



# Så här klarar jag mig!

Min bedömning av det stöd jag behöver



Aarne Rajalahti, Kalle Ristikartano, Maisa Kosola, Marika Ahlstén, Miia Koski  
Översättning: Carina Frondén

# Så här klarar jag mig!

## Min egen bedömning av det stöd jag behöver

Aarne Rajalahti, Kalle Ristikartano, Maisa Kosola, Marika Ahlstén, Miia Koski  
Kuvitus: Laura Muikku

2014

© Rättigheterna till den svenska texten innehas av Förbundet De Utvecklingsstördas Väl rf,  
baserad på den finska blanketten som ägs av  
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö, Kehitysvammaliitto ry och Eteva kuntayhtymä.

ISBN 978-951-8976-81-6

Erkännande-Inga bearbetningar-Icke kommersiell 3.0 Översättning.

Version 1.0



# Innehållsförteckning

Så här klarar jag mig!	
– Min bedömning av det stöd jag behöver	3
<b>Del 1 – Vem är jag?</b>	5
Mitt liv som det är nu	7
Vad jag kan och vad jag är bra på	8
Människor som är viktiga för mig	9
Så här kommunicerar jag	10
Saker som jag tycker om	12
Saker som jag inte tycker om	13
Mitt livs historia	14
Det här vill jag lära mig	15
Svåra eller farliga situationer i mitt liv	16
Det stöd jag får nu	17
Vad är bra i mitt liv just nu?	18
Vad vill jag ändra på i mitt liv?	19
<b>Del 2 – Frågor om behov av stöd</b>	20
<b>Livet hemma</b>	
Städning och hushållsarbete	26
Att ta hand om mina kläder	28
Att klä på och av mig	30
Att laga mat eller värma mat	32
Att äta och dricka	34
Hygien	36
På natten	38
Hjälpmiddel som jag använder	40
<b>Relationer, arbete och fritid</b>	
Kommunikation	42
Att läsa, skriva och räkna	44
Att se på klockan och hålla reda på tiden	46
Att planera och fatta beslut	48
Att sköta min ekonomi	50
Att umgås med andra	52
Att röra mig utanför mitt hem	54
På jobbet eller i skolan	56
Hobbyer och fritid	58
<b>Hälsa och säkerhet</b>	
Att sköta om mig själv och min hälsa	60
Att besöka läkare	62
Att motionera och äta hälsosamt	64
Att skaffa hjälp	66
Att förutse en fara	68
Att känna efter var det gör ont	70
Att förstå olika känslor	72
Att hantera starka känslor	74
<b>Del 3 – Sammanfattande blankett för frågorna</b>	76
<b>Del 4 – Mina närståendes kommentarer om mitt behov av stöd</b>	80

# **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.

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.

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.

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.

### **Blanketten har fyra delar:**

**1. Vem du är.**

**2. Frågor om ditt behov av stöd.**

**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.**

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.

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.

Blanketten Så här klarar jag mig! är gjord av:  
Aarne Rajalahti, Kalle Ristikartano och Maisa Kosola  
vid Servicestiftelsen för personer med utvecklingsstörning (Kehitysvammaisten palvelusäätiö),  
Miia Koski vid Eteva kuntayhtymä  
och Marika Ahlstén vid Förbundet Utvecklingsstörning (Kehitysvammaliitto).  
Bilderna har Laura Muikku gjort.  
Vi har fått hjälp av Ari Sainio och Tuula Puranen  
med att göra blanketten lättläst.  
Den svenska översättningen och bearbetningen  
är gjord vid LL-Center vid FDUV (Förbundet De Utvecklingsstördas Väl rf).

Många flera personer än de som är uppräknade  
har hjälpt till när vi gjort blanketten.

När vi har gjort blanketten Så här klarar jag mig!  
har vi använt oss av andra verktyg som man kan använda  
för att få reda på hurdan stöd en person behöver.

Vi har bland annat använt:  
Mappen Min plan  
(Servicestiftelsen för personer med utvecklingsstörning - Kehitysvammaisten palvelusäätiö  
och Förbundet Utvecklingsstörning – Kehitysvammaliitto)  
SIS – tuen tarpeiden kartoitusväline (SIS – ett kartläggningsverktyg för att bedöma  
stödbehov) (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities, USA)  
Toimi – toimintakyvyn arviointiväline (Toimi – ett verktyg för att bedöma  
funktionsförmåga) (Förbundet Utvecklingsstörning – Kehitysvammaliitto)  
RAS – voimavarojen arviointiväline (RAS – ett verktyg för att bedöma kapacitet)  
(In Control, Stor-Britannien)



DEL 1  
**Vem är jag?**

# Vem är jag?

Mitt namn \_\_\_\_\_

Min födelsetid \_\_\_\_\_

Min adress \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Min telefonnummer \_\_\_\_\_

Min e-post \_\_\_\_\_

Uppgifter om min kontaktperson  
till exempel anhörig, personal eller socialarbetare

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_

De här personerna har varit med när jag har fyllt i den här blanketten

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum när jag har fyllt i blanketten

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 1. Mitt liv som det är nu

Här kan du skriva eller rita till exempel

- vad du gör på dagarna
- vad du gör på kvällarna
- vilka hobbyer du har
- var och med vem du bor.





## 2. 2. Vad jag kan och vad jag är bra på

Människor är olika.  
Vi har alla olika personlighet.  
Vi är bra på olika saker.

Vilka saker är du bra på?



Styrkor och färdigheter  
är sådant som du är bra på.  
Människor kan olika saker.  
Någon är bra på att simma,  
medan någon annan är duktig på  
att berätta vitsar.

