

SELKOESITE

# Näin minä pärjään!

Oma arvioni avun ja tuen tarpeistani



Aarne Rajalahti, Kalle Ristikartano, Maisa Kosola, Marika Ahlstén, Miia Koski



# Näin minä pärjään!

Oma arvioni avun ja tuen tarpeistani

Aarne Rajalahti, Kalle Ristikartano, Maisa Kosola, Marika Ahlstén, Miia Koski

Kuvitus: Laura Muikku

2013

© Tämän lomakkeen oikeudet omistavat  
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö, Kehitysvammaliitto ry ja Eteva kuntayhtymä.

ISBN 978-952-68026-0-2 (nid.)

ISBN 978-952-68026-1-9 (PDF)

Nimeä-Ei muutoksia-Epäkaupallinen 3.0 Muokkaamaton.

Versio 1.0



# Sisällysluettelo

Näin minä pärjään!

– Oma arvioni avun ja tuen tarpeistani \_\_\_\_\_ 3

**Osa 1 – Kuka minä olen?** \_\_\_\_\_ 5

Nykyinen elämäni \_\_\_\_\_ 7

Vahvuuteni ja taitoni \_\_\_\_\_ 8

Minulle tärkeät ihmiset \_\_\_\_\_ 9

Näin kommunikoin \_\_\_\_\_ 10

Asiat, joista pidän \_\_\_\_\_ 12

Asiat, joista en pidä \_\_\_\_\_ 13

Elämähistoriani \_\_\_\_\_ 14

Näitä asioita haluan oppia \_\_\_\_\_ 15

Minulla haastavat tai vaaralliset tilanteet \_\_\_\_\_ 16

Tämän hetkinen tukeni \_\_\_\_\_ 17

Mitkä asiat ovat elämässäni hyvin tällä hetkellä? \_\_\_\_\_ 18

Mitä asioita haluaisin muuttaa elämässäni? \_\_\_\_\_ 19

**Osa 2 – Kysymyksiä avun ja tuen tarpeista** \_\_\_\_\_ 20

## Kotielämä

Kodinhoito ja siivoaminen \_\_\_\_\_ 26

Vaatteiden hoitaminen \_\_\_\_\_ 28

Pukeminen ja riisuutuminen \_\_\_\_\_ 30

Ruoan laittaminen tai lämmittäminen \_\_\_\_\_ 32

Ruoan syöminen tai juominen \_\_\_\_\_ 34

Omasta puhtaudesta huolehtiminen \_\_\_\_\_ 36

Nukkuminen \_\_\_\_\_ 38

Käyttämäni apuvälineet \_\_\_\_\_ 40

## Ihmissuhteet, työ ja vapaa-aika

Kommunikaatio \_\_\_\_\_ 42

Lukeminen, kirjoittaminen ja laskeminen \_\_\_\_\_ 44

Kellon tunteminen ja ajanhallinta \_\_\_\_\_ 46

Asioiden suunnittelu ja asioista päättäminen \_\_\_\_\_ 48

Raha-asioiden hoitaminen \_\_\_\_\_ 50

Muiden kanssa toimiminen \_\_\_\_\_ 52

Kodin ulkopuolella liikkuminen \_\_\_\_\_ 54

Työssä käyminen tai opiskelu \_\_\_\_\_ 56

Harrastukset ja vapaa-aika \_\_\_\_\_ 58

## Terveys ja turvallisuus

Hoitotoimenpiteet ja terveydestä huolehtiminen \_\_\_\_\_ 60

Lääkärissä käynti \_\_\_\_\_ 62

Kunnon ylläpitäminen \_\_\_\_\_ 64

Avun hälyttäminen \_\_\_\_\_ 66

Vaaran havaitseminen \_\_\_\_\_ 68

Kivun paikallistaminen \_\_\_\_\_ 70

Omien tunteiden tarkastelu \_\_\_\_\_ 72

Käyttäytymisen hallinta \_\_\_\_\_ 74

**Osa 3 – Kysymysten koontilomake** \_\_\_\_\_ 76

**Osa 4 – Minulle läheisten ihmisten kommentteja  
avun ja tuen tarpeistani** \_\_\_\_\_ 80

# Näin minä pärjään!

## – Oma arvioni avun ja tuen tarpeistani

Monet ihmiset tarvitsevat apua tai tukea, jotta he selviävät jokapäiväisessä elämässä. Tämä lomake auttaa sinua miettimään, millaista apua tai tukea sinä tarvitset erilaisissa asioissa.

Kun täytät lomaketta, siihen kertyy tietoa siitä, millaisia asioita voit tehdä itse ja mihin tarvitset apua tai tukea. Tällaista tietoa tarvitaan esimerkiksi silloin, kun sinulle tehdään palvelusuunnitelma.

Palvelusuunnitelmaan kirjoitetaan, millaista apua tai tukea tarvitset elämässäsi. Palvelusuunnitelmaan kirjoitetaan myös, mitä palveluja tarvitset.

Lomakkeen sisältämät tiedot auttavat järjestämään juuri sinulle sopivaa apua tai tukea. Siksi ne ovat tärkeitä esimerkiksi sosiaalityöntekijälle tai palveluohjaajalle.

Voit täyttää lomakkeen itse tai yhdessä läheisen ihmisen tai lähityöntekijäsi kanssa.

### **Lomakkeessa on neljä osaa:**

- 1. Kuka minä olen?**
- 2. Kysymyksiä avun ja tuen tarpeista.**
- 3. Kysymysten koontilomake.**  
**Koontilomakkeeseen voit tehdä yhteenvedon avun ja tuen tarpeistasi.**
- 4. Minulle läheisen ihmisen kommentteja.**

Lomakkeessa on paljon kysymyksiä. Siksi sen täyttäminen vie paljon aikaa. Jos täytät lomakkeen yksi osa kerrallaan, jaksat miettiä huolellisesti jokaista kysymystä ja vastausta.

Vastaa kysymyksiin sen mukaan,  
millainen tilanteesi juuri nyt on.  
Ole rehellinen vastauksissasi.  
Rehellisyys auttaa sinua saamaan  
juuri sellaista apua tai tukea,  
josta on oikeasti hyötyä.

Lomakkeessa kysytään  
monenlaisia asioita elämästäsi.  
Osa kysymyksistä koskee asumista,  
mutta mukana on kysymyksiä  
myös muusta elämästäsi.  
Tämä johtuu siitä,  
että suuri osa elämästä tapahtuu  
kodin seinien ulkopuolella.

On tärkeää, että vastaat  
jokaiseen kysymykseen.  
Jos jokin kysymys on vaikea  
etkä osaa vastata siihen,  
kysy neuvoa joltakin  
sinulle läheiseltä ihmiseltä.

Näin minä pärjään! -lomakkeen ovat tehneet  
Aarne Rajalahti, Kalle Ristikartano ja  
Maisa Kosola Kehitysvammaisten Palvelusäätiöstä,  
Miia Koski Eteva kuntayhtymästä ja  
Marika Ahlstén Kehitysvammaliitosta.  
Kuvituksen on tehnyt Laura Muikku.  
Lomakkeen selkokielisyyteen  
saimme apua Ari Sainiolta ja Tuula Puraselta.

Myös moni muu ihminen on auttanut lomakkeen teossa.

Näin minä pärjään! -lomakkeen  
tekemisessä on hyödynnetty  
monia avun ja tuen kartoituksen työvälineitä.

Näitä ovat:

- Minun suunnitelmani -kansio  
(Kehitysvammaisten Palvelusäätiö ja Kehitysvammaliitto)
- SIS – tuen tarpeiden kartoitusväline  
(American Association on Intellectual and Developmental Disabilities, Yhdysvallat)
- Toimi – toimintakyvyn arviointiväline (Kehitysvammaliitto)
- RAS – voimavarojen arviointiväline (In Control, Iso-Britannia)



OSA 1  
**Kuka minä olen?**

## Kuka minä olen?

Nimeni \_\_\_\_\_

Syntymäaikani \_\_\_\_\_

Osoitteeni \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Puhelinnumeroni \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoitteeni \_\_\_\_\_

Yhteyshenkilöni tiedot (läheinen, lähityöntekijä tai sosiaalityöntekijä)

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

Tämän lomakkeen täyttämässä ovat olleet mukana seuraavat henkilöt

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Päivämäärät, jolloin lomaketta on täytetty

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# 1. Nykyinen elämäni

Tähän voit kirjoittaa  
tai piirtää esimerkiksi

- mitä teet päivisin
- mitä teet iltaisin
- mitä harrastuksia sinulla on
- missä ja kenen kanssa asut.



## 2. Vahvuuteni ja taitoni

Ihmiset ovat luonteeltaan erilaisia.  
Meillä kaikilla on myös  
erilaisia taitoja ja vahvuuksia.

- Missä asioissa sinä olet hyvä?



