



OMIN VOIMIN KOTONA



1

KÄYTTÄJÄLLE

2

**HÄTÄNUMEROT
TOIMINTAOHJEET HÄTÄTILANTEISIIN**

3

**OMAT HENKILÖTIETONI
PERHE JA MUUT LÄHEISET
AMMATTIAUTTAJAT JA VAPAAEHTOISET
ELÄMÄNKULKU**

4

**KOTIIN TULEVAT PALVELUT
VIIKKO-OHJELMA
TERVEISET JA VIESTIT
IKÄIHMISTEN PALVELUT**

5

**TERVEYS
SUUNNITELMAT
SAIRAUDET JA NIIDEN HOITO
LÄÄKKEET JA ANNOSTELU
ALLERGIAT JA ERITYISRUOKAVALIO
RAVITSEMUS JA LIIKUNTA**

6

KODIN JA PIHAN TURVALLISUUS



KANSION KÄYTTÄJÄLLE

Omin voimin kotona -kansio on ikäihmisen henkilökohtainen kansio. Sitä voidaan käyttää yhdessä läheisten, kotona vierailevien ammattilaisten sekä vapaaehtoisten kanssa. Tavoitteena on tukea kotona selviytymistä, parantaa tiedon kulkua ja lisätä tietoa paikallisista palveluista. Kansion käyttö on vapaaehtoista ja ikäihminen itse päättää mitä tietoja kansioon kerätään.

On toivottavaa, että kansion käytössä opastaa koulutettu henkilö, joka kotikäyntien tms. yhteydessä tutustuttaa kansioon, ohjaa sivujen täyttämässä sekä avustaa paikkakuntakohtaisen materiaalin hankinnassa.

Seuraavassa kuvataan kansion sisältöä

1. Yleinen hätänumero, poliisin puhelinnumero, toimintaohjeet hätätilanteisiin.
2. Ikäihmistä koskevia henkilötietoja. Hänen elämäkulkuaan, tapojaan jne. koskevia tietoja. Tärkeitä lähiverkoston henkilöiden yhteystietoja. Näitä henkilöitä ovat esimerkiksi sukulaiset, ystävät, kotona vierailevat ammattilaiset ja vapaaehtoiset. Tiedot auttavat hahmottamaan ikäihmisen elämänkokonaisuutta ja toimintaa.
3. Tähän kohtaan voidaan koota tiedot kaikista ikäihmeselle tärkeistä palveluntuottajista ja kotiin mahdollisesti jo tulevista palveluista. Viikko-ohjelmaan voi kirjata säännöllisen viikko-ohjelman ja muovitaskuun voi laittaa ikäihmisten kotona vierailevien läheisten, ammattilaisten ja vapaaehtoisten käyttämän viestivihkon. Tähän kansion osioon tulisi myös lisätä kuntakohtainen ikäihmisten palveluopas, mikäli sellainen on kunnassa tehty.
4. Ikäihmisen terveydentilaa ja toimintakykyä käsittelevä osio. Sivuille voidaan koota tietoa sairauksista, lääkkeistä, apuvälineistä, mahdollisista kuntoutus- ja hoitosuunnitelmista. Täältä löytyy myös tyhjä muovitasku lääkereseptejä varten sekä materiaalia ravitsemuksesta, liikunnasta ja terveyden edistämisestä.
5. Lomake kodin turvallisuuden arvioimiseksi, opas kodin turvallisuudesta ja opas paloturvallisuudesta.

Kansion on Teille tuonut ja kansion käytössä opastanut

Päivämäärä Nimi

Puhelin

Lisää sivupohjia ja uudistettua materiaalia voi tilata: puh. _____
tai tulostaa www.kuntoutukseney.fi

KANSION HENKILÖTIEDOT OVAT LUOTTAMUKSELLISIA

YLEINEN HÄTÄNUMERO

1 1 2

POLIISI

1 0 0 2 2

TILANNE:

TOIMI NÄIN:



ILMOITA:

OMAT HENKILÖTIETONI

Täydellinen nimi ja mahdollinen kutsumanimi

Henkilötunnus

Kotikunta

Osoite

Puhelinnumero

Siviilisääty

Lapset

Kotieläimet

PERHE JA MUUT LÄHEISET

Nimi

Sukulaisuussuhde

Puhelin

Osoite

Muuta

Nimi

Sukulaisuussuhde

Puhelin

Osoite

Muuta

PUHELINNUMEROITA

■ _____ Puh. _____

■ _____ Puh. _____

■ _____ Puh. _____

■ _____ Puh. _____

■ _____ Puh. _____

AMMATTIAUTTAJAT JA VAPAAEHTOISET

Nimi

Puhelin

Tehtävä/toimeksiantaja

Nimi

Puhelin

Tehtävä/toimeksiantaja

Nimi

Puhelin

Tehtävä/toimeksiantaja

Nimi

Puhelin

Tehtävä/toimeksiantaja

KOTIELÄIMET

Eläimen nimi ja laji
Hoito, ruokinta yms.

