

Bildstöd för Så här klarar jag mig!



Alternativ och kompletterande kommunikation (AKK) innebär t.ex. gester, tecken, föremål, bilder, kommunikationspärm eller pekplatta som används för kommunikation i stället eller som stöd för talet.



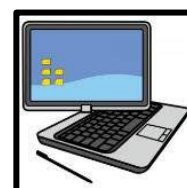
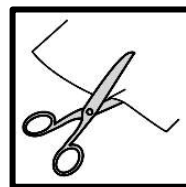
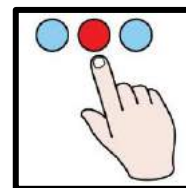
Folkhälsans Center för kompletterande kommunikation och pedagogik har tillsammans med Förbundet De Utvecklingsstördas väl rf:s projekt Skräddarsydd boendeservice utarbetat ett bildmaterial som stöd för Så här klarar jag mig!-materialet. Bildstödet har utarbetats tack vare understöd av Penningautomatföreningen RAY.

Bilderna stöder språkförståelsen.

Bilderna fungerar också som stöd för uttrycka sig.

Du kan använda bilderna på olika sätt, till exempel dessa:

- Printa ut dem och lägg in dem i mappen på rätt sidor. Du kan pekprata dvs. peka på bilderna samtidigt som du läser frågorna. Den som svarar kan peka på bilderna som svar.
- Printa ut bilderna och klipp ut dem. Ibland är det lättare med lösa bilder. Ett helt pappersark kan bli för omfattande och ibland är det lättare att enskilt titta på en bild i taget.
- Visa bilderna på en pekplatta. Du kan ha bilderna elektroniskt som PDF och peka på bilderna på pekplattan.



Alla personer drar nytta av bildstöd och bilderna stöder speciellt personer med funktionsnedsättning.

Du kan gärna använda bilderna även i andra situationer (Obs. se licensen nedan). Kanske diskussionskartan kan lamineras och finnas framme på matbordet. Kanske uteaktiviteterna kan hänga på ytterdörren för att göra val när man är på väg ut. Känslökartan kan printas och vikas ihop i fickan och således finnas lättillgänglig.



Vi tar gärna emot feedback gällande bildmaterialet via Folkhälsans webbsida. Du kan även kontakta oss ifall du har frågor om hur du använder materialet.



Symbolerna i bildmaterialet är licensierade som "Erkännande, Icke-kommersiell, DelaLika". Symbolernas källor:

Papunets ritade bilder: Papunets bildbank www.papunet.net

Sclera-piktogram: www.sclera.be

ARASAAC-symboler: Sergio Palao för CATEDU (<http://catedu.es/arasaac>) och publicerade under Creative Commons licensen.

Symbolerna får inte säljas men gärna spridas i icke-kommersiellt syfte då licensen syns.

En del av bilderna har ändrats eller kombinerats av Folkhälsans Center för kompletterande kommunikation och pedagogik. Förfrågningar gällande bilderna kan göras till enheten.



Eget bildmaterial med liknande bilder kan t.ex. göras på sidorna www.papunet.net och www.bildstod.se.

Materialet finns nu på svenska och kommer småningom även på finska och engelska.

Du hittar det här: <http://medicinska.folkhalsan.fi/akk>

Och här: www.fduv.fi/material

Lycka till!



Hälsar arbetsgruppen från Folkhälsans Center för kompletterande kommunikation och pedagogik (Noora Fontell, Michaela Holm) och FDUV:s projekt Skräddarsydd boendeservice (Monica Avellan, Elina Sagne-Ollikainen). Ett stort tack till alla som deltagit i utvecklandet av materialet.

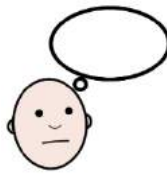
Så här klarar jag mig!

– Min egen bedömning av det stöd jag behöver

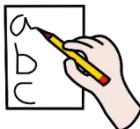


Många människor behöver hjälp och stöd för att klara av sin vardag.

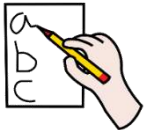
FORMULARIO	
APELLIDOS	_____
NOMBRE	_____
DIRECCIÓN	_____
TELÉFONO	_____
POBLACIÓN	_____
MOTIVO	_____
Fecha y firma	



Den här blanketten hjälper dig att fundera över hurdan hjälp och hurdant stöd du behöver.



Du kan fylla i blanketten själv, med hjälp av en närstående person eller med någon i personalen omkring dig.



FORMULARIO	
APELLIDOS	_____
NOMBRE	_____
DIRECCIÓN	_____
TELÉFONO	_____
POBLACIÓN	_____
MOTIVO	_____
Fecha y firma	



När du fyller i blanketten får du en lista över vad du klarar själv, och vad du behöver stöd med.



Det behöver du veta till exempel när ni ska göra upp en serviceplan för dig.

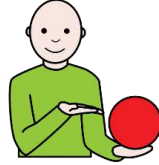


I serviceplanen skriver ni hurdant stöd du behöver i ditt liv. I serviceplanen skriver ni också vilken service du behöver.

FORMULARIO	
APELLIDOS	<input type="text"/>
NOMBRE	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>
TELÉFONO	<input type="text"/>
POBLACIÓN	<input type="text"/>
MOTIVO	<input type="text"/>
Fecha y firma	



I den här blanketten finns frågor som hjälper er att ordna det bästa stödet för just dig.



Därför är det viktigt att kunna visa frågorna till exempel för din socialarbetare eller servicehandledare.

FORMULARIO	
APELLIDOS	<input type="text"/>
NOMBRE	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>
TELÉFONO	<input type="text"/>
POBLACIÓN	<input type="text"/>
MOTIVO	<input type="text"/>
Fecha y firma	



Blanketten har fyra delar:



1. Vem du är.



2. Frågor om ditt behov av stöd.



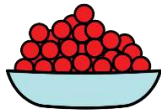
FORMULARIO	
APELLIDOS	<input type="text"/>
NOMBRE	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>
TELÉFONO	<input type="text"/>
POBLACIÓN	<input type="text"/>
MOTIVO	<input type="text"/>
Fecha y firma	



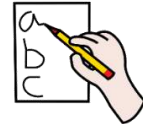
3. En sammanfattande blankett för frågorna. I sammanfattande blanketten kan du sammanfatta dina svar på frågorna om hurdant stöd du behöver.



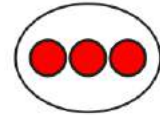
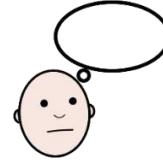
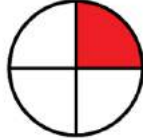
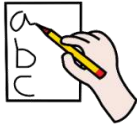
4. Kommentarer av personer som känner dig bra.



FORMULARIO	
APELLIDOS	<input type="text"/>
NOMBRE	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>
TELÉFONO	<input type="text"/>
POBLACIÓN	<input type="text"/>
MOTIVO	<input type="text"/>
Fecha y firma	



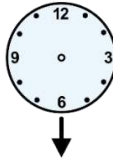
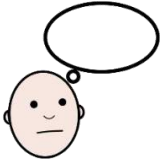
Det finns många frågor i blanketten. Därför kan det ta lång tid att fylla i den.



Det är bra att fylla i en del i taget, så att du noga orkar fundera på varje fråga



och på vad du ska svara

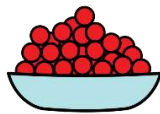


Tänk på hur du har det just nu när du svarar på frågorna. Försök vara ärlig och svara som det är.



Då är det lättare att få det stöd du behöver.

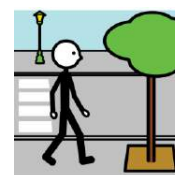
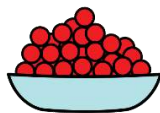
FORMULARIO	
APELLIDOS	<input type="text"/>
NOMBRE	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>
TELÉFONO	<input type="text"/>
POBLACIÓN	<input type="text"/>
MOTIVO	<input type="text"/>
Fecha y firma	



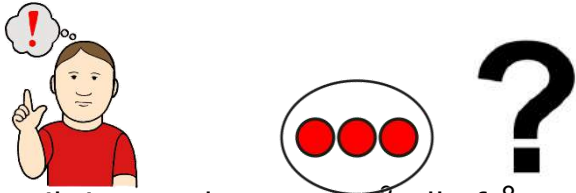
I blanketten finns många frågor om ditt liv. En del frågor handlar om hur du bor,



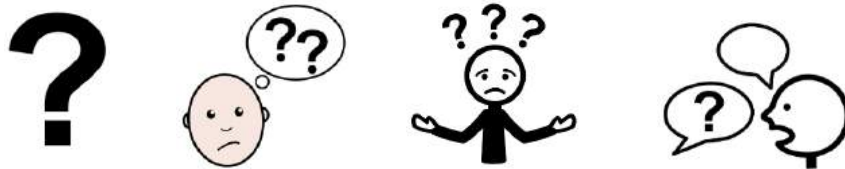
men det finns också frågor om andra delar av ditt liv.



De frågorna är med för att mycket i ditt liv händer utanför ditt hem.



Det är viktigt att du svarar på alla frågor.



Om någon fråga är så svår att du inte vet hur du ska svara,



kan du be någon som du känner bra om hjälp.

Vem är jag? Sid 6

min / mitt

kontaktpersonens

namn

födelseid

adress

telefonnummer

e-post

Vem har

fyllt i?

datum

någoting annat

1. Mitt liv som det är nu, sid 7

Mitt liv som det är nu.

Jag bor i.. med..

