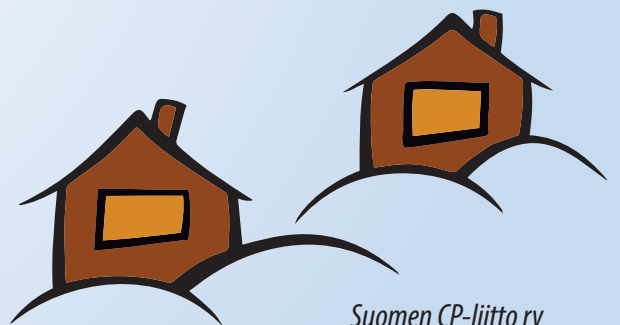




SUOMEN CP-LIITTO ry

# KYKYRI

Palvelutarpeen arvioinnin  
kysymystyökalu  
**Itsearviointi**



*Suomen CP-liitto ry*

# Saatekirje kysymystyökalun käyttäjälle

Toimintakyvyn arviointi on perusta palveluiden ja tuen hakemiselle sekä saamiselle. Arvioimalla toimintarajoitteitasi pystyt tuomaan esiin avuntarpeesi viranomaiselle, jolta olet palveluita hake-massa. Suomen perustuslain (11.6.1999/731, 6§) mukaan viranomaisten on pyrittävä ”poistamaan haittoja, jotka rajoittavat vammaisen henkilön toimintamahdollisuuksia ja osallistumista”.

Tämän kysymystyökalun, eli Kykyrin, avulla voit osoittaa sosiaalityöntekijällesi avun ja tuen tarpeesi palveluita hakiessasi. Liikuntavamman lisäksi avuntarvetta voivat aiheuttaa liitännäisoi-reet ja -vammot, kuten hahmottamisvaikeudet. Kykyri -lomakkeen avulla voit tuoda esiin myös näitä usein näkymättömäksi jääviä toimintakykyä rajoittavia tekijöitä. Avuntarvetta on myös tarve sanalliselle ohjaukselle ja muistuttamiselle.

Palveluiden myöntämiselle on edellytyksenä, ettei niiden käyttäjä tulisi ilman kyseistä palvelua toi-meen. On siis tarpeen todistaa, että sinä todella

tarvitset palvelua arjessa selviytymisen tueksi ja mielekkään elämänkokonaisuuden mahdollistami-seksi. Siksi onkin tärkeää tuoda esiin niin itselleen kuin palveluntuottajalle, millainen juuri sinun avun-tarpeesi on ja millaisia rajoitteita ilman palvelua jääminen elämällesi aiheuttaa.

Lomaketta täyttäessäsi sinun tulee laittaa rasti jokaiseen kohtaan, jossa tarvitset toisen ihmisen apua tai tukea, oli avuntarpeesi sitten fyysistä tai sanallista. Olennaista on tuoda esiin yksilöllinen avuntarpeesi. Sinulle epäolennaiset kohdat voit jättää huomiotta ja vastata vain itseäsi koskeviin kysymyksiin

Terveisin,  
Itsenäiseen elämään sopivin palveluin -projektitiimi

# Oletko tietoinen oikeuksistasi?

## **Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 6 §:**

Sosiaalilautakunnan ja kunnan muiden viranomaisten on edistettävä ja seurattava vammaisten henkilöiden elinoloja sekä pyrittävä toiminnallaan ehkäisemään epäkohtien syntymistä ja poistamaan haittoja, jotka rajoittavat vammaisen henkilön toimintamahdollisuuksia ja osallistumista.

## **YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 9. artikla:**

Sopimuspuolet toteuttavat asianmukaiset toimet varmistaakseen vammaisille henkilöille muiden kanssa yhdenvertaisen pääsyn fyysiseen ympäristöön, kuljetukseen, tiedottamiseen ja viestintään... sekä muihin yleisölle avoimiin tai tarjottaviin järjestelyihin ja palveluihin sekä kaupunki- että maaseutualueilla.

