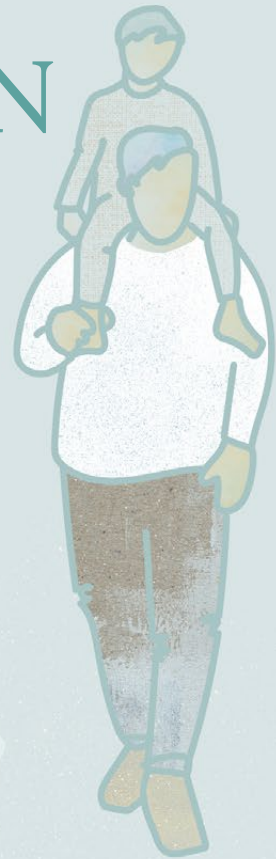


KUULUMISEN TYÖKALU 3.

Vammaisen ja erityistä tukea tarvitsevan
lapsen vanhemman hyvinvointi



Valitse vaihtoehdoista se, joka kuvaa tilannettasi viimeisen kuukauden aikana. Vaihtoehtokysymyksen alle voit kommentoida antamaasi vastausta.



LISÄTIETOA TYÖKALUSTA JA SEN KÄYTTÄMISESTÄ

www.jaatistietopankki.fi/minua-kuullaan-reppu/hyvinvoinnintyokalut/

1. ITSENÄISYYS

1A) Koetko, että sinulla ja perheelläsi on mahdollisuus elää omien valintojenne mukaista elämää?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	En osaa sanoa	Melko riittävästi	Riittävästi

Tähän voit kommentoida vastaustasi:

1B) Tunnetko olevasi osa yhteiskuntaa?

-2	-1	0	1	2
Tunnen olevani hyvin ulkopuolinen	Tunnen olevani jossain määrin ulkopuolinen	En osaa sanoa	Melko hyvin	Täysin



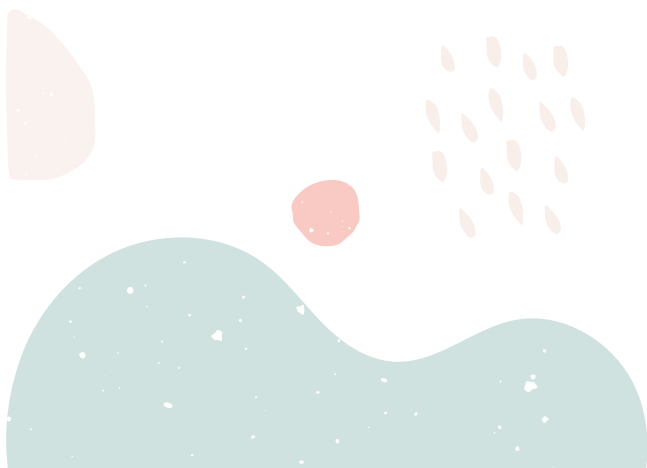
2. TYÖ JA TOIMEENTULO

2A) Toteutuuko oikeutesi tehdä ansiotyötä tai opiskella?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Työnteko tai opiskelu eivät ole minulle ajankohtaisia	Kyllä, melko hyvin	Kyllä, hyvin

2B) Kun kotitaloutesi kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla:

-2	-1	0	1	2
Hankalaa	Melko hankalaa	En osaa sanoa	Melko helppoa	Helppoa



3. VANHEMMUUS

3A) Miten usein perheesi viettää yhteistä, jokaiselle perheenjäsenelle mukavaa aikaa?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan ja/ tai emme ole löytäneet yhteistä tekemistä	Liian vähän ja/ tai yhteistä tekemistä on vaikea keksiä	Perheen yhteisen ajan viettäminen ei ole meille tärkeää TAI en osaa sanoa	Melko usein	Usein

3B) Onko sinun mahdollista olla sellainen vanhempi kuin haluaisit olla?