**Vahvuudet ja taidot ovat asioita,  
joissa olet hyvä.**

**Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia  
ja taitoja monella elämän eri alueella.  
Joku on hyvä uimaan,  
joku toinen on hauska vitsinkertoja.**

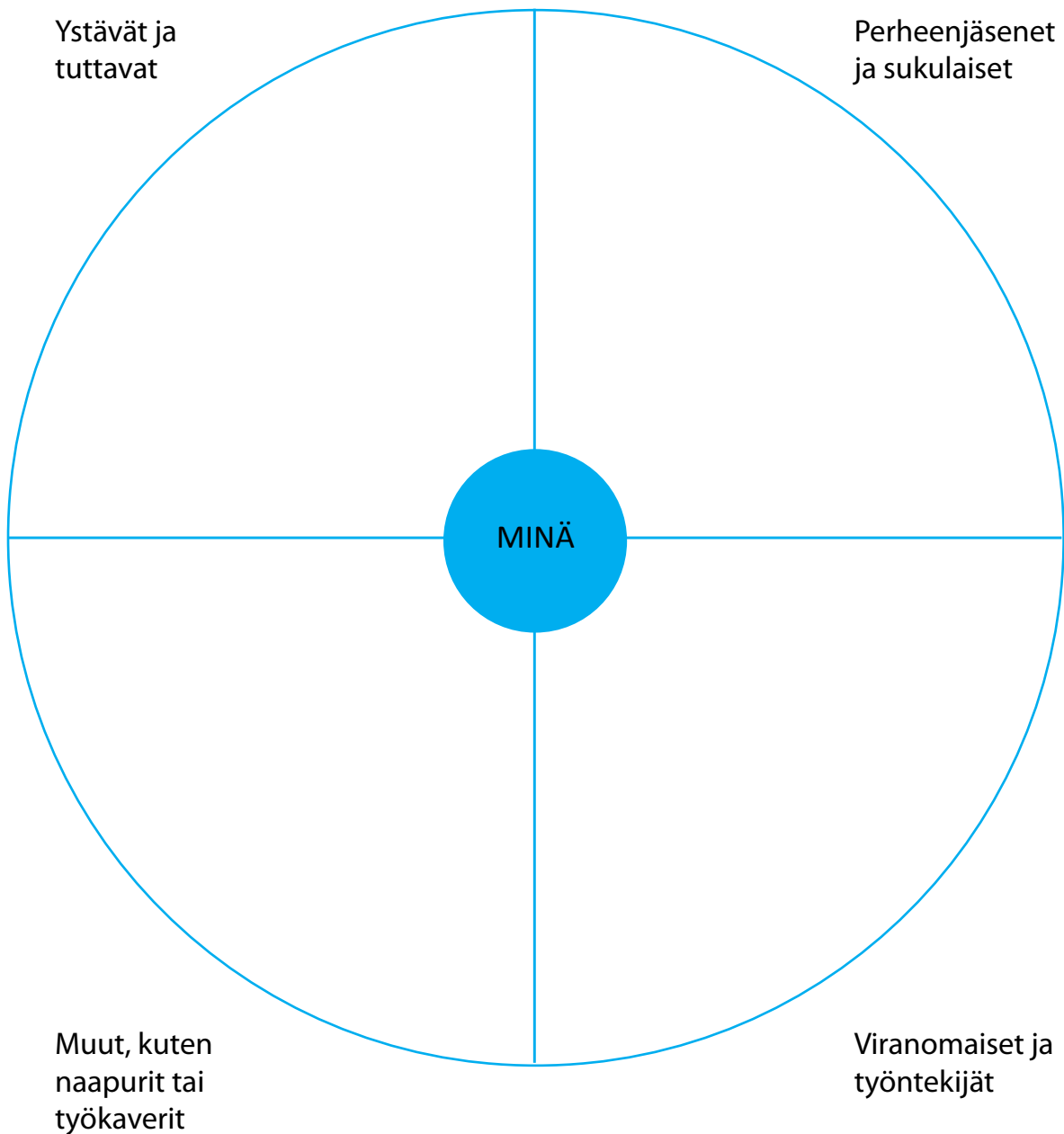
**Mitä asioita osaat tehdä hyvin?  
Mistä asioista olet ylpeä itsessäsi?  
Mitä mukavia asioita muut  
ovat sanoneet sinusta?**

**Näissä asioissa olen hyvä!**

### 3. Minulle tärkeät ihmiset

- Keitä ihmisiä sinun perheeseesi kuuluu?
- Keitä ystäviä sinulla on?
- Keitä muita ihmisiä kuuluu sinun elämäsi?

Voit kirjoittaa perheenjäsenesi ja muiden sinulle tärkeiden ihmisten nimiä tähän verkostokarttaan.



## 4. Näin kommunikoin

Tähän kohtaan voit merkitä, mitkä ovat sinun tapasi kommunikoida.

Voit ympyröidä sopivat tavat tai kirjoittaa ne seuraavalla sivulla olevaan laatikkoon.

Voit lisätä, mitä apukeinoja käytät kommunikoinnissa.

Kommunikointi tarkoittaa tapaa, jolla ihmiset keskustelevat toistensa kanssa.

Kommunikointi ei tarkoita vain puhetta. Voit ilmaista itseäsi myös kuvien avulla tai näyttämällä asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä.

Kommunikoinnin avulla voit ilmaista ajatuksiasi, tunteitasi, tietoja ja tarpeitasi.

Kommunikoinnin avulla voit myös ilmaista valintasi ja päätöksesi.



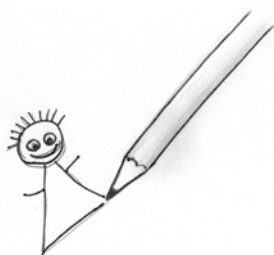
**Puhuminen**



**Viittominen**



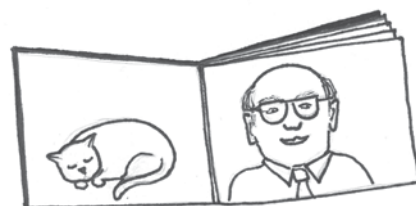
**Kirjoittaminen**



**Piirtäminen**



**Kuvien tai merkkien osoittaminen**



**Valokuvat tai muut kuvat**



**Tavarat**



**Ilmeet ja eleet**

## Nämä ovat tapojani kommunikoida

## 5. Asiat, joista pidän

Tässä kohdassa voit kertoa asioista, joista sinä pidät.

Voit miettiä esimerkiksi seuraavia asioita:

- mikä tekee sinut onnelliseksi
- mitä asioita on kiva tehdä
- mistä ruuasta pidät
- mistä musiikista pidät
- mistä elokuvista pidät
- mitä teet mielelläsi kotona
- mitä teet mielelläsi työssä, koulussa tai päivätoiminnassa
- missä käyt mielelläsi?



## 6. Asiat, joista en pidä

Tässä kohdassa voit kertoa asioista, joista sinä et pidä.

Voit miettiä esimerkiksi seuraavia asioita:

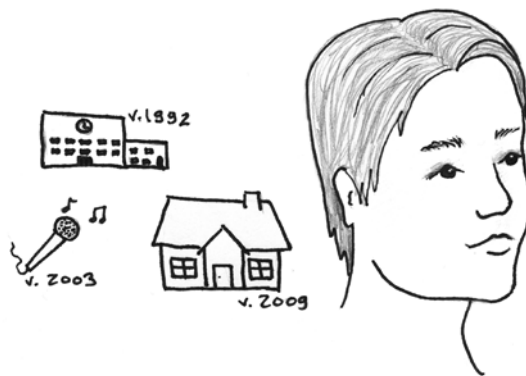
- mikä tekee sinut surulliseksi
- mikä tekee sinut vihaiseksi
- mistä ruuasta et pidä
- mistä musiikista et pidä
- mistä elokuvista et pidä
- mitä et halua tehdä kotona
- mitä et halua tehdä työssä, koulussa tai päivätoiminnassa
- missä et halua käydä
- keitä et halua tavata
- mikä pelottaa sinua?



## 7. Elämähistoriani

Tähän voit kirjoittaa esimerkiksi

- missä olet aiemmin asunut
- mitä olet opiskellut
- missä olet ollut töissä / päivätoiminnassa
- mitä olet harrastanut elämäsi aikana
- mitä itsellesi tärkeitä tapahtumia perheessäsi, suvussasi tai ystäväpiirissäsi on tapahtunut.



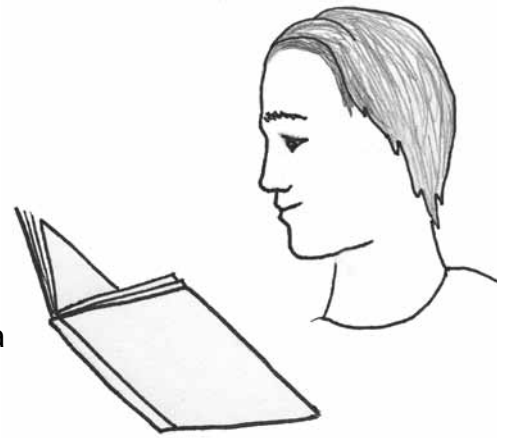
Voit myös liittää tähän kuvia elämähistoriastasi.



