



Minun arkeni

- tehtäväkirja



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

Hyvä kotihoidon asiakas,

Olet saanut täytettäväksesi ”Minun arkeni”-tehtäväkirjan.

Kirjanen tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan arkeasi ja hyvinvointiisi vaikuttavia seikkoja. Tehtävien tarkoitus on myös auttaa sinua tuomaan esiin toiveitasi ja huoliasi arkesi sujuvuuden parantamiseksi.

Tulet käymään kirjan vastaukset läpi tähän varatussa tapaamisessa yhdessä palveluohjaajasi kanssa. Palveluohjaaja käyttää keskustelua apunaan tutustuessaan tilanteeseesi ja suunnitellessaan sinulle tarjottavien palvelujen kokonaisuutta. Minun arkeni -tehtäväkirja jää palveluehdotuksen koostamisen jälkeen sinulle.

Vääriä tai oikeita vastauksia tehtäviin ei ole olemassa, vaan sinun on mahdollista tuoda vastauksissa esiin oma kokemuksesi. Mikäli sinulla on lisäkysymyksiä tai tarvitset apua tehtävien tekoon, ota yhteys palveluohjaajaasi:

.....

Antoisaa aikaa tehtävien parissa!

Yhteystietoni

pvm:·.....·.....

Nimi:

Puhelin:

Osoite:

.....

Syntymävuosi:

Kirjan täyttämisesä ovat olleet mukana
seuraavat henkilöt:

.....

Läheisin omaiseni tai ystäväni:

.....

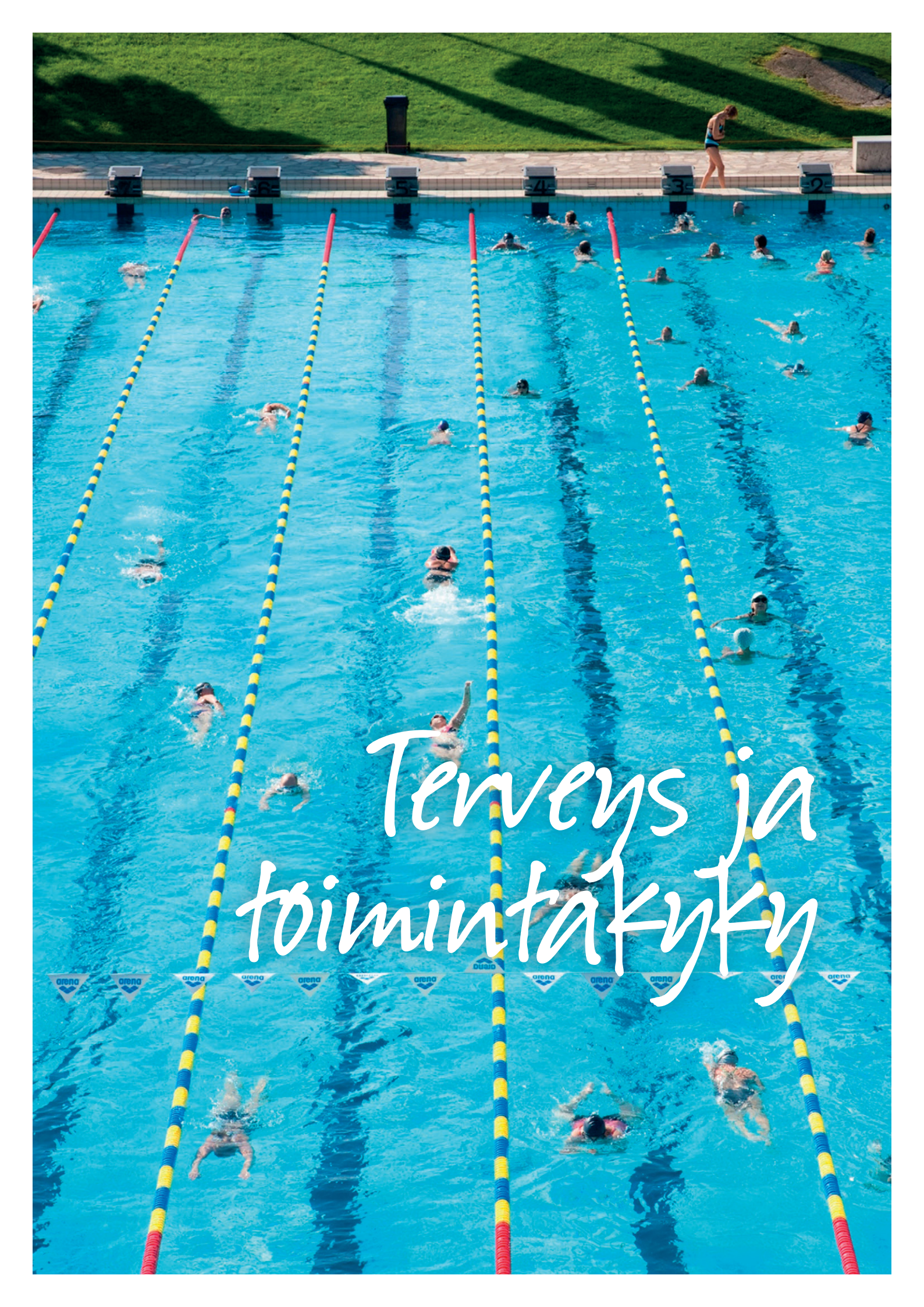
Saako läheiseesi olla yhteydessä hyvin-
vointisi tukemiseen liittyvissä asioissa?

