[Datum]

# Inför möte om assistans

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

Vid ansökan 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.

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]

# Livsområden

## Lärande och tillämpa kunskap

Handlar om hur du tar reda på saker, löser problem och fattar beslut.

## Allmänna uppgifter och krav

Till exempel hur du klarar dagliga rutiner och hur du hanterar stress.

## Kommunikation

Hur du tar emot information, uttrycker dig och använder utrustning och teknik för kommunikation.

## Förflyttning

Till exempel hur du använder kroppen, din förmåga att lyfta och bära föremål, hur du rör dig omkring i olika miljöer och hur du använder transportmedel.

## Personlig vård

Handlar om din förmåga att sköta din personliga hygien, ta hand om kroppen samt ta ansvar för din hälsa och säkerhet.

## Hemliv

Handlar om din förmåga att skaffa en bostad och sköta ett hem, till exempel handla, laga mat och städa.

## Mellanmänskliga interaktioner och relationer

Din förmåga att skapa och behålla relationer med andra människor.

## Utbildning, arbete, sysselsättning och ekonomiskt liv

Din förmåga att skaffa och behålla ett arbete, använda pengar och ansöka om olika saker.

## Samhällsgemenskap, socialt och medborgerligt liv

Din förmåga att engagera dig i sociala sammanhang utanför familjen, till exempel att delta i fritidsaktiviteter eller rösta i allmänna val.

## Känsla av otrygghet

Handlar om hur trygg eller otrygg du känner dig i olika sammanhang.

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

Till exempel om stödet du ansöker om också ska vara stöd eller avlösning för någon som vårdar eller stödjer dig idag.

# Personlig vård – mer om dess olika delar

## Tvätta sig

Tvätta och torka kroppen. Exempelvis ta ett bad eller en dusch. Tvätta och torka händer, fötter, ansikte, hår.

## Kroppsvård

Vårda delar av kroppen. Exempelvis 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

Planera och genomföra toalettbehov. Exempelvis visa att man behöver gå på toaletten, klä av och på sig kläder före och efter toalettbesök, tömma blåsa och tarm (i toaletten eller hjälp med kateter/stomi), torka sig efter toalettbesök, ta hand om menstruation exempelvis använda binda.

## Klä sig

Ta på och av kläder och skor. Exempelvis 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

Äta. Exempelvis föra mat till munnen, använda bestick, skära eller bryta mat i bitar, öppna matbehållare och paket, hjälp med sondmatning.

## Dricka

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

## Sköta sin egen hälsa

Exempelvis 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

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

# Personlig vård – checklista

Inför att lämna uppgifter om vilket behov av stöd du har för personlig vård kan du använda denna checklista med exempel. Du kan markera vad just du behöver stöd med för att klara din vardag.

## Tvätta sig

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

## Kroppsvård

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

## Sköta toalettbehov

* Visa att du 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 dig 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 egen 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 dig varm eller kall eller torr.
* Följa medicinska råd 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.