

Boendeservicestiftelsen ASPA

Mervi Valta

2010



Dagbok för utredning av hjälpbehovet
Ett hjälpmedel för att utreda och beskriva
det egna hjälpbehovet

Namn på den som för dagbok:

Datum:

Utredning av eget hjälpbehov - med hjälp av dagboken lyckas du!

Tanken med dagboken är att du under 4-14 dagar skriver upp alla de situationer då du har behövt, använt eller fått hjälp av en annan person. Personen kan vara din make, syskon, barn, vän, granne, taxichaufför, assistent eller någon annan medmänniska – hur som helst har du behövt hjälp av en annan person för att klara av situationen. Hjälpen kan ha varit tillfällig eller mera långvarig.

Nedan finns exempel på några aktiviteter och ärenden som kanske hjälper dig att fundera

över dina vardagliga sysslor och hurdan hjälp du behöver för att utföra dem:

- datahantering: att läsa post, betala räknningar, läsa tidningar och böcker, använda telefon, läsa instruktioner, matrecept, läsa posten i postlådan
- att handla: mat, kläder, hemelektronik, tidningar, kioskbesök
- att köpa livsmedel, laga mat, äta
- att sköta sin kondition: simning, promenader, gympa, spel, bowling, dans och ridning
- hälsovård: dosering och anskaffning av mediciner, att smörjning och rengöring av hud
- hygien: att tvätta sig, bada bastu, klippa naglar
- att snygga till sig: kamma hår, göra makeup

- klädsel: att känna igen kläder, kontrollera färger
- klädvård: sortera kläder, sy knappar, stryka, hänga upp tvätt
- skötsel av hemmet och trädgården: sortera och föra ut avfall, snöskottning, dammsugning, mattpiskning, vädring av sängkläder, golvtvätt, disk
- bilservice: att skrapa fönster, borsta av snö, tanka
- barnskötsel
- aktiviteter som hör ihop med arbete
- aktiviteter som hör ihop med studier
- deltagande i samhällelig verksamhet: föreningsverksamhet
- socialt umgänge: att gå på besök, familjefester, träffa vänner

- fritidsaktiviteter: kurser på medborgarinstitut, handarbete, teater, skrivning, jogging, hobbyer med husdjur, simning, skidåkning

Vad är personlig assistans?

Enligt handikappservicelagen är personlig assistans service eller annan persons hjälp. Personlig assistans gäller de aktiviteter hemma eller utanför hemmet som personen skulle utföra själv men som han eller hon inte kan klara av på grund av ett funktionshinder eller en sjukdom.

Som gravt funktionshindrad betraktas en person som till följd av ett långvarigt eller framskridande handikapp eller en sjukdom nödvändigt och upprepade gånger behöver annan persons hjälp för att klara av:

De dagliga sysslorna

Dagliga sysslor består av vardagliga uppgifter så som förflyttning, påklädning, skötsel av den personliga hygien, matlagning, textilvård, städning, datahantering och informationssökning samt uträttande av ärenden, som kan innebära t.ex. besök i butiker, ämbetsverk och kundservicekontor.

Arbete och studier

Med arbete avses avlönat arbete och företagsverksamhet. Med studier avses studier som leder till en examen eller som förbättrar den gravt funktionshindrads yrkesskicklighet och möjligheter att bli sysselsatt. Den assistans som ges omfattar också hjälp med hemarbete.

Fritidsaktiviteter, samhällelig verksamhet och socialt samspel

Till de här aktiviteterna hör t.ex. motions-, bildnings- och kulturaktiviteter, föreningsverk-

samhet, politisk engagemang, besök och fester.

Personlig assistans ska ordnas i den utsträckning det är nödvändigt för den gravt funktionshindrade. Ett människovärdigt liv skall vara utgångspunkten för utredningen av hjälpbehovet.

Konfidentiell information

Dagboken innehåller konfidentiell information vilket betyder att du inte behöver visa den för någon om du inte vill. Målet med dagboken är att den hjälper dig att utreda ditt eget hjälpbehov samt hur du klarar av de situationer där du möjligtvis behövt en annan persons hjälp. Personlig assistans gäller sådana sysslor som du själv skulle utföra men där du behöver hjälp av en annan människa.