.....

Läheiseni puhelin:

Läheiseni osoite:

.....



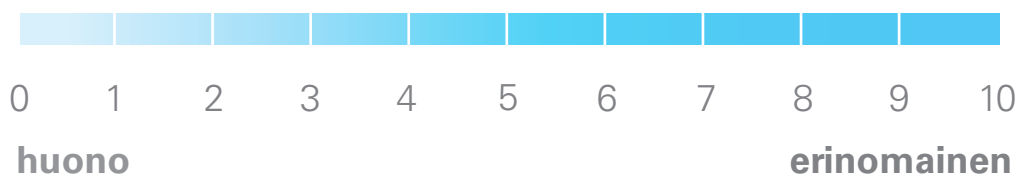
Terveys ja
toimintakyky

1. Terveystilani ja toimintakykeni

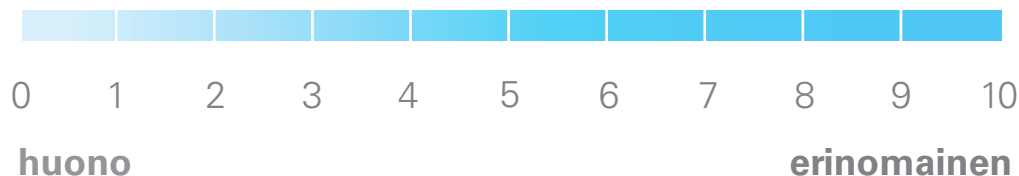
Terveystilan arvio liittyy terveystilaan, jaksamiseen ja kuntoon. Toimintakykyisyys tarkoittaa kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista.

Arvioi asteikolla 0–10, millaiseksi koet terveystilasi ja toimintakykyysi tällä hetkellä:

Terveystilani



Toimintakykeni



Lisätietoja arvioosi liittyen:

.....

.....

.....

2. Näin pysyn kunnossa

Millä keinoilla huolehdit terveydestäsi ja toimintakyvystäsi (esim. liikuntaharrastukset, hyötyliikunta, oman terveyden seuraaminen ja terveystarkastukset, riittävä lepo)?

3. Tämän hetkinen tukeni

Mitä palveluja sinulla on käytössäsi tukemaan arkeasi (esim. kotona asumisen tueksi, lähiympäristössä kulkemisen avuksi, vapaa-ajan ja harrastusten mahdollistamiseksi)?