## **YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 19. artikla:**

Vammaisilla henkilöillä on yhdenvertaisesti muiden kanssa mahdollisuus valita asuinpaikkansa sekä sen, missä ja kenen kanssa he asuvat, eivätkä he ole veloitettuja käyttämään tiettyä asumisjärjestelyä.

## **YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 23. artikla:**

Tunnustetaan kaikkien avioliittoikäisten vammaisten henkilöiden oikeus solmia avioliitto ja perustaa perhe sitä aikovien puolisoitten vapaan ja täyden suostumuksen perusteella.

## **YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27. artikla:**

Sopimuspuolet tunnustavat vammaisten henkilöiden oikeuden tehdä työtä yhdenvertaisesti muiden kanssa; tähän sisältyvät oikeus mahdollisuuteen ansaita elantonsa vapaasti valitsemallaan tai työmarkkinoilla hyväksytyllä työllä sekä työympäristö, joka on avoin, osallistava ja vammaisten henkilöiden saavutettavissa.

# Kotityöt

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua

<b>Siivoaminen</b>	✓
Imuroiminen	<input type="radio"/>
Pölyjen pyyhkiminen	<input type="radio"/>
Lattioiden peseminen	<input type="radio"/>
Mattojen ulos vieminen	<input type="radio"/>
Kukkien kastelu	<input type="radio"/>
Ikkunoiden pesu	<input type="radio"/>

<b>Vaatehuolto</b>	✓
Pyykin lajittelu	<input type="radio"/>
Pesukoneen käyttö	<input type="radio"/>
Pienen pyykin ripustaminen kuivumaan	<input type="radio"/>
Lakanoiden ripustaminen kuivumaan	<input type="radio"/>
Vaatteiden viikkaus kaappiin	<input type="radio"/>
Vaatteiden korjaaminen (esim. irronneen napin ompelu)	<input type="radio"/>
Vaatteiden silittäminen	<input type="radio"/>

<b>Astianpesu</b>	✓
Tiskikoneen täyttäminen ja tyhjentäminen	<input type="radio"/>
Käsin tiskaaminen	<input type="radio"/>

<b>Ruoanlaitto</b>	✓
Välipalojen valmistus	<input type="radio"/>
Lämpimien ruokien valmistus	<input type="radio"/>
Valmiin aterian lämmittäminen	<input type="radio"/>
Sorinäppäryyttä vaativat tehtävät (esim.purkkien avaaminen)	<input type="radio"/>
Veitsien käyttö	<input type="radio"/>
Saksien käyttö	<input type="radio"/>
Ruoka-aineiden säilytys	<input type="radio"/>
Valmistusohjeiden noudattaminen	<input type="radio"/>
Uunin ja hellan käyttö	<input type="radio"/>
Mikroaaltouunin käyttö	<input type="radio"/>

<b>Muut kodinhoidolliset tehtävät</b>	✓
Kaapeista tavaroiden ottaminen ja takaisin laittaminen	<input type="radio"/>
Lakanoiden vaihto	<input type="radio"/>
Lamppujen vaihto	<input type="radio"/>
Roskien vienti	<input type="radio"/>
Pihatyöt	<input type="radio"/>

**Tähän voit kertoa omin sanoin millaista apua tarvitset kotitöissä**

# Itsestä huolehtiminen

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua

<b>Pukeutuminen</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Vaatteiden pukeminen	<input type="checkbox"/>
Vaatteiden riisuminen	<input type="checkbox"/>
Sukkien ja kenkien pukeminen	<input type="checkbox"/>
Sukkien ja kenkien riisuminen	<input type="checkbox"/>
Nappien/vetoketjujen kiinnittäminen ja avaaminen	<input type="checkbox"/>
Säänmukaisten vaatteiden valitseminen	<input type="checkbox"/>