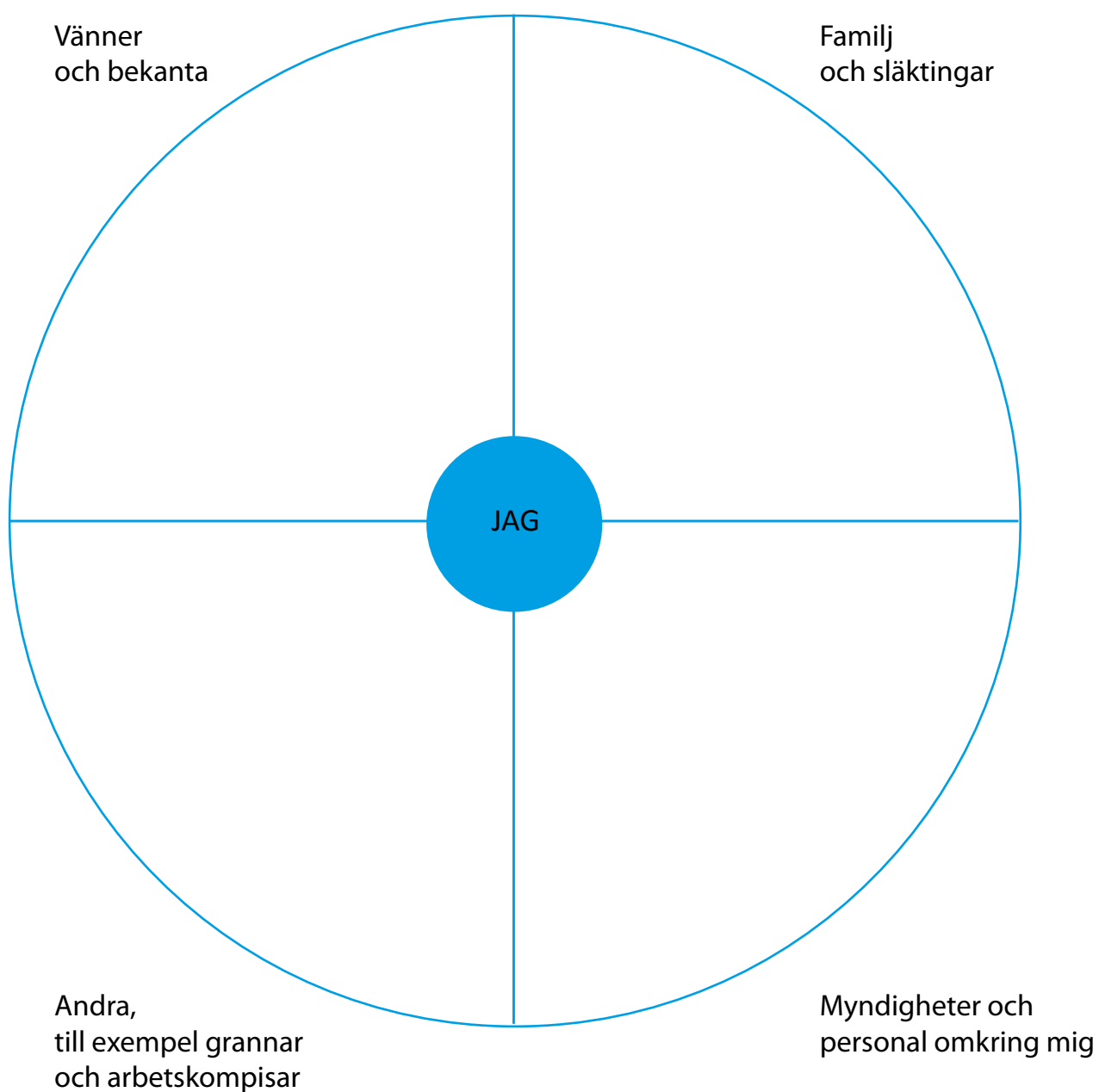
Vilka saker är du bra på?  
Vilka saker är du stolt över?  
Vilka snälla saker har andra människor  
sagt om dig?

**De här sakerna är jag bra på!**

### 3.3. Människor som är viktiga för mig

- Vem hör till din familj?
- Vad heter dina vänner?
- Vilka andra personer är viktiga i ditt liv?

Du kan skriva in namnen på dina familjemedlemmar och andra viktiga personer i den här nätverkskartan.



## 4. Så här kommunicerar jag

Här kan du berätta  
hur du kommunicerar.

Du kan ringa in dina sätt att kommunicera  
eller skriva in dem i rutan på nästa sida.

Du kan också skriva  
vilka hjälpmedel du använder  
eller rita bilder på dem.

Att kommunicera betyder till exempel  
att berätta för någon vad du tycker.  
Det finns olika sätt att kommunicera.  
Att tala är ett sätt att kommunicera,  
men du kan också till exempel peka på bilder  
eller använda tecken.

Genom att kommunicera  
kan du berätta om dina tankar och känslor,  
vad du vet och vad du behöver.

Genom att kommunicera  
kan du berätta vad du vill  
och vilka beslut du har tagit.



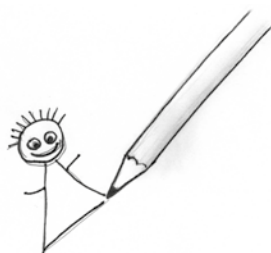
**Att tala**



**Att teckna**



**Att skriva**



**Att rita**



**Att peka på bilder  
eller märken**



**Fotografier eller andra bilder**

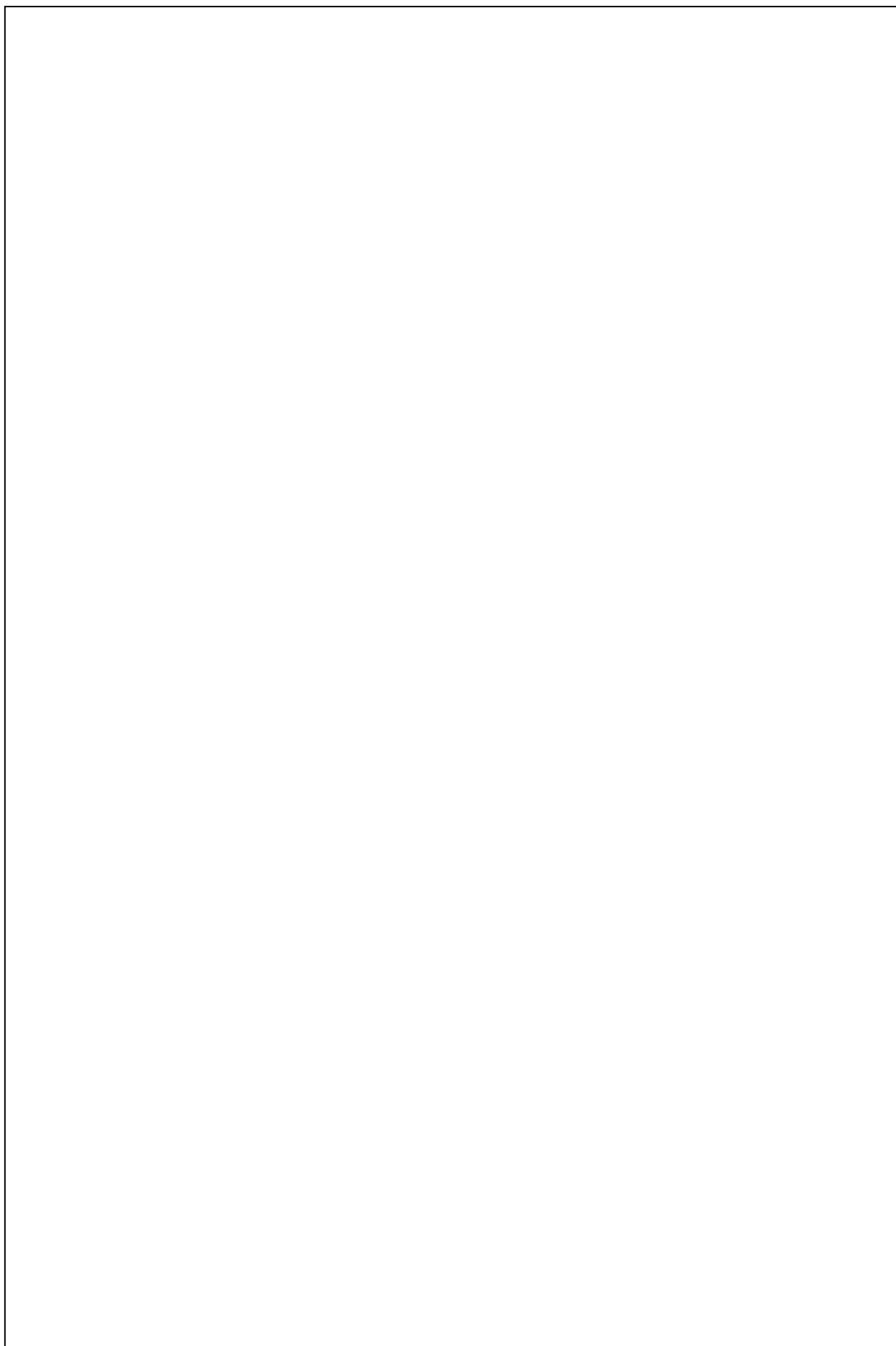


**Saker**



**Miner och gester**

## Så kommunicerar jag

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question 'Så kommunicerar jag'.