På dagarna gör jag

På kvällarna gör jag

Mina intressen

någonting annat

2. Vad jag kan och vad jag är bra på, sid 8

Jag	är	bra på

Jag	är	stolt över

Snälla saker som	andra människor	har sagt	om mig

TIPS!
Använd verbkartan och rita in exempel!

någonting annat

3. Människor som är viktiga för mig, sid 9

Till min familj hör

Mina vänner heter

Viktiga personer i mitt liv

vänner och bekanta

familj och släktingar

myndigheter och personal

grannar

jobbkompisar

terapeuter

någonting annat

4. Så här kommunicerar jag, sid 10

Mitt sätt att kommunicera

tala

teckna

skriva

taltolk

rita

peka på bilder

fotografier eller andra bilder

kommunikationspärm

saker

miner och gester

talapparät

dator

pekplatta

smarttelefon

punktskrift

något annat



5. Saker som jag tycker om, sid 12

Saker som 	jag 	tycker om
---------------	---------	---------------

Saker som 	gör mig 	lycklig eller 	glad
---------------	-------------	-------------------	----------

favorit

mat

musik

film

hemma

på jobbet

i skolan

på dagverksamheten

besöka

platser

träffa

någonting annat

6. Saker som jag inte tycker om, sid 13

Saker som	jag	tycker inte om

Saker som	gör mig	ledsen eller	arg eller	skrämmar mig

mat

musik

film

hemma

på jobbet

i skolan

på dagverksamheten

besöka

platser

träffa

någonting annat

7. Mitt livs historia, sid 14

Min livshistoria

hem

skola

jobb


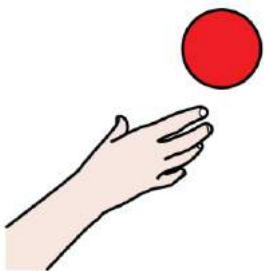
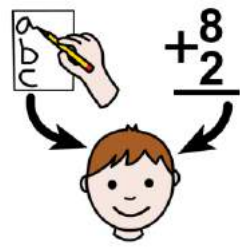
dagverksamhet


hobby

viktiga händelser

något annat


8. Det här vill jag lära mig, sid 15

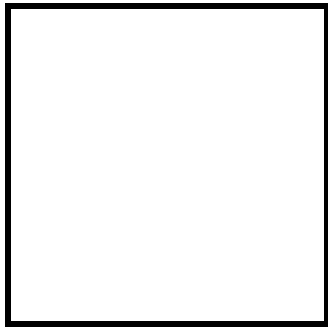
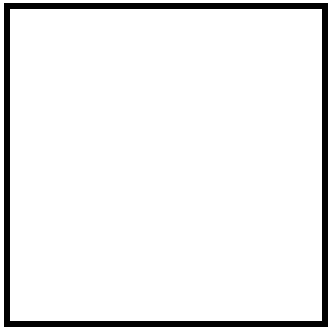
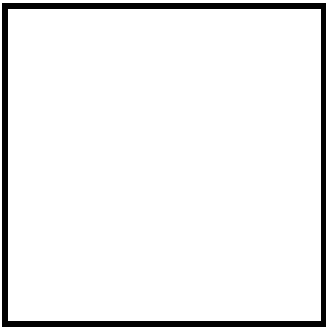
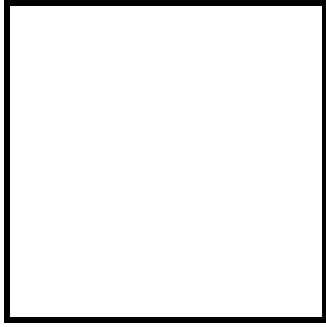
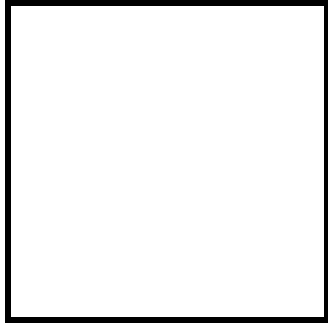
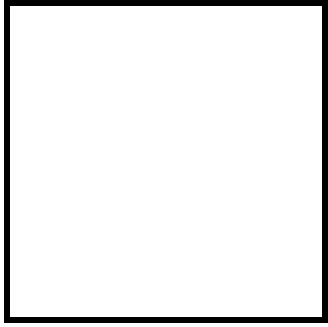
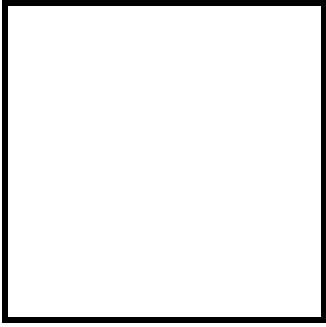
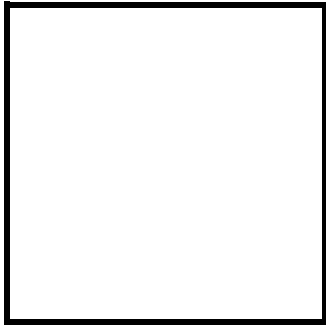
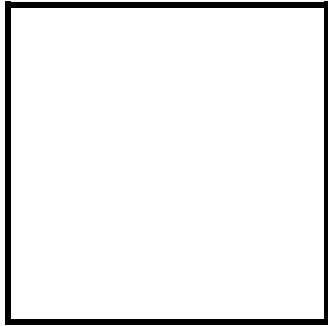
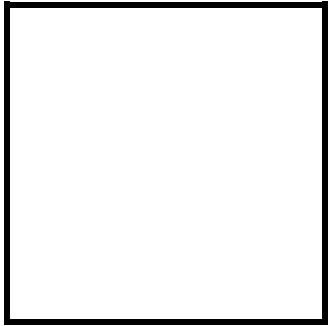
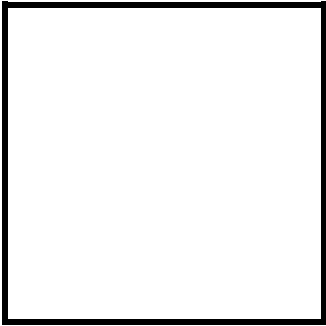
Jag 	vill 	lära mig 
--	---	--

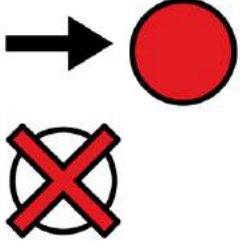
hemma


skola


jobb


fritid




någonting annat


9. Svåra eller farliga situationer i mitt liv, sid 16

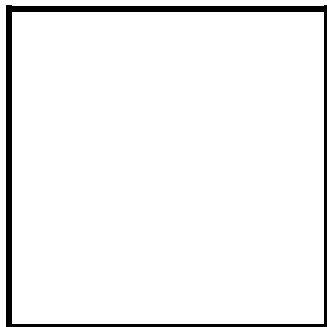
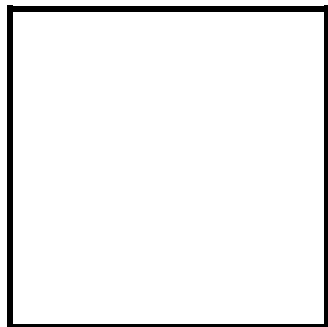
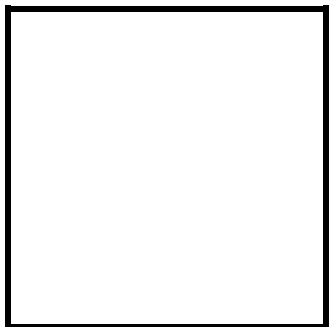
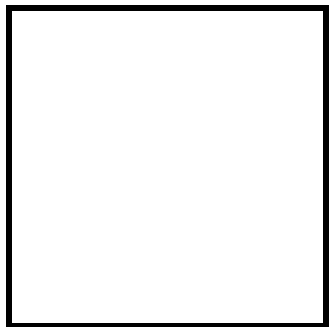
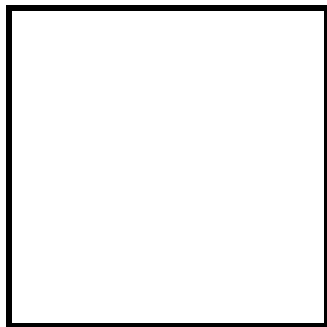
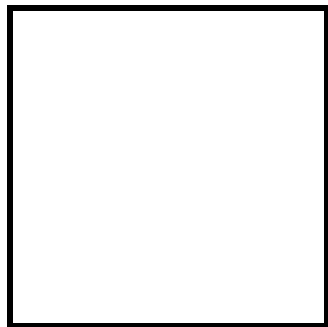
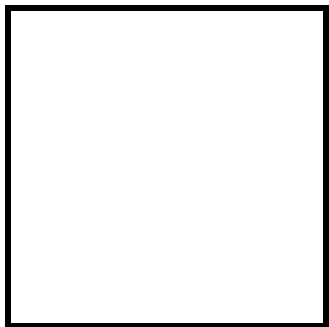
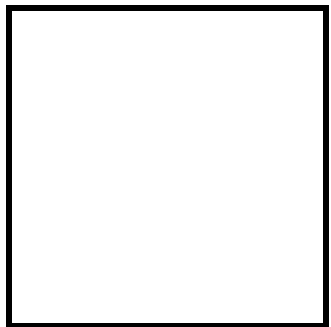
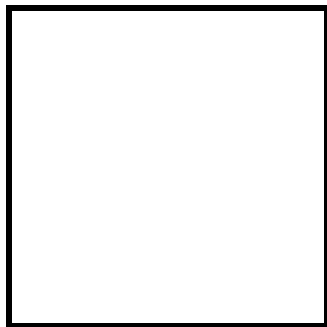
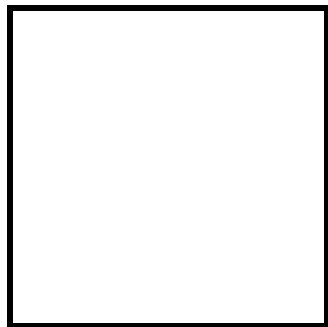
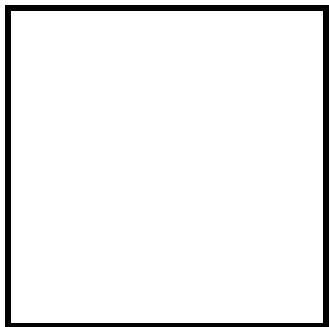
<p>Svåra eller</p>	<p>farliga</p>	<p>situationer</p>	<p>i mitt liv</p>
--------------------	----------------	--------------------	-------------------

grupp

ensam

förstå

stressig situation



något annat

10. Det stöd jag får nu, sid 17

Det stöd 	jag 	får 	nu?
--------------	---------	---------	---------

Vem 	stöder 	mig?
---------	------------	----------

hem

jobb

skola

dagverksamhet

närmiljö

hobbyer, fritid

Blank space

Blank space

Blank space

Blank space

Blank space

något annat

11. Vad är bra i mitt liv? Sid 18

<p>Vad</p>	<p>är bra</p>	<p>i mitt liv</p>	<p>just nu?</p>
------------	---------------	-------------------	-----------------

hemma

jobb

hobbyer / fritid

ekonomi

hälsa

vänskap

familj

skola

Blank space for notes

Blank space for notes

Blank space for notes

Blank space for notes

Blank space for notes

Blank space for notes

Blank space for notes

någoting annat

12. Vad vill jag ändra på i mitt liv? Sid 19

Vad 	är jag 	inte nöjd med? 	just nu?
---------	------------	--------------------	--------------

hemma

jobb

hobbyer / fritid

ekonomi

hälsa

vänskap

familj

skola

Empty box for notes under 'hemma'

Empty box for notes under 'jobb'

Empty box for notes under 'hobbyer / fritid'

Empty box for notes under 'ekonomi'

Empty box for notes under 'hälsa'

Empty box for notes under 'vänskap'

Empty box for notes under 'familj'

något annat

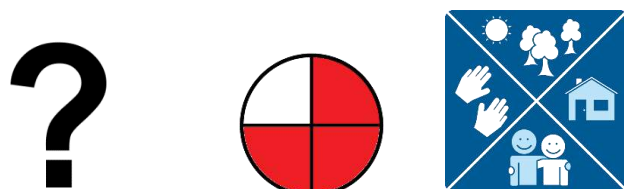
Frågor om behov av stöd



I den här delen ska du svara på frågor om vad du behöver stöd med.