-2	-1	0	1	2
Koen suuria ristiriitoja vanhemmuudessani	Koen ristiriitoja vanhemmuudessani	En osaa sanoa	Melko hyvin	Koen, että saan olla sellainen vanhempi, kuin haluankin olla

3C) Koetko, että sinulla on antaa tukea ja aikaa erityistä tukea tarvitsevalle lapsellesi?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	En osaa sanoa	Kyllä, melko riittävästi	Kyllä, riittävästi

3D) Koetko, että sinulla on antaa tukea ja aikaa perheen muille lapsille (sisaruksille)?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Perheessä ei ole muita lapsia TAI en osaa sanoa	Kyllä, melko riittävästi	Kyllä, hyvin

3E) Voitko jakaa vanhemmuutta toisen aikuisen kanssa?

-2	-1	0	1	2
En lainkaan	Liian vähän	En tarvitse toisen ihmisen tukea vanhemmuuteeni TAI en osaa sanoa	Kyllä, melko hyvin	Kyllä, hyvin

4. PERHEEN SOSIAALINEN HYVINVOINTI

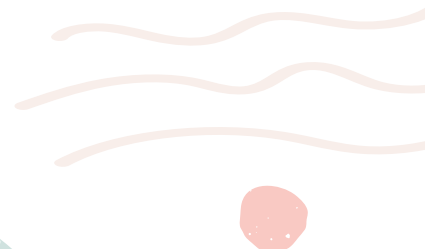
4A) Miten usein ulkoilette ja retkelette luonnossa koko perheenä?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian harvoin	Ulkoileminen ja luonnossa retkeily ei meille tärkeää TAI en osaa sanoa	Melko usein	Usein

4B) Miten usein osallistutte koko perheenä yhteisölliseen toimintaan?

Kuten ystäväperheiden tapaamisiin, kulttuurielämään, virkistys-, vapaa-ajan tai urheilutoimintaan.

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian harvoin	Emme kaipaa yhteisöllistä toimintaa TAI en osaa sanoa	Melko usein	Usein



4C) Miten liikkuminen paikasta toiseen sujuu erityistä tukea tarvitsevan lapsen kanssa?

-2	-1	0	1	2
On paljon ongelmia	On jonkin verran ongelmia	Paikasta toiseen liikkuminen ei ole meille tärkeää TAI en osaa sanoa	Melko hyvin	Hyvin

4D) Tunnetko, että perheesi kuuluu lähiyhteisöönne?

-2	-1	0	1	2
Olemme hyvin ulkopuolisia	Olemme jossain määrin ulkopuolisia	Lähiyhteisöön kuuluminen ei ole meille tärkeää TAI en osaa sanoa	Melko hyvin	Täysin



5. ARJEN SUJUVUUS

5A) Onko koti toimiva ja vastaako se perheen tarpeisiin?

-2	-1	0	1	2
Ei, erittäin huonosti tai ei lainkaan	Ei, melko huonosti	En osaa sanoa	Kyllä, melko hyvin	Kyllä, hyvin

5B) Miten arjen tehtävien yhteensovittaminen sujuu?

-2	-1	0	1	2
Arki on hyvin kuormittavaa / kaaosta / selviytymistä päivästä toiseen ja omat tarpeeni jäävät täysin huomiotta	Arjen askareet vievät aikani niin, että omat tarpeeni jäävät pääosin huomioimatta	En osaa sanoa	Melko hyvin, minulle jää myös jonkin verran omaa aikaa lepoon ja virkistämiseen	Hyvin, minulle jää myös omaa aikaa lepoon ja virkistämiseen



5C) Miten läheiset ihmiset vaikuttavat arjen sujuvuuteen?

-2	-1	0	1	2
Läheiset ovat itse avun tarpeessa, mikä aiheuttaa meidän perheemme arkeen paljon lisätyötä	Läheiset ovat itse avun tarpeessa, mikä aiheuttaa meidän perheemme arkeen jonkin verran lisätyötä	Läheisiä ei ole TAI läheisillä ei ole vaikutusta arkeemme sujuvuuteen TAI en osaa sanoa	Läheisten antama apu tukee arkeamme jonkin verran	Läheisten antama apu tukee arkeamme paljon

5D) Miten erityistä tukea tarvitsevan lapsen yksilölliset tukitoimet ja palvelujen käyttäminen vaikuttavat arjen sujuvuuteen?