## 5. Saker som jag tycker om

Här kan du berätta om vad du tycker om.

Här kan du berätta om:

- Vad som gör dig lycklig eller glad.
- Vad du tycker om att göra.
- Hurdant mat du tycker om.
- Hurdan musik du tycker om.
- Dina favoritfilmer.
- Vad du helst gör när du är hemma.
- Vad du tycker om att göra på ditt jobb, i skolan, eller i dagverksamheten.
- Var du tycker om att vara.



## 6. Saker som jag inte tycker om

Här kan du berätta om saker som du inte tycker om.

Här kan du berätta om:

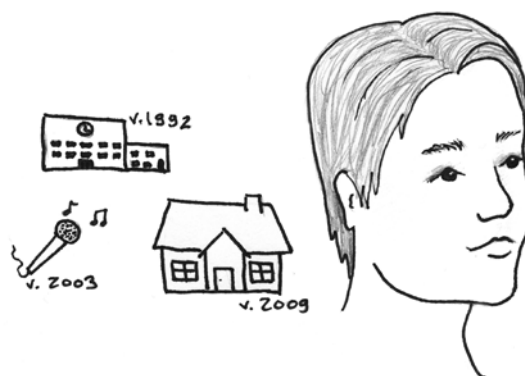
- Vad som gör dig ledsen.
- Vad som gör dig arg.
- Vilken mat du inte tycker om.
- Hurdan musik du inte gillar.
- Hurdana filmer du inte tycker om.
- Vad du inte tycker om att göra hemma.
- Vad du inte tycker om att göra på ditt jobb, i skolan, eller i dagverksamheten.
- Var du inte tycker om att vara.
- Personer som du inte tycker om att träffa.
- Sådant som skrämmer dig.



## 7. Mitt livs historia

Här kan du skriva till exempel:

- Var du har bott tidigare.
- Vilka skolor du har gått i.
- Var du har jobbat eller vad du har deltagit i.
- Vilka hobbyer du har haft tidigare.
- Sådant som har hänt som har varit viktigt för dig i din familj eller i din släkt, eller bland dina vänner.



Du kan också lägga till bilder.

## 8. Det här vill jag lära mig

Här kan du fundera över vilka saker du skulle vilja lära dig. Det finns mycket som man kan lära sig.

Du kanske är intresserad av till exempel

- Matlagning eller något annat som har med ditt boende och hem att göra.
- Något nytt på ditt jobb eller i skolan.
- Att byta arbete eller börja studera något.
- Att börja med en ny hobby eller fritidssyssla.



### Hemma

### I skolan eller på jobbet

### På fritiden



## 9. Svåra eller farliga situationer i mitt liv

Här ska du fundera över vad som känns svårt eller farligt för dig.

Det kan handla om:

- När du gör något tillsammans med andra människor.
- Sådant som händer när du är ensam.
- Att förstå olika saker.
- Stressiga situationer, till exempel när det händer något som du måste fatta ett snabbt beslut om.

Här kan du också fundera över hurdant stöd du vill ha, när något svårt eller farligt händer.



**Situationer som är farliga eller svåra för mig**

**Stöd mig så här**


## 10. Det stöd jag får nu

Här kan du berätta  
hur du får stöd nu.

Du kan fundera över  
vem som stöder dig när det gäller:

- hur du bor
- skolan, arbetet eller dagverksamheten
- hur du rör dig i din närmiljö
- din fritid och dina hobbyer.



**Hur du får stöd nu?**

**Vem stöder mig?**

## 11. Vad är bra i mitt liv just nu?

Här kan du fundera över vad du tycker är bra i ditt liv just nu.

Du kan tänka på till exempel:

- hur du bor
- ditt jobb
- dina hobbyer
- din fritid
- din ekonomi
- din hälsa
- förhållandet till dina vänner.



**Det här är bra i mitt liv just nu:**

## 12. Vad vill jag ändra på i mitt liv?

Här kan du fundera över om det finns sådant som du inte är nöjd med just nu.

Vilka saker i ditt liv vill du ändra på?

Du kan tänka på till exempel:

- hur du bor
- ditt jobb
- dina hobbyer
- din fritid
- din ekonomi
- din hälsa
- förhållandet till dina vänner.



**Det här vill jag ändra på i mitt liv:**



DEL 2  
**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
- 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. Om du inte behöver stöd kryssar du i rutan där det står "NEJ".

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

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**

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.



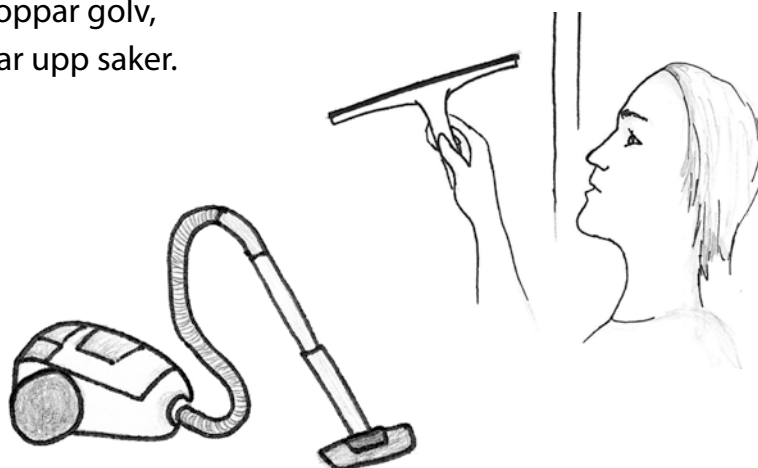
## EXEMPELSVAR

### 1. Städning och hushållsarbete:

#### Behöver du stöd med att städa och sköta ditt hushåll?

Att du själv städar och sköter ditt hushåll betyder att du till exempel dammsuger, sopar och moppar golv, tvättar fönster, torkar damm och ordnar upp saker.

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



#### Hurdant stöd behöver jag för att klara av att sköta mitt hem?

Skriv ner med egna ord vad du behöver stöd med.  
Skriv också hurdu stöd du behöver.

Jag städar min bostad varje vecka.

Jag kommer inte alltid ihåg vilka redskap jag ska använda, eller hur jag ska använda dem.

Jag behöver någon som berättar hur jag ska göra när jag städar.  
Jag behöver hjälp varje vecka.

Med sådan hjälp kan jag hålla min bostad fin och mina saker i ordning.

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mera sällan)
<input checked="" type="checkbox"/>	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

Sätt ett kryss vid den rad som bäst beskriver hur det är för dig.

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket per vecka

1	Bara lite (under 1 timme)
<input checked="" type="checkbox"/>	Lite mer (1–4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Räkna ihop dina poäng och skriv in dem på linjen.