<b>Hygieniasta huolehtiminen</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
WC-käynnit	<input type="checkbox"/>
Peseytyminen	<input type="checkbox"/>
Saunassa käyminen	<input type="checkbox"/>
Hampaiden hoito	<input type="checkbox"/>
Kynsien leikkaus	<input type="checkbox"/>

<b>Ehostautuminen</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hiusten laittaminen	<input type="checkbox"/>
Meikkaaminen	<input type="checkbox"/>
Parran ajaminen	<input type="checkbox"/>
Tilaisuuteen sopivien vaatteiden valinta	<input type="checkbox"/>

**Tähän voit kertoa omin sanoin millaista apua tarvitset päivittäisissä toimissa, kuten pukeutumisessa ja peseytymisessä:**

# Asioiden hoitaminen

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua

	✓
Ajanvaraus (esim. sosiaalitoimeen, kampaajalle, työvoimatoimistoon, pöytävaraus ravintolaan)	<input type="radio"/>
Sovittujen tapaamisten muistaminen	<input type="radio"/>
Virastoissa asiointi	<input type="radio"/>
Omiin oikeuksiin, velvollisuuksiin ja palveluihin liittyvän tiedon hakeminen	<input type="radio"/>

<b>Ostoksilla käyminen</b>	✓
Ostoslistan laatiminen	<input type="radio"/>
Oikeiden tuotteiden löytäminen kaupasta	<input type="radio"/>
Ostokärryjen työntäminen	<input type="radio"/>
Ostoskorin kantaminen	<input type="radio"/>
Sopivan määrän ostaminen	<input type="radio"/>
Ostosten kantaminen kotiin	<input type="radio"/>
Maksuvälineiden käsittely kassalla	<input type="radio"/>

**Tähän voit kertoa omin sanoin millaista apua tarvitset asioiden hoitamisessa:**



# Lukujen hahmottaminen ja rahankäyttö

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua

	✓
Numeroiden tunnistaminen	<input type="radio"/>
Määrän, koon ja suunnan hahmottaminen	<input type="radio"/>
Matemaattiset tehtävät	<input type="radio"/>
Ostosten maksaminen	<input type="radio"/>
Laskujen maksaminen	<input type="radio"/>
Rahan käytön suunnittelu	<input type="radio"/>
Pankkiautomaatin käyttäminen	<input type="radio"/>
Nettipankin käyttäminen	<input type="radio"/>

**Tähän voit kertoa omin sanoin millaista apua tarvitset lukujen hahmottamista edellyttävissä tehtävissä:**

# Lukeminen ja kirjoittaminen

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua

	✓
Kirjainten tunnistaminen	<input type="radio"/>
Lukeminen	<input type="radio"/>
Kirjoittaminen	<input type="radio"/>
Kirjallisten ohjeiden tulkitseminen	<input type="radio"/>
Virallisten päätösten/kirjeiden tulkitseminen	<input type="radio"/>
Hakemusten ja lomakkeiden täyttäminen	<input type="radio"/>
Käyttöohjeiden/tuoteselosteiden tulkitseminen	<input type="radio"/>

**Tähän voit kertoa omin sanoin millaista apua tarvitset kirjallisissa tehtävissä:**



# Oman toiminnan ohjaus

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua

	<input checked="" type="checkbox"/>
Asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen	<input type="checkbox"/>
Toiminnan aloittaminen	<input type="checkbox"/>
Tehtäviin kuluvan ajan arviointi	<input type="checkbox"/>
Sovituista ajoista kiinni pitäminen	<input type="checkbox"/>
Tarkkaavaisuuden suuntaaminen	<input type="checkbox"/>
Keskittyminen	<input type="checkbox"/>