-2	-1	0	1	2
Lapsen tukitoimien ja palvelujen käyttäminen aiheuttaa paljon häiriöitä arjen sujuvuuteen (esim. aikataulujen järjestelmistä palvelujen ehdoilla)	Lapsen tukitoimien ja palvelujen käyttäminen aiheuttaa melko paljon häiriöitä arjen sujuvuuteen (esim. aikataulujen järjestelmistä palvelujen ehdoilla)	Lapsi ei tarvitse yksilöllisiä tukitoimia tai palveluita TAI en osaa sanoa	Lapsen tukitoimet ja palvelut nivoutuvat arkeen luonnollisella tavalla, eikä käyttäminen juurikaan vaikeuta arjen sujumista	Lapsen tukitoimet ja palvelut lisäävät arjen sujuvuutta

5E) Miten lapsen ja perheen tukitoimien ja palvelujen käyttämiseen liittyvä suunnittelu- ja organisointityö eli metatyö vaikuttaa sinun arkeesi?

-2	-1	0	1	2
Tukitoimiin ja palveluihin liittyvä metatyö on hyvin kuormittavaa ja vie huomattavan paljon aikaani ja voimiani	Tukitoimiin ja palveluihin liittyvä metatyö on kuormittavaa ja vie aikaani ja voimiani	Palveluiden käyttäminen ei aiheuta perheellemme metatyötä TAI en vastaa perheemme palvelujen käyttämiseen liittyvästä metatyöstä TAI en osaa sanoa	Metatyö sujuu kohtuullisella työpanoksella	Tukitoimet ja palvelut on niin hyvin suunniteltu ja koordinoitu, että metatyötä ei juurikaan jää vanhempien tehtäväksi

6. MIELI JA VOIMAVARAT

6A) Miten paljon elämässäsi on iloa?

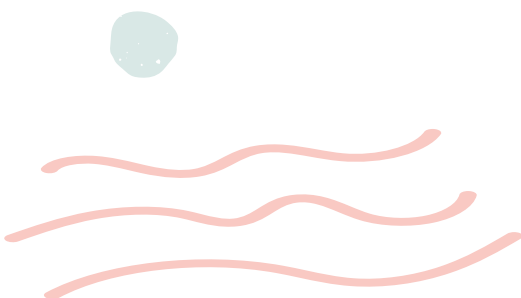
-2	-1	0	1	2
En ole kokenut iloa pitkään aikaan	Liian vähän	En osaa sanoa	Melko paljon	Paljon

6B) Miten erityistä tukea tarvitsevan lapsesi hyvinvointi vaikuttaa omaan mielialaasi tällä hetkellä?

-2	-1	0	1	2
Olen hyvin huolissani lapsen hyvinvoinnista	Olen melko huolissani lapsen hyvinvoinnista	En ole huolissani lapsen hyvinvoinnista TAI en osaa sanoa	Olen melko rauhallisella mielellä lapsen hyvinvoinnin suhteen	Olen rauhallisella mielellä lapsen hyvinvoinnin suhteen

6C) Miten suhtaudut erityistä tukea tarvitsevan lapsesi tulevaisuuteen?

-2	-1	0	1	2
Lapsen tulevaisuuden ajattelemisen aiheuttaa suurta huolta	Lapsen tulevaisuuden ajattelemisen aiheuttaa jonkin verran huolta	En osaa sanoa	Myönteisesti	Myönteisesti ja luottavaisesti, asiat järjestyvät parhain päin



6D) Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?

