

Metropolia AMK
Monialainen innovaatioprojekti

Tekijät:

Zakaria Al-Zoubi

Pipsa Hotti

Viivi Hänninen

Niina Lindström

Leena Lättilä

Johanna Piskunen

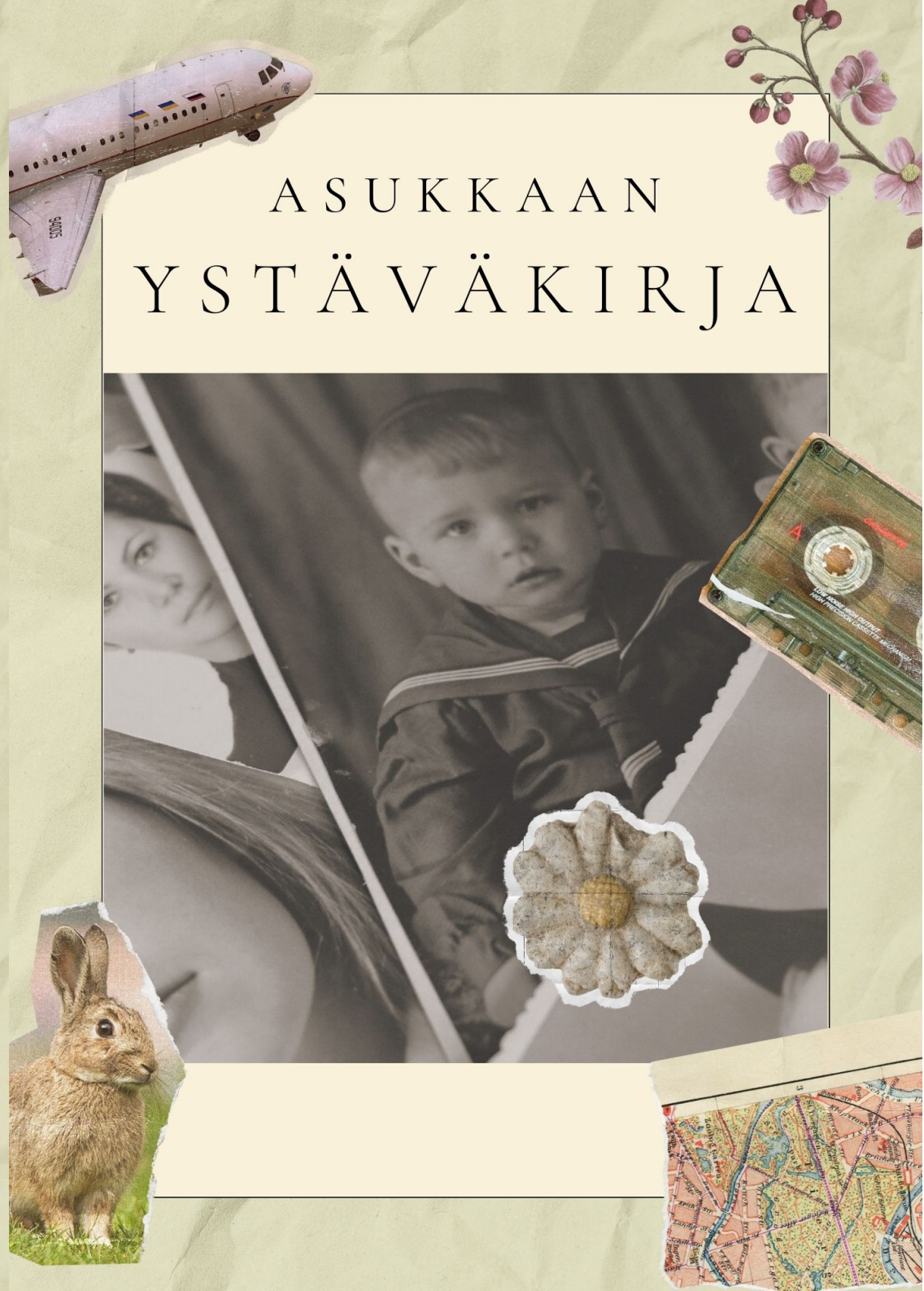


Uudenmaan liitto
Nylands förbund

Lempeä hoiva

HYVINVOINTIA HOIVAKOTEIHIN

Kuvat: pixabay: klimkin & Merre57. Canva: @canvacutouts, @trendify, @sketchifykorea & @sparklestroke, Junelle Apuya, Kester



