

MINULLE TÄRKEÄT ASIAT

- Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä ja kiinnostavat minua?
- Miten kerron työntekijöille elämästäni?
- Kenelle siitä on tärkeä kertoa?

- Miten tärkeät asiat pysyvät elämässäni mukana?

- Miten voin kokeilla uusia kiinnostavia asioita?



Tämän kuvan asioista on hyvä keskustella ja sopia kun muutat uuteen kotiin.

On tärkeää, että tiedät, mitä omassa kodissa asuminen tarkoittaa. Esim. asioiden hoitamisen vastuut voivat muuttua vähitellen.

Ketkä minua tukevat?



Ketkä tuntevat sinut parhaiten ja välittävät sinusta?

Näiden ihmisten ja uuden kodin työntekijän on tärkeä olla mukana myös muuton ja asumisesi suunnittelussa.

Näin minä pärjään

Millainen on uusi hyvä arkeni?

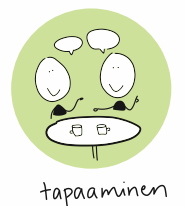
MUUTTAJAN ARKI KUNTOON

Näin se sujuu kun muutan ryhmäasumiseen



MINULLE TÄRKEÄT IHMISSUHTEET

- Millä tavalla kerron asioista?
- Millaista tukea tarvitsen kertomiseen?
- Keneen haluan pitää yhteyttä? (esim. vanhempiin, sisaruksiin, ystäviin, kavereihin)
- Miten haluan pitää yhteyttä?



OLEN TYÖSSÄ TAI OPISKELLEN

- Miten löydän arkipäiviin itselleni tärkeää tekemistä?
- Miten yhteydenpito hoidetaan kodin ja esim. päiväaikaisen toiminnan välillä?
- Mitä tietoa on tärkeää välittää kodista myös päiväaikaan toimintaan?



VIETÄN HYVÄÄ VAPAA-AIKAA

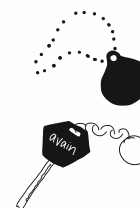
- Millä tavalla haluan viettää aikaa omassa kodissani?
- Millä tavalla haluan viettää juhlapäiviä ja lomia?
- Mitä tykkään tehdä eri vuodenaikoina?
- Missä haluan käydä vapaa-aikanani?
- Milloin viihdyn parhaiten yksin?



&



NÄIN KOEN OLONI TURVALLISEKSI



- Mitkä asiat tekevät oloni turvalliseksi omassa kodissa ja muiden kanssa toimiessa?

- Mikä asiat jännittävät ja pelottavat?

- Kehen otan yhteyttä ja miten, jos sairastun tai esim. kaadun asunnossani?

- Miten toimin hätätilanteessa?



TERVEYDESTÄNI ON TÄRKEÄ HUOLEHTIA

- Miten terveydenhoitoon järjestyy? Kenet haluan esim. lääkärikäynneille mukaan?



- Mikä auttaa minua voimaan hyvin?
- Kuka tukee kuntoutuksen saamisessa?
- Millaisissa asioissa haluan vanhempieni ja muiden läheisten olevan mukana?



VIIHTYISÄ KOTINI, SEN ESINEET JA VARUSTEET

- Millaisessa kodissa viihdyn?
- Miten haluan sisustaa kotini?



- Miten kotini eri laitteiden huolto järjestyy?
- Millä tavalla osallistun kotitöihin?

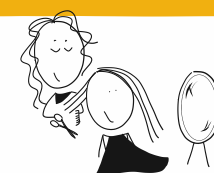
LIKKUMINEN JA APUVÄLINEENI



- Miten liikun?
- Mitä apuvälineitä tarvitsen ja käytän?
- Missä säilytän apuvälineitäni?
- Kuka huolehtii apuvälineiden hakemisesta ja niiden huollosta?



NÄIN HUOLEHDIN ITSESTÄNI



- Tarvitsenko apua vaatetukseen valintaan?
- Löydätkö sään mukaiset vaatteet?

- Millaista apua tarvitsen hygieniastani huolehtimisessa?



- Miten tykkään ruokailla? Millä tavalla osallistun ruoanlaittoon?
- Millaista apua tarvitsen ruokatarvikkeideni ostoon?



HOIDAN ASIANI HUOLELLA



- Kenen kanssa suunnittelen raha-asioitani?
- Tarvitsenko valtakirjoja eri asioihin? esim. pankkiasiat



- Kuka huolehtii eri palvelujeni hakemisesta esim. henkilökohtainen apu tai kuljetuspalvelut?
- Miten postini kulkee ja kuka tukee sen lukemisessa?

Näin minä pärjään -kirja auttaa sinua valmistautumaan uuteen arkeen: www.kvps.fi/nainminaparjaan