[Datum]

# Inför möte om assistans

Detta brev är till dig som gjort eller ska göra en begäran om personlig assistans enligt LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade).

Vid begäran om insats görs en utredning om dina behov inom olika livsområden. Utredningen görs utifrån uppgifter från dig. Det kan också behövas intyg från läkare och uppgifter från andra för att styrka dina uppgifter.

Här följer beskrivningar om vad de olika livsområdena handlar om. Detta om du önskar förbereda dig inför att lämna uppgifter om hur just din situation ser ut.

Med vänliga hälsningar

[Namn och kontaktuppgifter]

Bilaga Livsområden

# Livsområden

## Lärande och tillämpa kunskap

Att ta reda på information, lära nytt, fokusera, lösa problem eller fatta beslut.

## Allmänna uppgifter och krav

Att planera, genomföra daglig rutin, hantera stress, krav eller känslouttryck.

## Kommunikation

Att kommunicera genom ljud eller tal, konversera, skriva eller läsa, använda eller förstå kroppsspråk eller teckenspråk, använda utrustning och teknik för kommunikation.

## Förflyttning

Att ändra eller hålla kvar en kroppsställning, förflytta sig själv, bära eller lyfta föremål, plocka upp eller trycka med hand och fingrar, röra sig omkring på olika sätt och olika platser, använda transportmedel.

## Personlig vård

Att tvätta och torka sig, ta hand om sin kropp och kroppsdelar, sköta toalettbehov, klä sig, äta och dricka, sköta sin hälsa och se till sin egen säkerhet.

## Hemliv

Att skaffa bostad, handla, laga och duka fram mat, sköta hushållsarbete med tvätt och städ mm, ta hand om hemmets föremål eller hjälpa andra i hemmet.

## Mellanmänskliga interaktioner och relationer

Att visa hänsyn och uppskattning, ta och behålla kontakt med andra, ha formella eller informella kontakter, familjerelationer eller parrelationer.

## Utbildning, arbete, sysselsättning och ekonomiskt liv

Att utföra uppgifter som krävs vid utbildning eller arbete, hantera olika delar av sin ekonomi.

## Samhällsgemenskap, socialt och medborgerligt liv

Att utföra uppgifter som krävs för att delta samhällslivet t.ex. vara med i en förening, göra nöjen och ha fritid, utöva religion eller delta i politik.

## Känsla av trygghet

Handlar om känsla av trygghet eller avsaknad av trygghet.

## Personligt stöd från person som stödjer eller vårdar en närstående

Handlar om att se om en anhörig som hjälper har behov av stöd eller avlastning.

Bilaga Livsområdet personlig vård

# Personlig vård – mer om dess olika delar

## Tvätta sig

Att tvätta och torka kroppen. T.ex. ta ett bad eller en dusch, tvätta och torka händer, fötter, ansikte, hår.

## Sköta kroppen

Att vårda delar av kroppen. T.ex. borsta och sköta tänder, sminka sig eller smörja in sig, sköta näsa eller naglar, fotvård, kamma sig och fixa frisyr, raka sig eller klippa sig.

## Sköta toalettbehov

Att planera och genomföra toalettbehov. T.ex. visa att man behöver gå på toaletten, välja och komma till lämplig plats, hantera kläder före och efter toalettbesök, tömma blåsa och tarm (i toaletten eller hjälp med kateter/stomi), torka sig efter toalettbesök, ta hand om menstruation t.ex. använda binda.

## Klä sig

Att ta på och av kläder och skor. T.ex. ta på/av kläder över huvudet, armar och axlar, nedre och övre kroppshalva. Ta på/av handskar och huvudbonad, strumpor och skor. Följa klädnormer och klä sig efter väder.

## Äta

Att äta (även vid användande av sond). T.ex. föra mat till munnen, använda bestick, skära eller bryta mat i bitar, öppna matbehållare och paket.

## Dricka

Att dricka. T.ex. föra dryck till munnen, dricka genom sugrör eller från en kran, röra och hälla upp dryck, öppna flaskor och burkar.

## Sköta sin hälsa

T.ex. äta näringsriktigt, ha lämplig nivå av fysisk aktivitet, hålla sin kropp i en bekväm ställning, hålla sig varm eller kall eller torr, söka hjälp, följa medicinska och andra hälsoråd, ha säkra sexualvanor såsom att använda kondom, uppmärksamma och undvika samt hantera hälsorisker (t.ex. vid skador, smittsamma sjukdomar och droger).

## Se till sin egen säkerhet

Att undvika risker som kan leda till fysisk skada eller olycka. T.ex. undvika att hantera eld på ett felaktigt sätt eller springa ut i trafiken.

Bilaga Checklista för personlig vård

# Personlig vård – checklista

Inför att lämna uppgifter om vilket behov av stöd du har för personlig vård kan du använda denna checklista med exempel.

## Tvätta sig

* Ta ett bad eller en dusch.
* Tvätta och torka ansiktet.
* Tvätta och torka händerna.
* Tvätta och torka fötterna.
* Tvätta och torka håret.

## Sköta kroppen

* Borsta tänderna, använda tandtråd eller ta hand om tandprotes.
* Näshygien.
* Sminka sig.
* Smörja in sig (hudkrämer/cerat).
* Klippa eller måla naglarna.
* Fotvård.
* Kamma sig, borsta håret eller fixa en frisyr.
* Raka sig.
* Klippa sig.

## Sköta toalettbehov

* Visa att man behöver gå på toaletten.
* Välja och komma till lämplig plats.
* Hantera kläder före och efter toalettbesök.
* Komma i lämplig ställning på toaletten.
* Tömma blåsa eller tarm (kan ske med eller utan hjälpmedel t.ex. i toaletten eller få hjälp med kateter eller stomi).
* Rengöra/torka sig efter toalettbesök.
* Ta hand om menstruation t.ex. använda binda.

## Klä sig

* Ta på/av kläder över huvudet, över armar och axlar.
* Ta på/av kläder på nedre kroppshalva.
* Ta på/av kläder på övre kroppshalva.
* Ta på/av handskar och huvudbonad.
* Ta på/av strumpor och skor.
* Följa klädnormer.
* Klä sig efter väder.

## Äta och Dricka

* Äta eller dricka (gäller även om man använder sond).
* Föra mat eller dryck till munnen.
* Använda bestick.
* Dricka genom sugrör eller från en kran.
* Skära eller bryta mat i bitar, röra eller hälla upp dryck.
* Öppna matbehållare, paket, flaskor eller burkar

## Sköta sin hälsa och se till sin egen säkerhet

* Äta näringsriktigt.
* Bibehålla lämplig nivå av fysisk aktivitet.
* Hålla sin kropp i en bekväm ställning.
* Söka hjälp.
* Hålla sig varm eller kall eller torr.
* Följa medicinska och andra hälsoråd.
* Ha säkra sexualvanor såsom att använda kondom.
* Uppmärksamma, undvika och hantera hälsorisker.
* Undvika att hantera eld på ett felaktigt sätt.
* Undvika att springa ut i trafiken.