## 8. Näitä asioita haluan oppia

Tässä kohdassa voit miettiä, mitä asioita haluaisit oppia. Uuden oppiminen voi liittyä moniin eri asioihin, esimerkiksi:

- haluatko oppia uusia taitoja kotona, kuten ruoanlaittoa
- haluatko oppia jotakin uutta työssä tai koulussa
- haluatko aloittaa opiskelun tai saada uuden työpaikan
- haluatko oppia uusia asioita vapaa-aikana ja saada uusia harrastuksia?



### Kotona

### Työssä tai koulussa

### Vapaa-ajalla

## 9. Minulle haastavat tai vaaralliset tilanteet

Tässä kohdassa voit miettiä, millaiset tilanteet ovat sinulle haastavia tai vaarallisia.

Haastavat tai vaaralliset tilanteet voivat liittyä esimerkiksi

- muiden kanssa toimimiseen
- yksin olemiseen
- asioiden ymmärtämiseen
- äkillisiin tilanteisiin.

Mieti tässä kohdassa myös, miten toivot, että sinua tuetaan, jos joudut sinulle haastavaan tai vaaralliseen tilanteeseen.



**Minulle haastava tai vaarallinen tilanne**

**Tue minua tilanteessa näin**


## 10. Tämän hetkinen tukeni

Tähän voit kirjoittaa  
mitä tukea saat nyt elämässäsi.  
Voit miettiä,  
kuka tai ketkä tukevat sinua

- asumisessa
- koulussa, töissä tai toimintakeskuksessa
- lähiympäristössä kulkiessasi
- vapaa-ajalla ja harrastuksissa.



**Mitä tukea saan tällä hetkellä?  
Kuka tai ketkä tukevat minua?**

## 11. Mitkä asiat ovat elämässäni hyvin tällä hetkellä?

Tässä kohdassa voit miettiä, mitkä asiat ovat elämässäsi hyvin tällä hetkellä.

Voit miettiä esimerkiksi

- asumistasi
- työtäsi
- harrastuksiasi
- vapaa-aikaasi
- rahatilannettasi
- terveyttäsi
- ystävyyssuhteitasi.



**Nämä asiat ovat elämässäni hyvin!**

## 12. Mitä asioita haluaisin muuttaa elämässäni?

Tässä kohdassa voit miettiä, mihin asioihin et ole tyytyväinen tällä hetkellä.

Mitä asioita haluaisit muuttaa elämässäsi?

Voit miettiä esimerkiksi

- asumistasi
- työtäsi
- harrastuksiasi
- vapaa-aikaasi
- rahatilannettasi
- terveyttäsi
- ystävyysuhteitasi.



**Näitä asioita haluaisin muuttaa elämässäni!**

The background of the page is a vibrant purple with several overlapping, wavy, semi-transparent bands that create a sense of movement and depth. The bands curve across the page, with some being more prominent than others. The overall effect is modern and dynamic.

# OSA 2

## **Kysymyksiä avun ja tuen tarpeista**

Tässä osassa on kysymyksiä  
avun ja tuen tarpeistasi.  
Voit pyytää vastaamiseen apua  
ohjaajaltasi tai joltakin läheiseltäsi.

Kysymykset koskevat kolmea asiaa.

Ne ovat

- kotielämä
- ihmissuhteet, työ ja vapaa-aika
- terveys ja turvallisuus.

Vastaa kysymyksiin  
rastittamalla se vaihtoehto,  
joka kuvaa tilannettasi parhaiten  
juuri tällä hetkellä.

**Laita jokaiseen vastaukseen  
vain yksi rasti.**

Jokaisen asian kohdalla kysytään aluksi,  
tarvitsetko tässä asiassa apua tai tukea.

Jos et tarvitse apua tai tukea,  
laita rasti siihen ruutuun,  
jossa lukee "EI".

Jos tarvitset apua tai tukea  
siinä asiassa, jota kysymys koskee,  
laita rasti "KYLLÄ"-kohtaan.

Jos vastasit "KYLLÄ",  
jatka vastaamista seuraaviin kysymyksiin.

**Seuraavaksi kysytään kolmea asiaa:**

**1. Kuinka usein tarvitset apua tai tukea?**

**2. Millaista tukea tarvitset?**

**3. Paljonko tarvitset aikaa asian tekemiseen?**

Et ehkä tarvitse apua ja tukea  
joka päivä tai kaikissa tilanteissa.

Vastaa silloin sen päivän tai tilanteen mukaan,  
jolloin tarvitset apua tai tukea.

Seuraavaksi kerrotaan,  
mitä pärjäämisen eri kohdat tarkoittavat.

### **1. Pärjään, jos autat tarvittaessa.**

Tämä vaihtoehto tarkoittaa,  
että tarvitset vain vähän apua tai tukea.  
Pystyt tekemään itse kyseisen asian,  
mutta tarvitset joskus neuvoja tai  
ohjeita sen tekemiseen.

### **2. Pärjään, jos kerrot ohjeita ja olet lähelläni.**

Tämä tarkoittaa, että teet asian itse.  
Tarvitset kuitenkin ohjeita ja neuvoja  
ja toisen ihmisen läsnäoloa  
asian tekemiseen.

### **3. Pärjään, jos teet osan tehtävistä kanssani.**

Tämä tarkoittaa, että teet itse  
ainakin osan asiasta.  
Tarvitset kuitenkin sanallisia ohjeita  
ja fyysistä avustamista asian tekemiseen.  
Toisin sanoen tarvitset toisen ihmisen  
auttamaan ja tukemaan sinua niin,  
että saat asian tehtyä itse.

### **4. Pärjään, jos autat minua koko ajan.**

Tämä tarkoittaa, että tarvitset  
paljon apua asian tekemisessä.  
Pystyt kuitenkin osallistumaan  
sen tekemiseen, jos joku tekee  
sen kanssasi yhdessä.



## Laske vastaamisen loppuksi pisteet

Jokaisesta vastauksesta saa eri määrän pisteitä.

Jos pisteitä on paljon, se tarkoittaa, että avun tai tuen tarve on suuri.

Pieni pistemäärä tarkoittaa, avun tarve on pienempi.

Jos et osaa itse laskea pisteitä, pyydä apua läheiseltä ihmiseltä.

Kun pisteet on laskettu, merkitse ne koontilomakkeeseen. Se on tämän lomakkeen sivuilla 76 – 79.

Kun pisteet on merkitty koontilomakkeeseen, siitä on helppo katsoa, missä asioissa tarvitset apua tai tukea.

Jos sinun on hankala miettiä vastauksia kysymyksiin, voit saada apua siitä, että täytät esimerkiksi Avun päiväkirjaa. Avun päiväkirjan on julkaissut Aspa Säätiö.

Avun päiväkirjan avulla voit huomata, mihin asioihin tarvitset apua ja kuinka paljon tarvitset aikaa näiden asioiden tekemiseen.

Löydät Avun päiväkirjan internetistä osoitteesta [www.aspasaatio.fi](http://www.aspasaatio.fi)

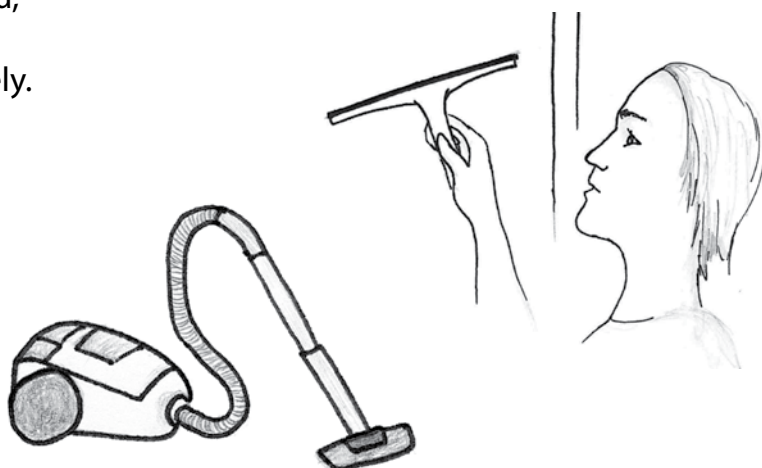
## ESIMERKKIVASTAUS

### 1. Kodinhoito ja siivoaminen:

**Tarvitsetko apua tai tukea kodinhoidossa ja siivoamisessa?**

Kodinhoitoon ja siivoukseen kuuluvat esimerkiksi imurointi, lattioiden lakaisu, moppaus, ikkunoiden peseminen, pölyjen pyyhintä ja tavaroiden järjestely.

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn hoitamaan kotia?**

Kirjoita tähän omin sanoin, millaisiin asioihin tarvitset apua tai tukea.  
Kirjoita myös, millaista apua tai tukea tarvitset.