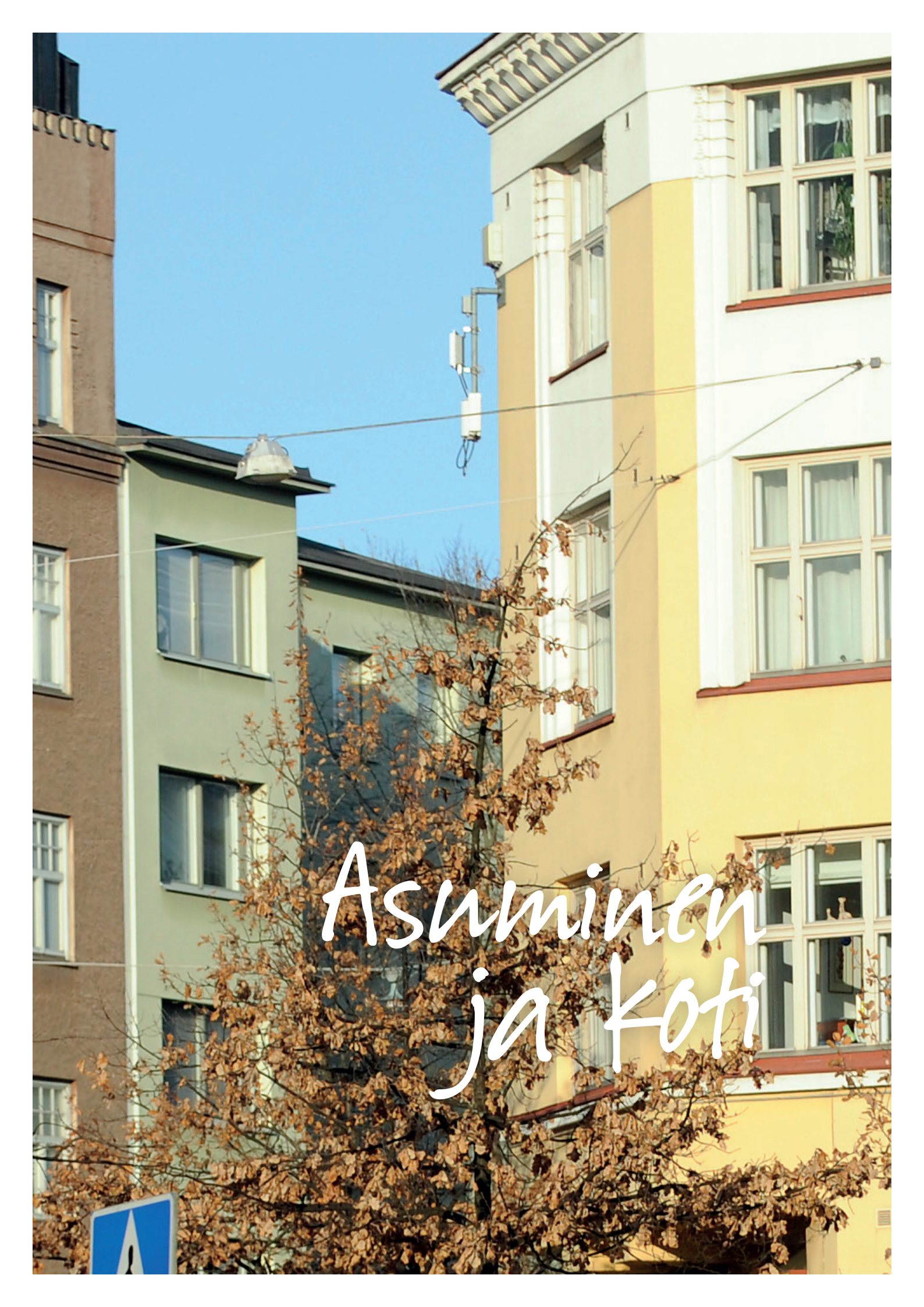
.....