Bokföring

Skriv under 4-14 dagar upp hjälpbehovet i Dagboken:

- när du behövde hjälp dvs. klockslaget, tiden
- hurdan hjälp du behövde
- med vad du behövde hjälp
- var du behövde hjälp dvs. platsen
- vem som hjälpte dig
- hur länge hjälpen varade

Skriv även upp sådana saker som du skulle ha gjort om du hade fått hjälp.

Exempel på bokföring

Dag 1

- kl. 14.30, behövde jag hjälp vid bankautomaten, min vän hjälpte mig genom att slå in koder, det tog 10 minuter
- kl. 16.45, behövde jag hjälp, råd i butiken när jag handlade mat, assistenten hjälpte, det tog en timme
- kl. 18.00, behövde jag hjälp med att läsa dagens post, min make läste posten högt, det tog 30 minuter

DAGBOK

Datum: _____

Skriv upp klockslaget, hurdan hjälp du behövde och med vad, vem som hjälpte dig och hur lång tid det tog?

DAGBOK

Datum: _____

Skriv upp klockslaget, hurdan hjälp du behövde och med vad, vem som hjälpte dig och hur lång tid det tog?

DAGBOK

Datum: _____

Skriv upp klockslaget, hurdan hjälp du behövde och med vad, vem som hjälpte dig och hur lång tid det tog?

DAGBOK

Datum: _____

Skriv upp klockslaget, hurdan hjälp du behövde och med vad, vem som hjälpte dig och hur lång tid det tog?

DAGBOK

Datum: _____

Skriv upp klockslaget, hurdan hjälp du behövde och med vad, vem som hjälpte dig och hur lång tid det tog?

DAGBOK

Datum: _____

Skriv upp klockslaget, hurdan hjälp du behövde och med vad, vem som hjälpte dig och hur lång tid det tog?

DAGBOK

Datum: _____

Skriv upp klockslaget, hurdan hjälp du behövde och med vad, vem som hjälpte dig och hur lång tid det tog?

DAGBOK

Datum: _____

Skriv upp klockslaget, hurdan hjälp du behövde och med vad, vem som hjälpte dig och hur lång tid det tog?

När du har skrivit upp alla situationer där du har behövt hjälp under uppföljningsperioden skall du flytta hjälptiderna till tabellen nedan. Kryssa för (x) eller svärta rutan som står för klockslaget då du behövde hjälp eller fick hjälp av en annan person. I tabellen har man delat in dagarna i 15 minuters intervaller.

Kl.	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
00.00							
00.15							
00.30							
00.45							
01.00							
01.15							
01.30							
01.45							
02.00							
02.15							
02.30							
02.45							
03.00							
03.15							
03.30							

03.45							
04.00							
04.15							
04.30							
04.45							
05.00							
05.15							
05.30							
05.45							
06.00							
06.15							
06.30							
06.45							
07.00							
07.15							
07.30							
07.45							
08.00							
08.15							
08.30							
08.45							
09.00							
09.15							
09.30							
09.45							

10.00							
10.15							
10.30							
10.45							
11.00							
11.15							
11.30							
11.45							
12.00							
12.15							
12.30							
12.45							
13.00							
13.15							
13.30							
13.45							
14.00							
14.15							
14.30							
14.45							
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							
16.00							

16.15							
16.30							
16.45							
17.00							
17.15							
17.30							
17.45							
18.00							
18.15							
18.30							
18.45							
19.00							
19.15							
19.30							
19.45							
20.00							
20.15							
20.30							
20.45							
21.00							
21.15							
21.30							
21.45							
22.00							
22.15							

22.30							
22.45							
23.00							
23.15							
23.30							
23.45							
Sam- man- lagt							

På den sista raden räknas det sammanlagda antalet timmar som du behövde hjälp per dag!

Dagbok för utredning av hjälpbehovet

Boendeservicestiftelsen ASPA
Projektet Vähän mutta välttämättä
2010

En person som använder servicen personlig assistans skall kunna beskriva hurdan hjälp han eller hon behöver. Personen som ansöker om servicen måste svara på frågor om hurdan hjälp som behövs, när och var hjälpen behövs, hur hjälpen organiseras samt en hurdan person som bäst skulle lämpa sig som assistent. Dagboken för utredning av hjälpbehovet är ett hjälpmedel för att själv utvärdera behovet av hjälp. Dagboken är personlig och du kan utnyttja den när t.ex. din serviceplanen utarbetas.

*I samarbete med
Synskadades Centriförbund r.f.*



NÄKÖVAMMAISTEN KESKUSLIITTO RY