- Kyllä En

Millaisesta avusta tai apuvälineistä voisi olla apua?

- kodin muutostyöt
- apuvälineet
- avustaja / tukihenkilö / puhetulkki
- kuljetusapu
- jokin muu



3. Arkirutiinit ja työnjako

Onko sairaus muuttanut perheen rutiineja ja kotitöiden työnjakoa?

Merkitse ne osa-alueet, joissa muutoksia on tai joihin ajattelet niitä tulevan.

- kaupassa käynti ja muu asiointi kodin ulkopuolella
- oman auton käyttö
- kotityöt
- laskujen maksu
- oma työkyky

Koetko arjen rutiinien kuormittavan sinua tai jotakuta perheestä liikaa?

- Kyllä Ei

Oletko ajatellut hakea apua kodin ulkopuolelta?

- Kyllä Ei

4. Työkyky, talous ja tulevaisuus

Oletko huolissasi perheen taloudesta?

- Kyllä Ei

Merkitse ne asiat, jotka huolettavat tai joista kaipaavat lisätietoja.

- tuet ja etuudet sekä niiden hakeminen
- omaishoitajuus
- talous- ja velkaneuvonta
- sairastuneen kuntoutuminen
- sairastuneen työhön
- oma työkyky
- jokin muu

6. Oma jaksaminen

Miten kuvaisit omaa jaksamistasi tällä hetkellä?



1 2 3 4 5

Koetko nukkuvasi hyvin?

Kyllä Ei

Onko sinulla aikaa itsellesi?

Kyllä Ei

Pelottaako tai ahdistaaako sinua jokin asia tällä hetkellä?

Kirjaa tähän asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan



Kirjaa tähän asioita, jotka kuormittavat ja vähentävät jaksamistasi



7. Perheen yhteisöt (harrastukset, ystävät ja muut yhteisöt)

Onko sairaus muuttanut osallistumista tai toimintaa joissakin seuraavissa yhteisöissä?

- harrastukset
 työ
 ystävät ja suku
 jokin muu

Oletko huolissasi, miten sairaus vaikuttaa lasten toimintaan kotona, koulussa / päiväkodissa tai harrastuksissa?

Kyllä Ei



8. Läheisyys ja seksuaalisuus parisuhteessa

Onko sairastuminen vaikuttanut perheen läheisyyteen?

Kyllä Ei

Onko sairastuminen vaikuttanut parisuhteen läheisyyteen ja/tai seksuaalisuuteen?

Kyllä Ei

Haluaisitko keskustella asiasta? Tämä voi olla arkaluontoinen keskusteluaihe ja siitä voi keskustella juuri ne asiat mitkä huolestuttavat.

Mistä muusta haluaisit keskustella?



