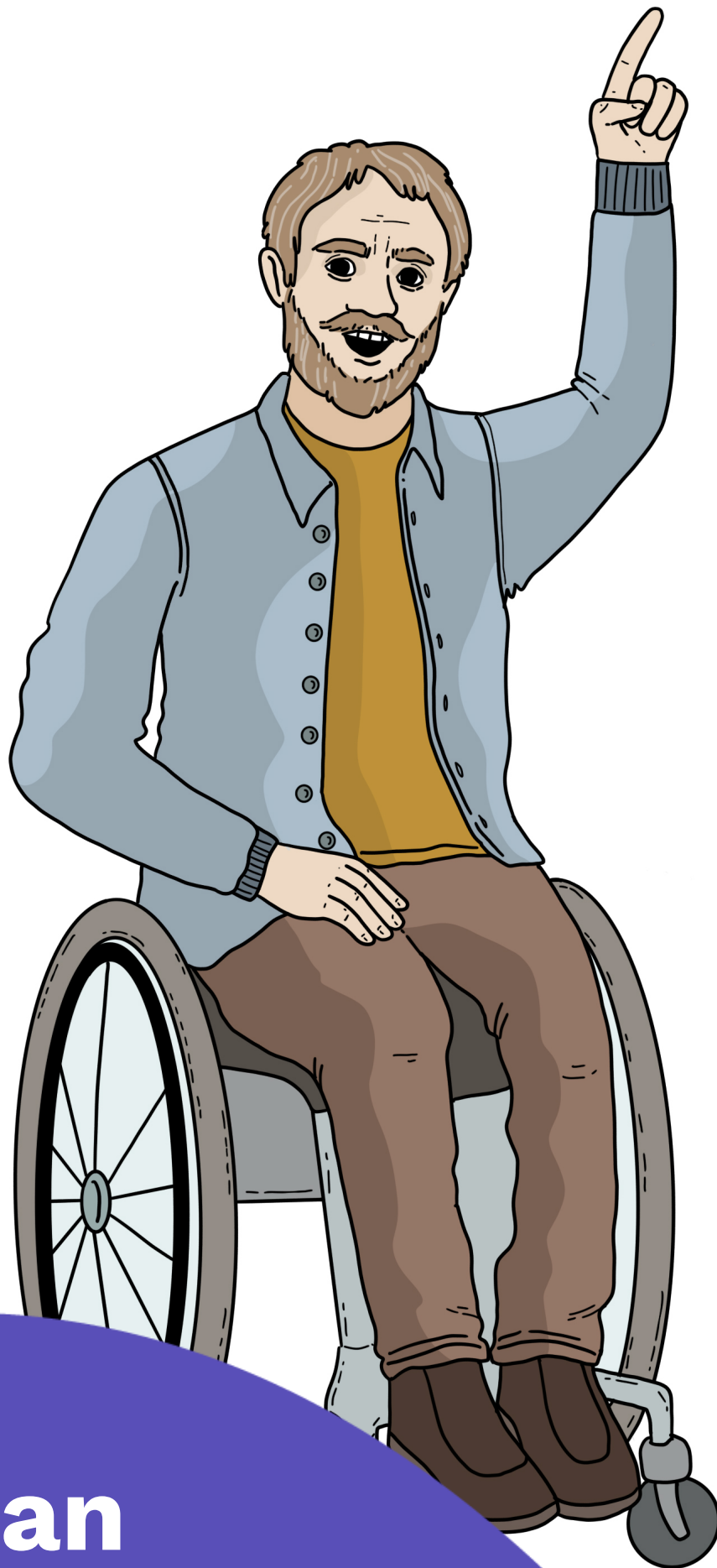




**Haluan
keskustella**

Haluan keskustella -keskustelukortit

on tarkoitettu tukea tarvitseville ikääntyville ihmisille, joilla on oppimisen ja ymmärtämisen haasteita tai kehitysvamma.