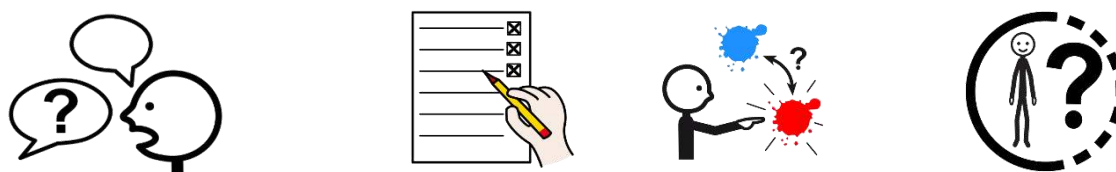
Du kan be din handledare eller någon annan person hjälpa dig att svara på frågorna.



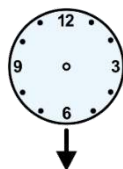
Frågorna gäller tre olika delar av ditt liv



De är livet hemma, relationer med andra, arbete och fritid och hälsa och säkerhet.



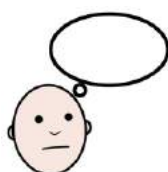
Svara på frågorna genom att kryssa för det alternativ som bäst beskriver



hur du har det just nu.



Du ska bara kryssa i ett alternativ vid varje fråga.



Vid varje fråga undrar vi först om du behöver stöd med just den saken.



	JA
<input checked="" type="checkbox"/>	NEJ

Om du inte behöver stöd kryssar du i rutan där det står "NEJ".



<input checked="" type="checkbox"/>	JA
	NEJ

Om du behöver stöd med den saken kryssar du i rutan där det står "JA".

<input checked="" type="checkbox"/>	JA
	NEJ



Om du svarar "JA", ska du sedan svara på några följdfrågor. Följdfrågorna är:



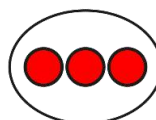
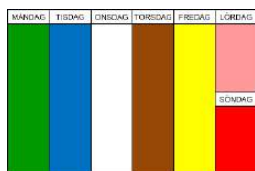
1. Hur ofta behöver du stöd?



2. Hurdant stöd behöver du?



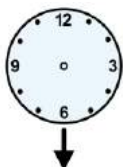
3. Hur mycket tid behöver du för att utföra saken?



Du behöver kanske inte stöd varje dag eller varje gång du gör något.



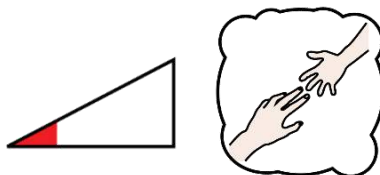
Då ska du svara enligt hur det är de gånger då du behöver stöd.



Nu ska vi gå igenom vad följdfrågorna betyder.



1. Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.



Det här alternativet betyder att du bara behöver lite stöd.



Du klarar själv av det här, men du behöver ibland råd eller instruktioner om hur du ska göra.



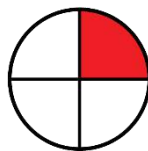
2. Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.



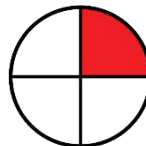
Det här alternativet betyder att du kan utföra uppgiften själv,



men du behöver någon som visar dig hur du ska göra och att någon är med när du utför uppgiften.



3. Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.



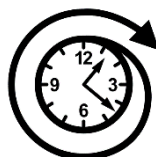
Det här alternativet betyder att du själv kan göra åtminstone en del av uppgiften,



men du behöver någon som visar hur du ska göra och hjälper dig att utföra uppgiften.



Du behöver alltså stöd av någon för att kunna utföra uppgiften själv.



4. Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.



Det här alternativet betyder att du behöver mycket hjälp för att kunna utföra



uppgiften. Om någon hjälper dig kan du ändå delta i att utföra uppgiften.

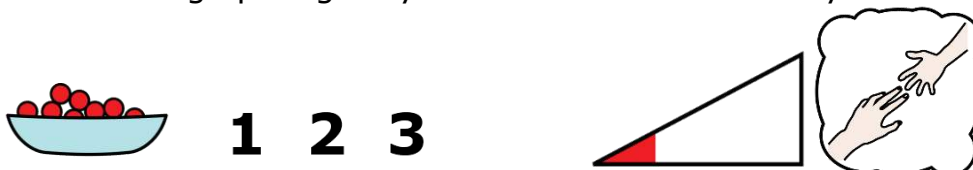
Till slut ska du räkna ihop poängen.

$$\begin{array}{r} +8 \\ \underline{2} \end{array} \quad 1 \quad 2 \quad 3$$

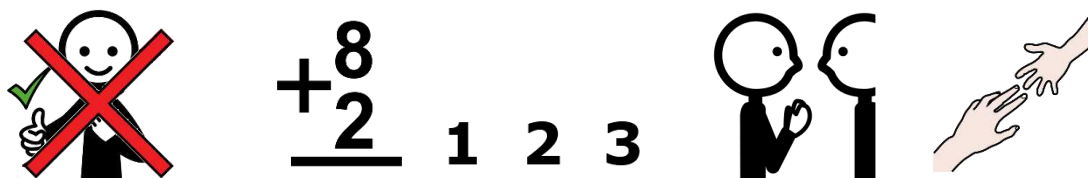

För varje svar får du poäng.



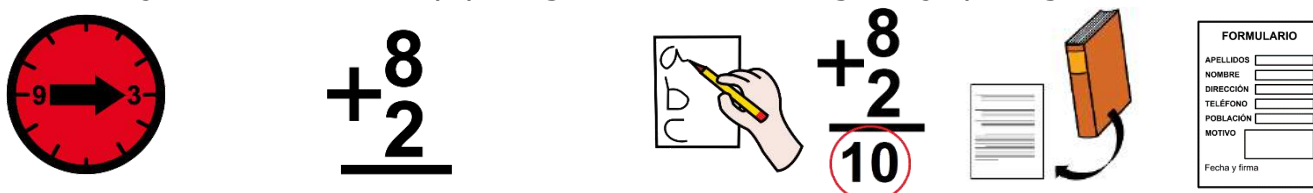
Om du har fått många poäng betyder det att du behöver mycket stöd.



Om du har fått få poäng betyder det att du behöver mindre stöd.



Om du inte själv kan räkna ihop poängen, ska du be någon hjälpa dig.



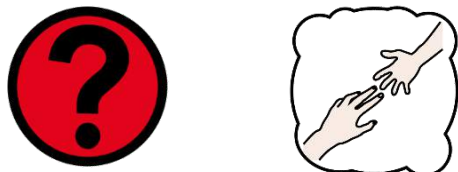
När du har räknat ihop poängen, ska du skriva in summan i den sammanfattande blanketten.



Blanketten hittar du på sidorna 76-79.



När du har skrivit in dina poäng i den sammanfattande blanketten, är det lätt att se



vad du behöver stöd med.



1. Städning och hushållsarbete, sid 26

Jag 	behöver stöd 	med att städa
---------	------------------	-------------------

Jag 	behöver inte stöd 	med att städa
---------	-----------------------	-------------------

dammsuga

moppa golv

tvätta fönster

torka damm

föra ut sopor

hitta rätt plats för saker

ordna papper

vika in kläder

sätta i skåp

diska

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

1. Städning och hushållsarbete, sid 27

Stöd som jag behöver med att städa

TIPS!
Du kan printa ut fler sidor för varje enskild städaktivitet

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

något annat

2. Att ta hand om mina kläder, sid 28

Jag 	behöver stöd 	med att sköta mina kläder
---------	------------------	-------------------------------

Jag 	behöver inte stöd 	med att sköta mina kläder
---------	-----------------------	-------------------------------

tvätta kläder

hänga på tork

stryka

vika

lägga i skåp

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

2. Att ta hand om mina kläder, sid 29

Stöd som	jag behöver	med att sköta mina kläder

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

MANDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

något annat

3. Att klä på och av mig, sid 30

Jag 	behöver stöd med 	på- och avklädning
---------	----------------------	------------------------

Jag 	behöver inte stöd med 	på- och avklädning
---------	---------------------------	------------------------

klä på mig

klä av mig

välja rätt kläder enligt väder

välja kläder enligt tillfälle

välja rena kläder

Blank space

Blank space

Blank space

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

Blank space

någonting annat

3. Att klä på och av mig, sid 31

Stöd som 	jag behöver med 	på- och avklädning
--------------	---------------------	------------------------

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

Blank space for drawing or writing.

Blank space for drawing or writing.

något annat

4. Att laga mat eller värma mat, sid 32

Jag 	behöver stöd 	med matlagning
---------	------------------	--------------------

Jag 	behöver inte stöd 	med matlagning
---------	-----------------------	--------------------

värma upp

laga mat

morgonmål/ frukost

lunch

middag

mellanmål

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

4. Att laga mat eller värma mat, sid 33

Stöd som 	jag behöver 	med matlagning
--------------	-----------------	--------------------

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

något annat

5. Att äta och dricka, sid 34

Jag 	behöver stöd 	med att äta och dricka
---------	------------------	----------------------------

Jag 	behöver inte stöd 	med att äta och dricka
---------	-----------------------	----------------------------

svälja

skära

mosa

hantera kärl

använda bestick

föra maten till munnen

välja mat

äta hälsosamt

veta vad jag är allergisk för

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

5. Att äta och dricka, sid 35

<p>Stöd som</p>	<p>jag behöver</p>	<p>med att äta och dricka</p>
-----------------	--------------------	-------------------------------

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

MANDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Green	Blue	White	Brown	Yellow	Pink	Red

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

något annat

6. Hygien, sid 36

Jag 	behöver stöd 	med hygien 	
---------	------------------	----------------	--

Jag 	behöver inte stöd 	med hygien 	
---------	-----------------------	----------------	--

gå på toaletten

när jag har mens

tvätta händerna

duscha

tvätta håret

gå i bastun

sätta på deodorant

borsta håret

raka mig

borsta tänderna

Det stöd

jag behöver

sminka

någonting annat

6. Hygien, sid 37

Stöd som 	jag behöver 	med hygien
--------------	-----------------	----------------

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

något annat

6. Hygien, sid 36

Jag 	behöver stöd 	med hygien 	
---------	------------------	----------------	--

Jag 	behöver inte stöd 	med hygien 	
---------	-----------------------	----------------	--

gå på toaletten

tvätta händerna

duscha

tvätta håret

gå i bastun

sätta på deodorant

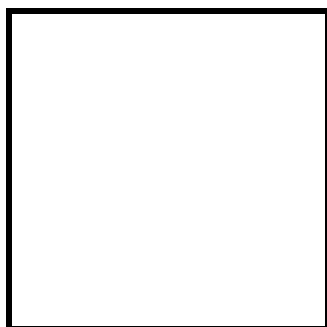
raka mig

borsta håret

styla håret

borsta tänderna

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------



någonting annat

6. Hygien, sid 37

Stöd som 	jag behöver 	med hygien
--------------	-----------------	----------------

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

Blank space for notes.