MITEN TÄYTÄN ASUKKAAN YSTÄVÄKIRJAA?

Tämän pienen kirjasen tarkoituksena on antaa sinulle mahdollisuus kertoa omasta elämästäsi lähellä oleville ihmisille, niin läheisille kuin hoitajillekin. Asukkaan Ystäväkirjan avulla sinulla on mahdollisuus suunnitella omaa elämääsi ja vaikuttaa siihen. Olethan oman elämäsi paras asiantuntija.

Kirjan avulla voit kertoa asioista, jotka ovat sinulle tärkeitä, merkityksellisiä. Voit ilmaista mielipiteitäsi asioista ja vaikuttaa niihin. Voit miettiä yhdessä esimerkiksi läheisesi kanssa mikä on sinulle tärkeää elämässäsi, mitä haluaisit vielä elämässäsi tehdä, missä tarvitset tukea ja miten haluat, että sinua tuetaan niissä asioissa.



Voit merkitä ylös päivämäärän, milloin olet kirjoittanut asian kirjaan. Silloin muistat, milloin asia on ollut sinulle ajankohtainen. Asioiden muuttumista voi myös seurata päivämäärien avulla.

Pyydä tarvittaessa apua kirjan täyttämiseen hoitajiltasi ja läheisiltäsi. Katsokaa sitä yhdessä, keskustelkaa kirjan asioista ja kuvista. Kirjaan voi myös lisätä omia kuvia, piirroksia ja viestejä. Jos sinulla ei ole sopivaa valokuvaa, voitte etsiä yhdessä kuvan lehdistä tai internetistä.

ASUKKAAN YSTÄVÄNKIRJA ON HENKILÖKOHTAINEN,
SÄILYTÄ SE SIIS OMASSA HUONEESSASI.

KIINNOSTUKSEN KOHTEET

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. Elokuvat 🎬 | ☐ 20. Musiikin soittaminen 🎵 |
| ☐ 2. Eläimet, lemmikit 🐾 | ☐ 21. Ostosten teko 🛒 |
| ☐ 3. Hengellisyys 🙏 | ☐ 22. Palapelit 🧩 |
| ☐ 4. Huumori 😂 | ☐ 23. Pelit muut 🎮 |
| ☐ 5. Keskustelu 💬 | ☐ 24. Poliitikka 🗳️ |
| ☐ 6. Kirjallisuus 📖 | ☐ 25. Puutarhan hoito 🌿 |
| ☐ 7. Kirkasvalohoito 💡 | ☐ 26. Radio 📻 |
| ☐ 8. Konsertit 🎵 | ☐ 27. Retket 🎒 |
| ☐ 9. Korttipelit ♠️ | ☐ 28. Ruoanlaitto 🍳 |
| ☐ 10. Kukat, kasvit 🌻 | ☐ 29. Sanaristikot, sudokut 🧐 |
| ☐ 11. Kuvataide 🎨 | ☐ 30. Saunominen 🛀 |
| ☐ 12. Käsityöt 🧶 | ☐ 31. Tanssi 🌐 |
| ☐ 13. Kävely 🚶 | ☐ 32. Teatteri 🎭 |
| ☐ 14. Käsi-, niska- tai jalkahieronta 🧘 | ☐ 33. Televisio 📺 |
| ☐ 15. Laulaminen 🎤 | ☐ 34. Ulkoilu 🌳 |
| ☐ 16. Leipominen 🍰 | ☐ 35. Uiminen 🏊 |
| ☐ 17. Luonto 🌲 | ☐ 36. Ulkonäön hoitaminen 😎 |
| ☐ 18. Liikunta 💪 | ☐ 37. Urheilu, penkkiurheilu 🏈 |
| ☐ 19. Musiikin kuuntelu 🎧 | |

LISÄTIETOA KIINNOSTUKSEN KOHTEISTA,
KÄYTÄ NUMEROITA HYÖDYKSI KIRJOITTAESSASI KOMMENTTEJA.