Punkt 1: 2 poäng

Punkt 2: 2 poäng

Punkt 3: 2 poäng

= sammanlagt 6 poäng

Mina poäng på den här sidan :         6        

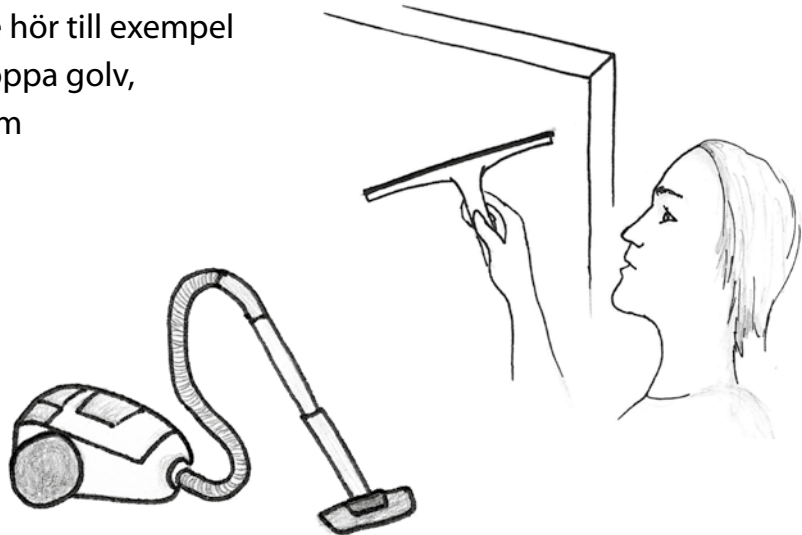
### Något annat att berätta?

## 1. Städning och hushållsarbete

### Behöver du stöd med att städa och sköta ditt hushåll?

Till städning och hushållsarbete hör till exempel att dammsuga, att sopa och moppa golv, att tvätta fönster, att torka damm och att ordna upp saker.

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



**Hurdant stöd behöver jag för att klara av att sköta mitt hem?**

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket per vecka

1	Bara lite (under 1 timme)
2	Lite mer (1–4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

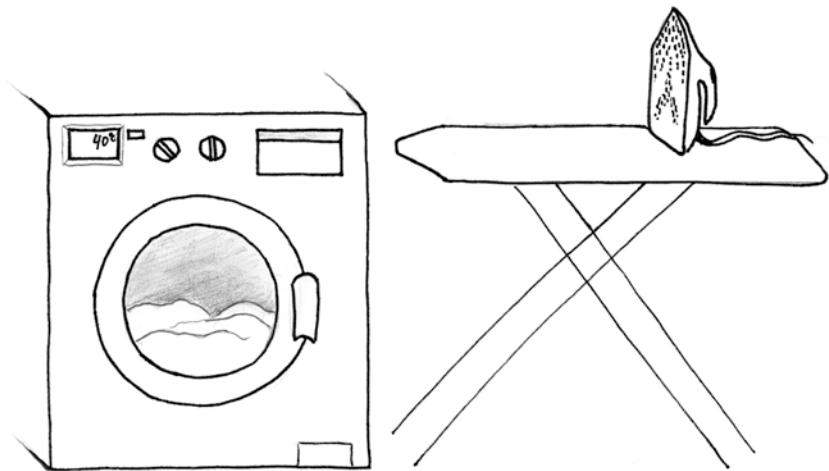
### Något annat att berätta?

## 2. 2. Att ta hand om mina kläder

### Behöver du stöd med att sköta om dina kläder?

Att du själv tar hand om dina kläder betyder till exempel att du tvättar kläderna, hänger dem på tork, stryker och viker dem och lägger in dem i skåp.

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



### Hurdant stöd behöver jag för att sköta om mina kläder?

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket per vecka

1	Bara lite (under 1 timme)
2	Lite mer (1-4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

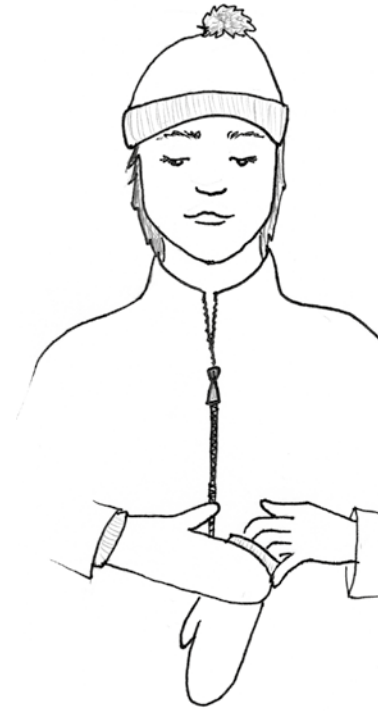
### Något annat att berätta?

--

## 3. Att klä på och av mig

Behöver du stöd  
med att klä på och av dig?

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



Hurdant stöd behöver jag  
för att klä på och av mig?

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket i veckan

1	Bara lite (mindre än 1 timme)
2	Lite mer (1-4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

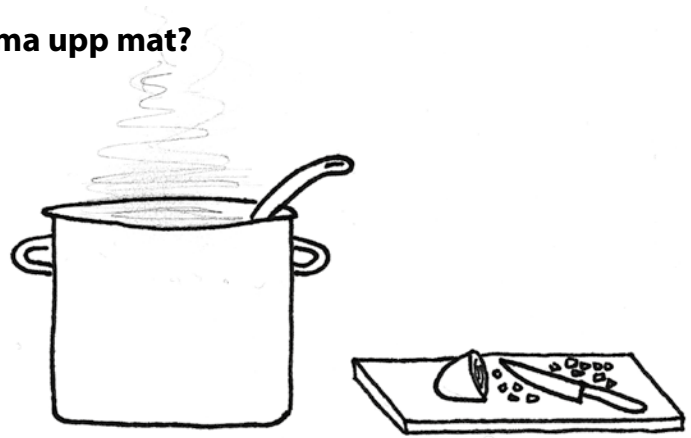
Något annat att berätta?



## 4. Att laga mat eller värma mat

### Behöver du stöd med att laga eller värma upp mat?

Till exempel att laga eller värma upp mat till frukost, lunch, middag eller mellanmål.



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

### Hurdant stöd behöver jag för att kunna laga eller värma upp mat?

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket i veckan

1	Bara lite (mindre än 1 timme)
2	Lite mer (1-4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

### Något annat att berätta?

--

## 5. Att äta och dricka

### Behöver du stöd med att äta och dricka?

Behöver du hjälp till exempel med att:

- svälja mat och dryck
- skära eller mosa mat
- hantera kärlen
- använda bestick.

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



### Hurdant stöd behöver jag för att kunna äta och dricka?

## Om jag behöver stöd

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket i veckan

1	Bara lite (mindre än 1 timme)
2	Lite mer (1-4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

Något annat att berätta?

## 6. Hygien

### Behöver du stöd för att hålla dig ren?

Till exempel med att

- gå på toaletten
- tvätta dig på morgonen och kvällen
- duscha
- sätta på deodorant
- gå i bastun
- raka dig
- tvätta dig när du har mens och använda till exempel bindor.
- borsta håret.



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

### Hurdant stöd behöver jag för att hålla mig ren?

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket i veckan

1	Bara lite (mindre än 1 timme)
2	Lite mer (1-4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

Något annat att berätta?

## 7. På natten

### Behöver du stöd på natten?

Till exempel

- Om du vakar för länge på natten.
- Att byta ställning i sängen.
- Att ta på eller byta nattblöja.
- Om du brukar bli rastlös och gå omkring på natten.
- Att hantera din sovmask.

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



### Hurdant stöd behöver jag på natten?

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hurdant stöd

1	Jag behöver kunna gå till min handledare eller någon i min familj eller ringa honom eller henne.
2	Någon måste titta till mig några gånger per natt (till exempel för att se att jag sover eller för att torka mig).
3	Någon måste vaka över mig hela natten (någon måste vara med mig /jag vakar och vandrar omkring).