.....

.....

.....

.....



Asuminen ja koti

4. Asuinpaikkani

Kerro asuinalueesta, jossa asut. Mistä asioista asuin-
alueessa erityisesti pidät?

.....

.....

.....

5. Asuinalueessa hankalaa

Onko lähiympäristössäsi liikkumista hankaloittavia
tekijöitä?

☐ Kyllä

☐ Ei

Jos kyllä, mitä?

.....

.....

.....

6. Asunnon esteettömyys

Onko asunnossasi, asuintalossa tai pihassa liikkumista haittaavia tekijöitä?

☐ Kyllä ☐ Ei

Jos kyllä, mitä?

.....

.....

.....

7. Asumista helpottavat ratkaisut

Onko käytössäsi apuvälineitä tai onko asunnossa tehty asunnon muutostöitä, jotka helpottavat toimimista kotiympäristössä (esim. tukikahvat, kynnysten poisto, liukuesteet tms.)?

.....

.....

8. Arjen hoitamisessa apuna

Oletko saanut apua kodin askareisiin (esim. verhojen ripustaminen, lamppujen vaihto, siivoaminen tms.)?

☐ Kyllä

☐ En

Mihin kodin töihin olet saanut apua ja kuka sinua on auttanut?

.....

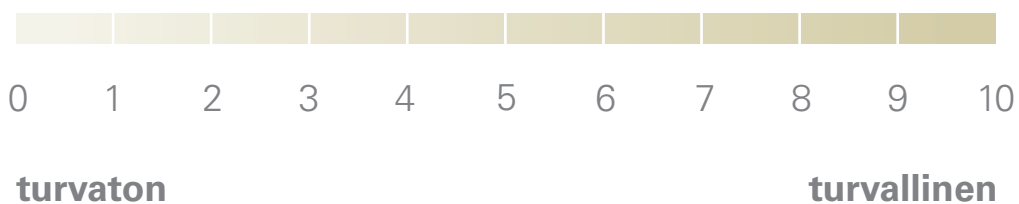
.....

.....

.....

9. Turvallisuuden kokemus kotona

Kuinka turvalliseksi asteikolla 0–10 tunnet olosi kotona?



Mitkä asiat lisäävät tai vähentävät turvallisuudentunnetta kotona?

Turvallisuudentunnetta lisää...

.....

.....

.....

Turvallisuudentunnetta vähentää...

.....

.....

.....

10. Asuntoni, kotini

Mikä kodissasi on sinulle erityisen tärkeää?

Minulle tärkeää on...



Ystäväni,
läheiseni

10. Ystäväkartta

Merkitse alla olevaan karttaan sinulle tärkeitä ihmisiä. Ajattele itsesi keskelle. Kehät voi ajatella sen mukaan, kuinka läheinen suhde on. Laita merkintä sitä lähemmäs sinua, mitä läheisempi ja tärkeämpi ihminen sinulle on.



11. Näin olemme yhteydessä

Miten ja kuinka usein pidät yhteyttä sinulle tärkeisiin ihmisiin?

Kuinka usein tapaatte ja mitä silloin teette?

12. Yksinäisyyden kokemus

Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

☐ En tunne

☐ Tunnen

13. Miten yksinäisyyden tunnetta voisi vähentää?

Yksinäisyyden tunnetta voisi vähentää...

.....

.....

.....

.....



Arkipäiväni ja
viikonloppuni

13. Arkipäiväni

Kirjaa tälle aukeamalle tyypillisen arkipäiväsi kulku. Halutesasi voit kirjata esimerkiksi yhden todellisen päivän. Voit kirjata esimerkiksi heräämisesi, kodin askareiden tekemisen, aterioimisen, ulkoilun, kylästelyn ja muut ajanvieteet.