**Tähän voit kertoa omin sanoin millaista apua tarvitset oman toiminnan ohjauksessa:**

# Voimavarat

Merkitse rastilla ne väittämät, jotka pitävät sinun kohdallasi paikkansa

	✓
Voimavarani eivät tahdo riittää arjessa selviytymiseen.	<input type="radio"/>
Olen usein uupunut.	<input type="radio"/>
Väsyn helposti sosiaalisissa tilanteissa.	<input type="radio"/>
Minun on vaikea aloittaa toimintaa väsymyksen vuoksi.	<input type="radio"/>
Minun on vaikeaa saattaa toiminta loppuun väsymyksen vuoksi.	<input type="radio"/>
Toiminnoista suoriutumiseni on todella hidasta.	<input type="radio"/>
Joudun rajoittamaan sosiaalisia menoja, koska olen liian väsynyt.	<input type="radio"/>
Jännitän selviydynkö vieraassa ympäristössä.	<input type="radio"/>

**Tähän voit kertoa omin sanoin miten jaksamistasi voitaisiin tukea:**

# Vammaan ja terveydentilaan liittyvät asiat

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua

	✓
Omassa terveydentilassa tapahtuvien muutosten havaitseminen	<input type="radio"/>
Liikunnan harrastaminen	<input type="radio"/>
Ruokavalion laadinta	<input type="radio"/>
Pienten haavereiden hoito	<input type="radio"/>
Lääkkeiden ottaminen	<input type="radio"/>

<b>Terveydenhuollossa asiointi (lääkäri, fysioterapia, hammaslääkäri jne.)</b>	✓
Ajanvarausten hoitaminen	<input type="radio"/>
Vastaanotolla käynnit	<input type="radio"/>
Kuljetusten järjestäminen vastaanotolle	<input type="radio"/>

**Tähän voit kertoa omin sanoin millaista tukea tarvitset terveydentilasi seurannassa ja ylläpidossa:**

# Asuminen

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua

<b>Sopivan asunnon etsiminen</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Eri asumisvaihtoehtojen kartoittaminen	<input type="checkbox"/>
Asunnon hakeminen	<input type="checkbox"/>

<b>Muut itsenäiseen asumiseen liittyvät asiat</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Kotoa (lapsuuden kodista) pois muuttaminen	<input type="checkbox"/>
Tarvittavien muutostöiden teettäminen asuntoon	<input type="checkbox"/>
Henkilökohtaisen avun tai muun tukimuodon hakeminen (itsenäisen asumisen mahdollistamiseksi)	<input type="checkbox"/>

**Tähän voit kertoa omin sanoin millaista apua tarvitset asumisasiassa:**

# Liikkuminen

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua

Sisällä	✓
Liikkuminen sisätiloissa tutussa ympäristössä	<input type="radio"/>
Liikkuminen sisätiloissa vieraassa ympäristössä	<input type="radio"/>
Liikkuminen ruuhkaisessa tilassa (esim. juhlat)	<input type="radio"/>
Kaiteettomien portaiden kiipeäminen tai laskeutuminen	<input type="radio"/>
Kaiteellisten portaiden kiipeäminen tai laskeutuminen	<input type="radio"/>
Kiipeäminen tai laskeutuminen portaissa, joissa kaide vain toisella puolella	<input type="radio"/>
Rullaportaisiin astuminen	<input type="radio"/>
Rullaportaista pois astuminen	<input type="radio"/>

Ulkona	✓
Kodin ympäristössä liikkuminen kesällä	<input type="radio"/>
Kodin ympäristössä liikkuminen talvella	<input type="radio"/>
Vieraassa ympäristössä liikkuminen kesällä	<input type="radio"/>
Vieraassa ympäristössä liikkuminen talvella	<input type="radio"/>
Lyhytkestoinen ulkoilu	<input type="radio"/>
Pitkäkestoinen ulkoilu (yli puoli tuntia)	<input type="radio"/>
Liikkuminen ruuhkaisessa tilassa/paikassa	<input type="radio"/>
Julkisilla kulkuneuvoilla matkustaminen	<input type="radio"/>
Tasapainon säilyttäminen julkisilla kulkuneuvoilla matkustaessa	<input type="radio"/>