TUKI JA APU, JOTA TARVITSEN

*Mieti tähän kohtaan millaista tukea ja apua tarvitset arjessasi,
jotta elämäsi on mahdollisimman hyvä ja turvallinen.*

ASIAT, JOISSA TARVITSEN APUA:

TOIVON, ETTÄ APU ANNETAAN MINULLE NÄIN:

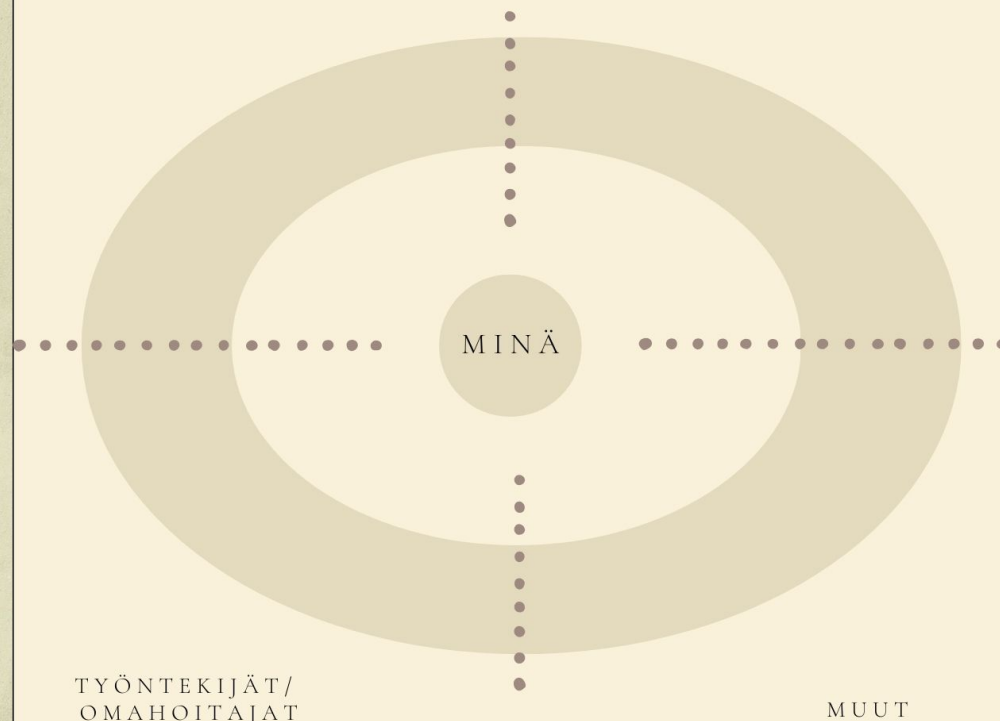
NÄITÄ ASIOITA JA OMINAISUUKSIA
ARVOSTAN MINUA
AUTTAVISSA HENKILÖISSÄ:

LÄHEISENI

Alla olevaan läheiskarttaan voit kirjoittaa sinulle tärkeiden ihmisten nimet.

PERHEENJÄSENET/
SUKULAISET

YSTÄVÄT/ TUTTAVAT



MITEN HE OVAT MUKANA ELÄMÄSSÄSI?
KEITÄ KAIPAISIT ELÄMÄÄSI?



KUKA MINÄ OLEN?

NIMI:

MILLOIN OLEN SYNTYNYT?

MISSÄ OLEN SYNTYNYT?