Haluan keskustella -kortit ovat väline, jolla ikääntyvä voi käsitellä jo toteutuneita ja tulevia toimintakyvyn ja iän tuomia muutoksia yhdessä tukihenkilön kanssa.

Kortit on tehty tueksi keskusteltaessa asioista, jotka voivat jäädä eri syistä puhumatta. Nämä kortit rohkaisevat keskustelemaan. Niitä voi käyttää keskustelun tukena tai avauksena.

Tukena-säätiö on toteuttanut nämä keskustelukortit osana *Miina Sillanpään jalanjäljissä* -innovaatiokilpailua syksyllä 2025. Ne on tuotettu työryhmässä, jonka tasavertaisina jäseninä olivat ammattilaiset ja kokemusasiantuntijat.

Kortteja on yhdeksän (9) kappaletta. Niiden aiheet ovat loppuelämän suunnittelu, yksinäisyys, köyhyys, vaihdevuodet, seksuaalisuus, huono kohtelu, kuolema, muistisairaus ja mielen hyvinvointi.

APUKYSYMYKSIÄ KESKUSTELUUN:

Haluatko puhua...?

Puhutaanko sinun kanssasi...?

Oletko puhunut tästä jonkun kanssa...?

Tiedätkö mitä x tarkoittaa?

Mitä tämä asia sinun mielestäsi tarkoittaa?

Mitä ajattelet...?

Oletko kuullut...?

Onko sinulle kerrottu...?

Onko sinulla lupa puhua...?

Mitä tunteita ja ajatuksia tämä sinussa herättää?

Mikä sinua auttaisi?

Miten voin auttaa sinua?

Tiedätkö, mistä voit saada apua?

Loppuelämän suunnittelu



**Oletko miettinyt, mitä haluat/
tarvitset ikääntyessäsi?**

- Voit esimerkiksi miettiä, miten haluat asua ja mitä tehdä.
- Tee myös hoitotahto.
- Hoitotahdossa kerrot, miten toivot, että sinua hoidetaan.