Siivoan asuntoni joka viikko.

En aina muista, millä välineillä minun kannattaa siivota ja miten eri siivousvälineitä käytetään.

Tarvitsen siivoukseen sellaista apua, että joku kertoo, miten minun kannattaa siivota.  
Tarvitsen tällaista apua joka viikko.

Näin pystyn pitämään asuntoni siistinä ja paikat järjestyksessä.

## Jos tarvitsen apua tai tukea:

### 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
<input checked="" type="checkbox"/>	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

Laita rasti siihen kohtaan, joka kuvaa sinua parhaiten.

### 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
<input checked="" type="checkbox"/>	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

### 3. Aika /viikko

1	Vähän aikaa (alle 1 tunti)
<input checked="" type="checkbox"/>	Jonkin verran (1-4 tuntia)
3	Paljon (4 tuntia tai enemmän)

Laske saamasi pisteet yhteen ja merkitse ne tähän.

1. kohta 2 pistettä  
2. kohta 2 pistettä  
3. kohta 2 pistettä  
= yht. kuusi pistettä.

Pisteeni tältä sivulta:         6        

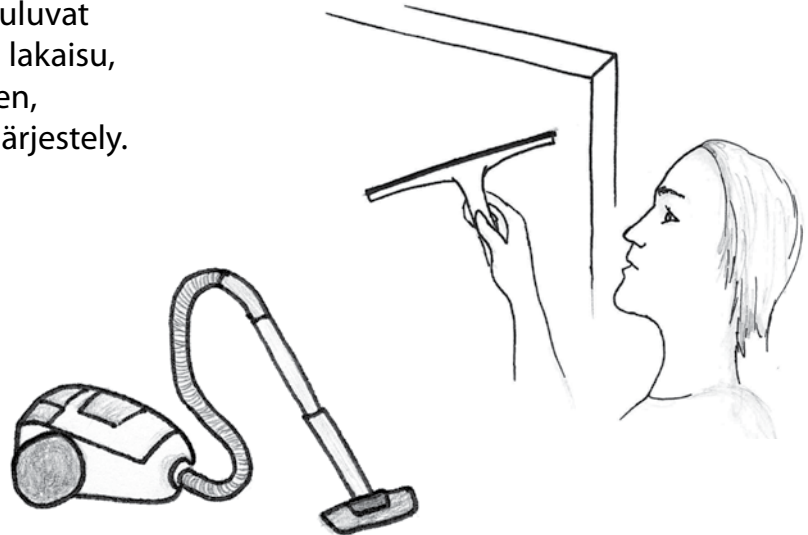
### Muuta huomioitavaa?

## 1. Kodinhoito ja siivoaminen

### Tarvitsetko apua tai tukea kodinhoidossa ja siivoamisessa?

Kodinhoitoon ja siivoukseen kuuluvat esimerkiksi imurointi, lattioiden lakaisu, moppaus, ikkunoiden peseminen, pölyjen pyyhintä ja tavaroiden järjestely.

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn hoitamaan kotia?**

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## **1. Kuinka usein**

1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

## **2. Avun tai tuen muoto**

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

## **3. Aika /viikko**

1	Vähän aikaa (alle 1 tunti)
2	Jonkin verran (1- 4 tuntia)
3	Paljon (4 tuntia tai enemmän)

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

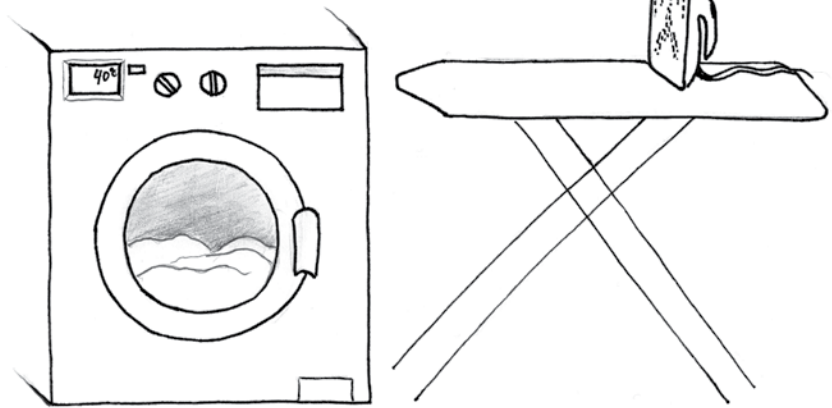
**Muuta huomioitavaa?**

## 2. Vaatteiden hoitaminen

### Tarvitsetko apua tai tukea vaatteiden hoitamisessa?

Vaatteiden hoitamiseen kuuluvat esimerkiksi vaatteiden peseminen, vaatteiden kuivumaan laittaminen, silittäminen, vaatteiden taittelu ja kaappiin laitto.

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn hoitamaan vaatteitani?**

## Jos tarvitsen apua tai tukea:

### 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

### 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

### 3. Aika /viikko

1	Vähän aikaa (alle 1 tunti)
2	Jonkin verran (1- 4 tuntia)
3	Paljon (4 tuntia tai enemmän)

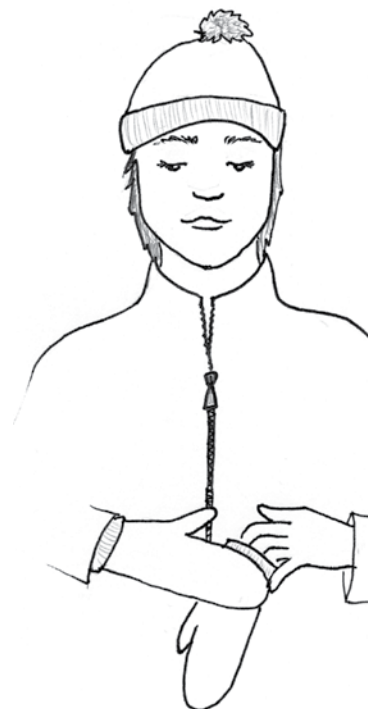
**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

### Muuta huomioitavaa?

## 3. Pukeminen ja riisuutuminen

Tarvitsetko apua tai tukea  
vaatteiden pukemisessa ja riisumisessa?

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI



Millaista apua tai tukea tarvitsen,  
jotta pystyn pukeutumaan ja riisuuntumaan?



## Jos tarvitsen apua tai tukea:

### 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

### 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

### 3. Aika /päivä

1	Vähän aikaa (alle 30 minuuttia)
2	Jonkin verran (30 minuuttia - 1 tunti)
3	Paljon (1 tunti tai enemmän)

Pisteeni tältä sivulta: \_\_\_\_\_

### Muuta huomioitavaa?

## 4. Ruoan laittaminen tai lämmittäminen

**Tarvitsetko apua tai tukea ruoan laittamisessa tai lämmittämisessä?**

Esimerkiksi aamiaisen, lounaan, päivällisen, illallisen tai välipalojen valmistaminen tai lämmittäminen.



<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI

**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn laittamaan tai lämmittämään ruokaa?**

## Jos tarvitsen apua tai tukea:

### 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

### 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

### 3. Aika /päivä

1	Vähän aikaa (alle 30 minuuttia)
2	Jonkin verran (1 - 2 tuntia)
3	Paljon (2 tuntia tai enemmän)

Pisteeni tältä sivulta: \_\_\_\_\_

### Muuta huomioitavaa?

## 5. Ruoan syöminen tai juominen

### Tarvitsetko apua tai tukea ruoan syömisessä tai juomisessa?

Tarvitsetko apua esimerkiksi

- ruoan tai juoman nielemisessä
- ruoan paloittelussa tai soseuttamisessa
- astioiden käytössä
- haarukan ja veitsen käytössä.

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI



### Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn syömään tai juomaan?

## Jos tarvitsen apua tai tukea:

### 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

### 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

### 3. Aika /päivä

1	Vähän aikaa (alle 30 minuuttia)
2	Jonkin verran (1 - 2 tuntia)
3	Paljon (2 tuntia tai enemmän)

Pisteeni tältä sivulta: \_\_\_\_\_

### Muuta huomioitavaa?

--

## 6. Omasta puhtaudesta huolehtiminen

**Tarvitsetko apua tai tukea omasta puhtaudestasi huolehtimisessa?**

Esimerkiksi

- WC:ssä asioiminen
- aamu- ja iltapesujen tekeminen
- suihkussa käynti
- deodorantin käyttäminen
- saunominen
- parranajo
- kuukautisista huolehtiminen
- hiusten harjaus.



<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>

**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn huolehtimaan puhtaudestani?**

## Jos tarvitsen apua tai tukea:

### 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

### 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

### 3. Aika /päivä

1	Vähän aikaa (alle 30 minuuttia)
2	Jonkin verran (1 - 2 tuntia)
3	Paljon (2 tuntia tai enemmän)

Pisteeni tältä sivulta: \_\_\_\_\_

### Muuta huomioitavaa?

## 7. Nukkuminen

**Tarvitsetko apua tai tukea nukkumiseen liittyvissä asioissa?**

Esimerkiksi

- yövalvontaan
- asennon vaihtoon
- vaippojen laittamiseen tai vaihtamiseen
- yöllä vaelteluun
- unimaskin hoitoon.

