

Ailin ja Tuulan  
apuvälineitä arjessa

Auttason  
villku' valot  
tuosson junte  
castu oleva  
Kulu olb 2  
Klo 13.



Ek

# Ailin muistilappu itselle 22.2.su – 7.3.2015 la

Tärkein asia on: "Ei ole mitään hätää!" Olen oikeassa paikassa!

HUONE 312

## Aika ja paikka

Näen ajan ja päivän KÄNNYKASTÄ, joka on **punaisessa laukussa**, joka on mukanani. Huoneessani on myös sininen kello, joka kertoo päivän. Olen Myyrinkodissa kolmannessa kerroksessa VUOROVIIKKO-osastolla täysihoidossa, kuten kaikki muutkin asukkaat tällä osastolla. Voin olla huoletta ja rentoutua. **Tuula tietää missä olen.**

## Ylläpito

Kaikki osaston asukit saavat ruokaa ja kahvia ja lääkkeet yhteisen päiväohjelman mukaan. Päiväohjelma on kirjoitettu yhteisen aulan seinälle – siellä on myös telkkari. Hissin vieressä olevassa taulussa ovat vastaavien hoitajien nimet. Kaikki osaston asukit viiptyvät osastolla aina viikon tai kaksi kerrallaan ja palaavat sitten kotiin. Sinä käyt tällä kahden viikon välein. Väliviikot asut kotona. Vuoroviikko-osaston ruokailuajat ovat seuraavat: **8.00** aamupala – **12.00** lounas – **14.00** päiväkahvi – **16.30** päivällinen – **19.00** iltapala

## Oma huone ja omat tavarat

Huoneeni numero (on sama koko viikon) on kirjoitettu **kaulassani** olevaan **lappuun**. Oven ulkopuolella seinässä lukee nimeni Aili Rajavaara. **Musta ranneke** kädessäni avaa automaattisesti oman huoneeni oven. Myös hoitajat avaavat kaikkia ovia aina kun haluan, ellei heillä ole kova kiire.

Käsilaukkuni, jossa ovat kotivaimet :



TÄMÄ ON  
AILI RAJA-  
VAARAN  
PAIKANNIN  

---

ÄLÄ OTA  
POIS !!

↑  
PÄ-  
NA  
TÄ-  
TÄ

**SECURED**  
24 H  
TURVAHÄLTYYS/ONLINE  
KAMERAVALVONTA



Tallentava kameravalvonta  
Kameraövervakning med inspelning  
Digital recording system

EI KAUPUSTELUA	NO SELLING
EI KERJÄÄMISTÄ	NO BEGGING
EI MAINOKSIA	NO ADVERTISING
Kiitos!	Thank you!

82 RAJA VAARA







## KUN OVIKELLO SOI...

- 1) ÄLÄ AVAA OVEA!
- 2) KATSO SILMÄNREIÄSTÄ
- 3) JOS KETÄÄN EI NÄY: ÄLÄ AVAA OVEA!
- 4) JOS KELLO SOI TOISEN KERRAN,
- 5) VOIT KYSYÄ OVEN TAKAA: KUKA SIELLÄ?
- 6) ELLET TUNNE HENKILÖÄ...
- 7) ÄLÄ AVAA OVEA!

Laita väliovi kiinni ja mene keittiöön.  
Soita Tuulalle.

AVAIMET

PUHELIN

NITROT

LOMPAKKO

MUISTA!



MUISTA!

Ei  
KAUP-  
PAAN



AILI!  
EI  
KAUPPAAN

KUVAUSHUONEESEEN  
EI VIEDÄ PYYKKEJÄ  
PYYKIT KUVATAAN  
KUN KUVAUSTELINEESSÄ, JOKA  
ON OLOHUONEESSA

AILI MEHEE  
ARKISIN  
EYÖMÄÄN  
MYÖSINKOTIIN

EI LOIPEKÄ  
MAKARAA...  
EI  
KAUPPAAN

### KUN OVIKELLO SOI...

- 1) ÄLÄ AVAA OVEA!
- 2) KATSO SILMÄNREIÄSTÄ
- 3) JOS KETÄÄN EI NÄY: ÄLÄ AVAA OVEA!
- 4) JOS KELLO SOI TOISEN KERRAN,
- 5) VOIT KYSYÄ OVEN TAKAA: KUKA SIELLÄ?
- 6) ELLET TUNNE HENKILÖÄ...
- 7) ÄLÄ AVAA OVEA!

