

Elämäni kirja

Ole oma itsesi – läpi koko elämän!



Esipuhe

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 ei itse pysty.

Suomen 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.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto toivottaa kaikille Toimivaa arkea!

Alkuperäisteos:

Livsboken

© Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, syyskuu 2011

Julkaisija: FSA, Box 760, 131 24 Nacka

Livsboken kehitettiin Ruotsin toimintaterapeuttiliiton Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, FSA,

Var dig själv – hela livet ut -kampanjan yhteydessä.

Suomenkielinen painos:

Elämäni kirjan on FSA:n luvalla kääntänyt ja kustantanut Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry syyskuussa 2012

Kansikuva: Shutterstock

Sisältö

| | |
|---------------------------------|----|
| Kirjan täyttäjälle | 4 |
| Kirjan lukijalle | 4 |
| Kuka olen tänään? | 5 |
| Tausta | 8 |
| Kommunikointi | 10 |
| Harrastukset | 11 |
| Työ | 13 |
| Uni ja lepo | 14 |
| Kotielämä | 15 |
| Ruoka ja juoma | 17 |
| Henkilökohtainen hygienia | 19 |
| Hoiva ja huolenpito | 20 |
| Elämäni loppuvaihe | 22 |
| Muut muistiinpanot | 23 |

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 täyttämässä. 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 elämääni 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.

Kuka olen tänään?

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Millainen on perheeni ja miten asun: (esim. kumppani, lapset, omaiset, talo, kesämökki):

Mitä kotieläimiä minulla on:

Mille olen allerginen (esim. elintarvikkeet, eläimet, hajurvedet):

Millä liikun mieluiten (esim. auto, julkinen liikenne, vene, pyörätuoli, kuljetuspalvelu):

Mitä tärkeitä rooleja minulla on tai on ollut (esim. vanhempi, kumppani, opettaja, isovanhempi, sisarus, ammatillinen rooli, ystävä):

Miten haluan, että syntymäpäivääni juhlitaan (esim. päivällinen, syntymäpäiväkakku, ei juhlita lainkaan):

Mihin uskon (elämäkatsomus):

.....
.....

Mitkä ovat minulle tärkeitä juhlapäiviä (perhejuhlat, pyhäpäivät):

.....
.....
.....

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

.....
.....
.....

Mitä pelkään ja mistä huolestun (esim. tuntemattomat ihmiset, paikat, toiminnot):

.....
.....
.....

Miten rauhoitun (esim. rauhallinen puhe, vitsailu, tukan silitys):

.....
.....
.....
.....

Millainen on peruspersoonallisuuteni (esim. ulospäin suuntautunut, hiljainen, sosiaalinen, hajamielinen):

.....
.....
.....
.....

Minulle on tärkeää äänestää (eduskuntavaalit, kirkkovaalit, kuntavaalit):

Kyllä

Ei

Minulle on tärkeää nähdä seuraavat tv-ohjelmat (esim. keskusteluohjelmat, urheilu, uutislähetykset, dokumentit):

.....

.....

.....

.....

Missä haluan olla mukana (esim. vapaaehtoistyö, seurakunta, lastenlapsista huolehtiminen, urheiluseura):

.....

.....

.....

.....

Minulle on tärkeää olla osana yhteiskuntaa (esim. lukea uutisia, osallistua sosiaalisiin toimintoihin):

Kyllä

Ei

.....

.....

.....

.....

Mitä tärkeitä rooleja minulla on tai on ollut (esim. vanhempi, kumppani, opettaja, isovanhempi, sisarus, ammatillinen rooli, ystävä):

.....

.....

.....

.....

Millaisena näen tulevaisuuden (nimeä odotuksia, ikääntymiseen suhtautuminen, täyttymistä odottavat unelmat):

.....

.....

.....

Tausta

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Missä olen syntynyt ja asunut (lapsuudenkoti, ensimmäinen oma koti):

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

Muita tärkeitä henkilöitä (esim. naapurit, työkaverit, ystävät, kummit):

Missä ja mitä kouluja olen käynyt (nimeä esim. koulu, lempiaine, koulukaverit, mahdollinen jatkokoulutus):

Mahdollinen asepalvelukseni (rykmentti, sotilasarvo, aselaji):

.....

.....

.....

Työhistoriani:

.....

.....

.....

.....

.....

Mitkä ovat minulle tärkeitä kiinnostuksen kohteita (esim. veneily, matkustaminen, kotieläimet, perhe, tanssi, valokuvaus):

.....

.....