Blank space for notes.

något annat

7. På natten, sid 38

Jag 	behöver stöd 	på natten
---------	------------------	---------------

Jag 	behöver inte stöd 	på natten
---------	-----------------------	---------------

vaka för länge

att byta ställning

ta på eller byta nattblöja

gå omkring på natten

att hantera min sovmask

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

7. På natten, sid 39

Jag behöver	stöd	på natten

Hurdant stöd?	Jag behöver	kunna gå till eller ringa	min handledare eller någon i min familj

Någon måste	titta till mig några gånger	per natt

Någon måste	vaka över mig	hela	natten

poäng

1 2 3

Blank box

Blank box

något annat

8. Hjälpmedel som jag använder, sid 40

Jag använder hjälpmedel

TIPS!
Du kan printa ut flera sidor för varje enskilt hjälpmedel

Jag använder inte hjälpmedel

rullstol

gåstöd

hörapparat

Läshjälpmedel

dator

mobiltelefon

kalender

ibland

använder det varje dag

MANING	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG

klarar själv

behöver hjälp

behöver mycket hjälp

någonting annat

8. Hjälpmedel som jag använder, sid 41

Jag behöver	inte	hjälp med	mina/mitt hjälpmedel

Jag behöver	lite	hjälp med	mina/mitt hjälpmedel

Jag behöver	mycket	hjälp med	mina/mitt hjälpmedel

poäng

1 2 3

Hurdant stöd?

något annat

9. Kommunikation, sid 42

Jag behöver stöd att kommunicera

TIPS!
Kolla sid 10
"Så här kommunicerar jag"

Jag behöver inte stöd att kommunicera

prata

teckna

använda gester och ljud

använda bildstöd

använda punktskrift

digitala hjälpmedel

någon som tolkar

rita





skriva

Det stöd jag behöver





någonting annat

9. Kommunikation, sid 43

<p>Jag klarar mig</p> 	<p>om du hjälper mig</p> 	<p>när jag behöver det</p> 
---	--	---

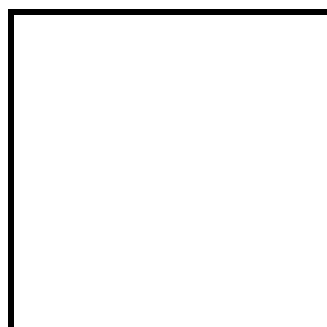
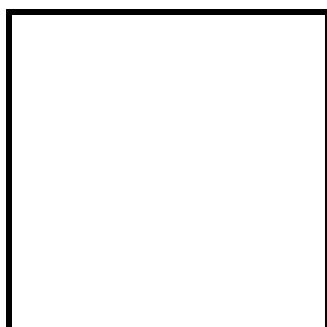
<p>Jag klarar mig</p> 	<p>om du</p> 	<p>är bredvid mig</p> 	<p>och talar tydligt</p> 
---	--	--	--

<p>Jag klarar mig</p> 	<p>med hjälp av</p> 	<p>taltolk.</p> 
---	---	--



<p>Jag klarar mig</p> 	<p>om jag hela tiden</p> 	<p>får hjälp med</p> 	<p>att kommunicera.</p> 
---	--	---	---


poäng

1 2 3



någonting annat



10. Att läsa, skriva och räkna, sid 44

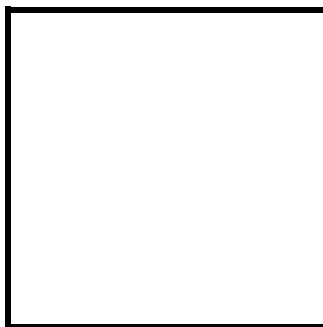
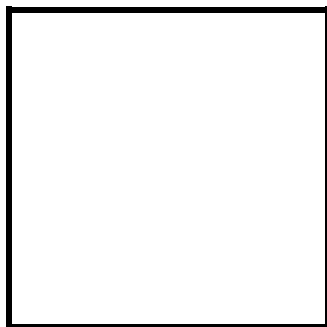
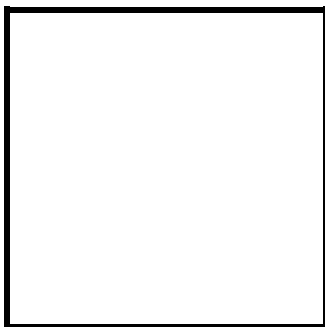
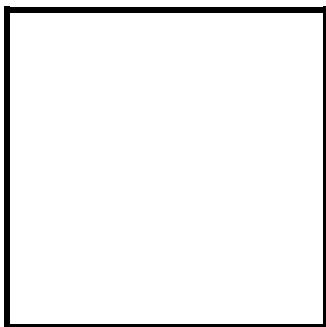
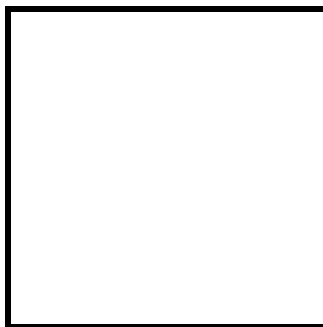
Jag behöver stöd

Jag behöver inte stöd

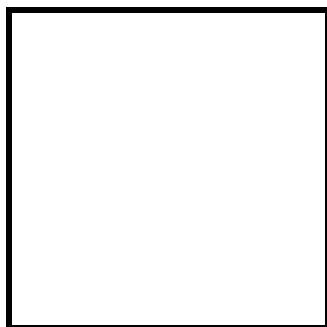
med att läsa

med att skriva

med att räkna



Det stöd jag behöver



någonting annat

10. Att läsa, skriva och räkna, sid 45

Jag klarar mig 	om någon hjälper mig 	när jag behöver det
--------------------	--------------------------	-------------------------

Jag klarar mig 	om någon säger 	hur jag ska göra
--------------------	--------------------	----------------------

Jag klarar mig 	om någon hjälper mig 	med vissa saker
--------------------	--------------------------	---------------------

Jag klarar mig 	om någon hjälper mig 	hela tiden
--------------------	--------------------------	----------------

poäng

1 2 3

Blank space for writing or drawing.


Blank space for writing or drawing.


någonting annat


11. Att se på klockan och hålla reda på tiden, sid 46

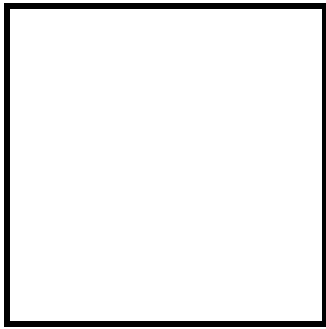
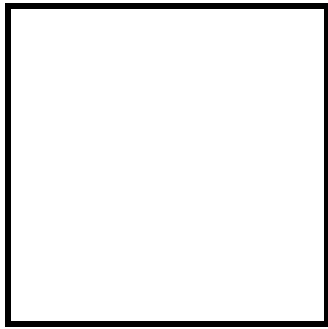
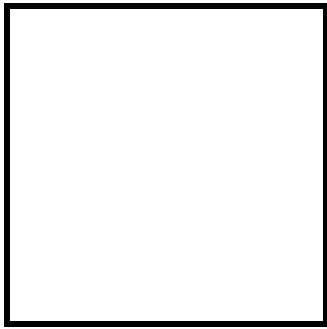
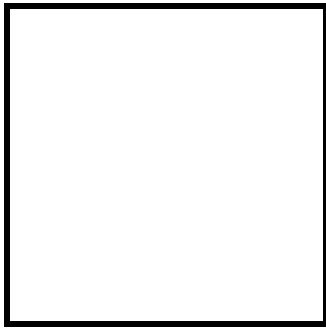
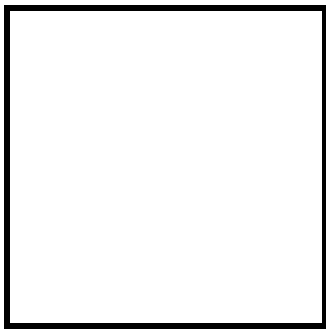
Jag 	behöver stöd med 	att hålla reda på tiden 
--	---	---



Jag 	behöver inte stöd 	med att hålla reda på tiden 
--	--	---

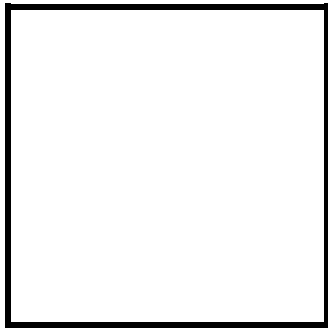
klocka


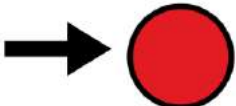

kalender


ta tid




Det stöd 	jag behöver 
---	--



någonting annat



11. Att se på klockan och hålla reda på tiden, sid 47

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	när jag behöver det

Jag klarar mig	om någon säger	hur jag ska göra

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	med vissa saker

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	hela tiden

poäng

1 2 3

Empty box for drawing or writing.

