

Помощь, которую вам могут предоставить

Здесь вы можете почитать о помощи, которую вам могут предоставить в (Центрах абилитации и здоровья). Вам могут помочь как с несколькими запросам сразу, так и с чем-то одним конкретно. В разные периоды жизни ваши потребности могут меняться. Текст подготовлен на упрощенном языке (легкий для чтения).

Благодаря абилитации лица, имеющие функциональные нарушения, могут начать лучше справляться с жизнью и бытом. Также возможно оказание поддержки их близким родственникам.

Знания о функциональных нарушениях

Важно хорошо понимать свое функциональное нарушение и владеть необходимыми знаниями о нем. В рамках абилитации вы и ваша семья сможете узнать больше о вашем функциональном нарушении и о том, как оно влияет на вас. После этого и вам, и нам будет проще понять, какая именно поддержка вам нужна.

Наличие функционального нарушения может приводить к тому, что человек чувствует себя не таким, как все. Кроме того, может быть тяжело потому, что нуждаешься в помощи других лиц. Вы можете рассказать нам о своих ощущениях и переживаниях, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни.

Налаженный быт

Если вам сложно наладить домашний быт, мы можем помочь вам в разных формах. Например, подобрать вспомогательные средства и иные виды поддержки, делающие жизнь проще. Также это может быть помощь с освоением новых привычек, полезных для

облегчения выполнения домашних дел и личной гигиены.

Кроме того, мы можем помочь вам научиться эффективней распоряжаться временем и лучше планировать свой быт.

Здоровье и привычки

Ваше функциональное нарушение может влиять на ваше здоровье. Мы поможем вам подобрать привычки, которые поспособствует постепенному улучшению вашего самочувствия. Например, это может касаться вашего рациона или двигательной активности.

Также мы можем помочь вам со сном, стрессом, беспокойством, чувством одиночества и с вопросами, связанными с сексом.

Моторика и перемещение в пространстве

Моторика охватывает все движения нашего тела. Если вам сложно выполнять определенные движения, возможно, вам необходимы вспомогательные средства. Например, коляска или опора для запястий.

Абилитация может также помочь вам с тренировкой равновесия или вашей двигательной способности. В процессе работы мы можем подобрать оптимальные для вас позы в положении лежа, сидя или стоя.

Дыхание и глотание

Некоторые функциональные нарушения сказываются на дыхании. В таких случаях абилитация может помочь вам наладить дыхание, чтобы оно стало лучше.

Если вам сложно жевать и глотать, абилитация может подобрать способы, которые упростят вам эти действия.

Боль и восприятие через органы чувств

Некоторые функциональные нарушения вызывают боль. Возможна ригидность и напряжение. Абилитация может работать с болью, обусловленной вашим функциональным нарушением.

Также мы можем помочь и тем, кому свойственна гиперчувствительность к стимулам, поступающим через органы чувств (гиперстезия). Например, это может выражаться в виде непереносимости определенных звуков или света, чувствительности кожи или реакции на определенную еду.

Язык и коммуникация

Вам необходимо понимать других людей, а другим людям – понимать ваши потребности. Абилитация может найти подходящие способы коммуникации и использования языка. Например, вместо говорения и письма может использоваться язык жестов и изображения. Существуют и другие способы использования языка, в частности, говорящие вспомогательные средства.

Тем, кто говорит, но при этом испытывает сложности с пониманием других людей, могут предоставить помощь с последним.

Отношения и общение с другими людьми

Ваше функциональное нарушение может влиять на ваше общение с другими людьми. Возможно, вам необходима помощь с пониманием того, как мыслят и действуют другие люди. Или же вы размышляете над тем, как вы воспринимаете самого/саму себя. Вы можем помочь вам найти способы общения, подходящие именно вам.

Также речь может идти о вопросах, связанных с родительством. Вы можете обсудить с нами, как у вас складываются отношения с детьми.

Поддержка со стороны общества

Помимо абилитации, существует и другие формы поддержки лиц, имеющих функциональные нарушения. Поддержка, например, может предоставляться из муниципалитета, Кассы социального страхования, школы или университета. Абилитация в курсе разных форм поддержки и порядка подачи заявок на получение таковой.

Проблематичные особенности поведения

Иногда человек совершает поступки, которые нехороши для него самого или для других. Например, он может наносить себе повреждения, пугать других, проявлять насилие или портить вещи. Абилитация может помочь детям и взрослым, склонным к такому поведению, и установить возможные причины. Мы предлагаем поработать вместе, чтобы изменить эти тенденции.

Школа, работа и занятость

Для вашего хорошего самочувствия важно, чтобы в школе и на работе все ладилось. Многим необходима специальная поддержка в школе или на работе. Например, речь может идти о возможности сидеть в тихом и спокойном месте. Иногда другим людям нужно получить более подробную информацию о вашем функциональном нарушении – это могут быть учителя или руководители рабочего подразделения/бригадиры. Абилитация может посоветовать, что именно можно сделать.

Для лиц, проживающих в центре группового проживания

Лица, проживающие в центре группового проживания или участвующие в специальной занятости имеют право получать часть мер абилитации через свой муниципалитет. Поговорите с персоналом или вашим доверенным лицом (god man). Они помогут вам узнать, к кому обратиться по поводу ваших нужд.

Поддержка близким родственникам

Лицам, являющимся близкими родственниками ребенка или взрослого, имеющего функциональное нарушение, может быть предоставлена поддержка из абилитации, чтобы обеспечить им хорошее самочувствие. Это распространяется на родителей, родных братьев и/или сестер, партнера или детей лица, имеющего функциональное нарушение.