-2	-1	0	1	2
Tulevaisuuden ajatteleva aiheuttaa suurta huolta	Tulevaisuuden ajatteleva aiheuttaa jonkin verran huolta	En mieti tulevaisuutta, en haaveile enkä unelmoi TAI en osaa sanoa	Saatan haaveilla ja unelmoida, vaikka en varsinaisesti suunnittele tulevaisuutta	Myönteisesti ja unelmoin, haaveilen ja suunnittelen tulevaisuutta

6E) Millaiseksi koet voimavarasi ja jaksamisesi?

-2	-1	0	1	2
Koen itseni uupuneeksi	Tunnen epävarmuutta siitä, miten voimavarani riittävät	En osaa sanoa	Voimavarani ovat kohtuullisen hyvät	Voimavarani ovat hyvät



6F) Luotatko siihen, että saat apua silloin kun sitä tarvitset?

-2	-1	0	1	2
Koen turvatomuutta sillä tunnen, että apua on vaikea saada	Tunnen jonkin verran epävarmuutta siitä, saanko apua	En tarvitse muiden apua TAI en osaa sanoa	Luotan siihen, että saan useimmiten tarvitessani apua	Koen oloni täysin turvalliseksi avunsaamisen suhteen

7. MAHDOLLISUUDET HUOLEHTIA OMASTA HYVINVOINNISTA

7A) Nukutko öisin hyvin ja riittävästi?

-2	-1	0	1	2
Erittäin harvoin tai ei koskaan	Melko harvoin	Minun olisi mahdollista nukkua, mutta yöunet jäävät silti vähäisiksi TAI en osaa sanoa	Melko usein	Useimmiten tai aina



7B) Saatko riittävästi lepoa?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	En osaa sanoa	Kyllä, tyydyttävästi	Kyllä, hyvin

7C) Ylläpidätkö kuntoasi esim. liikkumalla, ulkoilemalla ja syömällä terveellisesti?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Minun olisi mahdollista ylläpitää kuntoani, mutta se ei toteudu TAI en osaa sanoa	Kyllä, jonkin verran	Kyllä, riittävästi ja säännöllisesti

7D) Voitko työssäsi tai opiskelun kautta kehittää itseäsi ja tehdä itseäsi kiinnostavia asioita?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Työ tai opiskelu ei ole minulle ajankohtaista TAI en osaa sanoa	Kyllä, jonkin verran	Kyllä, riittävästi

7E) Onko sinulla vapaa-aikaa, jolloin voit kehittää itseäsi ja tehdä itseäsi kiinnostavia asioita?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Itseni toteuttamisella ei ole minulle merkitystä TAI en osaa sanoa	Kyllä, jonkin verran	Kyllä, riittävästi

7F) Onko sinulla mahdollisuus antaa aikaa parisuhteelle / läheiselle ihmissuhteelle?

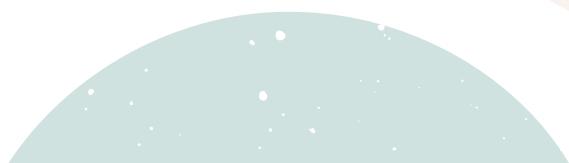
-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Parisuhte / läheinen ihmissuhde ei ole minulle tärkeä TAI en osaa sanoa	Kyllä, melko hyvin	Kyllä, hyvin

7G) Onko sinulla mahdollisuus pitää huolta suhteista ystäviin ja sukulaisiin?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Ystävät ja sukulaiset eivät ole minulle tärkeitä TAI en osaa sanoa	Kyllä, melko hyvin	Kyllä, hyvin

7H) Onko sinulla mahdollisuus osallistua vertaistukitoimintaan?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Vertaistuki ei ole minulle tärkeää TAI en osaa sanoa	Kyllä, melko hyvin	Kyllä hyvin, saan vertaistukea ja annan sitä myös muille



8. PALVELUT JA TUKITOIMET

Palveluiden suunnitleminen

8A) Kuinka tyytyväinen olet viranomaisten antamaan tietoon ja ohjaukseen sosiaali- ja terveystalvaeluista (palveluohjaukseen)?