Tehtävän tarkoitus on helpottaa sinua havainnoimaan ja arvioimaan arjen sujumista ja arjessa esiintyviä avun ja tuen tarpeita.



aamu

.....

.....

.....

.....

.....

aamupäivä

.....

.....

.....



iltapäivä

ilta

yö

14. Arkipäivän kulku

Mikä arjessasi on sinulle mieluisinta?

Vaikeuttaako jokin arkipäiviesi sujumista?

15. Viikonloppu

Eroaako viikonloppusi jotenkin arkipäivistä?



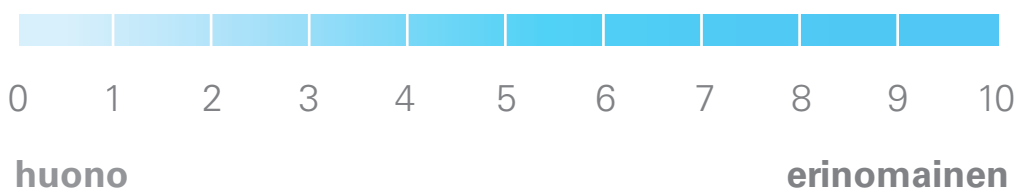
Oma aikani

16. Hyvinvointini

Hyvinvointi on kokemus, johon vaikuttaa terveyden ja toimintakyvyn lisäksi moni muu tekijä. Hyvinvoinnin kokemus on yksilöllinen ja koostuu erilaisista asioista eri henkilöillä.

Arvioi millaiseksi koet hyvinvointisi asteikolla 0–10 tällä hetkellä?

Hyvinvointini



Kerro lisää:

.....

.....

.....

.....

17. Minulle mieluista tekemistä

Minkälaisia asioita tekemällä sinä pidät yllä hyvinvointiasi (esim. erilaiset harrastukset ja itselle mieluista tekeminen, osallistuminen ja ystävien näkeminen)?

.....

.....

.....

18. Osallistumiseen liittyvät haasteet

Vaikeuttaako jokin asia osallistumistasi sinulle tärkeisiin harrastuksiin tai vapaa-ajan toimintaan?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Kerro lisää:

.....

.....

.....

.....

19. Hyvinvointiani voisi lisätä

Mikä voisi lisätä hyvinvointiasi (esim. jokin harrastus tai vapaa-ajan toiminta, suurempi määrä omaa aikaa, jokin muu asia, mikä)?

.....

.....

20. Tietoa mahdollisuuksista

Haluaisitko tietoa erilaisista ajanvieteistä ja niihin osallistumisesta (esim. palvelukeskusten toiminta, kulttuuritapahtumat, retket, harrastukset tai muu vapaa-ajan toiminta)?