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

### Något annat att berätta?

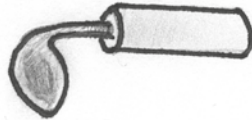


## 8. Hjälpmedel som jag använder

### Använder du hjälpmedel?

Till exempel:

- rullstol
- gåstöd
- hörapparat
- läshjälpmedel
- dator
- mobiltelefon.



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

**Skriv här vilka hjälpmedel du använder:**

**Skriv här vilka hjälpmedel du använder:**

(kryssa i rutan)

<input type="checkbox"/>	Jag använder det ibland.
<input type="checkbox"/>	Jag använder det varje dag.
<input type="checkbox"/>	Jag klarar själv av att använda det.
<input type="checkbox"/>	Jag behöver hjälp för att använda det.
<input type="checkbox"/>	Jag behöver mycket hjälp för att använda det.

(kryssa i rutan)

<input type="checkbox"/>	Jag använder det ibland.
<input type="checkbox"/>	Jag använder det varje dag.
<input type="checkbox"/>	Jag klarar själv av att använda det.
<input type="checkbox"/>	Jag behöver hjälp för att använda det.
<input type="checkbox"/>	Jag behöver mycket hjälp för att använda det.

**Skriv här vilka hjälpmedel du använder:**

**Skriv här vilka hjälpmedel du använder:**

(kryssa i rutan)

<input type="checkbox"/>	Jag använder det ibland.
<input type="checkbox"/>	Jag använder det varje dag.
<input type="checkbox"/>	Jag klarar själv av att använda det.
<input type="checkbox"/>	Jag behöver hjälp för att använda det.
<input type="checkbox"/>	Jag behöver mycket hjälp för att använda det.

(kryssa i rutan)

<input type="checkbox"/>	Jag använder det ibland.
<input type="checkbox"/>	Jag använder det varje dag.
<input type="checkbox"/>	Jag klarar själv av att använda det.
<input type="checkbox"/>	Jag behöver hjälp för att använda det.
<input type="checkbox"/>	Jag behöver mycket hjälp för att använda det.

## Om jag använder hjälpmedel

1	Jag använder hjälpmedel, men behöver oftast inte hjälp med dem.
2	Jag behöver lite hjälp med dem.
3	Jag behöver mycket hjälp med dem.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

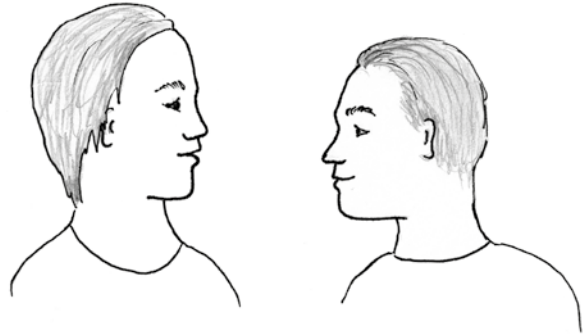
**Hurdant stöd behöver jag för att använda mina hjälpmedel?**

## 9. Kommunikation

**Behöver du stöd för att säga något,  
eller för att förstå vad någon säger dig?**

Olika sätt att kommunicera är till exempel  
att prata, att använda teckenspråk eller gester  
och att använda bildstöd.

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



**Hurdant stöd behöver jag  
för att kunna kommunicera med andra?**

**Om jag behöver stöd:**

## 1. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig om du hjälper mig när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du är bredvid mig och talar tydligt.
3	Jag klarar mig med hjälp av teckenspråkstolk eller taltolk.
4	Jag klarar mig om jag hela tiden får hjälp med att kommunicera.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**

## 10. Att läsa, skriva och räkna

Behöver du hjälp med att läsa?

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



Behöver du hjälp med att skriva?

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



Behöver du hjälp med att räkna?

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

Hurdant stöd behöver jag  
för att kunna läsa, skriva och räkna?

**Om jag behöver stöd:**

## 1. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig om du hjälper mig med vissa saker.
4	Jag klarar mig om du hjälper mig hela tiden.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**

## 11. Att se på klockan och hålla reda på tiden

### Behöver du stöd med att hålla reda på tiden?

Tidsuppfattning betyder till exempel att du kan se vad klockan är, att du kan använda en kalender och att du förstår hur lång tid olika saker tar.

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



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

### Hurdant stöd behöver jag för att hålla reda på tiden?

**Om jag behöver stöd:**

## 1. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du ger instruktioner.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**



## 12. Att planera och fatta beslut

**Behöver du stöd med att planera och fatta beslut eller för att tänka över olika alternativ?**

Till exempel:

- När du planerar för ditt eget liv.
- När du ska besluta små eller stora saker om ditt liv.

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



**Hurdant stöd behöver jag för att kunna planera och fatta beslut?**

**Om jag behöver stöd:**

## 1. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**

## 13. Att sköta min ekonomi

### Behöver du stöd med att sköta din ekonomi?

Att du sköter din ekonomi är till exempel  
att du betalar räkningar, sparar pengar,  
och betalar för det du köper i butiken.

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



### Hurdant stöd behöver jag för att sköta min ekonomi?

**Om jag behöver stöd:**

## **1. Hurdant stöd**

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du ger instruktioner.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**

## 14. Att umgås med andra

**Behöver du stöd med att veta hur du ska bete dig tillsammans med andra?**



Till exempel:

- Hur du ska bete dig tillsammans med människor du inte känner.
- Hur du ska bete dig tillsammans med vänner och familj.
- Hur du ska bete dig tillsammans med dem du bor med.
- Hur du gör för att skaffa vänner.
- Hur du gör om du börjar vara tillsammans med någon.
- Hur du gör för att kunna ha sex.

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

**Hurdant stöd behöver jag för att kunna umgås med andra?**

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

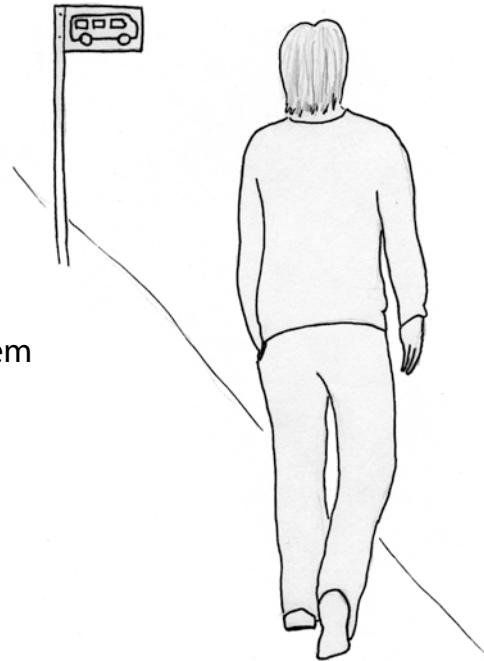
### Något annat att berätta?

## 15. Att röra mig utanför mitt hem

**Behöver du stöd när du ska röra dig utanför ditt hem?**

Det kan vara till exempel att:

- åka buss
- åka taxi
- röra dig i närmiljön, till exempel promenera på gatan utanför ditt hem eller gå till butiken.