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen öisin?**



**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Minulla täytyy olla mahdollisuus käydä ohjaajan tai läheisen ihmisen luona tai soittaa hänelle
2	Luonani tarvitsee käydä pari kertaa yössä (esimerkiksi tarkastuskäynti, kuivitus tai unimaskin hoito)
3	Tarvitsen yöllä jatkuvaa valvontaa (vierelläni täytyy olla koko ajan / valvon ja vaeltelen)

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

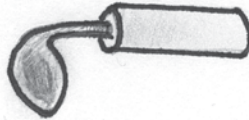
**Muuta huomioitavaa?**

## 8. Käyttämäni apuvälineet

### Käytätkö apuvälineitä?

Esimerkiksi

- pyörätuoli
- kävelytuki
- kuulolaite
- lukulaite
- tietokone
- kännykkä.



<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>

### Kirjoita tähän, mitä apuvälinettä käytät

(rasti ruutuun)

<input type="checkbox"/>	Käytän sitä erityistilanteissa
<input type="checkbox"/>	Käytän sitä päivittäin
<input type="checkbox"/>	Pystyn käyttämään sitä itse
<input type="checkbox"/>	Tarvitsen apua sen käyttämiseen
<input type="checkbox"/>	Tarvitsen paljon apua sen käyttämiseen

### Kirjoita tähän, mitä apuvälinettä käytät

(rasti ruutuun)

<input type="checkbox"/>	Käytän sitä erityistilanteissa
<input type="checkbox"/>	Käytän sitä päivittäin
<input type="checkbox"/>	Pystyn käyttämään sitä itse
<input type="checkbox"/>	Tarvitsen apua sen käyttämiseen
<input type="checkbox"/>	Tarvitsen paljon apua sen käyttämiseen

### Kirjoita tähän, mitä apuvälinettä käytät

(rasti ruutuun)

<input type="checkbox"/>	Käytän sitä erityistilanteissa
<input type="checkbox"/>	Käytän sitä päivittäin
<input type="checkbox"/>	Pystyn käyttämään sitä itse
<input type="checkbox"/>	Tarvitsen apua sen käyttämiseen
<input type="checkbox"/>	Tarvitsen paljon apua sen käyttämiseen

### Kirjoita tähän, mitä apuvälinettä käytät

(rasti ruutuun)

<input type="checkbox"/>	Käytän sitä erityistilanteissa
<input type="checkbox"/>	Käytän sitä päivittäin
<input type="checkbox"/>	Pystyn käyttämään sitä itse
<input type="checkbox"/>	Tarvitsen apua sen käyttämiseen
<input type="checkbox"/>	Tarvitsen paljon apua sen käyttämiseen

## Jos käytän apuvälineitä

1	Käytän apuvälineitä, mutta en useinkaan tarvitse apua niiden käytössä
2	Tarvitsen jonkin verran apua apuvälineideni käytössä
3	Tarvitsen paljon apua apuvälineideni käytössä

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

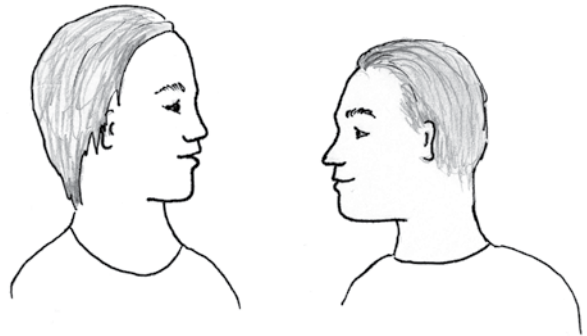
**Millaista apua tai tukea tarvitsen apuvälineiden käytössä?**

## 9. Kommunikaatio

**Tarvitsetko apua tai tukea,  
että pystyt kertomaan  
muille asioista tai että ymmärrät muita?**

Kommunikointikeinoja ovat esimerkiksi  
puhuminen, viittomakieli,  
viestintä eleillä ja viestintä kuvien avulla.

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen,  
jotta pystyn kommunikoimaan muiden kanssa?**

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle asioista selkeästi ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos viittomakielen tulkki tai puhetulkki avustavat minua
4	Pärjään, jos saan jatkuvaa runsasta apua kommunikoinnissa

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 10. Lukeminen, kirjoittaminen ja laskeminen

Tarvitsetko apua lukemisessa?

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI



Tarvitsetko apua kirjoittamisessa?

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI



Tarvitsetko apua laskemisessa?

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI

Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn lukemaan, kirjoittamaan tai laskemaan?

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

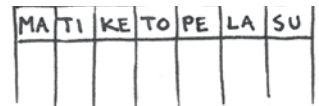
**Muuta huomioitavaa?**

## 11. Kellon tunteminen ja ajanhallinta

### Tarvitsetko apua tai tukea ajanhallintaan?

Ajanhallintaa ovat esimerkiksi kellonajan katsominen, kalenterin käyttäminen ja ajankulun ymmärtäminen.

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn hahmottamaan aikaa?**



**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 12. Asioiden suunnittelu ja asioista päättäminen

**Tarvitsetko apua tai tukea asioiden suunnittelussa, valintojen tekemisessä tai eri vaihtoehtojen miettimisessä?**

Esimerkiksi

- omien asioiden suunnittelu
- päätösten tekeminen elämäsi pienissä isoissa asioissa.

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn suunnittelemaan ja päättämään asioita?**

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 13. Raha-asioiden hoitaminen

### Tarvitsetko apua tai tukea raha-asioiden hoitamiseen?

Raha-asioiden hoitamista ovat esimerkiksi laskujen maksaminen, säästäminen ja ostosten maksaminen kaupassa.

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



### Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn hoitamaan raha-asioitani?

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 14. Muiden kanssa toimiminen

### Tarvitsetko apua tai tukea muiden ihmisten kanssa toimimisessa?

Muiden ihmisten kanssa toimiminen tarkoittaa esimerkiksi

- vieraiden ihmisten kanssa toimimista
- ystävien ja perheenjäsenten kanssa toimimista
- asuintoverien kanssa toimimista
- ystävyysuhteiden solmimista
- parisuhteen solmimista
- seksuaalisuuden toteuttamista.



<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>

**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn toimimaan muiden ihmisten kanssa?**

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

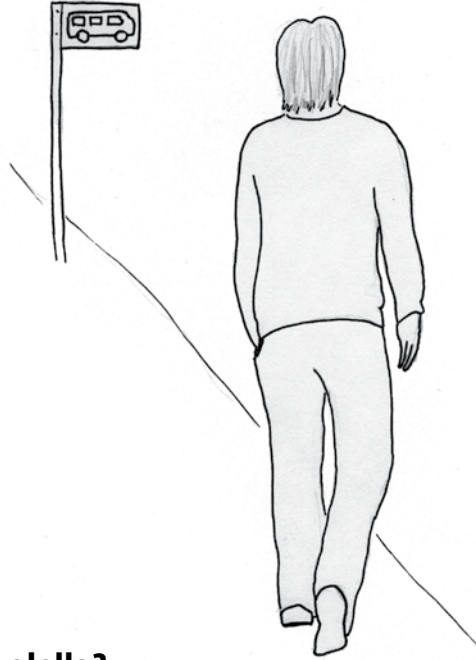
## 15. Kodin ulkopuolella liikkuminen

**Tarvitsetko apua tai tukea kotisi ulkopuolella liikkumiseen?**

Kodin ulkopuolella liikkuminen on esimerkiksi

- bussilla kulkemista
- taksilla kulkemista
- lähiympäristössä liikkumista.

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn liikkumaan kotini ulkopuolella?**



**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 16. Työssä käyminen tai opiskelu

**Tarvitsetko tukea työtehtäviesi tekemiseen tai opiskeluun?**

Tarvitsetko toisen ihmisen apua koulussa opiskelemiseen?

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>

Tarvitsetko toisen ihmisen apua, jotta voit tehdä töitä työpaikalla/ tai toimintakeskuksessa?

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn tekemään työtehtäviäni tai opiskelemaan?**

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

## 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

## 3. Aika /päivä

1	Vähän aikaa (1 - 3 tuntia)
2	Jonkin verran (3 - 6 tuntia)
3	Paljon (6 tuntia tai enemmän)

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 17. Harrastukset ja vapaa-aika

**Tarvitsetko apua tai tukea harrastamisessa tai vapaa-ajan viettämisessä?**

Esimerkiksi

- tietokoneen käyttämisessä
- pelaamisessa
- musiikki- tai liikuntakerhoon osallistumisessa
- kasvien hoidossa
- lukemisessa
- TV:n katselussa
- tupakoinnissa
- alkoholin käytössä
- tapahtumiin osallistumisessa.

