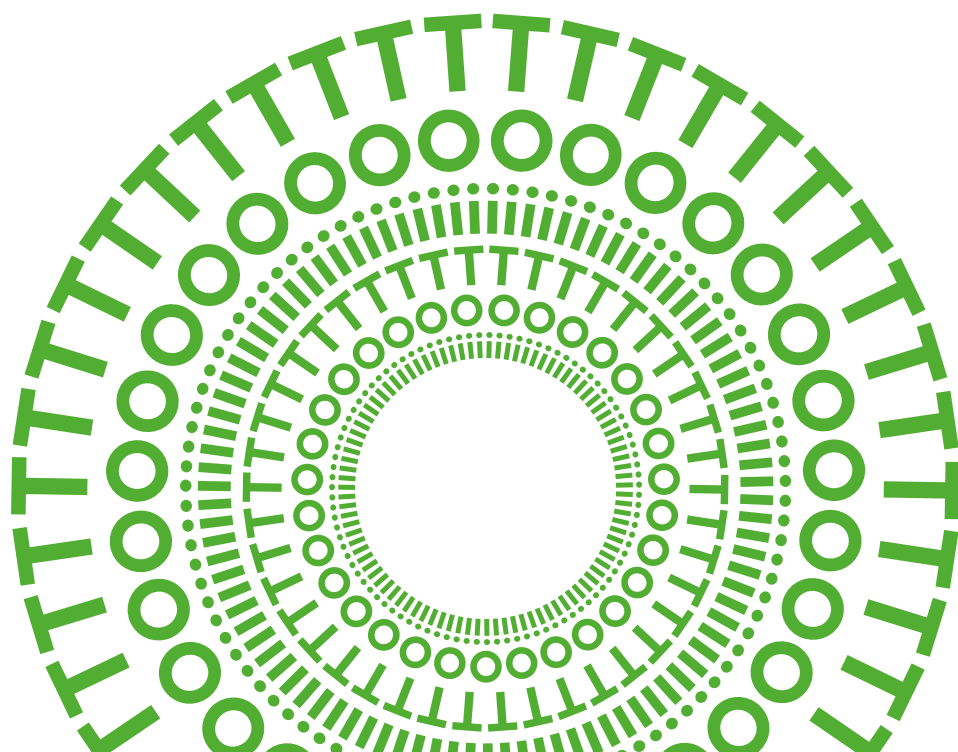




Elämäni kirja

Ole oma itsesi – läpi koko elämän!





Esipuhe

Toimintaterapeuttiliitto haluaa tuoda esille yksilön ainutkertaisuuden ja arjen tärkeyden. Jokaisella on oikeus osallistua läpi elämänsä mielekkääseen toimintaan ja elää itselleen mielekästä arkea – olla oman elämänsä asiantuntija. Elämäni kirja on julkaistu juuri siksi.

Jokaisella on oikeus olla oma itsensä läpi koko elämän. Se tarkoittaa, että elää itselleen merkityksellistä elämää. Elämää, jossa saa itse päättää siitä, millaista arki on, riippumatta siitä minkä ikäinen on tai kyvystä kertoa toiveistaan.

Tähän Elämäni kirjaan voi kirjoittaa kaiken sen, mikä on itselle tärkeintä: toiveita elämästä ja ajatuksia tulevaisuudesta. Lisäksi kirjassa on osa, jossa voi kertoa taustastaan, esimerkiksi miltä tuntuu ajatella menneitä tai mitkä tapahtumat ovat elämässä olleet tärkeimpiä.

Elämäni kirjasta voi tulla ohjenuora läheisille ja ammattihenkilöille. Kirja auttaa läheisiä tekemään tärkeitä ja viisaita päätöksiä sitten, kun siihen enää itse pysyy. Kyseinen kirja ei korvaa toimintakyvyn arviointimenetelmiä, vaan antaa ennen kaikkea mahdollisuuden saada yksilön ääni kuuluviin.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto toivottaa kaikille Toimivaa arkea!

