

يمكن الحصول على مساعدة بخصوص الأمور التالية

هنا يمكنك الاطلاع على المساعدة التي يمكنك الحصول عليها من قبل (Habilitering & Hälsa /إعادة التأهيل والصحة). قد تحتاج إلى مساعدة بخصوص بضعة أمور أو أمر واحد فقط. قد تتغير احتياجاتك خلال مراحل الحياة المختلفة. النص مقدم بلغة مبسطة.

إذا كنت تعاني من إعاقة فيمكن لإعادة التأهيل أن يساعدك في تحمل مسؤولية أمور حياتك اليومية على نحو أفضل. كما يمكننا تقديم الدعم لأقاربك.

معارف عن الإعاقة

إن فهم الإعاقة والحصول على معارف عنها أمر جيد. خلال إعادة التأهيل يمكنك أنت وعائلتك تعلم المزيد حول الإعاقة الخاصة بك وكيفية تأثيرها عليك. بعد ذلك يصبح أسهل عليك وعلينا معرفة نوع الدعم الذي تحتاج إليه.

عندما يعاني المرء من إعاقة قد يشعر بأنه مختلفًا عن الناس الآخرين. وقد يكون أيضًا من المرهق أن يحتاج المرء إلى مساعدة من الآخرين. يمكنك الحديث معنا حول حياتك وخبراتك.

حياة يومية فعّالة

إذا كنت تواجه صعوبات في تدبير أمور حياتك اليومية في المنزل، فيمكننا مساعدتك بطرق مختلفة، على سبيل المثال العثور على وسائل مساعدة أخرى تجعل الأمور أسهل بالنسبة لك. أو الحصول على عادات جيدة للاهتمام بمنزلك وبنظافتك الشخصية.

كما يمكننا مساعدتك في اتباع الوقت على نحو أفضل وما يمكنك فعله في حياتك اليومية.

الصحة وعادات المعيشة

قد تؤثر الإعاقة الخاصة بك على صحتك. يمكننا مساعدتك في العثور على عادات تجعل حالتك أفضل، الآن ولاحقًا. على سبيل المثال عادات الطعام الخاصة بك أو الحركة.

كما يمكننا مساعدتك مع الأمور المتعلقة بالنوم والضغط النفسي والوحدة والأسئلة حول العلاقات الجنسية.

التحرك والتنقل

يتعلق التحرك بكافة حركات الجسم. إذا كنت تواجه صعوبات للقيام بحركات معينة فقد تحتاج إلى وسائل مساعدة، على سبيل المثال كرسي متحرك أو دعم المعصم.

كما قد يساعدك إعادة التأهيل في تدريب التوازن أو مقدرتك على التحرك. يمكننا العمل حول العثور على أوضاع جيدة عندما تكون مستلقيًا أو جالسًا أو واقفًا.

التنفس والبلع

بعض الإعاقات تؤثر على التنفس. في هذه الحال يمكن لإعادة التأهيل أن يقدم المساعدة لجعل التنفس يعمل على نحو أفضل.

إذا كنت تواجه صعوبات في المضغ والبلع فقد يساعدك إعادة التأهيل في العثور على طرق تجعل ذلك أسهل.

الآلام والأحاسيس

قد تؤدي بعض أنواع الإعاقات إلى الشعور بالآلام. قد تصبح العضلات متصلبة ومتوترة. يمكن لإعادة التأهيل أن يعمل حول الآلام الناجمة عن الإعاقة.

كما يمكننا مساعدتك إن كنت تعاني من حساسية كبيرة، على سبيل المثال أنك تواجه صعوبات مع أنواع معينة من الأصوات أو الأضواء، أو حساسية في الجلد أو لطعام معين.

اللغة والتواصل

تحتاج إلى فهم الآخرين، والآخرين يحتاجون إلى فهم ما تريده. يمكن لإعادة التأهيل العثور على طرق جيدة لك للتواصل واستعمال اللغة. على سبيل المثال لغة الإشارة أو صور عوضاً عن الكلام والكتابة. يوجد أيضاً طرق أخرى لاستخدام اللغة، على سبيل المثال وسائل مساعدة صوتية.

يمكنك الحصول عليها إذا كنت تستطيع الحديث ولكنك تواجه صعوبات في فهم الآخرين والتعبير عما تريد.

العلاقات ومعاشرة الآخرين

قد تؤثر إعاقتك على طريقة معاشرتك للآخرين. ربما تحتاج إلى مساعدة لفهم كيفية تفكير الآخرين والعلاقات معهم. أو ربما تفكر بكيفية إدراكهم لك. يمكننا مساعدتك في العثور على طرق لمعاشرة الآخرين تكون مناسبة لك.

أو قد يتعلق الأمر بالأبوة. يمكنك الحديث معنا حول علاقاتك مع أطفالك.

دعم المجتمع

يوجد جهات أخرى يمكنك الحصول منها على أنواع مختلفة من الدعم، غير إعادة التأهيل. على سبيل المثال دعم من البلدية أو صندوق التأمينات الاجتماعية أو المدرسة أو الجامعة. مركز إعادة التأهيل يعرف أنواع الدعم المتوفرة وكيفية التقدم بطلب إليها.

مشاكل السلوك

قد يفعل المرء أحياناً أموراً ليست جيدة لنفسه أو للآخرين، على سبيل المثال يؤدي نفسه أو يخيف الآخرين أو يكون عدوانياً أو يتلف أغراضاً. قد يساعد إعادة التأهيل الأطفال والكبار الذين يفعلون هذا النوع من الأمور ومعرفة أسباب ذلك، ويمكننا العمل معاً لتغيير هذا السلوك.

المدرسة والعمل والنشاطات

من المهم أن تسري المدرسة أو العمل على نحو جيد لكي تكون حالتك جيدة. يحتاج العديد من ذوي الإعاقة إلى دعم خصوصي عندما يكونون في المدرسة أو في العمل، على سبيل المثال للجلوس في بيئة هادئة وساكنة. ويحتاج أحياناً الأشخاص الآخرون المحيطون بك إلى تعلم المزيد عن الإعاقة الخاصة بك، على سبيل المثال المعلم أو رئيس العمل. يمكن لإعادة التأهيل إعطاء نصائح عن الأمور التي يمكن فعلها.

إذا كنت ساكناً في مسكن جماعي

إذا كنت ساكناً في مسكن جماعي أو تساهم في نشاطات يومية فلك الحق في الحصول على جزء من إعادة التأهيل عن طريق البلدية التي أنت مقيم فيها. تحدث إلى طاقم العمل أو الوصي الخاص بك. يمكنهم مساعدتك لمعرفة الجهات التي يمكنها مساعدتك مع الأمور التي تحتاج إليها.

دعم للأقارب

إذا كنت قريباً لطفل أو بالغ يعاني من إعاقة فيمكنك الحصول على دعم من مركز إعادة التأهيل لكي تكون أنت بنفسك في حالة جيدة. على سبيل المثال الوالدين أو الأشقاء أو الشريك أو أطفال الشخص الذي يعاني من إعاقة.