.....

Mitkä ovat tärkeitä tapahtumia elämässäni:

.....

.....

.....

.....

Mistä aiheista en halua puhua (esim. urheilu, musiikki, sää):

.....

.....

.....

Kommunikointi

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Miten tervehdin (esim. kättely, niaaus/kumarrus, poskisuudelmat):

Fyysinen kontakti on minulle tärkeää:

Kyllä Ei

Miten kommunikoin (esim. pidän ironiasta/pidän keskusteluista/olen hiljainen):

Miten haluan seurata maailman tapahtumia (esim. Internet, radion kuuntelu, TV:n katselu, lehtien lukeminen):

Miten haluan kuulla itseäni koskevista asioista (esim. puhelimessa, kirjeellä, kasvokkain):

Mitä haluan tietää minua hoitavista henkilöistä, jotta voin tuntee oloni mukavaksi (esim. nimi, työkokemus ja -historia):

Harrastukset

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Mistä asioita pidän arjessani ja kenen kanssa haluan niitä tehdä
(esim. laulaa kuorossa, kirjoittaa päiväkirjaa tai blogia, leipoa perheen kanssa):

Minulle on tärkeää, että saan olla mukana näissä askareissa (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

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

Mitä katson mielelläni (nimeä tv-ohjelmia, esim. dokumentit, urheilu, elokuvat):

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

Nämä tapahtumat ovat minulle tärkeitä (perinteet, tavat, yhdistyselämä):

.....

.....

.....

.....

.....

Työ

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Missä olen töissä:

Mikä on minulle tärkeää työssäni (esim. rutiinit, vaihtelu, erityisen tuen saaminen, työkaverit):

Minkä asioiden parissa minusta on mukava työskennellä:

Uni ja lepo

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

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

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

Milloin haluan levätä:

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

Kotielämä

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

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

Kyllä

Ei

Minä haluan olla päättämässä milloin ja mihin muutan:

Kyllä

Ei

Miten haluan asua (esim. kumppanin kanssa, omaisen kanssa, yksin, ystävän kanssa, kotieläimen kanssa):

.....
.....

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

.....
.....

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, lemmikki):

.....
.....
.....
.....
.....

Jos joudun pidemmäksi aikaa vuodepotilaaksi, haluan, että lähelläni on
(esim. valokuvia, kirjoja, hammastikkuja):

Mitä minulla ei ole vielä tänä päivänä, mutta haluaisin saada tulevaisuudessa
(esim. Internet-yhteys, puutarha, kotieläin):

Minkä avulla voin tuntea oloni turvalliseksi (esim. hälytin, puhelin,
asuminen jonkun kanssa, valvonta):

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

Ruoka ja juoma

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Mikä on lempiruokani ja -juomani (esim. kotiruoka, kreikkalainen ruoka, silli, maito):

Mistä ruuista en pidä tai mitä ruokia en halua syödä:

Mitkä ovat ruokailutapani (rutiinit esimerkiksi aamupalalla, ruoka-ajat, ruokailuvälineet, kattaus):

Miten haluan syödä:

Muiden kanssa

Yksin

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

Mitä jatkuvia paheita minulla on (esim. karkit, tupakka):

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

Henkilökohtainen hygienia

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Mikä on minulle tärkeää ulkonäkööni liittyen (esim. hiusten värjäys, parranajo, meikki, kampaus):

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

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

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

Miten haluan pitää huolen itsestäni (esim. hieronta, liikunta, kampaaja, jalkahoito):

Hoiva ja huolenpito

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Alla olevat tiedot täydentävät muita lääketieteellisiä asiakirjoja.

Minä haluan olla mukana päättämässä hoivaani ja huolenpitoa koskevista asioista:

Kyllä

Ei

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 haluan saada):

Mitä hoitoa ja kuntoutusta haluan saada:

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Mitä elämäni loppuvaiheen elämänlaatu minulle merkitsee
(esim. tärkeät toiminnot, luonnonläheisyys):

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

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

Jos joudun vuodepotilaaksi pitkäksi aikaa, haluan, että
(läheiset käyvät tervehtimässä, tärkeitä asioita sängyn läheisyyteen jne.):

Muut muistiinpanot

Tämä on minulle
hyvin tärkeää

Mitä muita tärkeitä asioita haluan kertoa:



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

Tämän kirjan omistaa:

Kutsumanimi:

Yhteyshenkilö:

Tietojen täyttämistä
tai muutospäivämäärä:



Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry
Finlands Ergoterapeutförbund rf