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

**Hurdant stöd behöver jag för att kunna röra mig utanför mitt hem?**

**Om jag behöver stöd:**

## 1. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**



## 16. På jobbet eller i skolan

**Behöver du hjälp med att utföra dina arbetsuppgifter eller för att kunna studera?**

Behöver du hjälp av en annan person för att studera?

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

Behöver du hjälp av en annan person för att göra ditt arbete eller dina uppgifter i dagverksamheten?

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



**Hurdant stöd behöver jag för att göra mina arbetsuppgifter eller studera?**

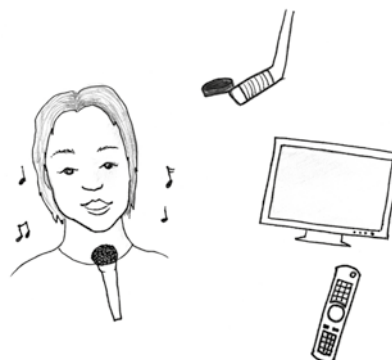


## 17. Hobbyer och fritid

**Behöver du stöd med dina hobbyer eller med saker du gör på fritiden?**

Till exempel att:

- använda datorn
- spela
- delta i en klubb, till exempel en idrottsklubb
- sköta växter eller odla
- läsa
- se på tv
- röka
- dricka alkohol
- delta i olika evenemang.



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

**Hurdant stöd behöver jag för att kunna hålla på med min hobby?**

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket per vecka

1	Bara lite (mindre än 1 timme)
2	Lite mer (1-4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

Något annat att berätta?

## 18. Att sköta om mig själv och min hälsa

Behöver du stöd  
med att sköta din hälsa eller  
med att ta din medicin?

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



Hurdant stöd behöver jag  
så att jag kan ta min medicin och sköta min hälsa?

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket per vecka

1	Bara lite (mindre än 1 timme)
2	Lite mer (1-4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

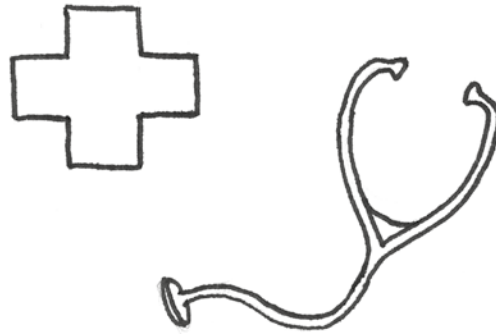
### Något annat att berätta?

--

## 19. Att besöka läkare

Behöver du stöd  
när du ska gå till en läkare?

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



Hurdant stöd behöver jag  
för att kunna gå till läkare regelbundet?

## Om jag behöver stöd

### 1. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig om du påminner mig om att jag regelbundet ska gå till läkaren.
2	Jag klarar mig om du hjälper mig med att boka tid till läkaren, eller för mig dit.
3	Jag behöver en person som hjälper mig under läkarbesöket.

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

Något annat att berätta?



## 20. Att motionera och äta hälsosamt

**Behöver du stöd med att motionera eller med att äta hälsosamt?**

Till exempel:

- För att gå på en promenad.
- För att gå till simhallen eller på gym.
- För att laga hälsosam mat.

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



**Hurdant stöd behöver jag för att motionera och äta hälsosamt?**

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig med en del.
4	Jag klarar mig, om du hjälper mig hela tiden.

### 3. Hur mycket per vecka

1	Bara lite (mindre än 1 timme)
2	Lite mer (1–4 timmar)
3	Mycket (4 timmar eller mera)

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

### Något annat att berätta?

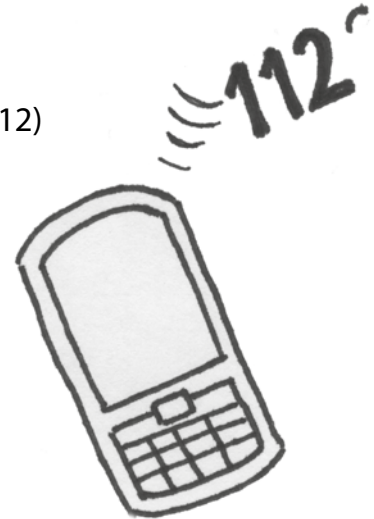
--

## 21. Att skaffa hjälp

### Behöver du stöd med att skaffa hjälp i en nödsituation?

Behöver du hjälp med att till exempel ringa nödcentralen (112)  
eller att kalla på personal om det händer en olycka?

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



### Hurdant stöd behöver jag för att kunna skaffa hjälp?

**Om jag behöver stöd:**

## 1. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig med tekniska hjälpmedel eller alarmknapp.
2	Jag behöver hjälp av någon annan.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**

## 22. Att förutse en fara

**Behöver du stöd för att kunna förutse när något farligt kan hända, eller för att undvika obehagliga händelser?**

Det här kan gälla till exempel om du ska korsa en livligt trafikerad gata, eller att någon rör vid dig, trots att du inte vill.

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



**Hurdant stöd behöver jag för att kunna förutse en situation som kan bli farlig?**

**Om jag behöver stöd:**

## 1. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig om du finns här och kan hjälpa mig i nya situationer eller i nya miljöer.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig om du hjälper mig hela tiden.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**

## 23. Att känna efter var det gör ont

**Behöver du stöd för att förstå var det gör ont, eller med att berätta om det för någon annan?**

Kan du till exempel känna om du har ont i magen, eller i huvudet?  
Kan du förklara det för någon så att du kan få hjälp?

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



**Hurdant stöd behöver jag för att kunna känna var det gör ont och berätta det för någon?**

**Om jag behöver stöd:**

**1. Hur ofta**

1	Jag behöver stöd med det här ibland.
2	Jag behöver alltid stöd med det här.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**



## 24. Att förstå olika känslor

**Behöver du stöd för att veta vad du känner,  
eller för att berätta för någon om dina känslor?**

Märker du när du är

- arg
- nervös eller spänd
- ensam
- nedstämd eller ledsen
- rädd?

Kan du berätta om det för någon?

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



**Hurdant stöd behöver jag  
för att kunna förstå vad jag känner?**

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig mycket.

Mina poäng på den här sidan: \_\_\_\_\_

### Något annat att berätta?

## 25. Att hantera starka känslor

**Behöver du stöd för att kunna hantera starka känslor, till exempel att du blir så arg att du skriker eller slår någon?**

Behöver du stöd till exempel med att

- hantera utbrott av starka känslor, så att du inte blir så arg att du skriker eller slår någon
- inte skada människor eller slå sönder saker, när du blir arg
- inte skada dig själv när du blir arg.

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



**Hurdant stöd behöver jag för att kunna hantera starka känslor?**

## Om jag behöver stöd:

### 1. Hur ofta

1	Ibland (varje månad eller mer sällan)
2	Ofta (varje vecka)
3	Varje dag

### 2. Hurdant stöd

1	Jag klarar mig, om du hjälper när jag behöver det.
2	Jag klarar mig om du säger hur jag ska göra.
3	Jag klarar mig, om du hjälper mig mycket.

**Mina poäng på den här sidan:** \_\_\_\_\_

**Något annat att berätta?**



**DEL 3**  
**Sammanfattande**  
**blankett för frågorna**

## 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.

När du fyller i blanketten ska du efter varje fråga  
kryssa i lika många rutor som antalet poäng du fick  
när du svarade på frågan tidigare.  
Om du fick till exempel fem poäng i frågan om  
Att laga och värma upp mat,  
ska du kryssa i rutorna 1-5,  
alltså sammanlagt fem rutor.

