



Checklista hjälpbehov

*Rehab Station Stockholm
Rehab Station Assistans*

2013-12-10

Checklista av hjälpbehov i vardagen

Vi på Rehab Station Stockholm har utarbetat en checklista som hjälp att förbereda dig när du ansöker om personlig assistans. Även om du inte behöver/inte blir beviljad personlig assistans kan denna checklista användas för att beskriva dina hjälpbehov. På så sätt blir det ett underlag för ansökan av annan typ av hjälp t.ex. hemtjänst.

Personlig assistans regleras av LSS, lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. För att få beviljat personlig assistans måste du ingå i en av LSS personkretsar samt ha ett behov av 20 timmar eller mer per vecka i de så kallade grundläggande behoven. Om du bedöms ingå i detta räknas även andra hjälpbehov med.

Om du inte ingår i någon av personkretsarna (inom LSS) men har stort hjälpbehov bedöms hjälpbehovet utifrån Socialtjänstlagen (SoL). Varje kommun ansvarar för socialtjänsten inom sitt område och har det yttersta ansvaret för att enskilda får det stöd och den hjälp som de behöver. Som stöd ingår i SoL bl. a. hemtjänst, god man och ledsagning.

För att ansöka om personlig assistans behövs oftast både läkarintyg och ett ADL-intyg från en arbetsterapeut. Försäkringskassans handläggare tar dessa intyg plus egen bedömning genom intervju som beslutsunderlag. Handläggaren har som stöd i intervjun en bedömningsmall som socialstyrelsen har gett ut Bedömning av behov av personlig assistans, se instrument och instruktioner.

Inför möte med handläggaren och arbetsterapeuten:

- Beskriv mycket detaljerat, de vardagsaktiviteter du behöver hjälp med.
- Utgå från en dålig eller sämre dag.
- Beskriv om dina vardagsaktiviteter tar längre tid än "normalt" i jämförelse med personer i samma ålder utan funktionsnedsättning. Orsakerna kan vara t.ex. smärtproblematik, överkänslighet, spasticitet, kontrakturer och kommunikation.
- Fundera på hur lång tid i minuter de olika vardagsaktiviteterna tar och hur många gånger per dag, vecka eller månad varje aktivitet utförs t.ex. på- och avklädning morgon och kväll samt efter träning.
- Fundera på om du behöver hjälp med motivation, påminnelser och eller planering, så kallade kvalificerade motivationsinsatser för att komma igång eller avsluta en aktivitet. Om det är fallet beskriv det för alla situationer i vardagen där hjälpen behövs.
- Beskriv även nödvändiga aktiviteter som är förebyggande för att bevara hälsa t.ex. träning, vila för att förebygga sår mm.
- Beskriv om det behövs hjälp/assistans under sjukhusvistelser.
- Fundera på om och i så fall i vilka situationer du är i behov av dubbel assistans.
- Beskriv vad assistans möjliggör för dig i ditt liv.

OBS!

- Glöm inte att beskriva alla dina hjälpbehov både vardagsaktiviteter (t.ex. personlig hygien, hushållsaktiviteter), fritidsaktiviteter (t.ex. träning, semester), arbete/studier, socialt liv (t.ex. ta hand om familjemedlemmar).
- Uppskatta tidsåtgång för varje aktivitet då detta är viktigt som underlag vid bedömningen.

Checklista

Det följande är checklistor med exempel på möjliga hjälpbehov man kan ha.

Personlig hygien

Förflyttningar

- Påminnelse om förflyttningar
- Till/från säng, toalett, duschstol, vända i säng, upp/ner i säng
- Mellan stolar
- Till och från bil
- Från rum till rum, in/ut ur lägenheten/huset, utomhus
- Komma upp från golv (om du har ramlat)

Dusch/bad

- Påminnelse om dusch/bad
- Tvätta fötter rygg, hår, armhålor, ljumskar, rygg, under hudveck, rumpa
- Sätta på kranar, reglera värme (om du har svårt att känna värme/kyla)
- Torka efter dusch (viktigt för att inte få medicinska komplikationer t.ex. svamp sår)
- Förflyttning till/från duschstol (om du flyttar först till säng och sedan till mobil duschstol beskriv det också)
- Handräckningar
- Torka duschstol och badrumsgolv
- Behöver du dubbelassistans?

