

AVH PUHEEKSI



Aivoliitto
www.aivoliitto.fi

- läheisen kyselylomake
- AVH puheeksi -keskustelun tueksi

Oletko huolissasi arjen sujumisesta?

Mietityttääkö oma tai jonkun perheenjäsenen jaksaminen?

Kaipaatko lisää tietoa sairaudesta tai siitä, millaista apua ja tukea on saatavilla?

Tämä kyselylomake auttaa sinua huomaamaan, onko arjessa osa-alueita, joissa perheesi voisi tarvita apua tai tukea. Kysymykset voi käydä läpi yksin tai keskustellen yhdessä muun perheen kanssa. Kysymysten kohdalla on tilaa omille muistiinpanoille, sillä kokemusten, ajatusten, kysymysten ja huolien kirjaaminen auttaa jäsentämään niin arjessa sujuvia asioita kuin sairauden tuomia haasteita.

Lomaketta voidaan käyttää muistin tukena AVH puheeksi -keskustelussa. Keskustelu on tarkoitettu tueksi perheille, joissa yksi perheenjäsenistä on sairastanut aivoverenkiertohäiriön (AVH) ja sairastumisesta on alle vuosi.

Keskustelu voidaan käydä esimerkiksi seurantakäynnin yhteydessä tai kuntoutuksen eri vaiheissa. Perhe päättää itse keskusteluun osallistujat ja voi kutsua mukaan myös esimerkiksi vertaistukihenkilön tai jonkun perheen muusta tukiverkostosta. Keskustelun tarkoitus on tukea perhettä sairauden myötä muuttuneessa arjessa. Päämääränä on, että keskustelun myötä kaikilla siihen osallistuneilla on samansuuntainen käsitys perheen tilanteesta sekä siitä, miten toimitaan jatkossa.

Keskustelun voi järjestää myös Aivoliiton AVH-perhetuki, silloin kuin huoli perheen arjen sujumisesta herää.



KYSELYLOMAKE

- tutustu lomakkeen aihealueisiin ja kysymyksiin rauhassa etukäteen ennen AVH puheeksi -keskustelua
- pohdi vastauksia kysymyksiin ja kirjaa vastauksesi
- kirjaa myös omia kysymyksiä, huolia, kokemuksia ja ajatuksia
- lomake on ensisijaisesti itseäsi varten, mutta halutessasi voit toimittaa vastauksesi etukäteen hoitavalle taholle
- kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata jos et halua



AVH PUHEEKSI KESKUSTELU

- antaa mahdollisuuden keskustella perheen tilanteesta yhdessä ja
- jokainen perheestä saa tuoda esiin omat tunteensa ja huolenaiheensa
- perhe saa yhtäaikaista tietoa AVH:sta
- auttaa ennaltaehkäisemään arjen ongelmien syntymistä
- antaa tukea ja käytännön vinkkejä arjen sujumiseen sekä auttaa löytämään ratkaisuja arjen haasteisiin
- keskustelu voidaan toteuttaa myös verkkotapaamisena

3. Työkyky, talous ja tulevaisuus

Oletko huolissasi perheen raha-asioista tai tulevaisuudesta?

(Ansiotulot, tuet ja etuudet, sairastuneen kuntoutuminen ja työhön paluun mahdollisuus)

Kyllä En



4. Onko sairaus muuttanut perheen arkirutiineja ja 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
- jokin muu



Kuormittuuko joku perheestä liikaa?

Kyllä Ei

Tarvitaanko perheessä ulkopuolista apua? Millaista?

Kyllä Ei

5. Mieliala

Miten kuvaisit sairastuneen mielialaa tällä hetkellä?



Miten kuvaisit omaa mielialaasi tällä hetkellä?



6. Lepo ja palautuminen

Onko sairastuneen uni/lepo riittävää?

Kyllä Ei

Entä omasi?

Kyllä Ei

Asiat, jotka auttavat jaksamaan



Asiat, jotka vähentävät jaksamista



7. Toiminta perheen yhteisöissä (harrastukset, ystävät ja muut yhteisöt)

Onko sairaus muuttanut osallistumista tai toimintaa teille tärkeissä yhteisöissä?

Kyllä Ei

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

Kyllä Ei

8. Läheisyys ja seksuaalisuus parisuhteessa

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?

Perheen oma toimintasuunnitelma

Tälle sivulle voit koota asioita, jotka perheessänne sujuvat ja asioita, joissa tuntuu olevan haasteita.

Asiat voivat olla pieniä arkisia juttuja tai isompia kokonaisuuksia.

Vahvuudet eli asiat, jotka ovat hyvin ja tuovat iloa



Haavoittuvuudet, eli asiat jotka eivät tunnu sujuvan ja joihin tarvitaan tukea



Mitä itse voisitte tehdä arjen sujuvoittamiseksi? Pohdi myös perheen tukiverkkoa, kuten sukulaisia, ystäviä ja harrastuspiirejä. Voisiko apua vaikkapa johonkin arjen pulmaan löytyä sieltä?

Kirjaa suunnitelmaan konkreettisia esimerkkejä, kuten: "tytär auttaa pankkiasioiden hoidossa, lapsenlapsi käy auttamassa viikkosiivouksessa, jatkan omaa harrastustani."

Suunnitelma sujuvampaan arkeen



Ota tämä lomake muistin tueksi seurantakäynnille tai AVH puheeksi -keskusteluun.
Keskustelun sopimiseksi voit olla yhteydessä hoitavaan tahoon tai
Aivoliittoon: perhetuki@aivoliitto.fi

Hoitavan tahon yhteystiedot _____

AVH puheeksi – keskustelun ajankohta _____

Nimi ja suhde sairastuneeseen/perheeseen _____