Mängden poäng visar hur mycket stöd  
du behöver med just den saken.  
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 hurdant stöd du behöver  
för att klara av din vardag  
och leva ett sådant liv som du önskar.

Livet hemma	Jag behöver inte stöd	Jag behöver lite stöd			Jag behöver mera stöd			Jag behöver mycket stöd			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Städning och hushållsarbete		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Att ta hand om mina kläder		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Att klä på och av mig		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Att laga mat eller värma mat		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Att äta och dricka		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Hygien		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. På natten		1			2			3			
8. Hjälpmedel jag använder		1			2			3			

Relationer, arbete och fritid	Jag behöver inte stöd	Jag behöver lite stöd			Jag behöver mera stöd			Jag behöver mycket stöd			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Kommunikation		1			2	3		4			
10. Att läsa, skriva och räkna		1			2	3		4			
11. Att se på klockan och hålla reda på tiden		1			2	3		4			
12. Att planera och fatta beslut		1			2	3		4			
13. Att sköta min ekonomi		1			2	3		4			
14. Att umgås med andra		1			2	3		4			
15. Att röra mig utanför mitt hem		1			2	3		4			
16. På jobbet eller i skolan		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Hobbyer och fritid		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hälsa och säkerhet	Jag behöver inte stöd	Jag behöver lite stöd			Jag behöver mera stöd			Jag behöver mycket stöd			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Att sköta om mig själv och min hälsa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Att besöka läkare		1			2			3			
20. Att motionera och äta hälsosamt		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Att skaffa hjälp		1			2						
22. Att förutse en fara		1			2			3			
23. Att känna var det gör ont		1			2						
24. Att förstå olika känslor		1	2		3	4		5		6	
25. Att hantera starka känslor		1	2		3	4		5		6	





**DEL 4**  
**Mina närståendes  
kommentarer om  
mitt behov av stöd**

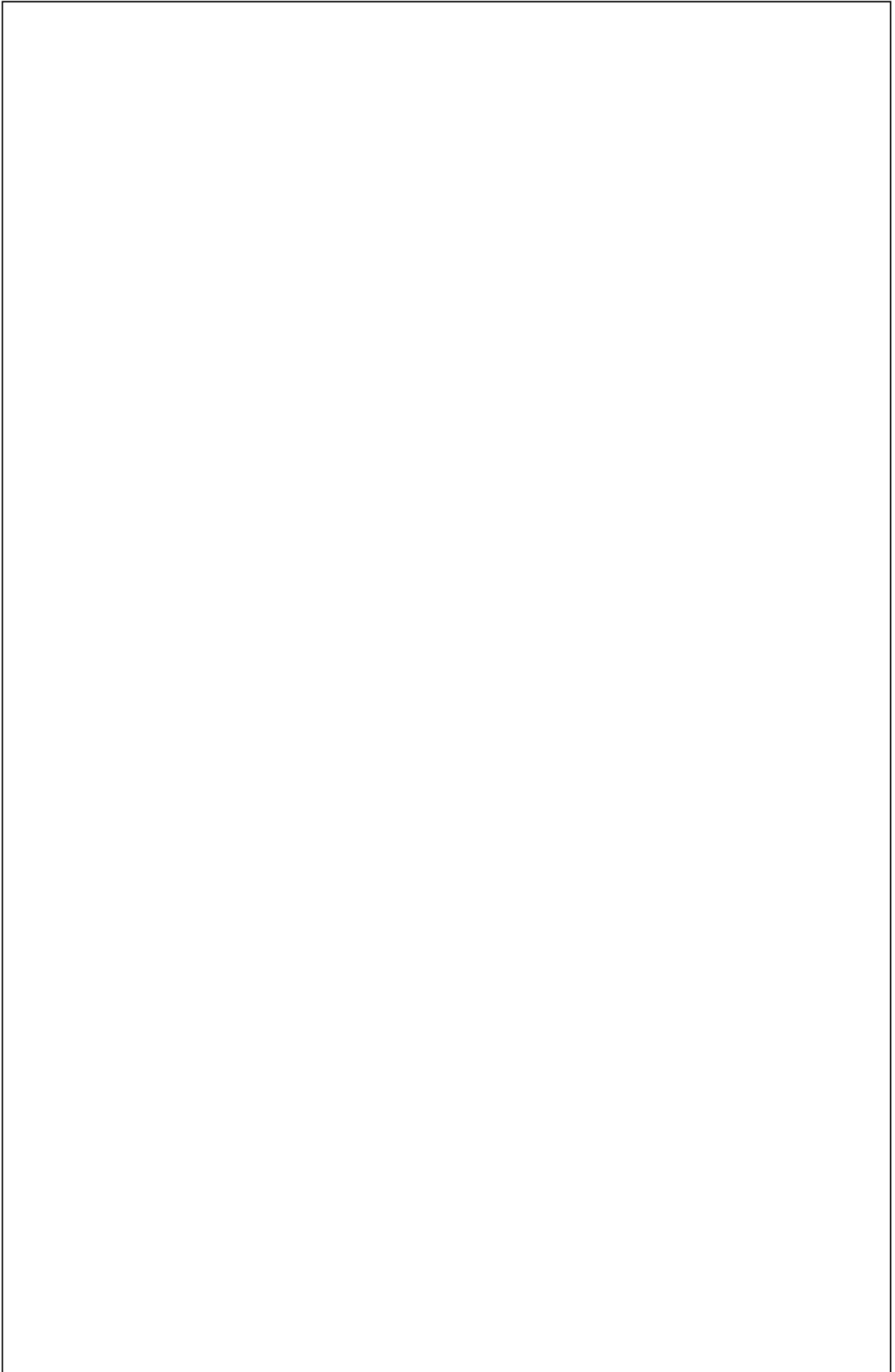
## **Mina närståendes kommentarer om mitt behov av stöd**