Hoitopaikka järjestyy tarvittaessa:

Eläimen nimi ja laji
Hoito, ruokinta yms.

Hoitopaikka järjestyy tarvittaessa:

ELÄMÄNKAARI

Nykytilanne

Minulle tärkeät omaiset, ystävät, vapaaehtoiset ja ammatilaiset

Keskeiset luonteenpiirteeni ja temperamenttini

Mitä arvostan, mihin uskon?

Mikä tuottaa minulle iloa ja mielihyvää?

Erityiset tapani ja tottumukseni

Viimeaikaiset harrastukseni

Mitkä asiat pelottavat, askarruttavat tai haittaavat elämääni?

Lapsuus ja nuoruus

Lapsuuden perheeni

Koulunkäynti, opiskelu

Lapsuudessa ja nuoruudessa merkittäviä tapahtumia

Aikuisikä

Perheeni

Työni ja sen merkitys minulle

Harrastukseni

Muita asioita joita haluan kertoa

Tiedot saatu:

päivämäärä

nimi

sukulaisuussuhde/muu asema

KOTIIN TULEVAT PALVELUT

Palvelu	Aika
Henkilö/Palveluntuottaja	

Palvelu	Aika
Henkilö/Palveluntuottaja	

Palvelu	Aika
Henkilö/Palveluntuottaja	

Palvelu	Aika
Henkilö/Palveluntuottaja	

VIKKO-OHJELMA

Viikko _____

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

SAIRAUDET JA NIIDEN HOITO

Sairaus

Hoito

Sairaus

Hoito

Sairaus

Hoito

LÄÄKKEET JA ANNOSTELU

Lääkkeen nimi	Annostelu
Käyttötarkoitus	

Lääkkeen nimi	Annostelu
Käyttötarkoitus	

Lääkkeen nimi	Annostelu
Käyttötarkoitus	

Lääkkeen nimi	Annostelu
Käyttötarkoitus	

Lääkkeen nimi	Annostelu
Käyttötarkoitus	

ALLERGIAT JA ERITYISRUOKAVALIO

HENKILÖKOHTAISET APUVÄLINEET SILMÄLASIT, KUULOLAITE, TEKOHAMPAAT JNE.

Apuväline	Hankintapaikka, vahvuus, huolto yms.
-----------	--------------------------------------

Apuväline	Hankintapaikka, vahvuus, huolto yms.
-----------	--------------------------------------

Apuväline	Hankintapaikka, vahvuus, huolto yms.
-----------	--------------------------------------

Apuväline	Hankintapaikka, vahvuus, huolto yms.
-----------	--------------------------------------

APUVÄLINEENI

Apuväline	Huolto
Lainauspaikka	

Apuväline	Huolto
Lainauspaikka	

Apuväline	Huolto
Lainauspaikka	

Apuväline	Huolto
Lainauspaikka	

KANSION KÄYTTÖVINKKEJÄ

Uudistettu Omin voimin kotona -kansio perustuu huolelliseen suunnitteluun ja muutaman sadan ikäihmisen, omaisen ja ammattilaisen esittämiin toiveisiin.

Kansioon on koottu ikäihmisille yleisesti tarpeelliseksi katsottuja asioita. Koska käyttötarpeet ovat yksilöllisiä ja saattavat muuttua, on tähän koottu hyödyllisiä vinkkejä kansion käytöstä.

1. Käyttäjälle

Kansio on hyvä säilyttää paikassa josta se on helposti löydettävissä. Kansion mukana on lompakkoon menevä **kortti**, joka kertoo kotona olevan Omin voimin kotona -kansion. Korttiin on henkilötietojen lisäksi hyvä täyttää kohta, jossa kerrotaan mistä kotoa kansio löytyy, näin esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhoidon ammattilaiset tarvittaessa löytävät sen helposti. Kansion tiedot helpottavat ikäihmisen hoitoa tilanteessa, jossa hän ei itse esimerkiksi sairauden vuoksi kykene antamaan tietoja.

2. Hätänumerot

Toimintaohjeet hätätilanteisiin -lomakkeessa on ajatuksena, että ikäihminen yhdessä omaisen tai ammattilaisen kanssa täydentää kohdat tarvittavilla tiedoilla (esim. miten toimitaan sairaskohtauksen tai tulipalon sattuessa).