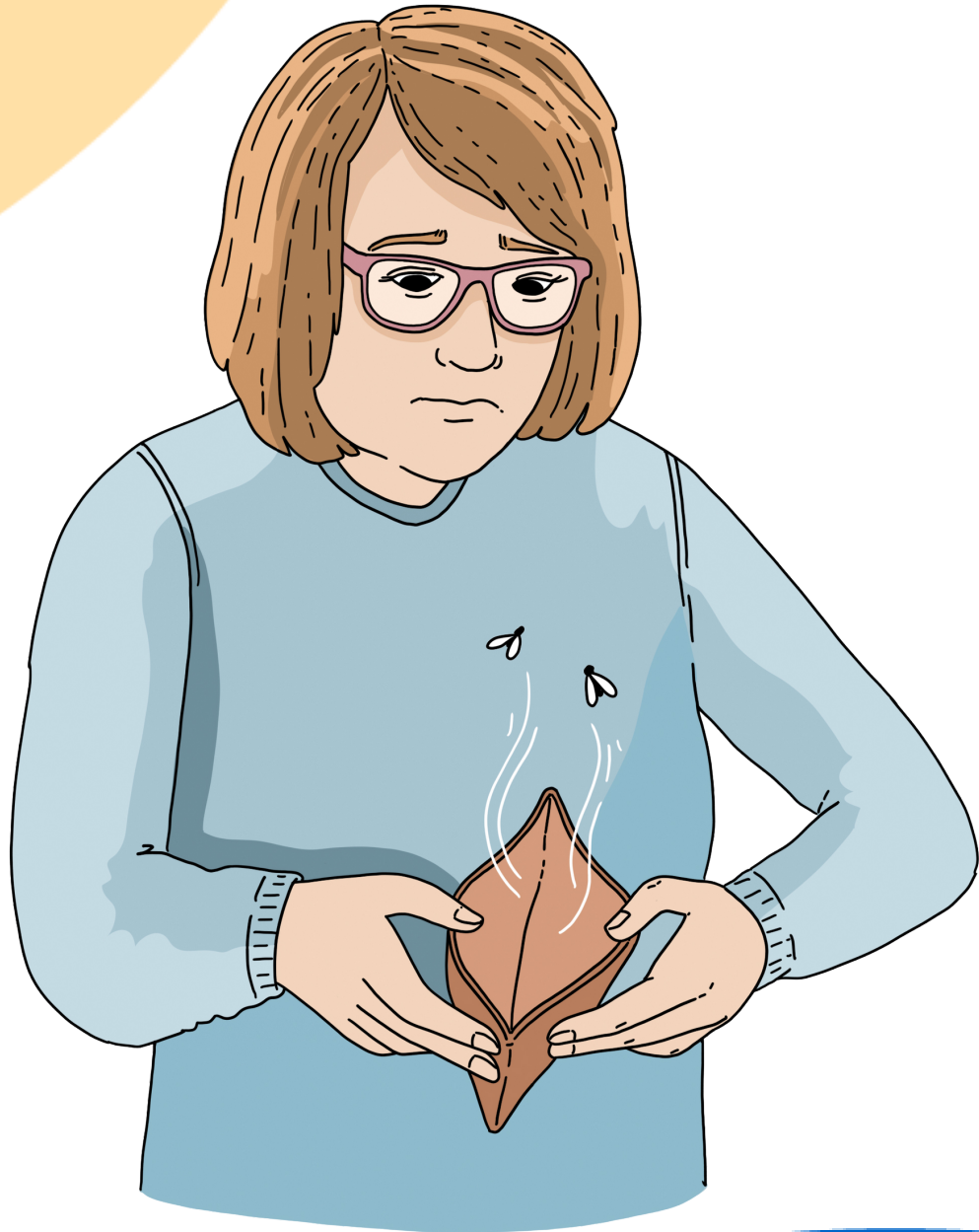
Yksinäisyys



Oletko yksinäinen?

- Iän myötä voi ystäviä ja sukulaisia olla vähemmän.
- Myös tekemistä voi olla vähemmän.
- Yksinäisyys voi tuntua siltä, ettei kukaan välitä.