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn harrastamaan?**

## Jos tarvitsen apua tai tukea:

### 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

### 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

### 3. Aika /viikko

1	Vähän aikaa (1 - 3 tuntia)
2	Jonkin verran (3 - 6 tuntia)
3	Paljon (6 tuntia tai enemmän)

Pisteeni tältä sivulta: \_\_\_\_\_

### Muuta huomioitavaa?

## 18. Hoitotoimenpiteet ja terveydestä huolehtiminen

Tarvitsetko apua tai tukea joihinkin hoitotoimenpiteisiin tai lääkkeitteesi ottamiseen?

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI



Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn ottamaan lääkkeitani tai huolehtimaan terveydestäni?

## Jos tarvitsen apua tai tukea:

### 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

### 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

### 3. Aika /päivä

1	Vähän aikaa (1 - 3 tuntia)
2	Jonkin verran (3 - 6 tuntia)
3	Paljon (6 tuntia tai enemmän)

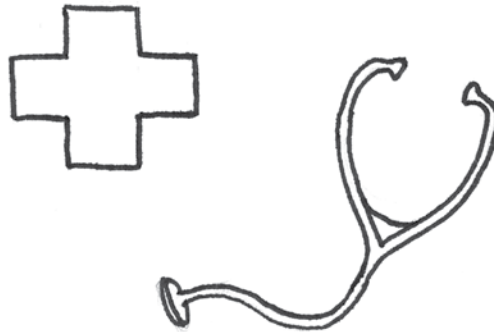
Pisteeni tältä sivulta: \_\_\_\_\_

### Muuta huomioitavaa?

## 19. Lääkärissä käynti

Tarvitsetko apua tai tukea lääkäriin käymiseen?

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI



Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn käymään lääkäriin säännöllisesti?



**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Tuen muoto

1	Pärjään, jos muistutat minua käymään säännöllisesti lääkärissä
2	Pärjään, jos autat minua varaamaan lääkäriajan tai kulkemaan lääkäriin
3	Tarvitsen läheisen tai ohjaajan tukea ja apua lääkärin vastaanotolla

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 20. Kunnan ylläpitäminen

**Tarvitsetko apua tai tukea kuntosi hoitamisessa tai terveellisen ruokavalion ylläpitämisessä?**

Esimerkiksi

- kävelylenkillä käymisessä
- kuntosalilla tai uimassa käymisessä
- terveellisen ruoan laittamisessa.

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn ylläpitämään kuntoani tai syömään terveellisesti?**

## Jos tarvitsen apua tai tukea:

### 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

### 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos teet osan tehtävästä kanssani
4	Pärjään, jos autat minua koko ajan

### 3. Aika /viikko

1	Vähän aikaa (1 - 3 tuntia)
2	Jonkin verran (3 - 6 tuntia)
3	Paljon (6 tuntia tai enemmän)

Pisteeni tältä sivulta: \_\_\_\_\_

### Muuta huomioitavaa?

## 21. Avun hälyttäminen

**Tarvitsetko apua tai tukea avun hälyttämisessä hätätilanteissa?**

Tarvitsetko apua esimerkiksi hätäkeskukseen (112) soittamisessa tai henkilökunnan kutsumisessa hätätilanteessa?



<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI

**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn hälyttämään apua?**

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään teknisten apuvälineiden tai hälyttimien avulla
2	Tarvitsen tähän toisen ihmisen apua

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 22. Vaaran havaitseminen

**Tarvitsetko apua tai tukea vaaran havaitsemisessa tai epämiellyttävistä tilanteista kieltäytymisessä?**

Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi vilkkaan kadun ylittäminen tai se, että joku toinen ihminen koskettaa sinua, vaikka et anna siihen lupaa.

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn havaitsemaan vaarallisia tilanteita?**

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos olet valmiina auttamaan uusissa tilanteissa tai oudoissa ympäristöissä
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos autat minua koko ajan

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 23. Kivun paikallistaminen

**Tarvitsetko apua tai tukea kivun paikallistamisessa tai siitä muille kertomisessa?**

Osaatko esimerkiksi havaita, jos vatsasi tai pääsi on kipeä? Osaatko kertoa siitä muille?

<input type="checkbox"/>	KYLLÄ
<input type="checkbox"/>	EI



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn tunnistamaan kipua tai kertomaan muille, mihin minua sattuu?**



**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

**1. Kuinka usein**

1	Tarvitsen tähän joskus tukea
2	Tarvitsen tähän aina tukea

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 24. Omien tunteiden tarkastelu

**Tarvitsetko apua tai tukea omien tunteidesi tarkasteluun tai tunteistasi muille kertomiseen?**

Osaatko esimerkiksi havaita ja kertoa muille

- jos olet vihainen
- jos olet hermostunut
- jos olet yksinäinen
- jos sinua masentaa
- jos sinua pelottaa?

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn tarkastelemaan tunteitani?**

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Kuinka usein

1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

## 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos autat minua paljon

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

## 25. Käyttäytymisen hallinta

### Tarvitsetko apua tai tukea käyttäytymisesi hallintaan?

Tarvitsetko tukea esimerkiksi

- tunteenpurkausten käsittelyyn
- siihen, ettet satuta muita ihmisiä tai riko tavaroita, kun kiukustut
- siihen, ettet satuta itseäsi, kun kiukustut?

<input type="checkbox"/>	<b>KYLLÄ</b>
<input type="checkbox"/>	<b>EI</b>



**Millaista apua tai tukea tarvitsen, jotta pystyn hallitsemaan käyttäytymistäni?**

**Jos tarvitsen apua tai tukea:**

## 1. Kuinka usein


1	Joskus (kuukausittain tai satunnaisesti)
2	Usein (viikoittain)
3	Päivittäin

## 2. Avun tai tuen muoto

1	Pärjään, jos autat tarvittaessa
2	Pärjään, jos kerrot minulle ohjeita ja olet lähelläni
3	Pärjään, jos autat minua paljon

**Pisteeni tältä sivulta:** \_\_\_\_\_

**Muuta huomioitavaa?**

The background of the page is a vibrant green with several overlapping, wavy, curved bands of varying shades, creating a dynamic and modern aesthetic. The text is centered in a white, semi-circular area at the bottom of the page.

**OSA 3**  
**Kysymysten**  
**koontilomake**

## Kysymysten koontilomake

Olet nyt vastannut moniin kysymyksiin omasta elämästäsi.

Jos haluat vastauksista yhteenvedon, täytä seuraavaksi kysymysten koontilomake. Voit täyttää lomakkeen yhdessä ohjaajasi tai jonkun muun henkilön kanssa. Yhteenvedosta näkee, millaisissa asioissa pärjät itse ja millaisissa asioissa tarvitset apua tai tukea.

Koontilomakkeen avulla voit laskea yhteen pisteet, jotka sait avun ja tuen tarpeita koskevista kysymyksistä.

Täytä koontilomake siten, että rastitat yhtä monta ruutua kuin sait pisteitä kyseisessä kohdassa. Jos sait esimerkiksi viisi pistettä kohdassa Ruoan laittaminen ja lämmittäminen, rastita ruudut 1–5 eli yhteensä viisi ruutua koontilomakkeen kohdasta Ruoan laittaminen ja lämmittäminen.

Pistemäärät kuvaavat sitä, miten paljon tarvitset apua tai tukea kussakin asiassa.

**Koontilomakkeessa tuen tarpeen määrä jaetaan neljään osaan.**

**Ne ovat**

- 1. En tarvitse tukea**
- 2. Tarvitsen hieman tukea**
- 3. Tarvitsen jonkin verran tukea**
- 4. Tarvitsen paljon tukea.**

