

Voit saada seuraavaa apua

Täällä on tietoa siitä, mitä apua Habilitering & Hälsa voi tarjota sinulle. Saat tarvita monenlaista apua tai vain yhdenlaista apua. Tarpeet voivat vaihdella elämän eri vaiheissa. Teksti on laadittu helpolla kielellä (lättläst).

Jos sinulla on jokin toimintarajoite, sinun voi olla helpompi selviytyä elämästäsi ja arjesta kuntoutuksen avulla. Myös läheisesi voivat saada tukea meiltä.

Yhteiskunnan tuki

Toimintarajoitteisille on tarjolla myös muuta tukea kuin kuntoutusta. Esimerkiksi kunta, Vakuutuskassa, koulu tai yliopisto voivat tarjota tukea. Kuntoutusvastaanotolla tiedetään, mitä tukea on saatavana ja miten sitä haetaan.

Koulu, työ ja muu toiminta

On tärkeää, että koulu tai työssäkäynti sujuu hyvin, jotta voisit hyvin. Monet tarvitsevat erityistä tukea koulussa tai työpaikalla. Tarvitset ehkä mahdollisuuden istua hiljaa rauhallisessa ympäristössä. Joskus muiden, kuten opettajasi tai työnjohtajasi on opittava lisää toimintarajoitteestasi. Kuntoutusvastaanotto voi antaa neuvoja sopivista toimenpiteistä.

Motoriikka ja liikkuminen

Motoriikka koskee kehon kaikkia liikkeitä. Jos tietyt liikkeet aiheuttavat sinulle vaikeuksia, saatat tarvita apuvälineitä. Kysymykseen voivat tulla esimerkiksi pyörätuoli tai rannetuki.

Kuntoutuksen yhteydessä voit myös tehdä tasapaino- tai liikkumisharjoituksia. Voimme myös pyrkiä löytämään sopivia asentoja maatessasi, istuessasi tai liikkuessasi.

Hengitys ja nieleminen

Osa liikuntarajoitteista vaikuttaa hengitykseen. Silloin kuntoutus voi auttaa saamaan hengityksen toimimaan paremmin.

Jos sinun on vaikea pureskella tai niellä, kuntoutus voi auttaa sinua parantamaan näitä toimintoja.

Kipu ja aistivaikutukset

Osa toimintarajoitteista aiheuttaa kipua. Ne voivat aiheuttaa jäykkyyttä ja jännittyneisyyttä. Kuntoutus voi auttaa sinua, jos saat kipua, joka johtuu liikuntarajoitteestasi.

Voimme myös auttaa sinua, jos olet erittäin herkkä erilaisille aistivaikutuksille. Et ehkä siedä tiettyjä ääniä tai valoja, tai ihosi voi olla herkkä tai et siedä tiettyä ruokaa.

Toimiva arki

Jos sinun on vaikea selviytyä päivittäisestä elämästäsi, me voimme auttaa sinua eri tavoin. Voimme esimerkiksi auttaa sinua löytämään apuvälineitä tai muuta tukea, joka helpottaa elämääsi. Voimme auttaa sinua hankkimaan hyviä tottumuksia huolehtiaksesi kodistasi ja hygieniastasi.

Voimme myös auttaa sinua suunnittelemaan ajankäyttöäsi ja arjen tapahtumia.

Kieli ja kommunikaatio

Sinun on ymmärrettävä muita. Ja muiden on ymmärrettävä mitä sinä haluat. Kuntoutuksen avulla voit löytää sopivia tapoja voidaksesi kommunikoida ja käyttää kieltä muiden kanssa. Puhe ja kirjoittaminen voidaan ehkä korvata viittomakielellä ja kuvilla. On myös muita tapoja käyttää kieltä, kuten esimerkiksi puhuvat apuvälineet.

Jos kykenet puhumaan, mutta sinun on silti vaikea ymmärtää muita ja tulla ymmärretyksi, voit saada apua myös siihen.

Suhteet ja muiden kanssa seurusteleminen

Toimintarajoitteesi saattaa vaikuttaa siihen, kuinka seurustelet muiden kanssa. Tarvitset ehkä apua ymmärtääksesi kuinka muut ajattelevat ja toimivat. Tai mietit ehkä kuinka muut kokevat sinut. Me voimme auttaa sinua löytämään itsellesi sopivia tapoja muiden kanssa seurustelemiseen.

Toimintarajoite voi vaikuttaa myös vanhemmuuteen. Keskustele mielellään meidän kanssamme siitä, miten suhteesi lapsiisi sujuu.

Terveys ja elämäntavat

Toimintarajoitteesi voi vaikuttaa terveyteesi. Voimme auttaa sinua löytämään tapoja, joiden avulla voit hyvin, niin nyt kuin tulevaisuudessakin. Esimerkkejä tällaisista tavoista ovat ruokailu- ja liikuntatottumuksesi.

Voimme myös auttaa sinua yöuneen, stressiin, levottomuuteen, yksinäisyyteen ja seksiin liittyvissä kysymyksissä.

Ongelmakäyttäytyminen

Joskus voimme tehdä tekoja, jotka eivät ole hyväksi meille itsellemme tai muille. Voimme ehkä vahingoittaa itseämme, pelotella muita, olla väkivaltaisia tai rikkoa tavaroita. Kuntoutuksessa lapset ja aikuiset, jotka syyllistyvät tällaisiin tekoihin, voivat saada apua ymmärtääkseen, mistä se johtuu. Me voimme toimia yhdessä muuttaaksemme tilannetta.

Tietoa toimintarajoitteesta

On hyvä saada tietoa omasta toimintarajoitteestaan ja ymmärtää mitä se merkitsee. Kuntoutuksessa sinä ja perheesi opitte lisää toimintarajoitteestasi ja siitä, kuinka se vaikuttaa sinuun. Sen jälkeen niin sinä kuin mekin tiedämme paremmin, mitä tukea tarvitset.

Toimintarajoite voi saada sinut tuntemaan olevasi erilainen kuin muut. Voi myös olla työlästä joutua pyytämään apua muilta. Voit hyvin keskustella kanssamme siitä, miltä oma elämäsi tuntuu.

Omaisten tukeminen

Jos olet toimintarajoitteisen lapsen tai aikuisen omainen, sinulla on mahdollisuus saada tukea kuntoutusvastaanotolta voidaksesi itse hyvin. Tukea voivat saada vanhemmat, sisarukset, puoliso/kumppani tai lapset.

Jos asut ryhmäasunnossa

Jos asut ryhmäasunnossa tai osallistut päivätoimintaan, sinulla on oikeus saada osa kuntoutuksesta kuntasi kautta. Keskustele asiasta henkilökunnan tai uskotun miehesi kanssa. He voivat auttaa sinua ottamaan selvää siitä, keneltä voit saada apua tarpeisiisi.