Övrig kroppsvård

- Påminnelser om övrig kroppsvård
- Tvätta händer ansikte - morgon, kväll, före/efter toalettbesök
- Raka sig (både tjejer o killar)
- Lägga make up (på av med hjälpmedel) samt borttagning av makeup
- Styla håret
- Nagelvård
- Insmörjning av kropp (även vid normal torrhet)
- Hudkontroll för att förebygga trycksår
- Tandborstning
 - sätta på tandkräm,
 - sätta på/av kran
 - hålla i tandborsten eller applicera den på/i hjälpmedel (t.ex. universalband) och hand
 - skölja munnen
 - sätta tillbaka allt
 - tandtråd

OBS!

Tandborstning kan vara extra viktigt ibland då man äter mediciner som påverkar saliv. Beskriv detta i så fall.

Toalettbesök

- Påminnelser om toalettbesök
- Hjälp med planering av beställning av ev. hjälpmedel/medicin i tid (katetrar, microlax, mm)
- Förflyttning till/från toalett (rummet) samt från och till wc stolen eller hygienstol
- Av- och påklädning av byxor, trosor/kalsonger, tvätta händer före/efter
- **Blåsa:** ren intermittent kateterisering var tredje/fjärde timma, tömma uribag, uridom, blöja, droppskydd (byta vid behov eller regelbundet)
- **Tarm:** ta laxermedel, magmassage, manuell stimulering, torka, av/påklädning, förflyttning, byta inkontinensskydd eller blöjor
- **Övrigt:** Urin och avföring läckage - hur ofta, vad blir konsekvensen (byta kläder, dusch t.ex.)
- Byta mensskydd

OBS!

- Tänk på att personlig hygien kan ske flera gånger om dagen (i samband med träning, inkontinensolyckor, mm). Beskriv hur många gånger per/dag ungefär detta sker.
- Tänk på eventuell ökat hjälpbehov när man inte är hemma, exempelvis på offentliga toaletter samt träning, urin- och avföringsläckage.

Måltider

- Påminnelser om att inta måltider
- Föra maten till mun
- Stödja armen i matsituation
- Sväljsvårighet (övervakningsbehov ifall det finns risk för att maten sätts i halsen)
- Förtjockningsmedel vid sväljsvårigheter
- Sönderdela väldigt fint vid sväljsvårigheter
- Föra medicin till mun
- Föra dricka till mun
- Sondmatning
- Planering av måltider (inköp och tillagning)
- Tillagning
- Uppläggning av maten
- Sönderdela mat
- Att komma ihåg att äta, börja tillreda
- Diska

OBS!

Tänk på att man äter flera gånger om dagen. Beskriv hur många gånger per/dag ungefär detta sker.

På/avklädning

- Påminnelser om på/avklädning
- Ta på och av kläder
- Sätta på/ ta av protes, ortoser, korsett, stödstrumpor
- Sätta på/av inomhuskor (för att motverka droppfot, sår på tår vid rullstolskörning och under fot)
- Plocka fram eller undan kläder
- Klädvård

OBS!

- Tänk på att på- och avklädning kan ske flera gånger om dagen (i samband med träning, inkontinensolyckor, mm). Beskriv hur många gånger per/dag ungefär detta sker.
- Tänk på att på- och avklädning av ytterkläder kan ske många gånger om dagen
- Tänk på att initiativ/påminnelse räknas enbart som 'grundläggande behov' om det förutsätter ingående kunskap om personen.

Kommunikation

- Ta initiativ till kommunikation, söka upp andra, inleda samtal
- Påminnelse om att ta upp det man har planerat säga i ett samtal/möte exempelvis minnessvårigheter
- Hjälプ att göra sig förstådd, ta emot och förstå information i kontakt med t.ex. vård- eller myndighetskontakter (exempelvis att beställa läkemedel, inkontinenshjälpmedel, hjälpmedel, mm i tid; att förnya färdtjänst, mm i tid), föra telefonsamtal (ex. beställa färdtjänst, mm).
- Behov av tolkning av olika signaler, symbolspråk (med eller utan hjälpmedel) eller ditt eget språk, teckenspråk eller otydligt tal
- Behov av tolkning av omvärlden och sociala sammanhang genom att t.ex. spalta upp komplex eller lång information i små steg både skriftlig och muntlig (ex. undervisning i skola, utbildning eller arbete, läsa instruktioner, följer långa muntliga instruktioner/samtal).
- Hjälプ (fysiskt) med att utföra skriftlig kommunikation (ex. hjälプ med att skriva, med att använda dator för att skriva, använda mail, facebook, serva mm).
- Hjälプ (fysiskt) att ringa (hålla telefon, trycka telefonnummer).

