



Avun päiväkirja

Apuväline oman avun tarpeen selvittämiseen ja kuvailuun

Päiväkirjan pitäjän nimi:

Päivämäärät:

Oman avun tarpeen arviointi – päiväkirjalla siitä selviää

Päiväkirjan ajatus on, että kirjaat 4-14 päivän ajalta ylös kaikki ne tapahtumat, joissa olet tarvinnut, käyttänyt tai saanut toisen ihmisen apua. Apua on voinut antaa puoliso, sisar, lapsi, ystävä, naapuri, taksikuski, avustaja tai ylipäätään joku kanssaihminen – kuitenkin olet tarvinnut toisen ihmisen apua selvitäksesi tilanteesta. Apu on voinut olla hyvin hetkellistä tai pidempikestoista.

Alla on mainittu joitakin toimintoja ja asioita, jotka mahdollisesti auttavat sinua pohtimaan omia arkipäivän askareitasi ja niissä tarvitsemaasi apua:

- tiedonhallinta: posti lukeminen, laskujen maksaminen, lehtien ja kirjojen lukeminen, puhelimen käyttö, käyttöohjeiden lukeminen, ruokareseptit, postin noutaminen laatikosta
- kaikki ostoksilla käynnit: ruoka, vaate, kodinelektroniikka, lehdet, kioski
- ruokatarvikkeiden hankinta, ruuanlaitto, ruokailu
- kunnon ylläpito: uiminen, kävely, jumpat, pelit, keilailu, tanssi, ratsastus
- terveydenhoito: lääkkeiden annostelu ja hankinta, ihon rasvaaminen ja puhdistaminen
- hygienia: peseytyminen, saunominen, kynsien leikkaaminen
- ulkonäköön liittyvät toimet: hiusten kampaaaminen, meikkaaminen

- pukeutuminen: vaatteiden tunnistaminen, värien tarkistaminen
- vaatehuolto: pyykkien lajittelu, nappien ompelu, silittäminen, pyykin levittäminen narulle
- kodin puhtaus ja huolto sekä puutarhatyöt, jätteiden vieminen ja lajittelu, lumityöt, mattojen tamppaus, sänkyvaatteiden tuuletus, imurointi, lattioiden pyyhkiminen kostealla, astioiden peseminen
- auton huoltaminen: ikkunoiden rapsuttelu, lumen harjaaminen, tankkaaminen
- lasten hoito
- työhön liittyvät toimet
- opiskeluun liittyvät toimet
- yhteiskunnallinen osallistuminen: järjestötoiminta

- sosiaalinen vuorovaikutus: kyläily, perhejuhlat, ystävien tapaaminen
- harrastaminen: kansalaisopistojen kurssit, käsityöt, kalastus, teatteri, kirjoittaminen, lenkkeily, koiraharrastus, uinti, hiihto.

Mitä henkilökohtainen apu on?

Henkilökohtainen apu on vammaispalvelulain mukaista palvelua ja toisen ihmisen antamaa apua. Henkilökohtainen apu kohdistuu kotona ja kodin ulkopuolella toimiin, jotka henkilö tekisi itse, mutta ei niistä vamman tai sairauden vuoksi selviä.

Vaikeavammaisena pidetään ihmistä, joka tarvitsee pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden johdosta välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua seuraavissa asioissa:

Päivittäisissä toimissa

Päivittäisiä toimia ovat arkielämän asiat, kuten liikkuminen, pukeutuminen, hygieniasta huolehtiminen, vaate- ja ruokahuolto, kodin siivous, tiedon käsittely ja hankinta sekä asiointi, joka tarkoittaa esimerkiksi käyntejä kaupoissa, erilaisissa virastoissa ja palvelupisteissä.

Työssä ja opiskelussa

Työllä tarkoitetaan palkkatyötä ja yritystoimintaa. Opiskelulla tarkoitetaan tutkinnon suorittamista tai sellaista opiskelua, joka vahvistaa vaikeavammaisen ihmisen ammattitaitoa ja työllistymisedellytyksiä. Annettava apu kattaa myös kotitehtävissä avustamisen.

Harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa

Näihin toimiin kuuluvat esim. liikunta-, sivistys- ja kulttuuriharrastukset, yhdistystoiminta, poliittinen osallistuminen, kyläily ja juhlat.

Henkilökohtaista apua on järjestettävä vaikeavammaisen ihmisen tarvetta vastaava määrä. Avun määrän arvioinnin tulee perustua ihmisarvoisen elämän mahdollistamiseen.

Luottamuksellisuus

Päiväkirjan ominaisuuksiin kuuluu myös luottamuksellisuus eli itse päiväkirjaa ei tarvitse näyttää kenellekään ellei itse halua. Kirjan pitämisen tavoite on auttaa arvioimaan omaa toimintaa ja sitä, miten selviää niistä tilanteista, joissa välttämättä on tarvinnut toisen ihmisen apua. Henkilökohtaisessa avussa välttämätön apu tarkoittaa sitä, että asiaa ei olisi voinut tehdä ilman toisen ihmisen apua.