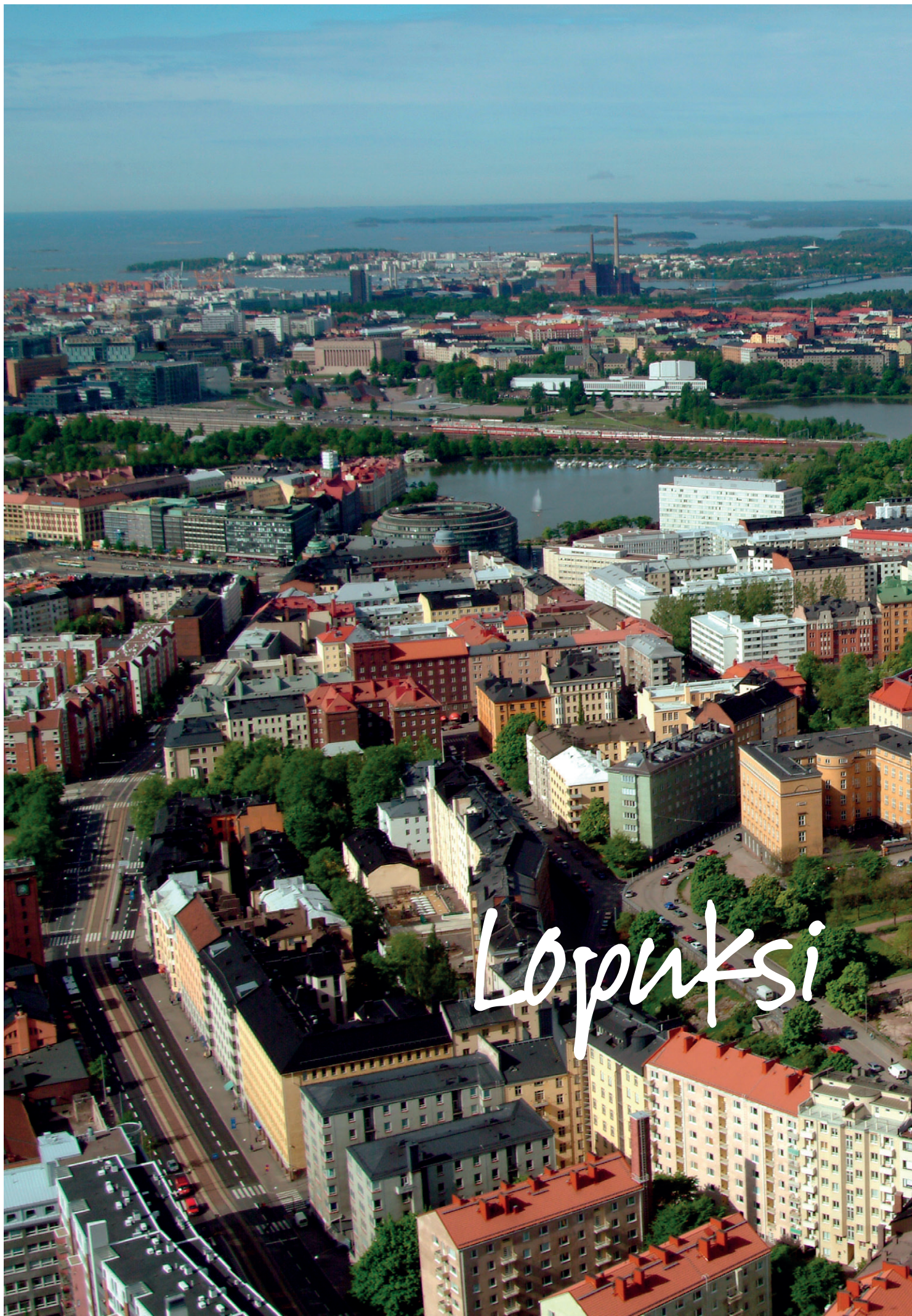
☐ Kyllä

☐ En

Mikä sinua kiinnostaa? Kerro lisää:

.....

.....



Lopuksi

21. Tämän haluan vielä kertoa

Onko jotain, mitä olisit halunnut kertoa arkeesi sekä palvelu- ja hyvinvointitoiveisiisi liittyen, mutta et ole vielä päässyt kertomaan?

Minun arkeni -tehtäväkirja. Versio 2.
Toteutus: Käyttäjälähtöiset palvelumallit ikä-
ihmisten palveluissa (KÄPI) -projekti. Yhteis-
työssä Helsingin kaupungin sosiaali- ja
terveysvirasto ja Helsingin kaupungin tytär-
yhtiö Forum Virium Helsinki Oy. Projektia
rahoitti Euroopan aluekehitysrahasto EAKR.

Kuvat: Kansi ja s. 15: iStockphoto. Muut kuvat:
Helsingin kaupungin aineistopankki, kuvaajat:
Kimmo Brandt, Jari Kippola, Seppo Laakso,
Mika Lappalainen, Rebekka Mustonen, Lauri
Rotko, Matti Tirri ja Paul Williams.

© 2014 Forum Virium Helsinki Oy



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

**FORUM
VIRIUM
HELSINKI**



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