Kirja on myös ladattavissa osoitteessa www.toimintaterapeuttiliitto.fi.

Sisältö

Kirjan täyttäjälle	4
Kirjan lukijalle	4
Kommunikointi.....	5
Tausta	6
Kuka olen tänään?	7
Arjen aktiviteetit.....	8
Uni, lepo ja oma aika	9
Asuminen	10
Ruoka ja juoma	10
Henkilökohtainen hygienia	11
Hoiva ja huolenpito	12
Elämäni loppuvaihe	13
Muut muistiinpanot	14



Kirjan täyttäjälle

Hyvä, että otat kantaa siihen, millaista elämää haluat elää. Täytä Elämäni kirjaan sinulle tärkeät tiedot. Jätä tyhjiksi kohdat, joita et pidä tärkeinä ja merkitse erityisen tarkasti ylös ne asiat, joita muiden pitäisi mielestäsi erityisesti kunnioittaa. Kysymysten lopussa on muutamia vastausesimerkkejä, joita voit käyttää apuna Elämäni kirjan täyttämisenä. Voit kuitenkin täyttää kirjaa haluamallasi tavalla.

Lopuksi kerro lähimmäisillesi, missä säilytät tätä kirjaa tai voitte myös käydä vastaukset läpi heti täytettyäsi kirjan.

On hyvä, jos päivität kirjaa säännöllisesti – toisinaan muuttumattomina pitämämme mielipiteet saattavat vaihtua.

Kirjan lukijalle

Käsissäsi on Elämäni kirja. Haluan, että se toimii ohjenuorana elämäni sinulle ja muille tärkeille ihmisille elämässäni. Elämäni kirja kertoo tarinaa siitä, kuka olen ja mikä saa minut voimaan hyvin, mutta myös ajatuksiani liittyen hoitooni ja hoivaani sitten jos/kun niitä tarvitsen.

Voit mielellään keskustella kanssani asioista, joita löydät Elämäni kirjasta. Silloin voin kertoa sinulle, miksi toiset asiat ovat minulle tärkeitä ja toiset eivät.

Autathan minua säännöllisesti päivittämään Elämäni kirjaa. Asioiden tärkeysjärjestys elämässäni voi muuttua ajan mittaan tai yhtä lailla elämäntilanteeni voi muuttua merkittävän tapahtuman tai päätöksen johdosta.

Luota siihen, että minulla on yhdessä kanssasi valtaa tehdä uusia viisaita päätöksiä myös tulevaisuudessa. Haluan mahdollisuuden olla osallisena vaikuttamassa siihen, miltä elämäni näyttää.



Kommunikointi

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Käytössäni olevat kommunikaation apuvälineet (esim. ACC eli puhetta tukevaa ja korvaavaa kommunikointia kuten kommunikointikansio, kuulokoje, älylaitteen kommunikaatiosovellukset):

Äidinkieleni on:

Miten kommunikoin (esim. siedän ironiaa ja sarkasmia /pidän keskusteluista ja huumorista/olen hiljainen/rauhallinen):

Mitä haluan tietää minua hoitavista henkilöistä, jotta voin tuntea oloni mukavaksi (esim. nimi, sinun kiinnostuksen kohteet):

Fyysinen kontakti on minulle tärkeää:

Kyllä

Ei

Tausta

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Missä olen syntynyt ja asunut:

Keitä kuului lapsuusajan perheeseeni (vanhempien nimet ja ammatit, sisarusten nimet, paikkani sisarusparvessa):

Koulut ja koulutus (nimeä esim. koulu, lempiaine, koulukaverit, mahdollinen jatkokoulutus):

Elämäni käännekohtat ja tärkeät tapahtumat (armeija tai siviilipalveluaika ja paikka, saavutukset, perheen perustaminen, lomamatkat):

Työhistoriani (työura, työpaikat ja työtehtävät):

Mitkä asiat ovat olleet minulle tärkeitä kiinnostuksen kohteita ja ovat edelleen (esim. perhe, harrastukset, vapaa-ajanvietto):

Kuka olen tänään?