# Liikkuminen

Merkitse rastilla ne toiminnot, joiden suorittamiseen tarvitset toisen ihmisen fyysistä ja/tai sanallista tukea tai apua







Ulkona	✓
Kaiteettomien portaiden kiipeäminen tai laskeutuminen	<input type="radio"/>
Kaiteellisten portaiden kiipeäminen tai laskeutuminen	<input type="radio"/>
Kiipeäminen tai laskeutuminen portaissa, joissa kaide vain toisella puolella	<input type="radio"/>
Käveleminen ylämäessä	<input type="radio"/>
Käveleminen alamäessä	<input type="radio"/>
Etäisyyksien arviointi	<input type="radio"/>
Liikkuvien kohteiden (esim. kulkuneuvot) etäisyyksien ja kulkusuuntien hahmottaminen	<input type="radio"/>
Oikean ja vasemman erottaminen	<input type="radio"/>
Kartan lukeminen	<input type="radio"/>










**Tähän voit kertoa omin sanoin millaista avuntarpeesi liikkumisen suhteen on:**















# Sosiaalinen elämä ja elinpiiri

Merkitse kuinka helppoa alla mainittujen asioiden tekeminen itsenäisesti mielestäsi on

	Helppoa	Vähän hankalaa	Vaikeaa
Oman kodin ympäristössä liikkuminen			
Vieraassa ympäristössä liikkuminen			

<b>Rooli</b>	Helppoa	Vähän hankalaa	Vaikeaa
Omassa roolissa toimiminen kotona esim. vanhempana, kumppanina tai aikuisena			
Omassa roolissa toimiminen työ- ja opiskelu- paikalla esim. työ-, opiskelu-toverina, esimiehenä tai tiimin- jäsenenä			
Omassa roolissa toimiminen muissa sosiaalisissa yhteisöissä esim. päivätoiminnassa tai järjestötyössä			

<b>Työ ja opiskelu</b>	Helppoa	Vähän hankalaa	Vaikeaa
Opiskelupaikan hakeminen			
Opiskelu			
Työnhaku			
Työnteko			

# Sosiaalinen elämä ja elinpiiri

Merkitse kuinka helppoa alla mainittujen asioiden tekeminen itsenäisesti mielestäsi on

Työ ja opiskelu	Helppoa	Vähän hankalaa	Vaikeaa
Ystävien/Sukulaisten luona kyläily			
Sopivien harrastusten löytäminen			
Harrastuksissa käyminen			
Elokuvilla/Teatterissa/Urheilutapahtumissa käyminen			
Ravintolassa käyminen			
Lomailu/Matkustaminen			

**Tähän voit kertoa omin sanoin sosiaaliseen elämään ja elinpiiriin liittyvistä avuntarpeistasi:**

# Lopuksi

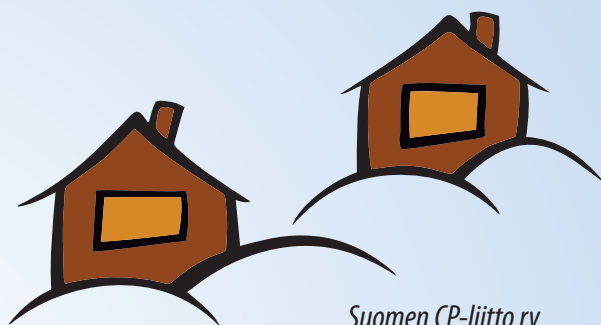
Joudutko jättämään joitain asioita tekemättä avun tai palveluiden puutteen vuoksi?

**Kyllä**  **Ei**

Jos vastasit **kyllä**, mitä asioita haluaisit tehdä, jos saisit siihen tarvitsemasi avun ja tuen?



SUOMEN CP-LIITTO ry



*Suomen CP-liitto ry*

Itsenäiseen elämään sopivin palveluin



Hanke on toteutettu Raha-automaattiyhdistyksen tuella.