PAIKKAKUNTIA JOISSA OLEN ASUNUT



ONKO ELÄMÄSSÄSI OLLUT
ERITYISEN SURULLISIA TAI ILOISIA
TAPAHTUMIA? MILLAISIA?

MITÄ HALUAISIT
TULEVAISUUDELTA JA
TULEVILTA PÄIVILTÄ?



MILLÄ KAIKILLA
KULKUVÄLINEILLÄ OLET
MATKUSTANUT ELÄMÄSI AIKANA
JA MISSÄ?

LISÄÄ TÄHÄN KUVA LEMPI
MENOPELISTÄSI



TÄSSÄ OLEN NUORENA



JA TÄSSÄ HIEMAN VANHEMPANA



KERRO MILLAINEN OLET

Me kaikki olemme erilaisia ihmisiä.

Mistä asioista pidät? Mitkä ovat vahvuuksiasi?

Mistä sinua kehuaan ja kiitetään?

Mitä muut kertovat sinusta? Miten he sinua kehuvat?

Kerro vain ne asiat, jotka itse haluat.

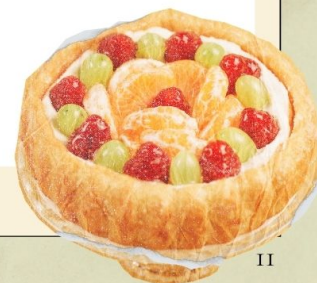
This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LEMPIRUOKIANI

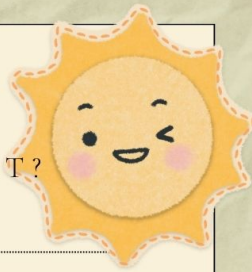
ENNEN:

NYT:

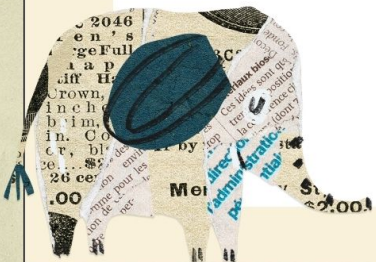
MUKAVIN RUOKAMUISTONI.
VOIT LAITTA TÄHÄN MYÖS
KUVAN LEMPIRUUASTASI.



MILLAISET ASIAT SINUA
NAURATTAVAT JA HUVITTAVAT?



KERRO JOKU MUKAVA VITSI TAI LORU.
OSAATKO JONKUN LAULUN SANAT ULKOA?
ONKO SINULLA JOKIN MOTTO?

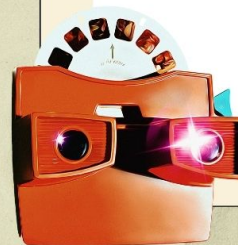


MINUN ELÄMÄNTARINANI

Seuraavaan kohtaan voit kirjoittaa sinun menneisyydestäsi asioita, joita muistat. Voit tehdä tämän yhdessä hoitajan tai läheisesi kanssa, jolloin on mukava muistella yhdessä menneisyyttä. Muistelemineen auttaa sinua jäsentämään elämääsi. Sen kautta saat mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää mennyttä elämääsi ja asioita itsestäsi. Muistelu vahvistaa minuuden tunnetta. Se toimii voimavarana.

MILLAISIA LAPSUUDEN
MUISTOJA SINULLA ON?

LISÄÄ TÄHÄN KUVA LAPSUUDEN
LEMPILELUSTA TAI KERRO LEMPILEIKISTÄ



MILLAISIA MUISTOJA SINULLA
ON KOULUAJOILTA?



MITÄ TEIT KOULUN PÄÄTTYMISEN
JÄLKEEN?
ENTÄ ENSIMMÄISET TYÖPAIKKASI?

MITÄ OLET HARRASTANUT
VUOSIEN VARRELLA?

TÄHÄN VOIT LISÄTÄ KUVAN
LEMPIHARRASTUKSESTASI