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Millainen on perheeni ja miten asun:

Mitä tärkeitä rooleja minulla on tai on ollut (esim. vanhempi, kumppani, mentori, isovanhempi, sisarus, työtoveri, ystävä, harrastukset):

Mihin uskon (elämäkatsomus, arvot):

Mitkä ovat minulle tärkeitä juhlapäiviä (perhejuhlat, syntymäpäivät, pyhäpäivät):

Mistä tulen iloiseksi (esim. säännölliset toiminnot, ihmiset, vuodenaajat):

Mitä pelkään ja mistä huolestun:

Mikä rauhoittaa minua kun olen alakuloinen/surullinen/ahdistunut
(esim. rauhallinen puhe, vitsailu, hiuksien silitys, omaan rauhoittumispaikkaan siirtyminen, musiikin kuuntelu):

Millainen persoonallisuuteni on tällä hetkellä ja millainen se oli ennen sairastumista/vammautumista:

Minulle on tärkeää olla osana yhteiskuntaa (esim. seurata uutisia, osallistua sosiaalisiin toimintoihin, äänestää eduskuntavaaleissa, kirkkovaaleissa, kunnallisvaaleissa):

Kyllä **Ei**

Millaisena näen tulevaisuuden (odotukset, unelmat, ikääntyminen):

Arjen aktiviteetit

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Näitä asioita tykkään tehdä tavallisina päivinä ja kenen kanssa niitä teen:

Käyn töissä/teen vapaaehtoistyötä

Kyllä Ei

Minulle on tärkeää työssä (työympäristö, työyhteisö, tehtävät, rutiinit, vaihtelu, erityisen tuen saaminen):

Minulle on tärkeää, että saan olla mukana näissä arkiaskareissa
(esim. siivous, pyykinpesu, ruuanlaitto, ostosten teko):

Jos haluat auttaa minua viikoittaisissa kotiaskareissa, tärkeintä on, että minua autetaan seuraavissa:

Minulle on tärkeää päästä ulos joka päivä:

Kyllä Ei

Ulkoilen mielelläni päivittäin vointini tai sään mukaan (liikun mieluiten esim. metsässä poluilla, kävelykadulla, ostokeskuksissa, avustettaessa):

Mitä kuuntelen mielelläni (nimeä radio-ohjelmia, artisteja, äänikirjoja, podcasteja):

Mitä katson mielelläni (seuraamani tv-sarja, dokumentit, urheilu, elokuvat):

Mitä luen mielelläni tai haluan, että minua autetaan lukemaan (lempikirjailijani kirjat, lehdet, kirjeet):

Mihin kulttuuritapahtumiin osallistun mielelläni (teatteri/musikaali/konsertit/
taidegalleriat/festivaalit):

Näihin liittyviin tapahtumiin osallistuminen on minulle tärkeää (perinteet, tavat,
yhdistyselämä, tapaamiset):

Käytössäni olevat älylaitteet ja suosikkisovellukset sekä verkkoviestinnäympäristöt
(sosiaalisen median sovellukset ja palvelut):

Uni, lepo ja oma aika

Milloin haluan herätä (aikaisin/myöhään/joka päivä samaan aikaan):

Milloin haluan mennä nukkumaan (aikaisin/myöhään/joka päivä samaan aikaan):

Milloin haluan levätä/ottaa päiväunet:

Mitkä asiat haluan otettavan huomioon, jotta voin nukkua (esim. iltatee, kirjan
lukeminen, radion kuunteleminen, pimennetty/valaistu huone, yöpuku, sukat jalassa,
vesilasi yöpöydällä):