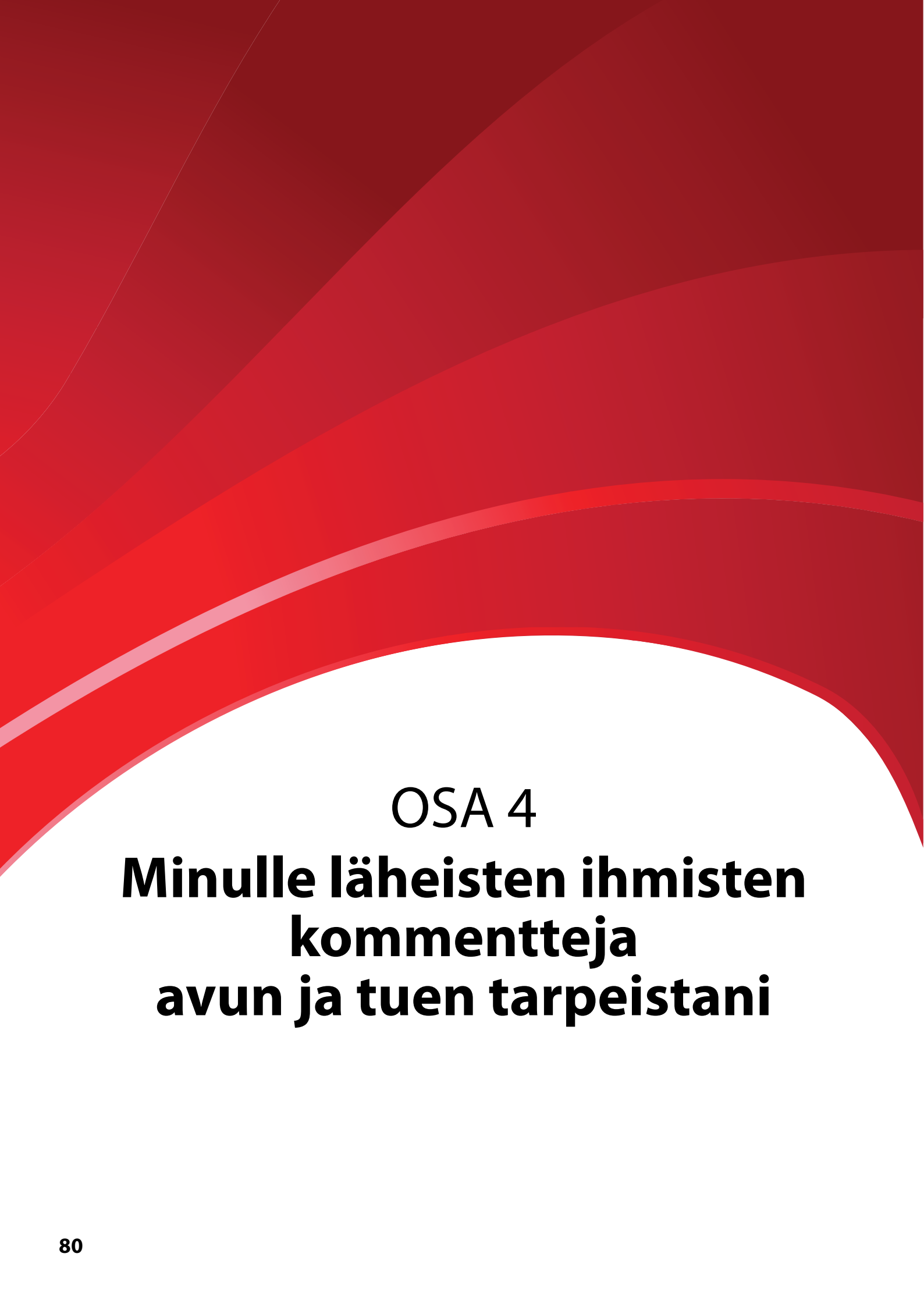
Tämä jaottelu auttaa sinua, läheisiäsi ja sosiaalityöntekijää miettimään, millaista tukea tarvitset, jotta pärjät jokapäiväisessä elämässäsi ja voit elää omannäköistäsi elämää.

Kotielämä	En tarvitse tukea	Tarvitsen hieman tukea			Tarvitsen jonkin verran tukea			Tarvitsen paljon tukea			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Kodinhoito ja siivoaminen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Vaatteiden hoitaminen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Pukeminen ja riisuutuminen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Ruoan laittaminen tai lämmittäminen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Ruoan syöminen tai juominen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Omasta puhtaudesta huolehtiminen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Nukkuminen		1			2			3			
8. Käyttämäni apuvälineet		1			2			3			

Ihmissuhteet, työ ja vapaa-aika	En tarvitse tukea	Tarvitsen hieman tukea			Tarvitsen jonkin verran tukea			Tarvitsen paljon tukea			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Kommunikaatio		1			2	3	4				
10. Lukeminen, kirjoittaminen ja laskeminen		1			2	3	4				
11. Kellon tunteminen ja ajanhallinta		1			2	3	4				
12. Asioiden suunnittelu ja asioista päättäminen		1			2	3	4				
13. Raha-asioden hoitaminen		1			2	3	4				
14. Muiden kanssa toimiminen		1			2	3	4				
15. Kodin ulkopuolella liikkuminen		1			2	3	4				
16. Työssä käyminen tai opiskelu		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Harrastukset ja vapaa-aika		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Terveys ja turvallisuus	En tarvitse tukea	Tarvitsen hieman tukea			Tarvitsen jonkin verran tukea			Tarvitsen paljon tukea			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Hoitotoimenpiteet ja terveydestä huolehtiminen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Lääkärissä käynti		1			2			3			
20. Kunnan ylläpitäminen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Avun hälyttäminen		1			2						
22. Vaaran havaitseminen		1			2			3			
23. Kivun paikallistaminen		1			2						
24. Omien tunteiden tarkastelu		1	2		3	4		5		6	
25. Käyttäytymisen hallinta		1	2		3	4		5		6	



**OSA 4**

**Minulle läheisten ihmisten  
kommentteja  
avun ja tuen tarpeistani**

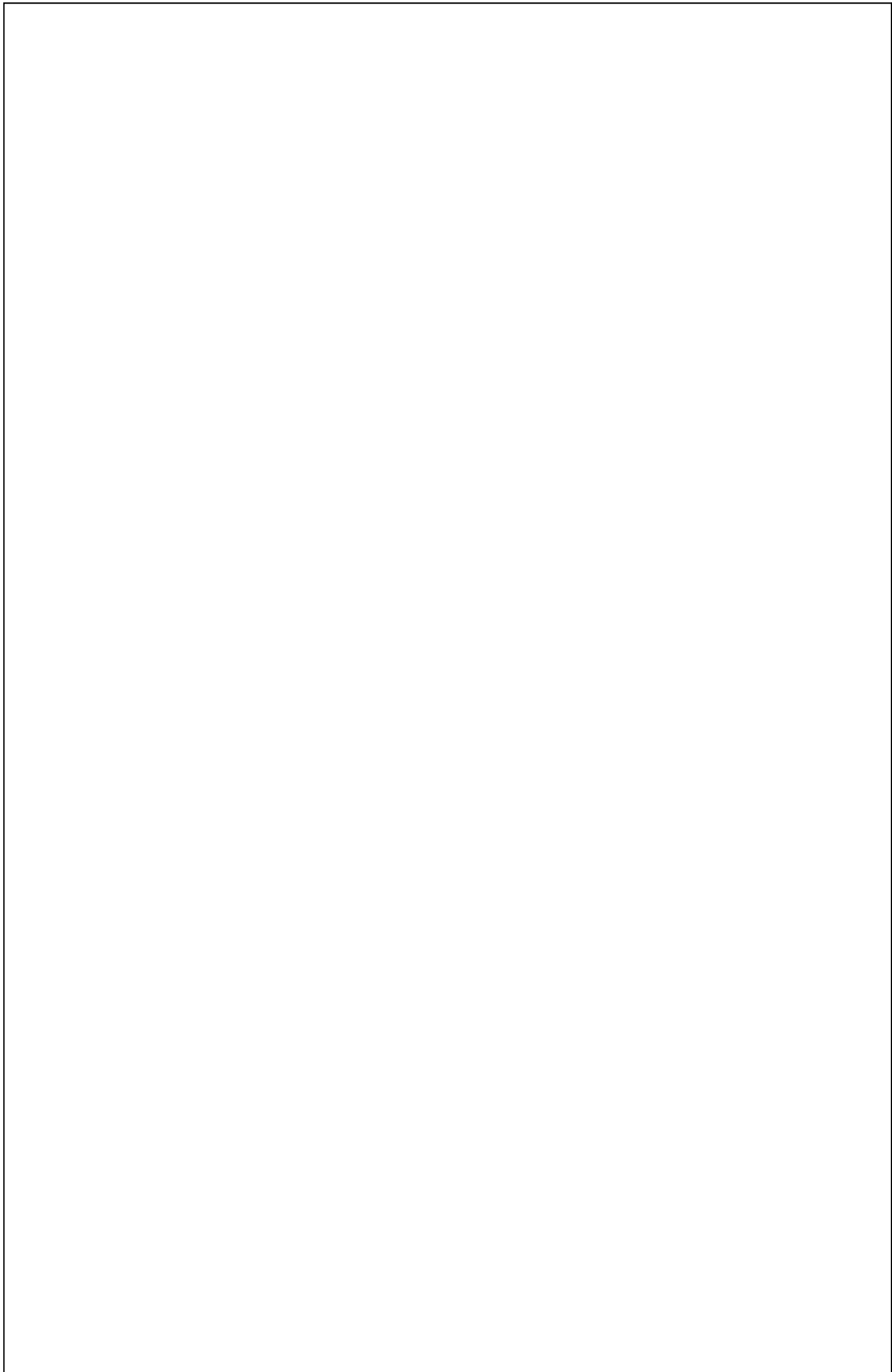
## Minulle läheisten ihmisten kommentteja avun ja tuen tarpeistani