Empty box for drawing or writing.

någonting annat

12. At planera och fatta beslut, 48

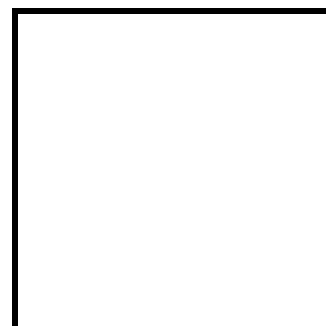
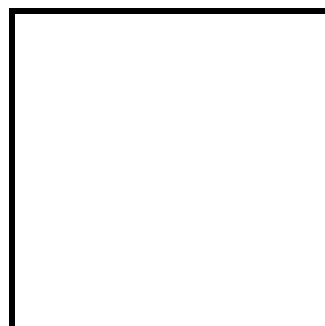
Jag 	behöver stöd 	med att planera och fatta beslut
---------	------------------	--------------------------------------

Jag 	behöver inte stöd 	med att planera och fatta beslut
---------	-----------------------	--------------------------------------

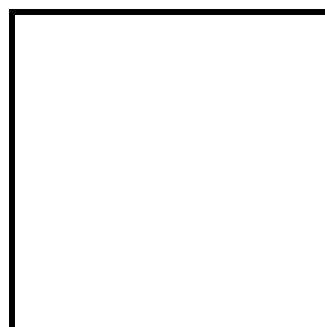
planera 	mitt eget liv
-------------	-------------------

besluta om 	små saker
----------------	---------------

besluta om 	stora saker
----------------	-----------------



Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------



någonting annat

12. At planera och fatta beslut, 49

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	när jag behöver det

Jag klarar mig	om någon säger	hur jag ska göra

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	med vissa saker

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	hela tiden

poäng

1 2 3

Blank space for drawing or writing.

Blank space for drawing or writing.

någonting annat

13. Att sköta min ekonomi, sid 50

Jag behöver stöd med att sköta min ekonomi

Jag behöver inte stöd med att sköta min ekonomi

betala räkningar

spara pengar

betala med pengar

hantera nätbank

betala med bankkort

veta om något är dyrt eller billigt

veta hur mycket pengar jag har

Det stöd

jag behöver

någonting annat

13. Att sköta min ekonomi, sid 51

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	när jag behöver det

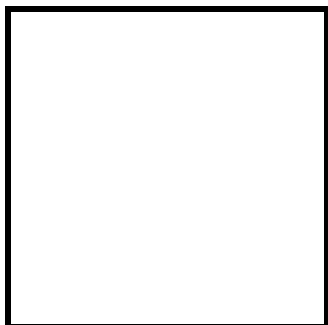
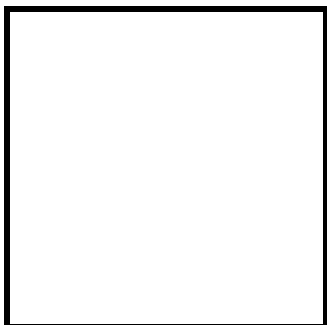
Jag klarar mig	om någon säger	hur jag ska göra

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	med en del

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	hela tiden

poäng

1 2 3



någonting annat

14. Att umgås med andra, sid 52

Jag 	behöver stöd med att 	umgås med andra
---------	--------------------------	---------------------

Jag 	behöver inte stöd med att 	umgås med andra
---------	-------------------------------	---------------------

med obekanta

med vänner

med familj

med dem jag bor med

att skaffa vänner

vara ihop med någon

för att kunna ha sex

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

14. Att umgås med andra, sid 53

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	när jag behöver det

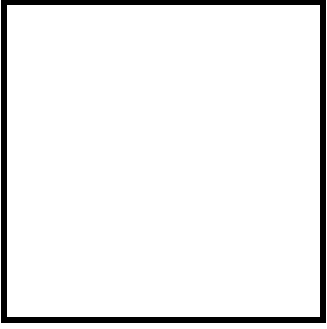
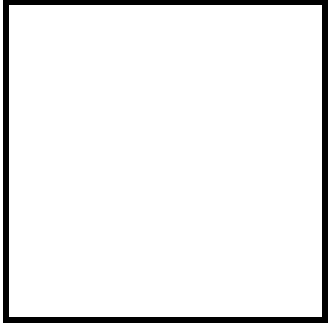
Jag klarar mig	om någon säger	hur jag ska göra

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	med en del

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	hela tiden

poäng

1 2 3



någonting annat

15. Att röra mig utanför mitt hem, sid 54

Jag 	behöver stöd med att 	röra mig utanför mitt hem
---------	--------------------------	-------------------------------

Jag 	behöver inte stöd med att 	röra mig utanför mitt hem
---------	-------------------------------	-------------------------------

åka buss

åka taxi

röra mig i närmiljön

promenera på gatan

gå till butiken

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

15. Att röra mig utanför mitt hem, sid 55

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	när jag behöver det

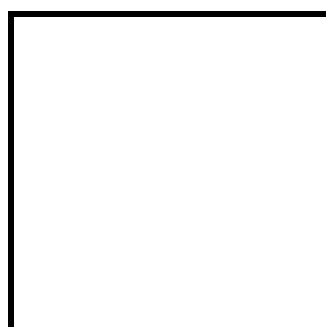
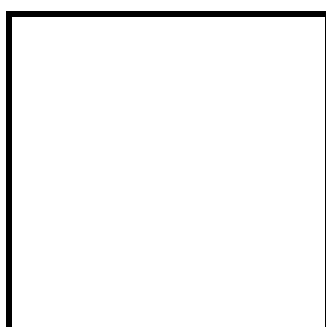
Jag klarar mig	om någon säger	hur jag ska göra

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	med en del

Jag klarar mig	om någon hjälper mig	hela tiden

poäng

1 2 3



någonting annat

16. På jobbet eller i skolan, sid 56

Jag 	behöver stöd 	med jobb eller skola
---------	------------------	--------------------------

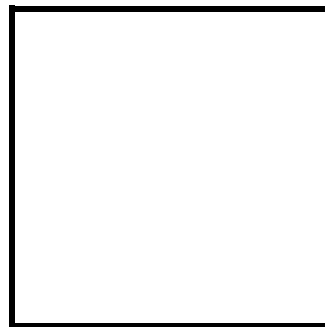
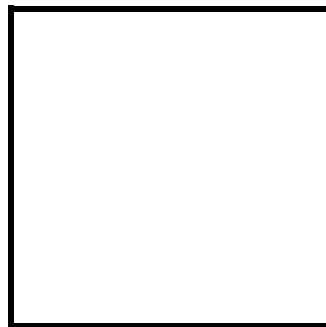
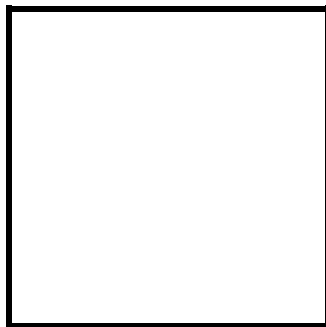
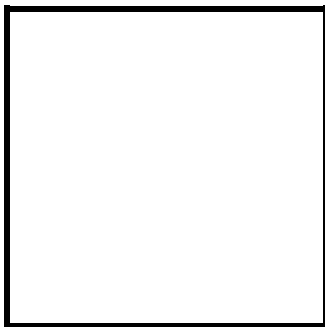
Jag 	behöver inte stöd 	med jobb eller skola
---------	-----------------------	--------------------------

studera

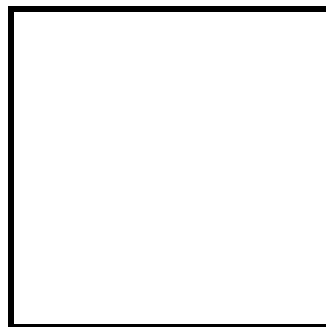
jobb

dagverksamhet

assistent



Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------



någonting annat

16. På jobbet eller i skolan, sid 57

<p>Stöd som</p>	<p>jag behöver</p>	<p>på jobbet</p>	<p>eller i skolan.</p>
-----------------	--------------------	------------------	------------------------

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

något annat

17. Hobbyer och fritid, sid 58

Jag behöver stöd med hobbyer och fritid

Jag behöver inte stöd med hobbyer och fritid

använda dator

spela / motion

delta i klubbverksamhet

sköta växter/odla

läsa / spela spel

se på tv

röka

dricka alkohol

delta i evenemang

Det stöd jag behöver

någonting annat

17. Hobbyer och fritid, sid 59

Stöd som jag behöver med hobbyer eller fritid

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Green	Blue	White	Brown	Yellow	Pink	Red

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3


något annat

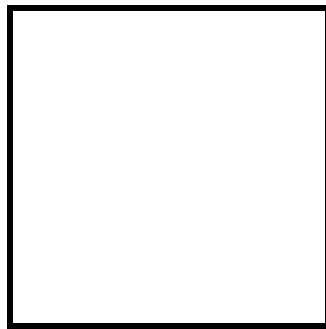
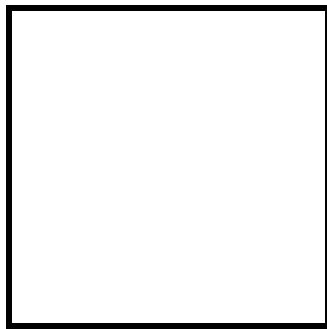
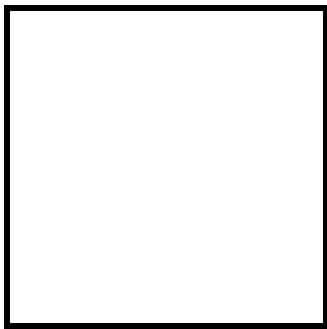
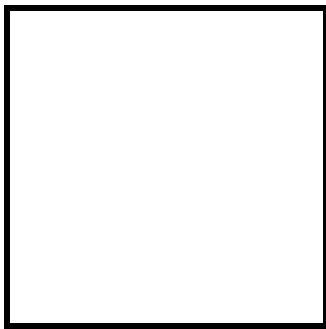
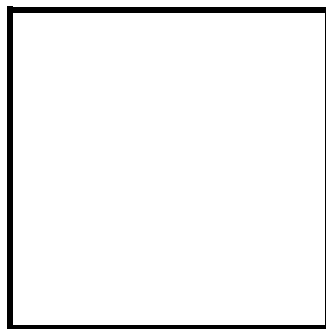
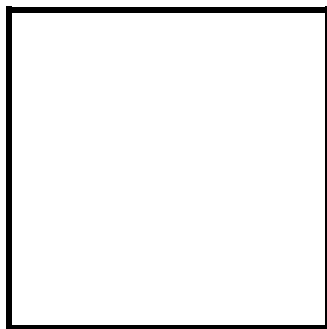
18. Att sköta om mig själv och min hälsa, sid 60

Jag 	behöver stöd med 	att sköta min hälsa 
--	---	---

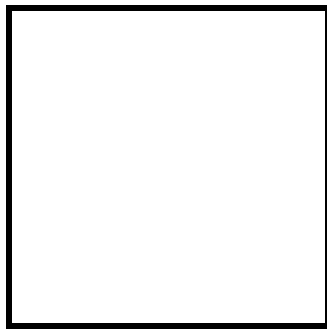
Jag 	behöver inte stöd med 	att sköta min hälsa 
--	--	---

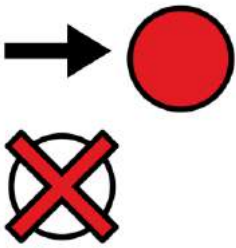
hälsa


medicin




Det stöd 	jag behöver 
---	--



någonting annat


18. Att sköta om mig själv och min hälsa, sid 61

Stöd som	jag behöver med	att sköta min hälsa

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Green	Blue	White	Brown	Yellow	Pink	Red

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

Blank space for drawing or writing.