OBS!

- Tänk på alla situationer där behov av kommunikation uppstår
- Tänk på att initiativ/påminnelse räknas enbart som 'grundläggande behov' om det förutsätter ingående kunskap om dig.

Ingående kunskaper om den funktionshindrade, dvs om dig

- Vetskap om i vilka situationer just du behöver hjälp med påminnelse att utföra planerade/nödvändiga aktiviteter
- Vetskap om i vilka situationer du behöver hjälp med igångsättning av alla vardagsaktiviteter
- Vetskap om i vilka situationer du behöver hjälp att avsluta aktiviteter
- Strukturering av dagarna/tidsplanering
- Tillsyn/övervakning pga. ex. epilepsi, allergiska reaktioner
- Risk för att något kan sitta i halsen
- Hoshjälp
- Användning av livsuppehållande apparater
- Kunskap om hur man hanterar ovanligt beteende

OBS!

Beskriv vad det är som gör att man behöver ingående kunskap för att kunna hjälpa dig.

Övriga hjälpbehov

Hushåll (städ, tvätt, matlagning, handla)

- Städa hemmet (undanplockning, damma, dammsuga, torka golv, fönsterputs)
- Tvätta och torka stryka och vika tvätt och kläder (tvätta för hand, i maskin sortera tvätt, se vad som är smutsigt/rent)
- Småinköp, storhandla
- Planera och göra inköpslistor
- Ta sig från och till affären, plocka ihop varor, frakta hem varor, plocka in varorna hemma
- Matlagning (enkla måltider, sammansatta måltider)
- Ta hand om växter
- Ta hand om husdjur
- Rengöra hjälpmedel
- Trädgårdsskötsel så som klippa gräs, rensa rabatter, mm
- Snöskottning
- Bilvård

Arbete/skola/utbildning

- Handräckning
- Toalettbesök
- Förflyttning till/ från rum eller mellan olika stolar
- Hjälp med tolkning av vad läraren säger (räknas som grundläggande behov om det kräver ingående kunskap)
- Skriva anteckningar
- Resor från och till arbetet

Resor

- Planera resan (räknas som grundläggande behov om det kräver ingående kunskap)
- Förstå (räknas som grundläggande behov om det kräver ingående kunskap)
- Förflyttning i-/ur bil, buss, tunnelbana
- Köpa biljetter

Fritid/samhällsaktiviteter

- Hjälpa att utöva hobbyn
- Utöva lek- eller sportaktiviteter
- Delta i kurser, kulturliv
- Gå ut på bio, konsert, mm
- Umgås med vänner och släkten
- Delta i organisationer/föreningar, utöva religion, delta i politiskt liv

Ta hand om andra (t.ex. dina barn)

Kan ingå i de grundläggande behoven om det är små barn för att du skall kunna vara förälder.

Ekonomi

- Betala räkningar
- Förstå pengars värde
- Planera inköp

Träning

- Träning på t.ex. gym förflyttning till/från apparater (på- avklädning och dusch är grundläggande)
- Hemträningsprogram efter råd från sjukgymnast t.ex. kontrakturprofylax, ståträning

Förebygga medicinska komplikationer/upprätthålla hälsa

- Påminnelse om t.ex. toalettider, avlastning
- Påminnelse om/ hjälp med att ta medicin
- Påminnelse om/ hjälp med att följa medicinska råd och behandling
- Hjälp med planering att beställa medicin i tid

Kontrakturprofylax

- Hudkontroll och sårprofylax
- Profylax av urinvägsinfektion
- Omläggning av sår
- Besöka vårdinrättning (vårdcentral, tandläkare, hjälpmedelcentralen etc)
- Påminnelse om att beställa hjälpmedel/medicin i tid

Övrigt

- Besöka bank, post, apotek, mm
- Hjälp med myndighetskontakter

Oförutsägbar praktisk hjälp

- Ändra läge i sängen eller rullstol, sätter sig upp, ställer sig upp
- Förflyttning i bostaden
- Hämta/plocka upp föremål
- Svara i telefon
- Klia sig

För mer information eller frågor

Annika Törnsten

Operativ chef

Telefon 08-555 44 172

annika.tornsten@rehabstation.se