

Tämän kans sie saatat saa apua

Tässä saatat lukea kuinka (Habiliteerinki & Terhveys) saattaa auttaa sinua. Sie saatat tarttea apua monen asioitten kans eli vain yhen. Sinun tarpheet saattavat muuttua elämän eri vaiheissa. Teksti on yksinkertasela kielelä (helppo lukea).

Habiliteerinki saattaa auttaa sinua jolla on toimintarajotus ette pärjätä itte sinun elämässä ja sinun arkipäivässä. Met saatama kans tarjota tukea sinun sukulaisile.

Tietoja toimintarajotuksesta

Se on hyvä ymmärtää ja tuntea ommaa toimintarajotusta. Habiliteerinkissä sie ja sinun pere saatatta oppia lissää sinun toimintarajotuksesta ja kuinka se vaikuttaa sinhuun. Sitten se on helpompi sulle ja meile tietää, mitä tukea sie tarttet.

Toimintarajotus saattaa saa sinun tuntemhaan olevan erinlainen. Se saattaa kans olla vaikea tarttea apua muilta. Sie saatat puhua meitten kans kuinka sinun elämä tuntuu sulle.

Toimiva arkipäivä

Jos sulla on vaikeuksia saa elämää toimimhaan kotona, met saatama auttaa sinua eri tavoila. Se voipi olla ette löytää apuvälinheitä ja muuta tukea, joka helpottaa elämää. Se saattaa olla ette lua hyviä tapoja ette hoitaa kotia ja sinun hygieeniä.

Met saatama kans auttaa sinua saamhaan pareman vaarin aijasta ja mitä sie voit tehä sinun arkipäivässä.

Terhveys ja elämäntapoja

Sinun toimintarajotus saattaa vaikuttaa sinun terhveytheen. Met saatama auttaa sinua löytämhään tapoja, joista sie voit hyvin, nyt ja jälemin. Se saattaa esimerkiks olla sinun ruokatavat eli kuinka sie liikut.

Met saatama kans auttaa sinun nukkumista, stressiä, ahistusta, vaivaa, yksinhäisyyttä ja kysymyksiä seksistä.

Liikkuvaisuus ja liikkuminen

Muturiikka koskee kaikkia ruuhmiin liikkeitä. Jos sulla on vaikeuksia vissitten liikheitten kans, sie saatat tarttea apuvälinheitä. Se voipi olla esimerkiks rullatooli eli rannetuki.

Habiliteerinki saattaa kans auttaa sinua träänaamhaan sinun balansia eli kykyä liikkua. Met saatama auttaa sinua löythään hyviä asentoja, kun sie makkaat, istut eli seisot.

Henkiminen ja nieleminen

Jokku toimintarajotheet vaikuttavat henkimistä. Sillon habiliteerinki saattaa auttaa paranthaan ette henkiminen toimii paremin.

Jos sulla on vaikea purra ja niellä, habiliteerinki voipi löytää mallia jotka helpottavat.

Kipu ja aistien vaikutuksia

Jokku toimintarajotheet antavat sulle kipua. Sitä saattaa jäykistyä ja jännittyä. Habiliteerinki voipi auttaa särjyn kans, joka johtuu sinun toimintarajotuksesta.

Met saatama kans auttaa sinua, joka olet erittäin herkkä aistivaikutelmhiin. Se saattaa esimerkiks olla, ette sulla on vaikeuksia vissitten äänitten eli valon kans, ihon herkkyys eli vissistä ruokista.

Kieli ja komynikasjuuni

Sie tarttet ymmärtää muita. Ja muut tarttevat ymmärtää, mitä sie haluat. Habiliteerinki voipi löytää hyviä tapoja komynikasjuunile ja käyttää kieltä. Se saattaa olla viittomakieltä ja kuvia sen eestä kun puhua ja kirjottaa. Niitä on kans muita mallia käyttää kieltä, esimerkiks puhuvia apuvälinheitä.

Sie joka ossaat puhua, mutta on silti vaikea ymmärtää muita ja tulla ymmäretyks, sie saatat saa apua tämän kans.

Suhteita ja olo muitten kans

Sinun toimintarajotus saattaa vaikuttaa kuinka sie olet muitten ihmisten kans. Sie saatat tarttea apua ette ymmärtää, kuinka muut ajattelevat ja toimivat. Eli sie voit hunteerata, kuinka het käsittävät sinun. Met saatama auttaa sinua löythään tapoja olla muitten kans, jotka sopivat sulle.

Se saattaa kans koskea ette olla vanhempi. Sie voit puhua meitten kans, kuinka se toimii sinun lasten kans.

Yhteiskunnan tuki

Muutki kun habiliteerinki voivat tarjota erilaista tukea sulle, jolla on toimintarajotus. Tuki saattaa tulla esimerkiks kunnasta, Vakkuutuskassasta, koulusta eli yliopistosta. Habiliteerinki tietää mitä tukea on olemassa ja kuinka sitä haethaan.

Prupleemi käyttäytyminen

Joskus tehään asioita, jotka ei ole hyvät ittele eikä muile. Se saattaa koskea ette loukata itteänsä, pölättää muita, olla väkivaltanen eli särkeä kampheita.

Habiliteerinki saattaa auttaa lapsia ja raahvaita, jotka tekevät tällaista, ja ottaa selvile mistä se johtuu. Met saatama yhdessä olla töissä ette muuttaa tällaista.

Koulu, työ ja työlisyys

Se on tärkeä, ette koulu eli työ toimii. Sillä tavala sie voit tuntea hyvää oloa. Moni tarttee erikoista tukea, kun olthaan koulussa eli töissä. Esimerkiks se saattaa olla ette saa istua rauhalisessa ja hiljaisessa miljöössä. Välistä muut tarttevat oppia enemmän sinun toimintarajotuksesta, esimerkiks opettajat eli työjohtajat. Habiliteerinki saattaa antaa ohjeita mitä voitthaan tehdä.

Sie joka asut ryhmäasunossa

Jos sie asut ryhmäkoissa eli on joka päivänen toiminta, sulla on oikeus saa osan sinun habiliteerinkistä kunnan kautta. Puhu sinun henkilökunnan eli sinun uskotun miehen kans. Het voivat auttaa sinua othaan selvile, kuka pittää auttaa sinua sen kans mitä sie tarttet.

Tuki sukulaisile

Jos olet toimintarajoheen lapsen eli raahvaan sukulainen, sie saatat saa tukea habiliteerinkistä, ette sie itte voit hyvin. Tämä koskee sinua, joka on toimintarajoheen henkilön vanhempi, sisko, partneri eli lapsi.