Laita välilovi kiinni ja mene keittiöön.  
Soita Tuulalle.







AILIN  
LAUKKU

AILIN  
LAUKKU







## **Apuvälineitä, joita olemme käyttäneet vuosien varrella - vinkkejä Tuulalta ja Aililta**

Jokaiselle matkalle teemme aina MATKAKERTOMUKSEN joka toimii aikatauluna ja rauhoittajana. Se on tarkoitettu luettavaksi itsekseen ääneen ja siihen voi päivittää ylitruksimalla jo eletty reissun osa.

MUISTILAPUT teipillä seinään, paikkoja kannattaa hiukan vaihdella, jotta huomion saisi uudestaan kiinni. Muistilaput pitää myös muistaa ottaa reissuun mukaan.

KALENTERIin kirjoitamme kaiken tapahtuneen ja suunnitellun ja selailemme sopivina annoksina: mitä kivaa teimmekään viime viikolla?

KARTAT seinillä ja käteen ja laukkuun myös...kuvittamassa ohjeita hyviä myös.

VALOKUVAT vanhoja kuvia tarvitaan tarinoiden ylläpitämiseen ja uusia kuvia tarvitaan koetun tallentamiseen, kun lähimuisti on kadonnut. Kaikki kannattaa totuttaa siihen että kuvia otetaan aina ja siihen on hyvä syy. Kuvista voi rakentaa kollaaseja esim kesälomareissusta ja ne voi asettaa seinälle julisteeksi vähäksi aikaa.

Ohjeet seinällä: PIIRROSKUVAT voivat korvata sanat. Esimerkiksi JUOMAPULLON kuva muistuttaa juomapullosta eteisessä.



MUISTUTIN johon voi nauhoittaa ohjeita tai rauhoittelua ajastettuna ja joka voi roikkua aina kaulassa (voi mennä puhelimen kanssa sekaisin...mutta haittaako?)

KALENTERIKELLO on ollut yksi hyödyllisimmistä apuvälineistämme. Kello näyttää ajan lisäksi päivän numeroina ja viikonpäivänä.

PAIKANNIN joka näyttää kartalta sijainnin ja liikkeen. Laitteita on useita malleja.

KÄNNYKKÄ seniorikännykät kehittyvät koko ajan. Kannattaa miettiä tarkkaan mitä ominaisuuksia puhelimeen haluaa ja missä sitä säilytetään (PIKKU LAUKKU tai SÄILIÖVYÖ, kuten juoksijoilla) ja miten se saadaan kulkemaan mukana: JULISTE oven vieressä: nämä sinulla pitäisi olla mukana kun lähdet ulos ja sama KUVANA.

TEKSTIILITEIPPI ja MUSTA PERMANENT TUSSI Näillä saa hyvin merkittyä tavaroita ja niihin ohjeita. Voi jopa liimata lyhytaikaisen ohjeen tai kuvan esimerkiksi KÄTEEN.

MAINOSKIELTO puhelimeen ja liimattuna ULKO-OVEEN KYLTTI.

TURVALLISUUS: Tapetoimme Ailin ulko-oven KAUPUSTELUKIELLOILLA ja hankin erilaisia varoituksia VIDEOVALVONNASTA JA TURVAJÄRJESTELMISTÄ (vaikka ei niitä oikeasti ollut olemassa....) Ajattelin että kyllä se ainakin hidastaa jonkun pahantahtoisen henkilön toimintaa, jos ei muuta.

RYHTILIIVI Markkinoilla on monia erilaisia malleja kannattaa valita mahdollisimman pehmeä malli, vaikka se olisi kalliimpikin, sillä jos se ei tunnu hyvältä niin sitä ei tule käytettyä.

[yle.fi/olenjossain](https://yle.fi/olenjossain)

dokumenttielokuva

audiodokumentti

materiaalia