

Henkilökohtainen viriketoiminnan sisältö

Tämän lomakkeen tarkoituksena on auttaa mielekkään ja mielenkiintoisen viriketoiminnan suunnittelussa. Luettelo toimii muistilistana, josta voi itsekin valita mieleistä toimintaa silloin, kun elämä tuntuu tylsältä. Luettelo voidaan käydä omaisen ja hoitajan kanssa yhdessä läpi avun piiriin muutettaessa. Se voi toimia myös ryhmätoiminnan sisällön idealistana.

Nimi _____

	Sopii <i>rast</i> <i>ruu</i>	Ei sovi <i>ti</i> <i>tuun</i>	Huomattavaa <i>Esimerkkejä huomioitavista asioista</i>
Elokuvat			<i>Luontoelokuvat parhaita.</i>
Eläimet			<i>Pelkää koiria. Tykkää silittää. Entinen maatalon emäntä. Allerginen lintupölylle Lintulauta lähelle ikkunaa</i>
Hengelliset toiminnat			<i>Joskus kirkkoon. Kuuntelee radiosta jumalanpalvelukset. Saatetaan raamattupiiriin. Ateisti. Entinen kirkkoherra. Rauhoittuu kun hyräillään lempivirttä.</i>
Hiusten kampaaminen			<i>Joka aamu hitaasti, nauttii kovasti. Muistelee mielellään samalla Karjalaa. Ei saa leikata hiuksia. Hoitaa itse</i>
Huumori			<i>Viikon vitsi. Kari Suomalaisen kirjat. Uno Turhapuro -videot. G. Pula-aho.</i>
Ihmisten katseleminen			<i>Saatetaan aamupalan jälkeen olohuoneeseen.</i>
Järjesteleminen			<i>Papereita, aikakauslehtiä, lautasliinoja, pyyhkeitä</i>
Kauneudenhoito			<i>Kampaamo aika 1x /1-2kk. Jalkahoito säännöllisesti.</i>
Keskustelu			<i>Päivän politiikka kiinnostaa. Etsi kumppaneita. Auta soittamaan lapsenlapselle säännöllisesti.</i>
Kirjallisuus			<i>Lempikirjailijan nimi. Kirjallisuustyyli. e-kirjat/äänikirjat?</i>
Kirkasvalohoito			<i>Vaiuttaa selvästi positiivisesti. Muistettava marras-tammikuussa.</i>
Konsertit			<i>Klassista. Työväen musiikkia ja torvisoittoa. Ei jaksa olla konserteissa, kuuntelee radiosta.</i>
Korttipelit			<i>Pasianssi. Harrastanut uhkapelejä. Paheksuu.</i>

Muut pelit			<i>Lempilaji tikanheitto. Palapelit, juttelukortit, Kingo, Memory kortit</i>
Kukkien kastelu			<i>Omaan huoneeseen juoppoja kasveja (kaisloja jne.). Aluslautasten tyhjentäminen järjestettävä.</i>
Kuvataide			<i>Kaapin oveen näyttelykalenteri Harrastaa ikonimaalausta</i>
Käsityöt			<i>Huono näkö, tarvitsee valollisen suurennuslasin. Ei halua kerhoon, viedään tarvikk. huoneeseen.</i>
Kävely			<i>Vapaaehtoisen _____ kanssa kerran viikossa, tarkistetaan vaatetus valmiiksi. Ulkoiluttaa mielellään koiraa. Kuntopyörä. Lenkki päivittäin.</i>
Kylpeminen			<i>Pitää aromaterapiasta. Rakastaa saunomista ja vihtomista. Tottunut saunakahveihin. Tervan tuoksu. Iho kuivuu helposti: muista rasvaa.</i>
Käsi-, niska- tai jalkahieronta			<i>Lempivoiteen nimi. Muista veteraanikuntoutus = hieronta.</i>
Laulaminen			<i>Saatetaan takkahuoneen laulupiiriin. Muistutetaan laulupiiristä. Multimedia sopii.</i>
Leipominen			<i>Muistaa ulkoa monia reseptejä. Maustekakku bravuuri.</i>
Muistelu			<i>Muistelee mielellään, kysele mitä vaan. Puoliso kuollut maaliskuussa: maaliskuut vaikeaa aikaa. Katsele albumia yhdessä.</i>
Multimedia			<i>Lapsenlapsen tekemä elämäntarinaohjelma.</i>
Musiikin kuuntelu			<i>Avataan radio tiettyjen ohjelmien kohdalla, ei jatkuvaa radion päällä oloa.</i>
Nukketerapia			<i>Loukkaantuu kaikista leluista. Oma vauvanukke tärkeä.</i>
Ostosten teko			<i>Joka toinen maanantai tyttären kanssa lähikauppaan. Joskus kukkakauppaan.</i>
Palapelit			<i>Onnistuu 36-palainenkin. Vain kehyksellisiä</i>
Puutarhanhoito			<i>Kitkee rikkaruohoja mielellään. Osaa kasvien nimet latinaksi</i>
Radio			<i>Luettelo lempiohjelmista:</i>
Retket			<i>Kotieläintila, museot, puutarhat, kahvilat. Tarkistettava kengät.</i>
Sanaristikot			<i>Tulosta netistä _____ (osoite)</i>
Saunominen			<i>Varaa tarpeeksi aikaa. Haluaa kovat löylyt. Pesuvesi vatiin.</i>
Soittaminen			<i>Osaa soittaa pianoa ja mandoliinoa.</i>
Teatteri			<i>Sisar on näyttelijä. Pirjon kanssa</i>
Television ja videoiden katselu			<i>Hyvä kuulo ja näkö (säädä äänen voimakkuus) Video sukukokouksesta yöpöydän laatikossa. Ihailee Regina Linnanheimoa.</i>

Snoezelen			<i>Joskus kokeiltu ja vähentänyt levottomuutta huomattavasti.</i>
Tanssi			<i>Rakastaa valssia. Istumatanssit sopii. Käsitanssit pareittain.</i>
Televisio			<i>Areenalta ja omaan tahtiin</i>
Uinti			<i>Harrastanut kilpauintia. Ei osaa uida.</i>
jne...			
Erityistaitoja ja kiinnostuksen kohteita			<i>Baletti. Postimerkkeily. Ikonit. Posliininmaalaus. Kaljavellin keitto. Hyvä puhuja ja runonlausuja.</i>