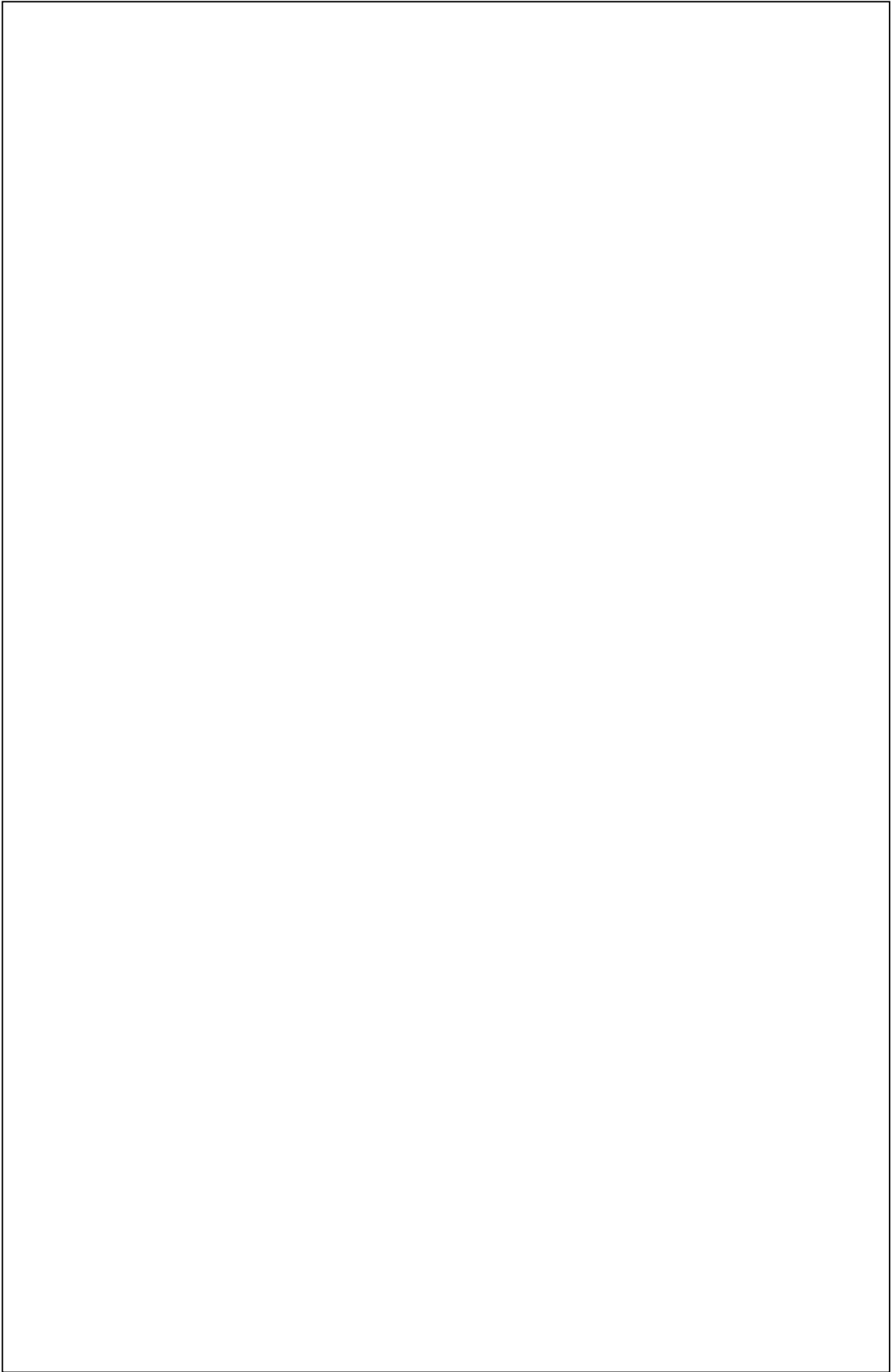
Joskus on hyödyllistä kysyä myös läheiseltä, sinut hyvin tuntevalta ihmiseltä kommentteja avun tai tuen tarpeisiisi liittyen.

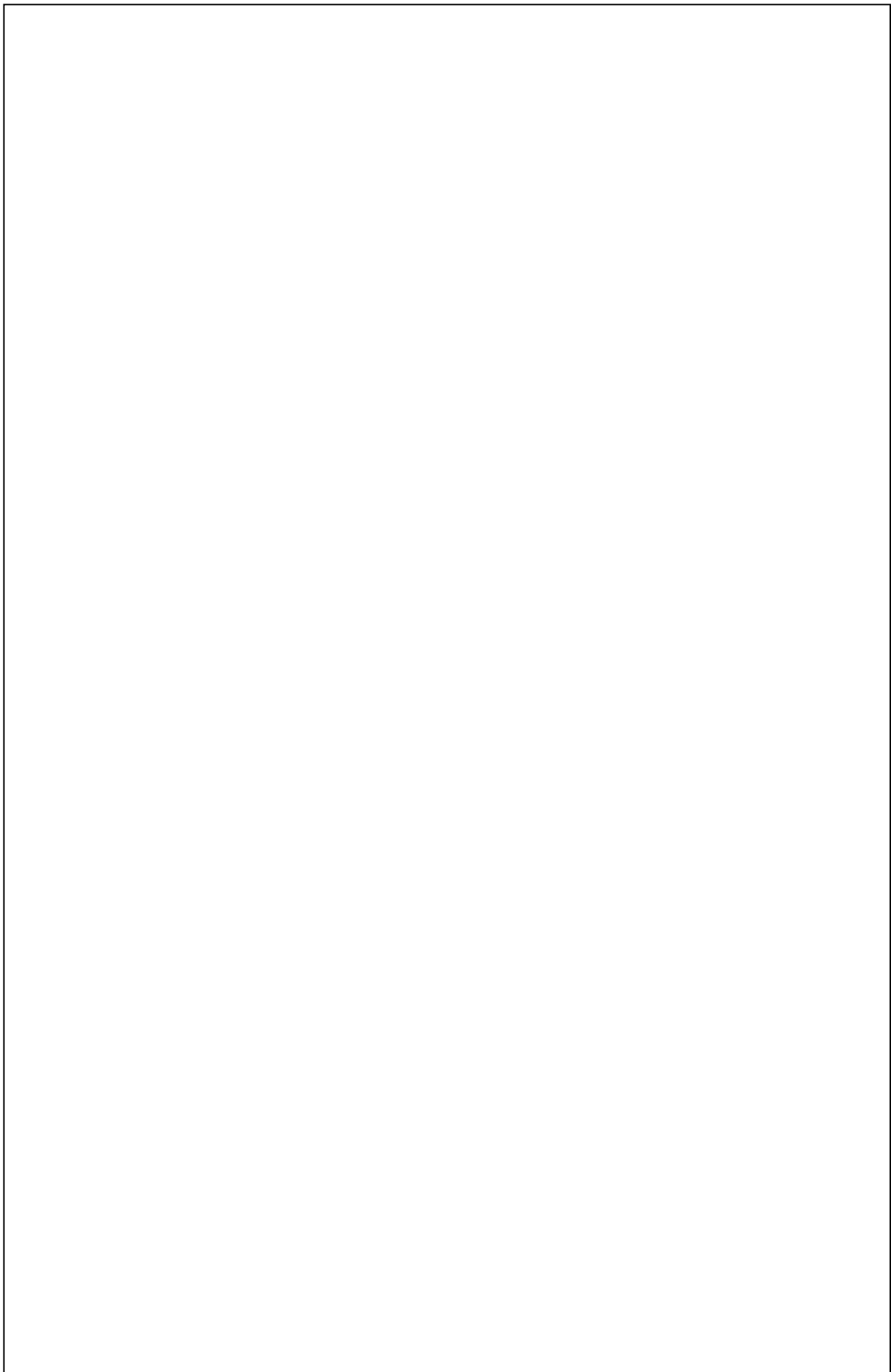
Hän voi muistaa sinusta joitakin asioita, joita itse et ehkä muistanut tai ajatellut, kun mietit omaa elämääsi.

Hän saattaa olla joistakin lomakkeen kohdista eri mieltä kuin sinä. Keskustelkaa silloin asiasta.

Pyydä läheistäsi kirjoittamaan kommenttinsa alla olevaan tilaan. Kirjoittamista voi jatkaa seuraavilla sivuilla.









# Näin minä pärjään!

## Oma arvioni avun ja tuen tarpeistani

Tämä lomake auttaa sinua avun ja tuen tarpeitasi miettimisessä.

Avun ja tuen tarpeita voidaan tarkastella esimerkiksi silloin, kun sinulle tehdään palvelusuunnitelmaa. Tämän lomakkeen avulla selviää, mitä asioita pystyt tekemään itse ja mihin asioihin tarvitset apua tai tukea.

Näin minä pärjään! -lomakkeen ovat tehneet Aarne Rajalahti, Kalle Ristikartano ja Maisa Kosola Kehitysvammaisten Palvelusäätiöstä, Miia Koski Eteva kuntayhtymästä ja Marika Ahlstén Kehitysvammaliitosta. Kuvituksen on tehnyt Laura Muikku ja taittotyön Mac&Me, Virpi Sirpelä.



**ETEVA**