-2	-1	0	1	2
Hyvin tyytymätön	Melko tyytymätön	Emme tarvitse palveluohjausta TAI en osaa sanoa	Melko tyytyväinen	Hyvin tyytyväinen

8B) Miten tyytyväinen olet lapsesi ja perheen asiakas-/palvelusuunnitelmaan?

-2	-1	0	1	2
Hyvin tyytymätön TAI asiakas/palvelusuunnitelmaa ei ole tehty, vaikka siihen olisi tarve	Melko tyytymätön	Emme tarvitse asiakas-/palvelusuunnitelmaa TAI en osaa sanoa	Melko tyytyväinen	Hyvin tyytyväinen



8C) Onko sinun ja perheen näkemykset otettu huomioon lapsesi ja perheesi tukitoimia ja palveluja suunnitellessa ja järjestettäessä?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Emme tarvitse yksilöllisiä tukitoimia tai palveluja TAI en osaa sanoa	Melko hyvin	Riittävästi

8D) Miten yhteistyö tukitoimia ja palveluja järjestävien tahojen kanssa sujuu?

-2	-1	0	1	2
Yhteistyö on hyvin haasteellista	Yhteistyö on haasteellista	En osaa sanoa	Melko hyvin	Hyvin

Vanhemmuuden tukeminen

8E) Saatko tukea ja opastusta lapsesi erityisiin tarpeisiin liittyviin kysymyksiin?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	En tarvitse tällaista tukea tai opastusta TAI en osaa sanoa	Kyllä, melko hyvin	Kyllä, hyvin

8F) Saatko tukea ja opastusta erityislapsen sisaruutta koskeviin kysymyksiisi?

-2	-1	0	1	2
Ei lainkaan	Liian vähän	Perheessä ei ole muita lapsia (sisaruksia) TAI en tarvitse tällaista tukea ja opastusta TAI en osaa sanoa	Kyllä, melko hyvin	Kyllä, hyvin

Palvelut ja oma hyvinvointisi

8G) Miten lähiympäristön palvelut vaikuttavat sinun hyvinvointiisi?

(Esim. kulttuuri-, liikunta ja hyvinvointipalvelut, kahvilat ja ravintolat, kaupat, kirjasto)

-2	-1	0	1	2
Palvelujen puute, toimimattomuus tai se, että minun ei ole mahdollista hyödyntää lähiympäristön palveluja vähentää hyvinvointiani	Eivät riittävästi lisää hyvinvointiani, sillä palveluja on liian vähän, palvelut eivät ole toimivia tai minulla on liian vähän mahdollisuuksia hyödyntää palveluja	Ei vaikutusta hyvinvointiini TAI en osaa sanoa	Lisäävät jonkin verran hyvinvointiani	Lisäävät merkittävästi hyvinvointiani

8H) Miten sote-palvelut tukevat sinua seuraavissa asioissa

	-2	-1	0	1	2
	Ei lainkaan	Liian vähän	En tarvitse tähän sote-palveluja TAI en osaa sanoa	Melko hyvin	Hyvin
Arjen sujuminen					
Keskusteluapu voimavarojeni tukemiseen					
Käytännön apu oman hyvinvointini hoitamisen mahdollistamiseen					
Työssä käymisen tai opiskelun mahdollistaminen					
Parisuhde					
Perheen sosiaalisen hyvinvoinnin mahdollistaminen					
Taloudellinen toimeentulo					
Terveydenhoitopalvelut oman terveyteni hoitoon					

8L) Miten tukitoimet ja sote-palvelut vaikuttavat mahdollisuuteesi elää omannäköistäsi, hyvää elämää?

-2	-1	0	1	2
Tukitoimet ja palvelut tai niiden puute määrittävät elämänvalintojani	Tukitoimet ja palvelut tai niiden puute vaikuttavat siihen, millaisia elämänvalintoja voin tehdä	Eivät vaikuta tapaan, jolla elän TAI en osaa sanoa	Jossain määrin mahdollistavat omien valintojeni mukaista elämää	Mahdollistavat omien valintojeni mukaista elämää