Mitkä asiat ovat tärkeitä parisuhteeseeni ja/tai seksielämäni liittyen (esim. sängyn
jakaminen kumppanin kanssa, häiriötön aika kumppanin kanssa, apuvälineet):

Asuminen

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Minä haluan asua kotona niin kauan kuin se on mahdollista (mukaan lukien palvelutoiminnot, kotipalvelu, asunnonmuutostyöt, apuvälineet, kodinhallintalaitteet, turvaranneke, hälytin):

Kyllä **Ei**

Jos en voi enää asua kotona, minulle on tärkeää, että uudessa asuinpaikassani on (esim. äidinkieltäni osaavaa henkilökuntaa, sauna, luonto lähellä, kotieläimiä, tietty pohjaratkaisu tai ilmansuunta, uima-allas, kuntosali, puutarha, ravintola):

Minulle on tärkeää, että saan uuteen asuinpaikkaani mukaan (esim. irtaimisto, huonekalut):

Kenen haluan auttavan minua talousasioissa, jos en enää selviä niistä itsenäisesti (esim. omainen, ystävä, edunvalvoja):

Ruoka ja juoma

Mikä on lempiruokani ja – juomani:

Mistä ruuista en pidä tai mitä ruokia en halua syödä (esim.allergiat):

Mitkä ovat ruokailutapani (rutiinit esimerkiksi aamupalalla, ruoka-ajat, ruokailuvälineet, kattaus, yksin/yhdessä ruokailu):

Minulle on tärkeää syödä ja juoda näitä (esim. ruuat juhlapyhinä, viikonloppuisin):

Mitä toistuvia tapoja minulla on, joita ajattelin jatkaa (esim. karkit, tupakka):

Mitä tärkeitä ruokaan liittyviä periaatteita minulla on (esim. alkoholi, kasvisruokavalio, kulttuuriset seikat):

Henkilökohtainen hygienia

Mikä on minulle tärkeää ulkonäköni liittyen (esim. hiusten leikkaus, värjäys, parranajo, meikki, kampaus, hampaiden/tekohampaiden pesu):

Millaisia vaatteita pidän mieluiten (väri, materiaali, laatu):

Mitä hygieniatuotteita haluan käyttää (esim. haju- tai partavesi, tietty saippuamerkki, intiimisuojat):

Mikä on tärkeää henkilökohtaista hygieniaani ajatellen (kuinka usein haluan käydä suihkussa, kylmä/lämmin vesi, saunominen suihkun sijaan jne.):

Hoiva ja huolenpito

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Alla olevat tiedot täydentävät muita lääketieteellisiä asiakirjoja.

Minä toivoisin, että seuraavat henkilöt saavat ottaa osaa hoitoni (ystävät, omaiset, kumppani, lapset, joku erityinen henkilö, jolta kysytään neuvoa tärkeissä päätöksissä):

Mihin hoitoni liittyviin asioihin haluaisin voida vaikuttaa (esim. mihin aikaan vuorokaudesta saan hoitoa, keneltä haluan saada hoitoa, mitä hoitoa ja kuntoutusta haluan saada):

Mitä hoitoa en halua saada (esim. verensiirto, elinsiirto, elvytyskielto):

Näistä aikaisemmista hoito- ja hoivakokemuksista on hyvä tietää (leikkaukset, kuntoutus, aiemmat sairaudet jne.):

Hyväksyn ulkopuolisen avun kotonani

Kyllä **Ei**

Minkälaista apua haluaisin ottaa vastaan (esim. kotipalvelu, kauppa-apu, lääkkeiden jako, ateriapalvelu):



Elämäni loppuvaihe

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Jos joudun vuodepotilaaksi pitkäksi aikaa, haluan, että: (lähelläni on valokuvia, kirjoja, hammastikkuja, televisio, musiikkia, kuulokkeet, älylaitteet ja niiden laturit, läheiset käyvät tervehtimässä, ulkonäköni on huoliteltu):