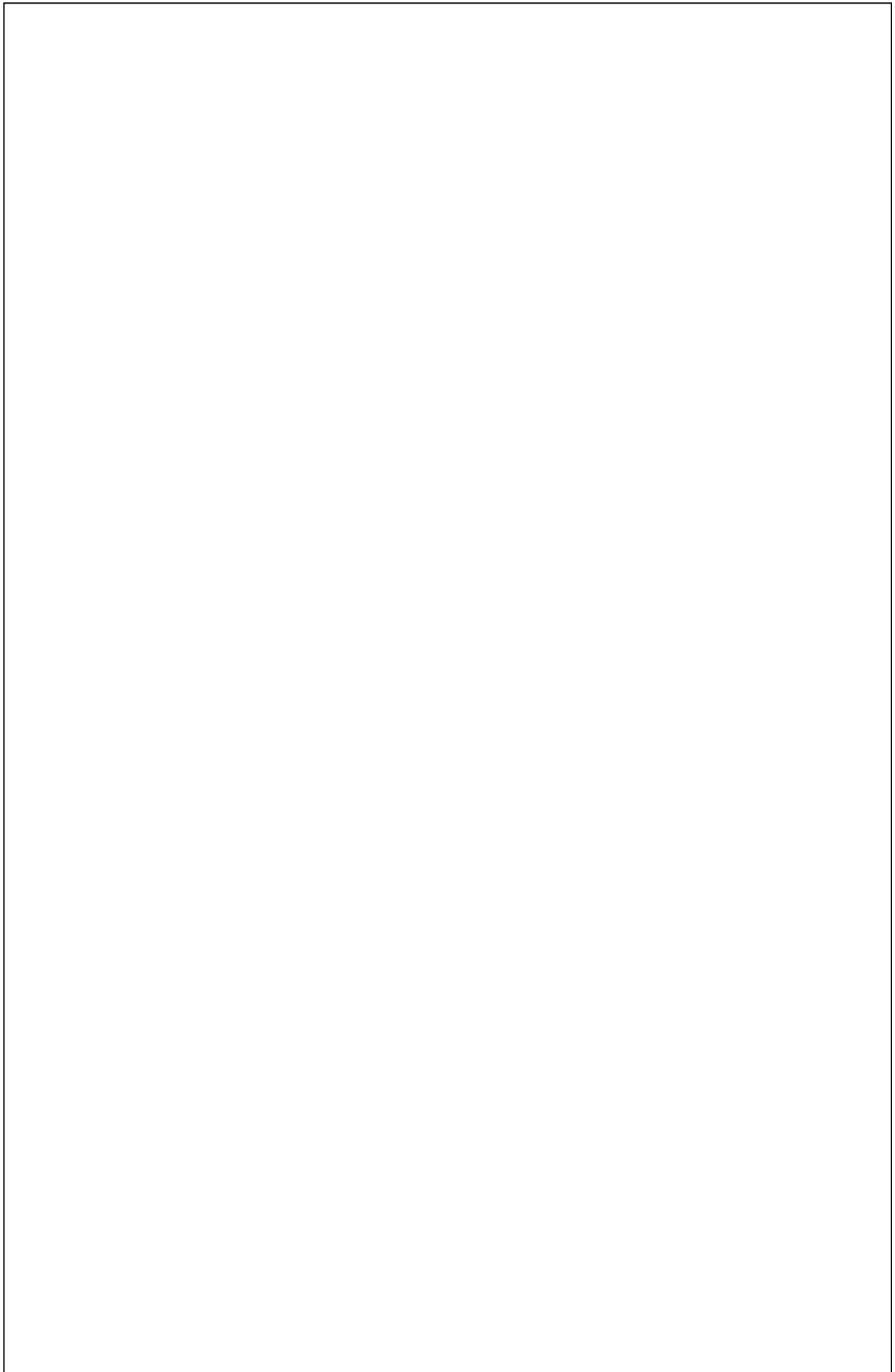
Det kan vara bra att fråga dem som står dig nära och känner dig bra hur de uppfattar ditt behov av stöd.

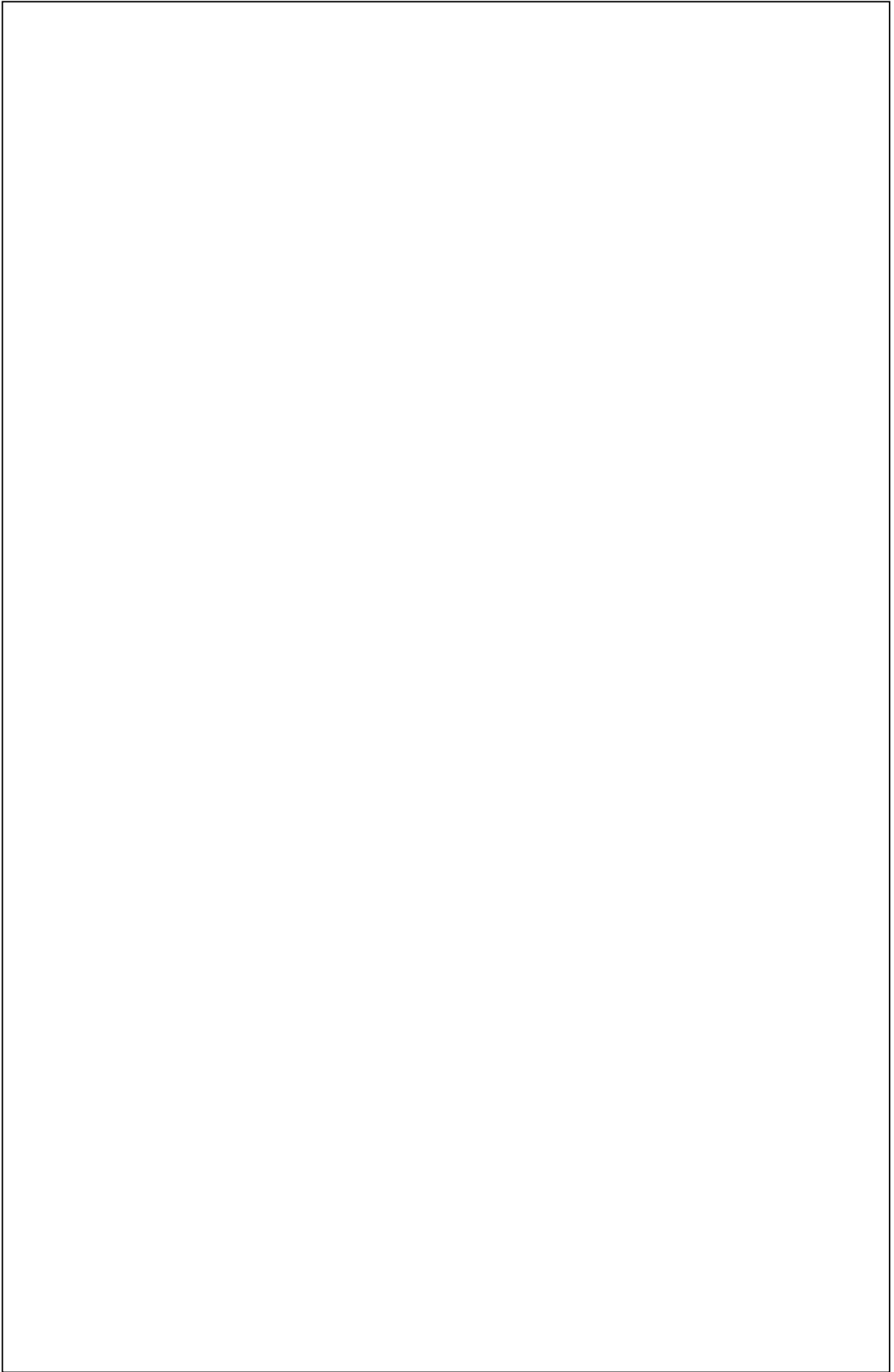
De kan tänka på sådant som du kanske inte minns eller inte har tänkt på.

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.







# Så här klarar jag mig!

## Min bedömning av det stöd jag behöver

Det här materialet hjälper dig att fundera över hurdan hjälp och hurdant stöd du behöver.

Det behöver du veta till exempel när ni ska göra upp en serviceplan för dig. Frågorna i det här materialet hjälper dig att fundera på vad du klarar själv, och vad du behöver stöd med.

Materialet Så här klarar jag mig! är gjort av: Aarne Rajalahti, Kalle Ristikartano och Maisa Kosola vid Servicestiftelsen för personer med utvecklingsstörning, Miia Koski vid Eteva samkommun och Marika Ahlsten vid Förbundet Utvecklingsstörning. Laura Muikku har gjort bilderna. Virpi Sirpelä vid Mac&Me har gjort ombrytningen.

Den svenska översättningen och bearbetningen är gjord vid LL-Center vid FDUV och den ges ut inom ramen för FDUV:s projekt Skräddarsydd boendeservice (2012–2016).



**ETEVA**