Blank space for drawing or writing.

något annat

19. Att besöka läkare, sid 62

Jag behöver stöd med att besöka läkaren

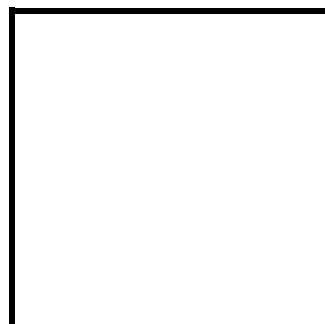
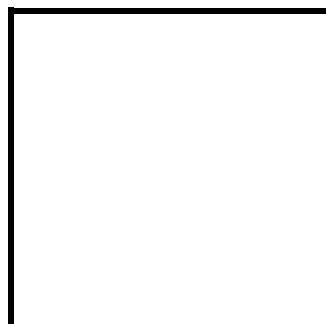
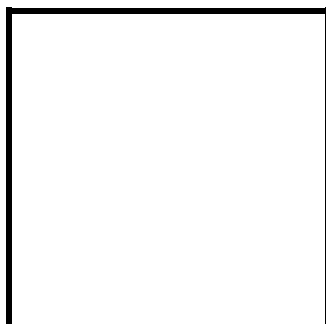
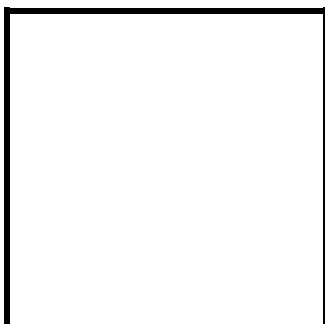
Jag behöver inte stöd med att besöka läkaren

gå igenom vad läkaren sade

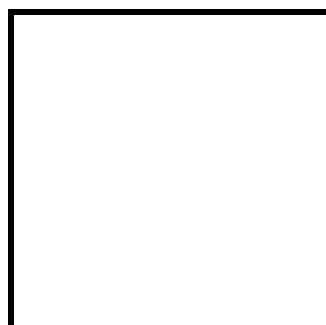
vad som ska göras

orsak att jag går till läkaren

förstå vad behandlingen går ut på



Det stöd jag behöver



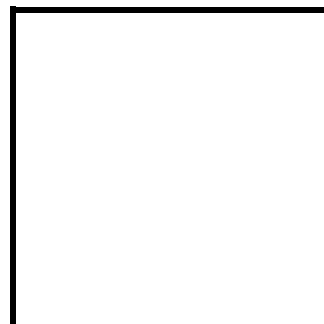
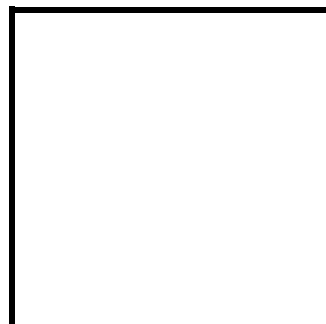
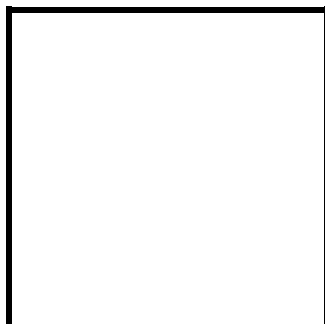
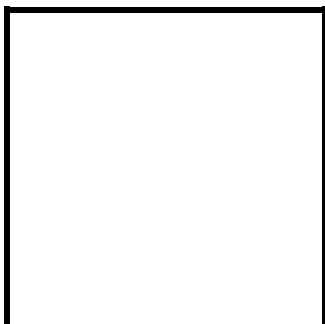
någonting annat

19. Att besöka läkare, sid 63

Jag klarar mig	om du påminner mig	att jag regelbundet	ska gå till läkaren

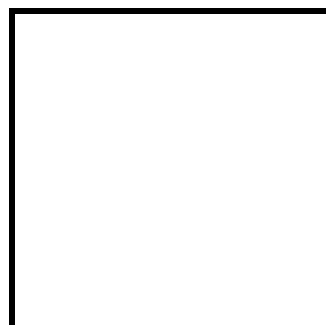
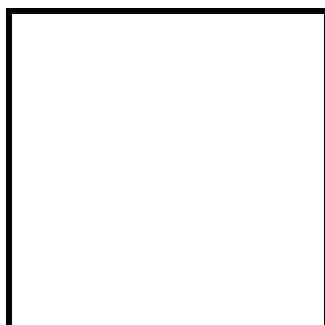
Jag klarar mig	om du hjälper mig	med att boka tid	eller för mig dit.

Jag behöver	en person	som hjälper mig	under läkarbesöket.



poäng

1 2 3



någonting annat

20. Att motionera och äta hälsosamt, sid 64

Jag 	behöver stöd med 	hälsosamma levnadssätt
---------	----------------------	-------------------------------

Jag 	behöver inte stöd med 	hälsosamma levnadssätt
---------	------------------------------	-------------------------------

motion

äta hälsosamt

gå på promenad

gå till simhallen

gå till gymmet

vara ute i naturen

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

20. Att motionera och äta hälsosamt, sid 65

<p>Stöd som</p>	<p>jag behöver med</p>	<p>hälsosamma levnadssätt</p>
-----------------	------------------------	-------------------------------

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp med en del av uppgiften

hjälp hela tiden

Hur mycket per vecka?

bara lite (under en timme)

lite mer (1-4 timmar)

mycket (över 4 timmar)

poäng

1 2 3

något annat

21. Att skaffa hjälp, sid 66

Jag 	behöver stöd 	med att skaffa hjälp
---------	------------------	--------------------------

Jag 	behöver inte stöd 	med att skaffa hjälp
---------	-----------------------	--------------------------

ringa nödcentralen

112

kalla personal

springa efter personal

trygghetsarmband

bildtelefon

Det stöd

jag behöver

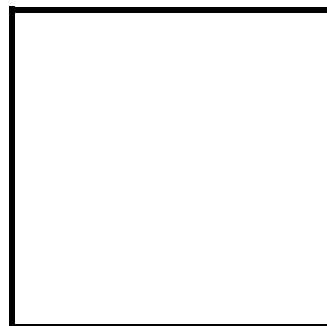
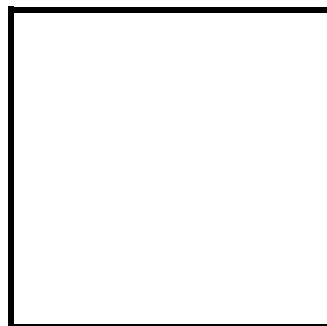
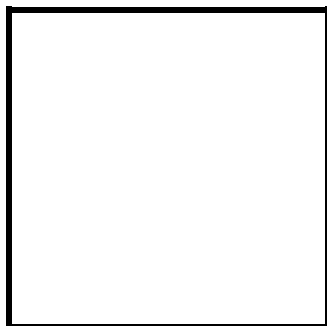
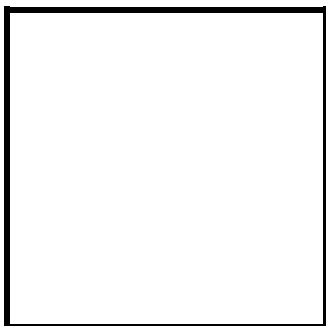
någonting annat

21. Att skaffa hjälp, sid 67

Stöd som 	jag behöver med 	att skaffa hjälp
--------------	---------------------	----------------------

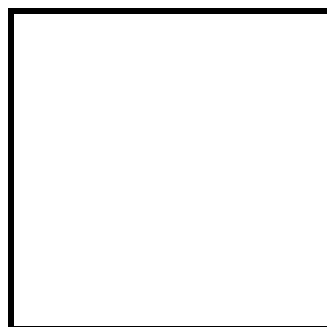
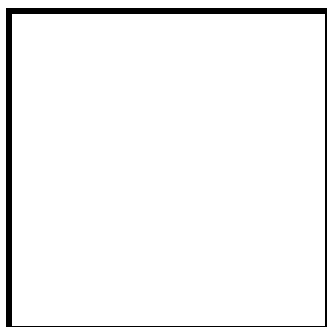
Jag klarar mig 	med tekniska hjälpmedel 	eller alarmknapp
--------------------	-----------------------------	----------------------