Kirjaaminen

Pidä Avun päiväkirjaa 4-14 päivän ajan ja kirjaa ylös:

- milloin apua tarvitsit eli kellonaika
- millaista apua
- mihin apua tarvitsit
- missä apua tarvitsit eli paikka
- kuka avusti tai opasti
- miten pitkään avustaminen tai opastaminen kesti.

Ja tietysti on myös kirjattava ylös asiat, joita olisit tehnyt, jos olisit saanut apua tekemiseen.

Esimerkkikirjaus

Päivä 1

- klo 14.30, tarvitsin apua raha-automaatilla, ystävä auttoi näppäilemään tarvittavat tiedot ja aikaa kului 10 minuuttia
- klo 16.45 tarvitsin opasta kaupassa ruokaostoksilla, avustaja auttoi ja aikaa kului 1 tunti
- klo 18.00 tarvitsin lukuapua päivän postin lukemiseen, puoliso luki postin ääneen ja aikaa kului 30 minuuttia

Päiväkirja

Päiväys: _____

Merkitse päivän ajalta ylös kellon aika, mitä apua tarvitsit, mihin, kuka avusti ja paljonko aikaa kului?

Päiväkirja

Päiväys: _____

Merkitse päivän ajalta ylös kellon aika, mitä apua tarvitsit, mihin, kuka avusti ja paljonko aikaa kului?

Päiväkirja

Päiväys: _____

Merkitse päivän ajalta ylös kellon aika, mitä apua tarvitsit, mihin, kuka avusti ja paljonko aikaa kului?

Päiväkirja

Päiväys: _____

Merkitse päivän ajalta ylös kellon aika, mitä apua tarvitsit, mihin, kuka avusti ja paljonko aikaa kului?

Päiväkirja

Päiväys: _____

Merkitse päivän ajalta ylös kellon aika, mitä apua tarvitsit, mihin, kuka avusti ja paljonko aikaa kului?

Päiväkirja

Päiväys: _____

Merkitse päivän ajalta ylös kellon aika, mitä apua tarvitsit, mihin, kuka avusti ja paljonko aikaa kului?

Päiväkirja

Päiväys: _____

Merkitse päivän ajalta ylös kellon aika, mitä apua tarvitsit, mihin, kuka avusti ja paljonko aikaa kului?

Päiväkirja

Päiväys: _____

Merkitse päivän ajalta ylös kellon aika, mitä apua tarvitsit, mihin, kuka avusti ja paljonko aikaa kului?

Kun olet kirjannut seurantajakson ajalta ylös apuun liittyvät tapahtumat, siirrä opastus-/avustajat alla olevaan taulukkoon. Merkitse taulukkoon x tai mustaa kyseinen ruutu kellon ajan kohdalta, jolloin olet tarvinnut opasta/avustajaa tai saanut toisen ihmisen apua. Ajan kulumista tarkastellaan 15 minuutin tarkkuudella:

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
00.00							
00.15							
00.30							
00.45							
01.00							
01.15							
01.30							
01.45							
02.00							
02.15							
02.30							
02.45							
03.00							
03.15							

03.30							
03.45							
04.00							
04.15							
04.30							
04.45							
05.00							
05.15							
05.30							
05.45							
06.00							
06.15							
06.30							
06.45							
07.00							
07.15							
07.30							
07.45							
08.00							
08.15							
08.30							
08.45							
09.00							
09.15							
09.30							

09.45							
10.00							
10.15							
10.30							
10.45							
11.00							
11.15							
11.30							
11.45							
12.00							
12.15							
12.30							
12.45							
13.00							
13.15							
13.30							
13.45							
14.00							
14.15							
14.30							
14.45							
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							

16.00							
16.15							
16.30							
16.45							
17.00							
17.15							
17.30							
17.45							
18.00							
18.15							
18.30							
18.45							
19.00							
19.15							
19.30							
19.45							
20.00							
20.15							
20.30							
20.45							
21.00							
21.15							
21.30							
21.45							
22.00							

22.15							
22.30							
22.45							
23.00							
23.15							
23.30							
23.45							
Yh- teen- sä							

Laske viimeiselle riville, kuinka monta tuntia päivässä tarvitset apua yhteensä!

Jos sinulla on käytössäsi Internet,
katso myös

*www.paavo.fi ja
www.nkl.fi/fi/etusivu/oikeus*

Avun päiväkirja

Asumispalvelusäätiö ASPA
Vähän mutta välttämättä -projekti
2010

Henkilökohtainen apu -palvelun asiakkaalta edellytetään, että hän pystyy kuvaamaan tarvitsemansa avun. Palvelua hakevan on vastattava kysymyksiin mitä apua tarvitsee, missä tarvitsee, milloin tarvitsee ja miten apu järjestetään sekä millainen ihminen olisi paras avustaja. Avun päiväkirja on väline avuntarpeen itsearviointiin. Avun päiväkirja on henkilökohtainen ja voit halutessasi hyödyntää sitä esimerkiksi palvelusuunnitelman laatimisen yhteydessä.

Yhteistyössä

Näkövammaisten Keskusliitto ry



NÄKÖVAMMAISTEN KESKUSLIITTO RY

Assistentti.info®