

Habiliteringsplanering

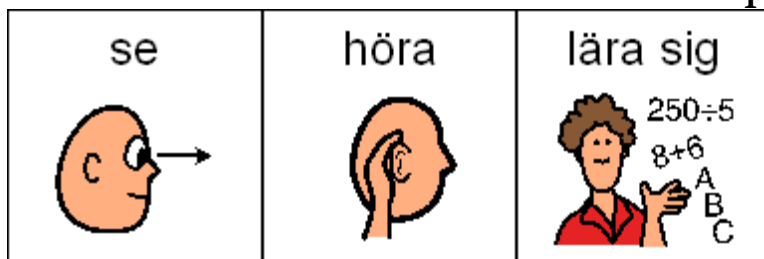
Habiliteringen Blekinge

En habiliteringsplan görs för dig som har rätt till insatser från Habiliteringen. Planen görs i samarbete mellan dig och berörd habiliteringspersonal. Du kan ta med dig förälder eller annan person som kan hjälpa dig att beskriva dina behov.

När vi gör habiliteringsplanen utgår vi från din beskrivning av de områden där du vill ha förändring. Utifrån detta sätter vi gemensamma mål för hur situationen ska se ut när förändringen har skett. Vi försöker tillsammans hitta förklaringar och komma överens om vilka åtgärder som ska göras och hur dessa ska prioriteras.

Det är du som bestämmer vad vi ska prata om. Detta är exempel på vad du kan ta upp. Är det något du vill förändra eller lära dig?

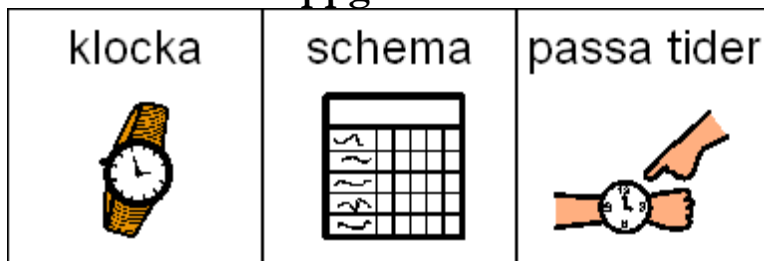
1. Lärande och att använda sin kunskap



Hur lär du dig nya färdigheter och hur använder du dem?

- syn, hörsel och andra sinnen för att lära sig
- strategier för att använda kunskap
- koncentration, uthållighet
- lösa problem, fatta beslut

2. Allmänna uppgifter och krav

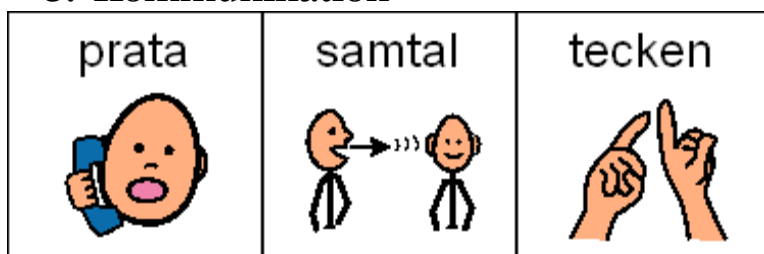


Hur klarar du att påbörja, genomföra och avsluta uppgifter?

- dagliga rutiner
- hålla reda på tiden
- kunna klockan
- beräkna tidsåtgång

Hur reagerar du på stress och krav? Kan du ta ansvar?

3. Kommunikation



Hur förstår du andra?

Hur gör du dig förstådd?

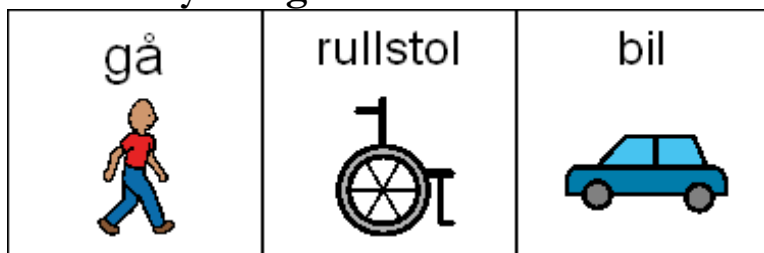
Använder du telefon, SMS eller internet?

Med vem samtalar du?

Inleder du själv samtal?

Kan du hålla igång ett samtal?

4. Förflyttning



Hur ändrar och behåller du en kroppsställning?

Hur går du och rör dig i olika miljöer?

Kan du cykla, åka buss eller tåg själv/med stöd?

Hur bär, flyttar och hanterar du föremål?

5. Personlig vård



Hur sköter du din hälsa, t.ex. mat, motion, sömn?

- tvätta sig, duscha, tvätta håret regelbundet
- borsta tänder
- välja lämpliga kläder och skor
- ta på/av kläder och skor
- sköta toalettbehov
- äta, dricka, dela mat, tidsåtgång för måltid
- mediciner, alkohol, tobak, droger
- motion och sömn
- psykisk hälsa

6. Hemliv



Hjälper du till hemma? / Hur klarar du hushållsarbete?

- laga mat, duka, diska
- bädda sängen, tvätta
- städa, sortera och kasta
- handla

7. Samspel och relationer



Hur tar du kontakt med andra? Har du kompisar? Partner?

Hur fungerar samspelet i familjen?

Hur pratar ni hemma och med andra om din funktionsnedsättning?

Har du tillräcklig kunskap om din diagnos?

Ibland har man funderingar om sex och kärlek. Är det något du vill prata med någon om?

Är du rädd för någon, eller är någon rädd för dig? Tar någon hårt i dig?

8. Viktiga livsområden



Hur fungerar skola/sysselsättning/arbete för dig?

Hur är din förmåga att samarbeta med andra?

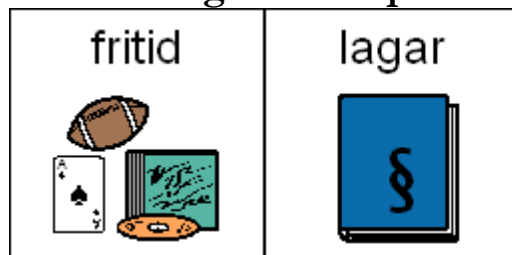
Hur är din förmåga att följa anvisningar?

Hur är din förmåga att sköta hemuppgifter?

Hanterar du pengar och har koll på din ekonomi själv?

Hur tänker du inför framtiden vad gäller utbildning, jobb och boende?

9. Samhällsgemenskap



Har du någon fritidssysselsättning, själv eller med andra?

Är du nöjd med din fritid?

Vill du veta mer om lagar och rättigheter som finns för att ge dig stöd?