Jag behöver 	hjälp av 	någon annan
-----------------	--------------	-----------------



poäng

1 2 3



någonting annat

22. Att förutse en fara, sid 68

Jag behöver stöd för att förutse en fara

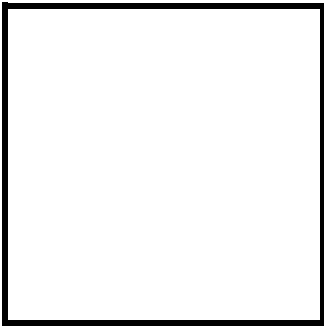
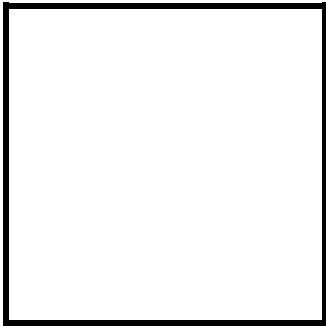
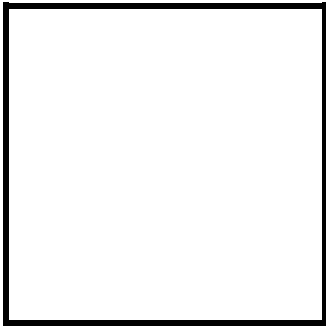
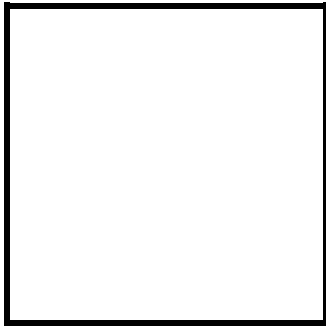
Jag behöver inte stöd för att förutse en fara

korsa gatan

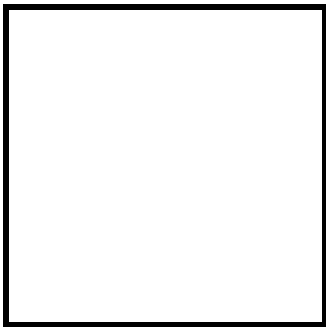
någon rör vid mig trots att jag inte vill

olycksfall i köket

falla över räck



Det stöd jag behöver



någonting annat

22. Att förutse en fara, sid 69

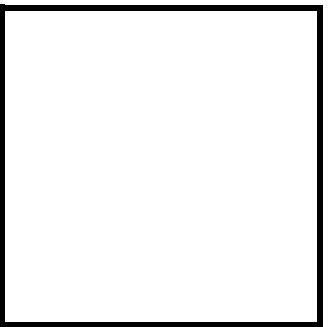
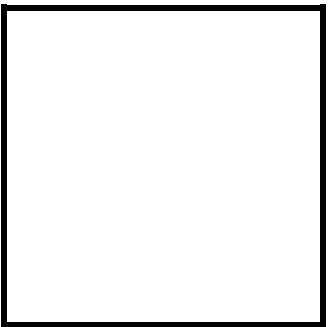
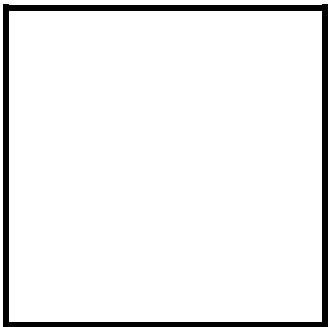
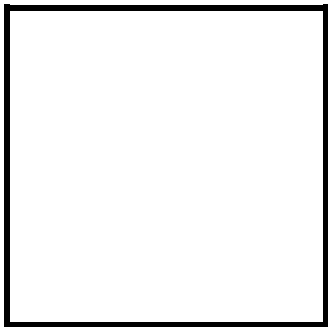
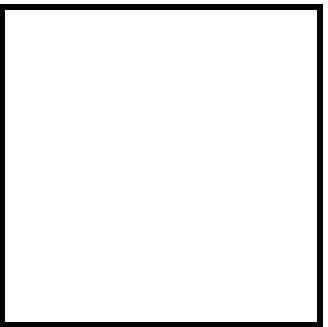
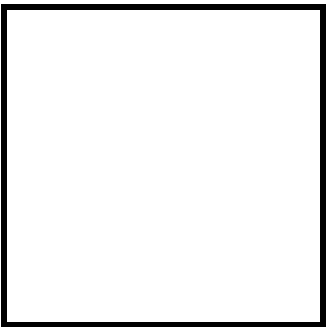
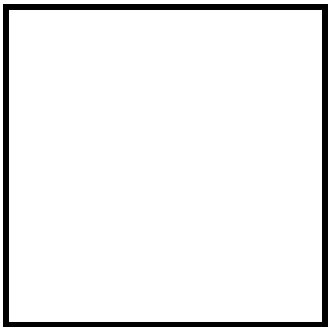
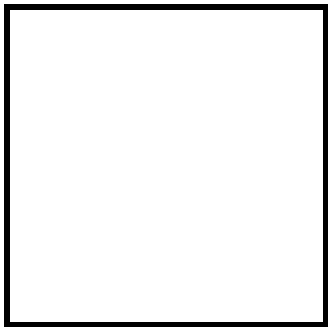
Stöd som 	jag behöver med 	att förutse en fara
--------------	---------------------	-------------------------

Hurdant stöd?

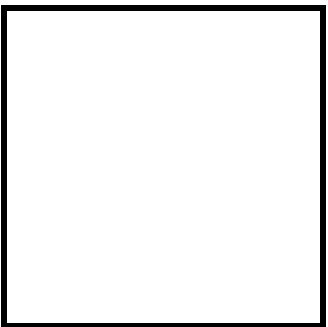
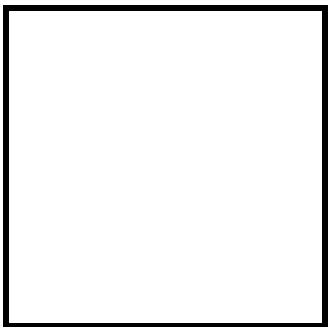
hjälp med nya eller överraskande situationer

säg hur jag ska göra

hjälp hela tiden



poäng
1 2 3



någonting annat

23. Att känna efter var det gör ont, sid 70

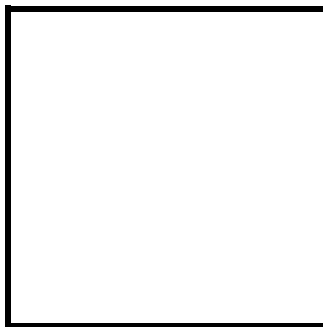
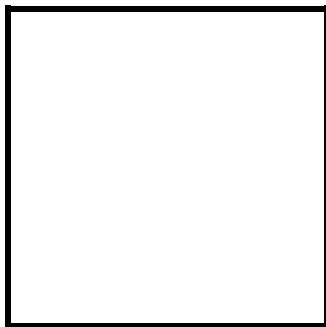
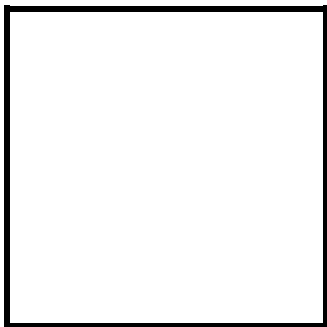
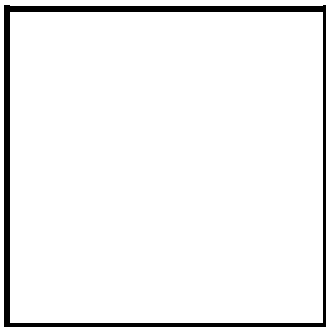
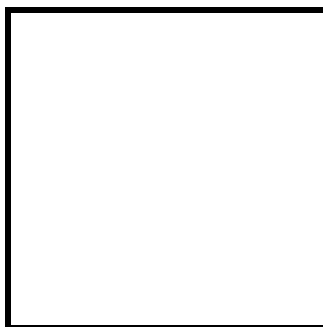
Jag behöver stöd för att känna var det gör ont

Jag behöver inte stöd för att känna var det gör ont

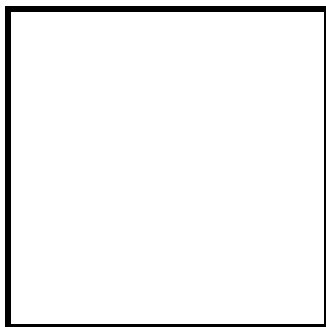
ont i magen

ont i huvudet

förklara för någon



Det stöd jag behöver



någonting annat

23. Att känna efter var det gör ont, sid 71

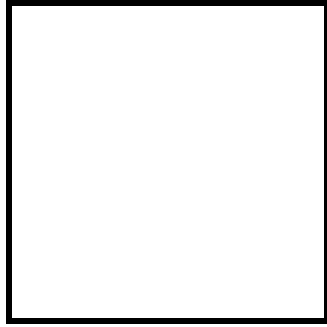
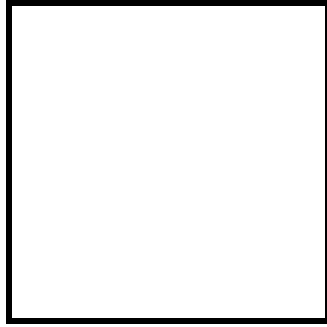
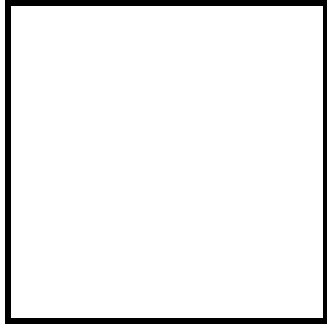
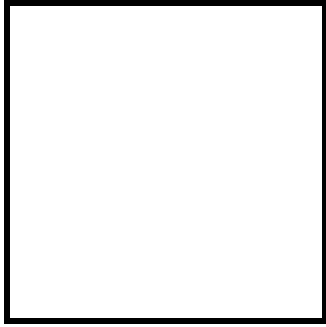
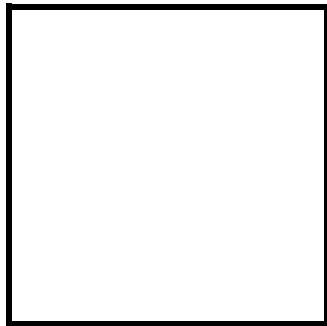
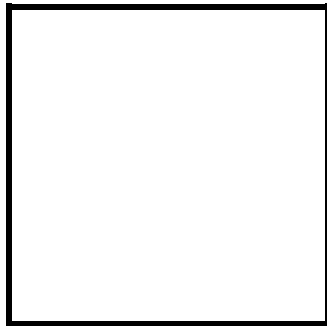
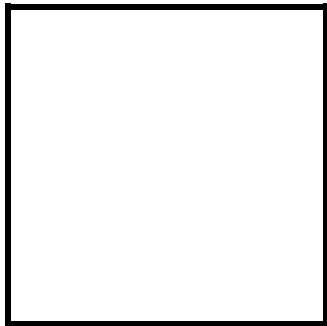
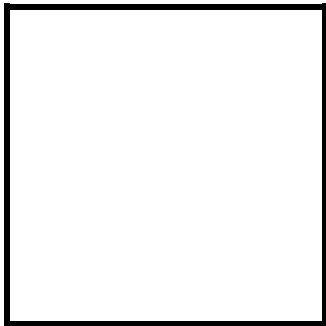
Stöd som 	jag behöver med 	att känna var det gör ont
--------------	---------------------	-------------------------------

Hur ofta?

ibland

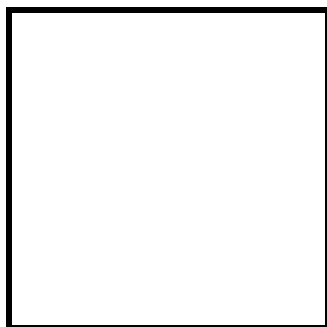
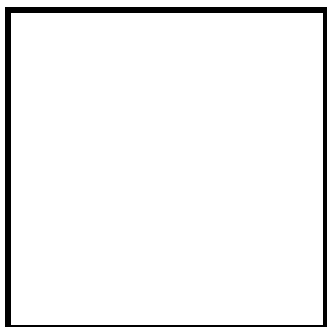
ofta

alltid



poäng

1 2 3



någonting annat

24. Att förstå olika känslor, sid 72

Jag 	behöver stöd för 	att förstå känslor
---------	----------------------	------------------------

