

KUNTOUTUSSUUNNITELMA

Toiveet tuumaksi ja tuumasta toimeen

Hyvän kuntoutussuunnitelman askeleet muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen: pohdittavaksi kotiin ja muistilistaksi lääkärin, muistihoitajan ja muistikoordinaattorin vastaanotolle

MIKÄ

Kuntoutussuunnitelmassa määritellään kuntoutumista tukevien palvelujen, etuuksien ja toimien kokonaisuus: niin toimintakykyä tukevat arjen rutiinit ja harrastukset kuin julkiset, yksityiset ja muistiyhdistystenkin palvelut.

Hyvä kuntoutussuunnitelma on ennakoiva, suunnitelmallinen ja ajantasainen. Se kirjataan osaksi sähköisiä potilasasiakirjoja, ja voidaan siirtää arkeen ja käytäntöön kirjaamalla sen sisällöt viikko-ohjelmaan (ks. muistiliitto.fi).

MILLOIN

Kuntoutussuunnitelma tulee tehdä pian diagnoosin jälkeen, sen toteutumista tulee seurata ja arvioida kaiken aikaa, ja se tulee päivittää aina tarvittaessa.

KUKA

Kuntoutussuunnitelma tehdään yhdessä sairastuneen, läheisen, lääkärin ja muistihoitajan / -koordinaattorin sekä muiden arjessa, hoidossa ja kuntoutuksessa mukana olevien toimijoiden kanssa. Vastuussa sen kirjaamisesta ja päivittämisestä on hoitava taho, ja jatkuvaa arjen seurantaa tekevät myös sairastunut ja läheinen.

Sairastunut läheisineen – ammattilaisen tukemana – määrittelee sen, millaisten asioiden tueksi kuntoutusta tarvitaan. On ammattilaisen tehtävänä – yhdessä sairastuneen ja läheisen kanssa – miettiä, miten juuri näitä toimintoja ja harrastuksia voidaan tukea niin, että niistä ei tarvitse sairauden myötä luopua.

MIKSI

Jokainen muistisairas ihminen tarvitsee kuntoutussuunnitelman, joka ohjaa turvaa jokaiselle oikeat palvelut. Ajantasainen kuntoutussuunnitelma on edellytys monien palvelujen saamiselle (esim. poti-

Muista ainakin tämä:

Ikä, muistisairauden diagnoosi tai sairauden vaihe ei ole este palvelujen saamiselle. Lain mukaan kuntoutustoimenpiteet määrittelee yksilöllinen tarve. Uskalla kysyä ja vaatia!

POHDI NÄITÄ AINA ENNEN LÄÄKÄRIN / HOITAJAN TAPAAMISTA:

Voit täyttää lomakkeen yhdessä läheisesi kanssa

Tukiverkostosi

Ketä kuuluu lähipiiriisi?

Kuka voi tarvittaessa

...auttaa ja tukea arjen rutiineissa? Entä poikkeavissa tilanteissa (jos esim. sairastut)?

...osallistua kuntoutumista edistäviin harrastuksiin, kuten koiran ulkoilutukseen tai teatterikäynteihin?

Keneen ammattilaiseen otat yhteyttä, kun tarvitset tietoa tai tukea?

Elämäntilanteesi

Mitkä asiat ovat elämässäsi tärkeimpiä (esim. läheiset, lemmikit, harrastukset, tavat)?

Mitkä muut asiat tuottavat onnistumisen kokemuksia ja iloa?

Mitä sairauksia, vammoja tai tuen tarpeita sinulla on?

Millainen on mielialasi? Tunnetko olosi esimerkiksi virkeäksi, onnelliseksi, masentuneeksi tai ahdistuneeksi?

Toimintakykysi

Miten sujuu

...kävely ja muu kotosalla tai ulkona liikkuminen?

...autolla ajaminen tai julkisten kulkuvälineiden käyttö?

...kaupassa käyminen, ruoan laittaminen, syöminen?

...henkilökohtaisesta hygieniasta ja kodin siisteydestä huolehtiminen?

...sosiaaliset suhteet?

...työssä käyminen, harrastaminen?

Miten kuvailisit arjen toimintakykyäsi: Millaiset asiat tuottavat sinulle arjessa haasteita?
Missä asioissa tarvitset tukea? Miten vaikeaksi itse koet nämä asiat?

Tavoitteesi

Miten itse määrittelisit kuntoutustavoitteesi? Mihin haluaisit pystyä? Mihin haluaisit tukea?

VARMISTA NÄMÄ ASIAT JOKAISELLA KÄYNNILLÄ LÄÄKÄRIN, MUISTIHOITAJAN TAI MUISTIKOORDINAATTORIN KANSSA:

Voit täyttää lomakkeen yhdessä läheisesi kanssa

Kaikki olennaiset edellisessä listassa mainitut asiat ja niihin tarvittava tuki on merkitty / päivitetty kuntoutussuunnitelmaan

- arjen toiminnot
- harrastukset
- toiveet ja tarpeet

Kaikki olennaiset palvelut ja etuudet on käyty läpi

- fysioterapia
- toimintaterapia
- puheterapia
- ravitsemusterapia
- musiikkiterapia
- taideterapia
- psykoterapia
- sopeutumisvalmennus
- apuvälineet
- henkilökohtainen avustaja
- päiväkuntoutus
- taloudelliset etuudet, kuten lääkekorvaus, omaishoidon tuki, kuljetustuki

Minulle on kerrottu, mihin palveluihin ja etuuksiin olen oikeutettu

- Kyseiset palvelut ja etuudet on kirjattu kuntoutussuunnitelmaani
- Minulle on kerrottu, miten kyseisiä palveluja ja etuuksia haetaan

Saan päivitetyn kuntoutussuunnitelman mukaan kotiin

Seuraavasta tapaamisesta on yhdessä sovittu

Tiedän nimetyn tukihenkilöni, eli sen ammattilaisen, jolle voin soittaa jos tulee kysyttävää. Hän on:

paikka ja aika

täyttäjän nimi