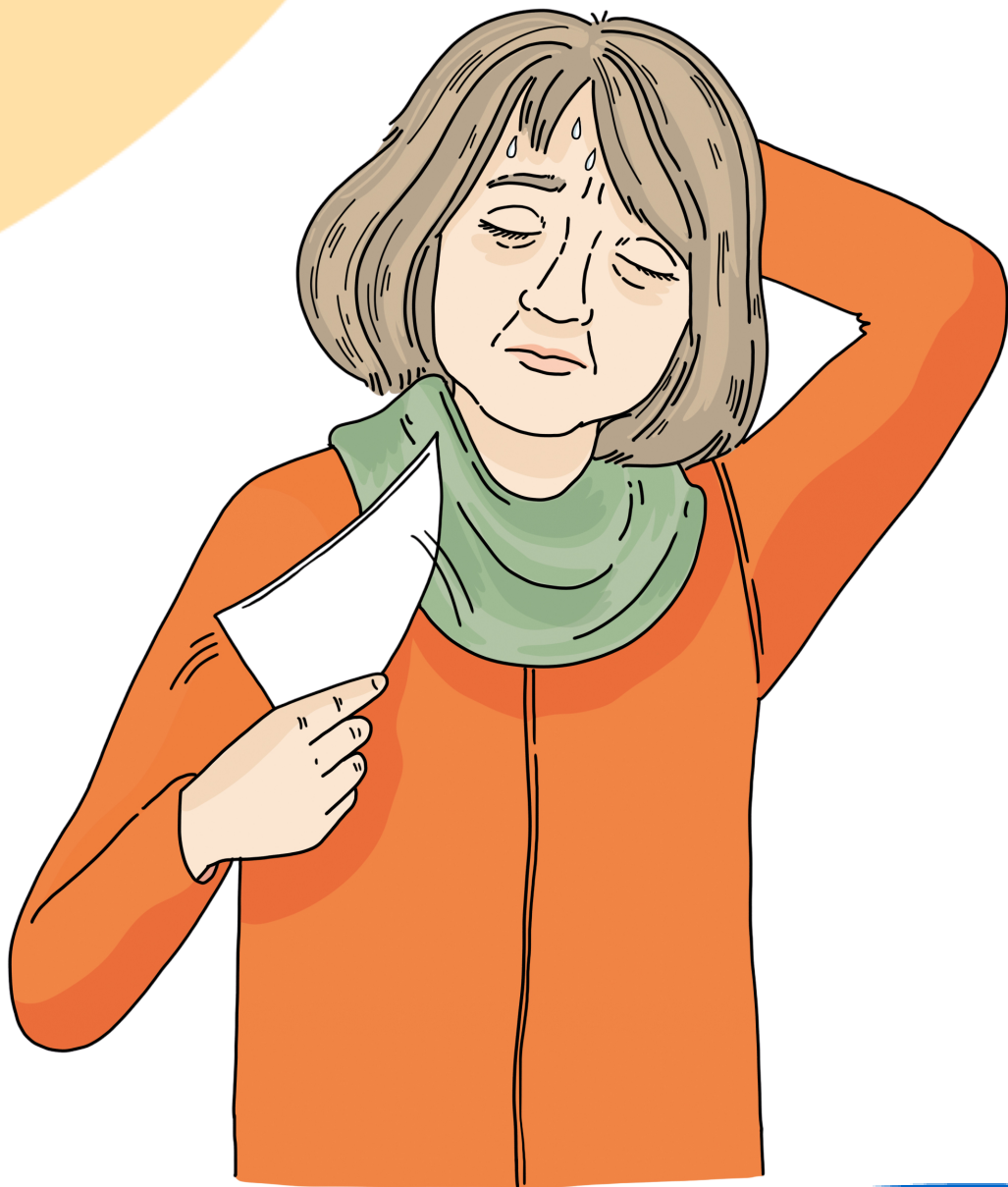
Köyhyys



Riittävätkö rahasi?

- Tulot voivat vähentyä ja menot kasvaa ikääntyessä.
- Joskus rahat eivät riitä kaikkeen, mitä haluaisi ostaa tai tehdä.
- Luotettava edunvalvoja voi auttaa sinua raha-asioissa.

Vaihdevuodet



**Tiedätkö, mitä
vaihdevuodet ovat?**

- Kun ihminen vanhenee, hormonitoiminta muuttuu.
- Silloin tulevat vaihdevuodet.
- Sinulla on oikeus saada tietoa vaihdevuosista ja apua oireisiin.

Seksuaalisuus



**Mitä ajattelet
seksuaalisuudestasi?**

- Keho ja seksuaalisuus muuttuuvat iän, sairauksien ja lääkkeiden takia.
- Jokaisella on oikeus toteuttaa seksuaalisuutta omalla tavallaan.
- On tärkeää myös kunnioittaa muita.