Jag 	behöver inte stöd för 	att förstå känslor
---------	---------------------------	------------------------

arg

nervös

spänd

ensam

ledsen

rädd

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

24. Att förstå olika känslor, sid 73

Stöd som 	jag behöver för 	att förstå känslor
--------------	---------------------	------------------------

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
Green	Blue	White	Brown	Yellow	Pink
					SÖNDAG
					Red

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp mig mycket

Blank space for drawing or writing

Blank space for drawing or writing

Blank space for drawing or writing

Blank space for drawing or writing

poäng

1 2 3

Blank space for drawing or writing

Blank space for drawing or writing

något annat

25. Att hantera starka känslor, sid 74

Jag 	behöver stöd 	att hantera starka känslor
---------	------------------	--------------------------------

Jag 	behöver inte stöd 	att hantera starka känslor
---------	-----------------------	--------------------------------

inte skrika

inte slå någon

inte skada människor

inte slå sönder saker

inte skada mig själv

Det stöd 	jag behöver
--------------	-----------------

någonting annat

25. Att hantera starka känslor, sid 75

Stöd som 	jag behöver med 	att hantera starka känslor
--------------	---------------------	--------------------------------

Hur ofta?

ibland, varje månad

ofta, varje vecka

varje dag

Hurdant stöd?

någon gång

säg hur jag ska göra

hjälp mig mycket

Blank space for notes

Blank space for notes

Blank space for notes

Blank space for notes

poäng

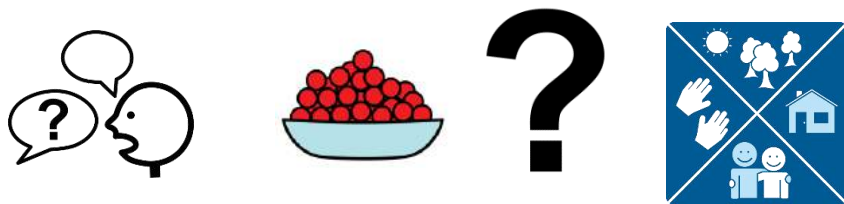
1 2 3

Blank space for notes

Blank space for notes

någonting annat

Sammanfattande blankett för frågorna



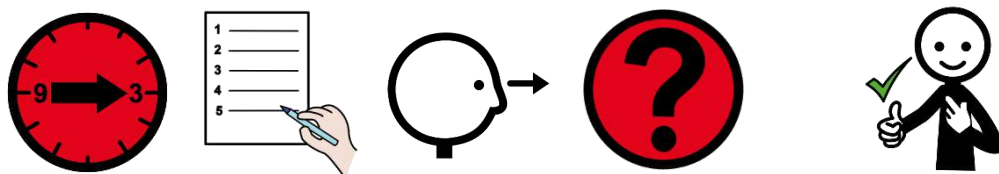
Nu har du svarat på många frågor om ditt liv.



Om du vill se ett sammandrag av dina svar, kan du fylla i den här sammanfattande blanketten.



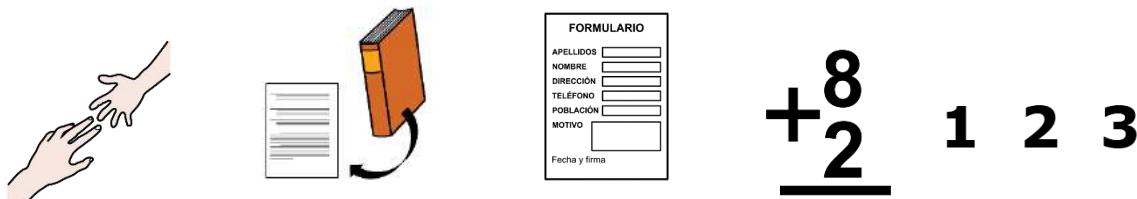
Du kan fylla i den tillsammans med din handledare eller med någon annan.



När ni har fyllt i den ser ni vilka saker du klarar av på egen hand,



och vilka saker du behöver hjälp med.



Med hjälp av den sammanfattande blanketten kan du räkna ihop poängen



som du har fått för dina svar på frågorna om vilket stöd du behöver.



FORMULARIO	
APELLIDOS	<input type="text"/>
NOMBRE	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>
TELÉFONO	<input type="text"/>
POBLACIÓN	<input type="text"/>
MOTIVO	<input type="text"/>
Fecha y firma	

?



=



När du fyller i blanketten ska du efter varje fråga kryssa i lika många rutor som

1 2 3



antalet poäng du fick när du svarade på frågan tidigare.



5 ?



Om du fick till exempel fem poäng i frågan om *Att laga och värma upp mat*,

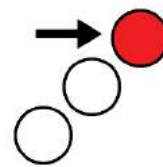


5

ska du kryssa i rutorna 1-5, alltså sammanlagt fem rutor.



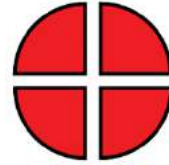
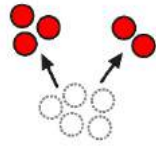
?



Mängden poäng visar hur mycket stöd du behöver med just den saken.



FORMULARIO	
APELLIDOS	_____
NOMBRE	_____
DIRECCIÓN	_____
TELÉFONO	_____
POBLACIÓN	_____
MOTIVO	_____
Fecha y firma	



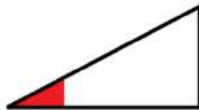
I den sammanfattande blanketten delas ditt behov av stöd upp i fyra olika grupper



Grupperna är:



1. Jag behöver inget stöd.



2. Jag behöver lite stöd.



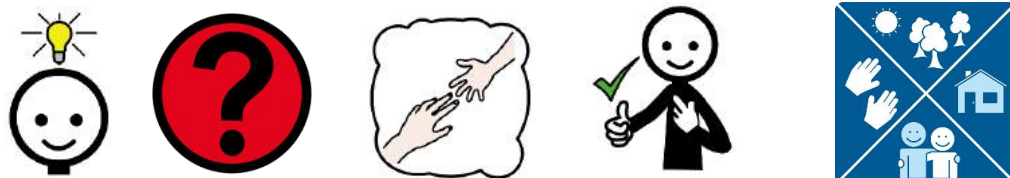
3. Jag behöver ganska mycket stöd.



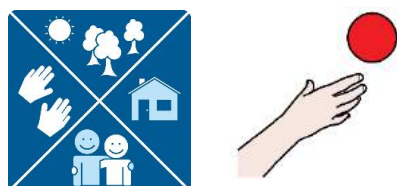
4. Jag behöver mycket stöd.



Den här indelningen hjälper dig, dina anhöriga och din socialarbetare



att förstå hur du behöver stöd för att klara av din vardag och



leva ett sådant liv som du önskar.

Livet hemma, sid 78

Hushållsarbete

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Att ta hand om kläder

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

På- och avklädning

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Laga eller värma mat

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Äta och dricka

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Hygien

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

På natten

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Hjälpmiddel

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Relationer, arbete och fritid, sid 78

<p>Kommunikation</p>	<p>Jag behöver inte stöd</p>	<p>Jag behöver lite stöd</p>	<p>Jag behöver mera stöd</p>	<p>Jag behöver mycket stöd</p>
<p>Att läsa, skriva, räkna</p>	<p>Jag behöver inte stöd</p>	<p>Jag behöver lite stöd</p>	<p>Jag behöver mera stöd</p>	<p>Jag behöver mycket stöd</p>
<p>Hålla reda på tiden</p>	<p>Jag behöver inte stöd</p>	<p>Jag behöver lite stöd</p>	<p>Jag behöver mera stöd</p>	<p>Jag behöver mycket stöd</p>
<p>Planera och fatta beslut</p>	<p>Jag behöver inte stöd</p>	<p>Jag behöver lite stöd</p>	<p>Jag behöver mera stöd</p>	<p>Jag behöver mycket stöd</p>
<p>Sköta ekonomi</p>	<p>Jag behöver inte stöd</p>	<p>Jag behöver lite stöd</p>	<p>Jag behöver mera stöd</p>	<p>Jag behöver mycket stöd</p>
<p>Umgås med andra</p>	<p>Jag behöver inte stöd</p>	<p>Jag behöver lite stöd</p>	<p>Jag behöver mera stöd</p>	<p>Jag behöver mycket stöd</p>
<p>Vara utanför hemmet</p>	<p>Jag behöver inte stöd</p>	<p>Jag behöver lite stöd</p>	<p>Jag behöver mera stöd</p>	<p>Jag behöver mycket stöd</p>
<p>Jobb eller skola</p>	<p>Jag behöver inte stöd</p>	<p>Jag behöver lite stöd</p>	<p>Jag behöver mera stöd</p>	<p>Jag behöver mycket stöd</p>
<p>Hobbyer & fritid</p>	<p>Jag behöver inte stöd</p>	<p>Jag behöver lite stöd</p>	<p>Jag behöver mera stöd</p>	<p>Jag behöver mycket stöd</p>

Hälsa och säkerhet, sid 79

Hälsa

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Besöka läkare

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Motionera & äta hälsosamt

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Att skaffa hjälp

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Att förutse en fara

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Att känna var det gör ont

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Förstå känslor

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd

Hantera känslor

Jag behöver inte stöd

Jag behöver lite stöd

Jag behöver mera stöd

Jag behöver mycket stöd



Mina närståendes kommentarer om mitt behov av stöd



Det kan vara bra att fråga dem som står dig nära och känner dig bra



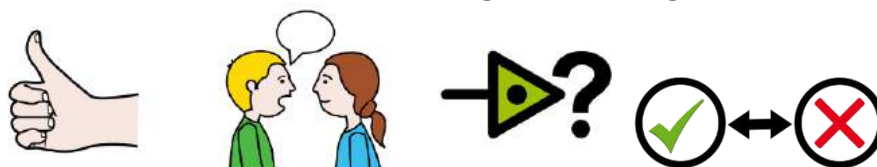
hur de uppfattar ditt behov av stöd.



De kan tänka på sådant som du kanske inte minns eller inte har tänkt på.



Det kan också hända att ni är av olika åsikt gällande någon del av blanketten.



Då kan det vara bra att diskutera varför ni tycker olika.



Be dina närstående att skriva sina kommentarer i rutan här nedanför.



Om de vill kan de skriva mera på följande sidor.