3. Omat henkilötietoni

Elämänkaari -lomake on ikäihmisten ja ammattilaisten toivomuksesta sisällytetty kansioon. Sen tarkoitus on auttaa ikäihmistä hahmottamaan elämänsä kokonaisuudessaan sekä antaa arvokasta tietoa kotona vieraileville, varsinkin niissä tilanteissa joissa ikäihminen ei itse esimerkiksi jonkin sairauden vuoksi kykene antamaan tietoja. Nämä tiedot puolestaan auttavat ymmärtämään ikäihmistä ja tarjoamaan juuri hänelle sopivia palveluja.

Kotieläimet -lomake on tarkoitettu niille ikäihmisille joilla on kotieläimiä. Muut voivat jättää sen pois kansiostaan. Lomake on hyvä täyttää, jotta muut ihmiset osaavat antaa kotieläimelle sen tarvitseman hoidon silloin kun ikäihminen itse ei voi kotieläintä hoitaa.

4. Kotiin tulevat palvelut

Viikko-ohjelma -lomaketta voi halutessaan käyttää joko niin, että laittaa siihen kaikki säännölliset, sovitut tapahtumat (esim. kotipalvelun käyn-

nit) tai almanakan tapaan täyttämällä joka viikolle uuden lomakkeen. Muovitaskussa voi säilyttää kotona käyvien omaisten, ammattilaisten ja vapaaehtoisten käyttämää viestivihkoa.

Tietoa ikäihmisten palveluista, kuten kunnan ikäihmisten palveluoppaan, kampaajan, jalkahoitajan tms. yhteystiedot voi myös koota muovitaskuun.

5. Terveys

Suunnitelmat

Yhdessä sosiaali- ja terveystieteiden kanssa tehdyt suunnitelmat koskien ikäihmisen hoitoa ja palvelua, kuntoutusta, jne. voi koota muovitaskuun.

Sairaudet ja niiden hoito

Tähän kannattaa merkitä kaikki sen hetkiset todetut sairaudet ja niihin määrätty hoito.

Lääkkeet ja annostelu -lomakkeille on tarkoitus kirjata kaikki ikäihmisen käytössä olevat lääkkeet annosteluohjeineen. Jos tähän kirjaa myös lyhytaikaisen, esimerkiksi jonkun tulehduksen hoitoon määrätyn lääkekuurin, kannattaa lomakkeeseen merkitä lääkkeen käytön aloitus- ja lopetuspäivämäärät. Mukana tyhjä tasku reseptejä varten.

Allergiat ja erityisruokavalio

Tähän merkitään kaikki allergiat (mm. allergiset iho-oireet, ruoka-aineallergiat) ja mahdolliset erityisruokavaliot.

Apuvälineet

Henkilökohtaiset apuvälineet: silmälasit, hammasproteesit, kuulolaitteet ym., sekä lainatut apuvälineet kirjataan näihin lomakkeisiin. Niihin olisi tärkeää myös merkitä missä ja milloin apuväline on huollettu tai milloin esim. kuulolaitteen paristo on vaihdettu.

Kuntouttavaa kotielämää – kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille -opas, jossa on tietoa mm. liikunnasta, ravitsemuksesta, eri järjestöistä.

Tähän osaan kansiota voi muovitaskuun kerätä hyödylliseksi katsomiaan liikunta- ja ravitsemusohjeita.

6. Kodin ja pihan turvallisuus

Tarkistuslistan avulla voi arvioida kotinsa turvallisuutta. Ohjeita kodin turvallisuudesta annetaan **Turvallisia vuosia, tietoa kotitapaturmista ikäihmisille ja heidän läheisilleen** -oppaassa. **Paloturvallisuustietoa ikäihmisille** -oppaassa annetaan ohjeita kodin paloturvallisuudesta.

Yllä olevat ovat käyttövinkkejä. Jokainen ikäihminen tekee kansiosta itseään parhaiten palvelevan kotona asumista tukevan välineen.

Omin voimin kotona -kansio on tarkoitettu ikäihmisten, heidän läheistensä sekä kotona vierailevien ammattilaisten ja vapaaehtoisten päivittäiseen käyttöön. Tavoitteena on tukea ikäihmisten kotona selviytymistä ja tehostaan tiedon saantia paikallisista palveluista.

Kansiossa on sisällysluettelo, joka jäsentää siihen koottavaa materiaalia ja helpottaa sen käyttöä. Kansiossa on myös valmiita täytettäviä lomakkeita ja muovitaskuja materiaalia varten.

Kansio on sovellettu ikäihmisille Kehitysvammaliiton Kodin tukikansiosta, joka syntyi Kuntoutuksen edistämisyhdistyksen Omin voimin kotona -projektissa.