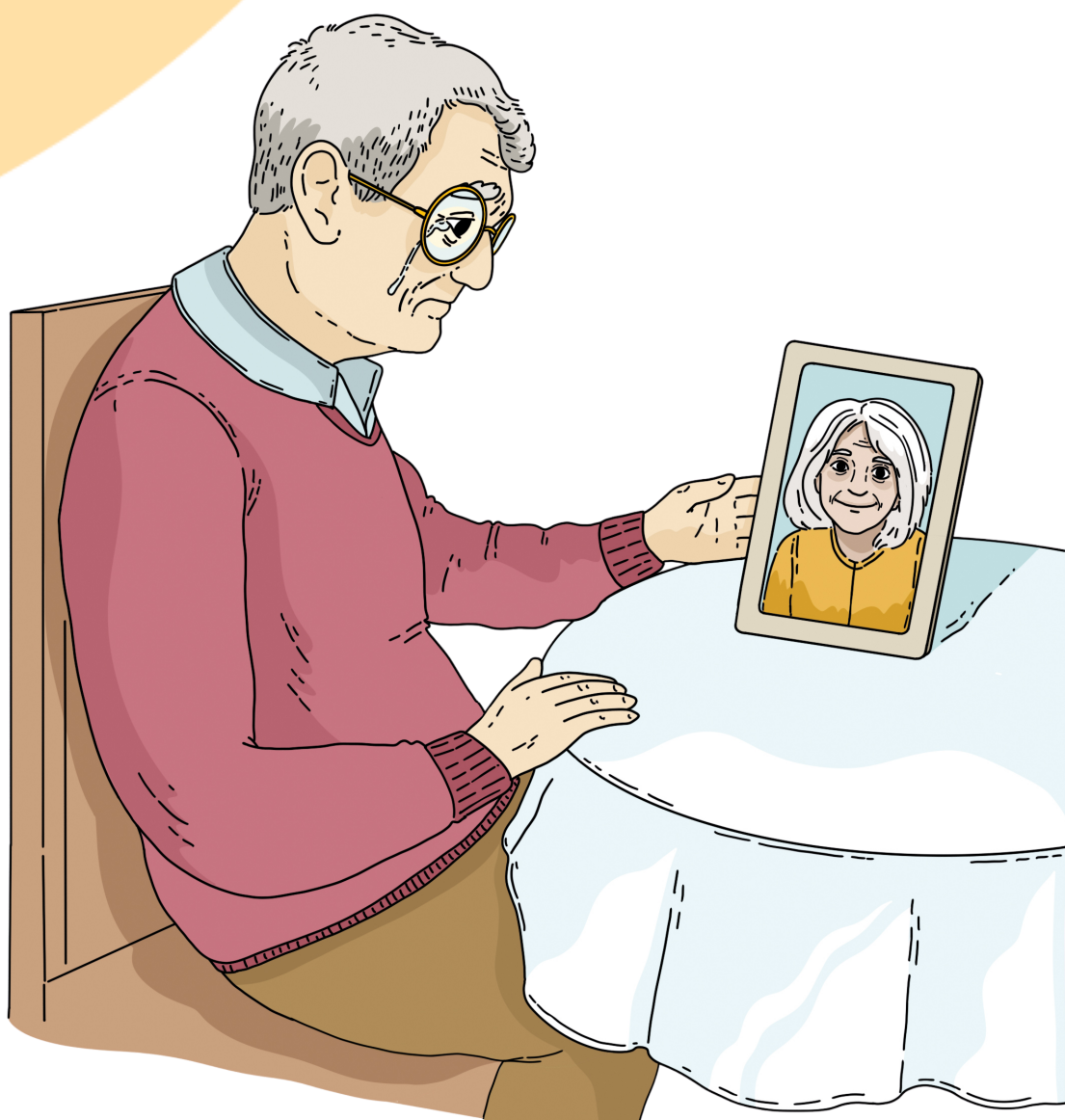
Huono kohtelu



**Onko sinua joskus
kohdeltu huonosti?**

- Huono kohtelu voi olla esimerkiksi vihaista puhetta tai satuttamista.
- Kerro aina huonosta kohtelusta luotettavalle henkilölle.
- Sinulla on oikeus tehdä omaan elämääsi koskevat päätökset.

Kuolema



**Mitä ajattelet
kuolemasta?**

- Jokainen ihminen kuolee, myös sinä ja minä.
- Kun rakas ihminen kuolee, tuntuu surulliselta.
- Kuolema on luonnollinen asia
- Ihmiset voivat kuolla eri ikäisinä.

