

# 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.



### 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 työhönpaluu
- oma työkyky
- jokin muu

## 5. Mieliala ja tunteet

Miten kuvaisit omaa mielialaasi tällä hetkellä?



1    2    3    4    5

Miten kuvaisit sairastuneen mielialaa tällä hetkellä?



1    2    3    4    5

Puhutteko sairastuneen ja muun perheen kanssa AVH:n tuomista muutoksista ja niiden herättämistä tunteista ja ajatuksista?

kyllä  ei

Kenen kanssa haluaisit keskustella?

- hyvä ystävä tai muu läheinen
- toinen saman kokenut (Aivoliiton vertaistukihenkilö)
- ammattilainen

Oletko sinulla joku perheen ulkopuolinen henkilö, jonka kanssa voit jakaa tunteitasi ja huolenaiheesi?

kyllä  ei

**Kirjaa tähän asioita, joista haluaisit keskustella.**




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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?**



