

# OmaInfo

Tämä on sinulle keskustelun tueksi ja muistiksi  
Kaikkia kohtia ei aina tarvitse käydä läpi, vaan voit täyttää ja käyttää tätä sinulle kulloisenkin  
tilanteeseen soveltuvin osin



## Avun tarpeen tunnistaminen

Esittele itsesi  
Puhu rohkeasti  
Kerro, mitkä asiat eivät ole kunnossa  
Kerro, mihin tarvitset apua



## Tilanteen arviointi

Anna suostumus yhteistyöhön  
Kerro, ketä haluat mukaan verkostoon  
Tee itsearviointi ja kerro näkemyksesi muille



## Mikä on tarve

Kerro, miltä toivot tilanteen näyttävän  
lyhyellä ja pitkällä aikavälillä  
Kerro, mitä tukea tarvitset näiden asioiden  
toteutumiseen  
Kuinka usein, miten ja kenen toimesta  
tarvitset apua



## Yhteisen ymmärryksen muodostaminen

Oletko sanonut kaiken mitä halusit  
Tulitko ymmärretyksi  
Tiedätkö kuka tekee mitäkin  
Kuulostaako sovitut asiat sinusta hyvältä  
Tiedätkö kenen puoleen kääntyä jos jotain  
epäselvää



## Toteutus

Oletko tyytyväinen suunnitelmaan  
Onko seuraava aika varattu  
Oletko saanut suunnitelman itsellesi  
Onko sinulle nimetty  
vastuhenkilö/omatyöntekijä

Tulla  
kuulluksi

Saada  
riittävästi  
aikaa

Tuttu  
työntekijä

Mahdol-  
lisuus  
valita

Tiedon-  
saanti

Sivun toiselle puolelle voi kirjoittaa itselle muistiin tärkeitä asioita

Nimi

Päivämäärä

Kuinka voin?

Miten arki sujuu, missä asioissa tarvitsen apua? (esim. rahojen riittävyys, asuminen, yksinäisyys, turvattomuus, sairaudet, päihteiden käyttö, mielen terveyteen liittyvät asiat), mihin tarvitsen lisää tietoa?

Millaista tukea/apua toivon itselleni? Koetko, että asialla on kiire? Olenko tietoinen tuen ja avun jatkuvuudesta?

Asioita, joita voin tehdä itse tilanteeni parantamiseksi? Onko joku, joka voi auttaa ja miten?

Mistä asioista haluan keskustella vastaanotolla? Ota rohkeasti puheeksi!

Allergiat ja lääkkeet (myös itsehoito- ja luontaislääkkeet)

Muuta huomioitavaa (aikaisemmat hoidot ym.)