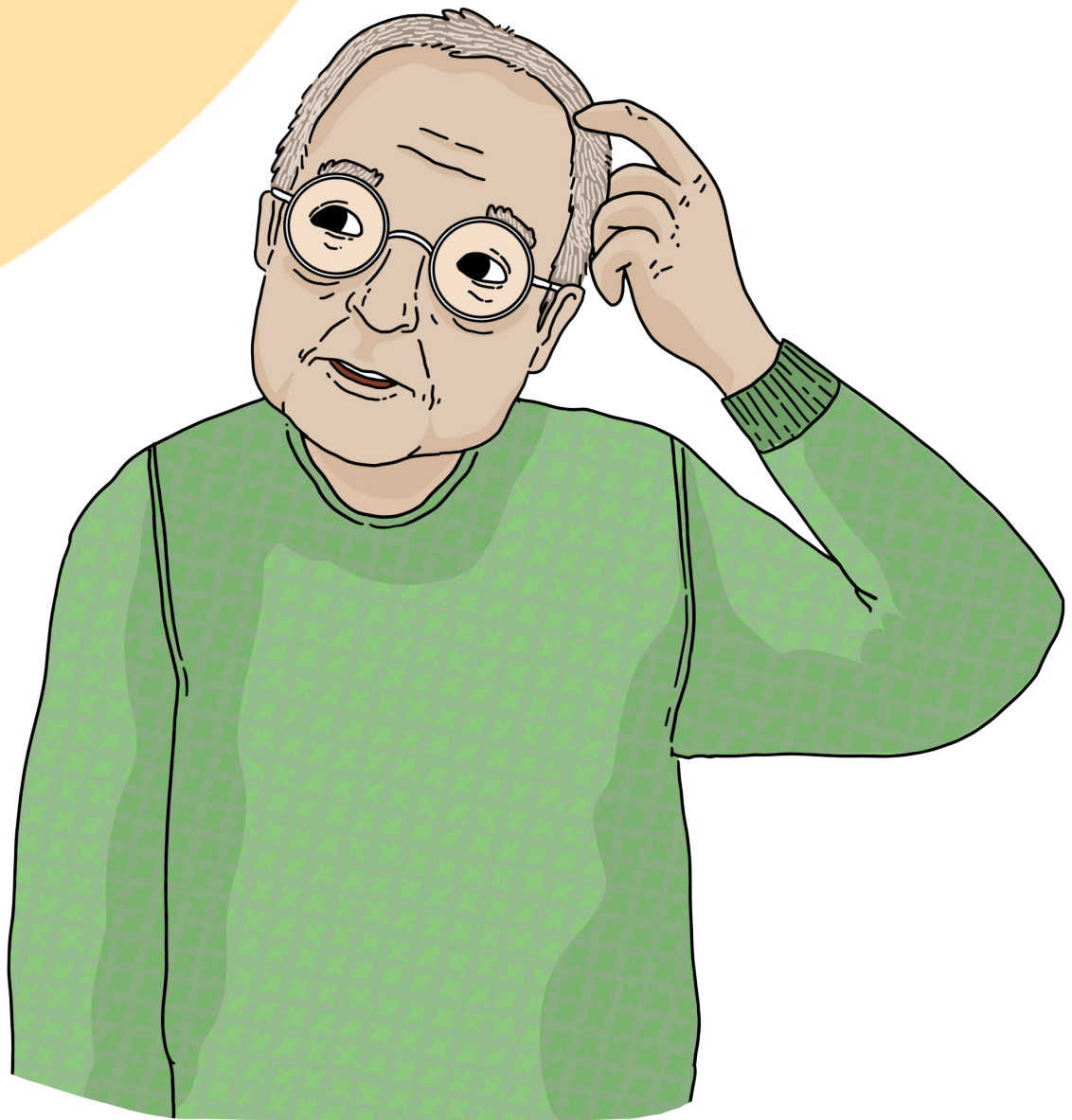
Mielen hyvinvointi



Mitä sinulle kuuluu?

- Kun ikäännyt, on tärkeää huolehtia mielen hyvinvoinnista.
- Pahaa mieltä voi tuoda esimerkiksi yksinäisyys, sairaudet tai menetykset.
- Sinulla on oikeus saada mielenterveyspalveluita.

Muistisairaus



**Oletko huomannut, ettet
muista asioita hyvin?**

- Muisti voi alkaa heiketä iän myötä.
- Silloin tavallisetkin asiat voivat tuntua vaikeilta.
- Sinulla on oikeus saada apua muistiongelmiiin.