

10 tärkeää kysymystä sinulle

Mieti alla olevia kysymyksiä ja toimintaehdotuksia. Ja keskustele niistä läheisesi kanssa. Niiden avulla voit valmistautua tulevaisuuteen, suunnitella sitä ja käsitellä tulevia haasteita. Tämän jälkeen voit suunnitella, miten parhaiten etenet jatkossa.

1 Ymmärrätkö täysin läheisesi sairautta ja sen oireita?

Toimintaehdotus: Keskustele läheisesi lääkärin kanssa. Kysy lääkäriltä diagnoosista, läheisesi terveydentilasta ja siitä, mitä on odotettavissa. Keskustele yhdessä lääkärin kanssa hoitomuodoista ja valitse niistä paras.

2 Tiedätkö, missä kaikki läheisesi tärkeät asiakirjat ja salasanat ovat tallessa?

Toimintaehdotus: Kerää talteen kaikki tärkeät tiedostot ja dokumentit, joita arvelet tarvitsevasi. Näitä ovat pankkitilit, eläketilit, tallelokerot, sijoitukset, testamentit ja rahastot sekä kaikki asiaan liittyvät PIN-koodit tai salasanat. Säilytä niitä kaikkia yhdessä turvallisessa paikassa.

3 Tietävätkö sukulaisesi ja ystäväsi hoitotilanteestasi?

Toimintaehdotus: Keskustele heidän kanssaan hoitotyöstäsi. Kerro heille läheisesi tilasta. Keskustele kohtaamistasi haasteista.

4 Kuka voi auttaa sinua hoitotyössäsi?

Toimintaehdotus: Tee luettelo kaikista tehtävistä, joissa tarvitset apua. Pyydä apua perheenjäseniltä ja ystäviltä. Laadi heidän kanssaan suunnitelma ja jaa vastuuta. Etsi paikallisia hoitajaresursseja, joista voi löytyä tukea.

5 Onko läheisellä, jota hoidat, diagnosoitu mielenterveyden häiriö tai sairaus, joka voi vaatia lisäksi erikoissairaanhoidoa?

Toimintaehdotus: Kysy lisätietoja lääkäreiltä. Etsi paikallisia sairaaloita ja klinikoita, jotka tarjoavat diagnoosiin sopivaa erikoissairaanhoidoa.

6 Minkälainen sairausvakuutus läheiselläsi on?

Toimintaehdotus: Ota selvää, onko vakuutusta, ja mahdollisen vakuutuksen sisällöstä. Etsi myös läheisesi vakuutuskirja ja henkilökortti. Tarkista suoja sairauskulujen varalta. Hanki tietoa hoivavakuutuksesta. Jos läheiselläsi ei ole vakuutusta, ota selvää, minkä sairausvakuutuksen hän voisi alueellaan saada.

7 Onko läheisesi antanut sinulle tai jollekulle muulle valtakirjan (ts. oikeuden hoitaa raha-asioitaan)?

Toimintaehdotus: Etsi läheisesi asiakirjat. Hanki tietoa valtakirjasta. Jos et tiedä tarkkaan, mitä tehdä, keskustele eri vaihtoehtoista läheisesi kanssa.

8 Onko läheisesi turvassa, jos hän jää yksin kotiin?

Toimintaehdotus: Kysy läheiseltäsi, miten hän haluaisi parantaa turvallisuuttaan ja mukavuuttaan kotona. Tarkista, miten turvallinen hänen kotinsa tai sinun kotisi on. Mieti, mitä muutoksia kotona on tehtävä, jotta se olisi täysin turvallinen ja mukava, ja keskustele muutoksista.

9 Mitä läheisesi toivoo ja haluaa?

Toimintaehdotus: Kysy mahdollisuuksien mukaan läheiseltäsi, minkälaista hoitoa hän haluaa. Keskustelkaa siitä, miten voitte tehdä yhteistyötä. Kerro, miten aiot toteuttaa läheisesi toiveet.

10 Mitä teet pitääksesi huolta myös itsestäsi?

Toimintaehdotus: Päätä, miten löydät aikaa ja energiaa itsellesi. Huolehdi myös omasta terveydestäsi läheisesi terveyden ohella. Syö hyvin, nuku riittävästi ja liiku, jos haluat tai tunnet tarvetta liikkua. Keskity stressitasoosi ja yritä hallita sitä.