Miten suhtaudun elämää ylläpitäviin toimenpiteisiin elämän loppuvaiheessa (esim. hengityskone, ruokintaletku, nestetiputus):

Missä haluan olla elämäni päättyessä (esim. koti, saattokoti):

Onko sinulla elinluovutustestamentti:

Kyllä

Ei

Muut muistiinpanot

Mitä muita tärkeitä asioita haluan kertoa:



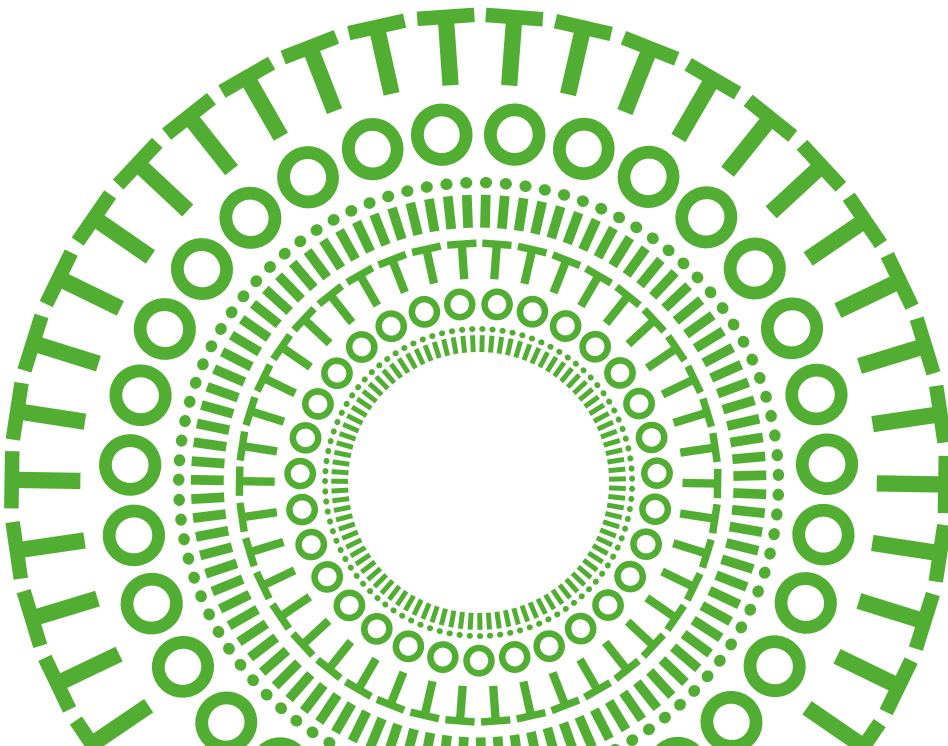
Kuva

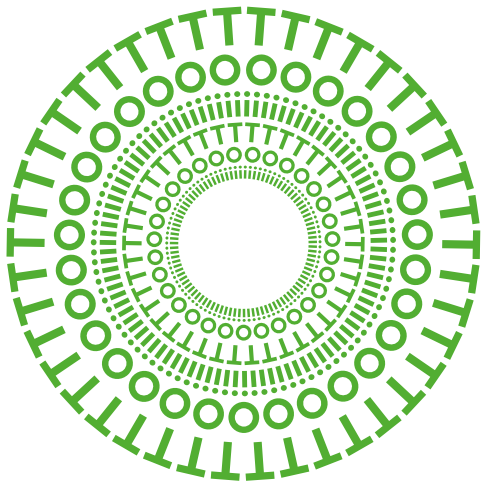
Tämän kirjan omistaa:

Kutsumanimi:

Yhteyshenkilö:

Tietojen täyttämisen- tai muutospäivämäärä:





Toi

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry
Akava-talo, Rautatieläisenkatu 6
00520 HELSINKI
puh. 020 123 5390
toimisto@toimintaterapeuttiliitto.fi
www.toimintaterapeuttiliitto.fi