

Puede recibir ayuda con lo siguiente

Aquí puede leer sobre las cosas con las que Habilitering & Hälsa puede ayudarle. Es posible que usted necesite ayuda con varias cosas o quizás solamente con una. Sus necesidades pueden cambiar durante los diferentes períodos de su vida. El texto está escrito en un lenguaje sencillo (lättläst).

La habilitación puede ayudarle a usted que tiene una discapacidad a desenvolverse mejor en su vida y en el día a día. También podemos brindarle apoyo a sus familiares.

Apoyo de la sociedad

Además de la habilitación, hay diferentes tipos de apoyo para quien tiene una discapacidad. El apoyo puede provenir por ejemplo del municipio, de la Agencia Sueca de Seguridad Social, de la escuela o de la universidad. El centro de habilitación conoce los tipos de apoyo disponibles y la forma de solicitarlos.

Escuela, trabajo y ocupación

Es importante que la escuela o el trabajo funcionen para que usted se sienta bien. Muchas personas necesitan de apoyo especial en la escuela o en el trabajo. Por ejemplo, puede tratarse de estar en un medio silencioso y tranquilo. A veces, otras personas necesitan conocer más sobre su discapacidad, por ejemplo, los profesores o los supervisores en el trabajo. En el centro de habilitación podemos asesorar sobre lo que es posible hacer.

Motricidad y movilidad

La motricidad se refiere a todos los movimientos del cuerpo. Si usted tiene dificultad con algún movimiento es

posible que necesite un medio auxiliar. Por ejemplo, una silla de ruedas o una muñequera.

La habilitación también le puede ayudar a entrenar su equilibrio o su capacidad de movimiento. Podemos trabajar para encontrar buenas posiciones cuando está acostado, sentado o de pie.

Respiración y deglución

Algunas discapacidades afectan la respiración. Entonces, la habilitación puede ayudar para que la respiración funcione mejor.

Si usted tiene dificultad para masticar y tragar la habilitación puede encontrar formas de hacerlo más fácil.

Dolor e impresiones sensoriales

Algunas discapacidades hacen que se sienta dolor. Uno puede ponerse rígido y tenso. La habilitación puede trabajar con el dolor causado por su discapacidad.

También podemos ayudarle si usted es muy sensible a las impresiones sensoriales. Por ejemplo si tiene dificultad con ciertos sonidos o luces, sensibilidad en la piel o algunos alimentos.

Una vida cotidiana que funcione

Si le resulta difícil que la vida en su casa funcione, podemos ayudarle de diferentes maneras. Puede tratarse de encontrar medios auxiliares y otras formas de apoyo que le faciliten las cosas. Puede ser adquiriendo buenos hábitos para su hogar y su higiene.

También le podemos ayudar a tener mejor idea del tiempo y lo que puede hacer en su vida cotidiana.

Lenguaje y comunicación

Usted necesita entender a los demás. Y los demás necesitan entender lo que usted quiere. La habilitación puede encontrar formas para que usted se comunique y use el lenguaje. Puede ser por intermedio del uso de lenguaje de señas y de imágenes en vez de hablar y

escribir. También existen otras formas de utilizar el lenguaje, por ejemplo dispositivos para hablar.

Si usted puede hablar pero tiene dificultades para entender a los demás y ser entendido, puede obtener ayuda.

Relaciones y socialización con otras personas

Su discapacidad puede afectar la forma en que usted socializa con otras personas. Quizás necesita ayuda para entender como piensan y como funcionan otras personas. O quizás usted se pregunta cómo los demás lo perciben a usted. Le podemos ayudar a encontrar formas de socialización que sean adecuadas para usted.

También puede tratarse de ser padre o madre. Puede conversar con nosotros acerca de la relación con sus hijos.

Salud y estilo de vida

Su discapacidad puede afectar su salud. Podemos ayudarle a encontrar nuevos hábitos que le hagan sentir bien ahora y en el futuro. Puede tratarse por ejemplo de sus hábitos alimenticios o de que haga ejercicio.

También le podemos ayudar con el sueño, el estrés, la ansiedad, la soledad y dudas sobre el sexo.

Comportamientos problemáticos

A veces se hacen cosas que no son buenas para uno mismo o para los demás. Puede ser por ejemplo lastimarse, asustar a otras personas, ser violento o destruir cosas. La habilitación puede ayudar a los niños y adultos que hacen esas cosas y averiguar a qué se debe. Y podemos trabajar juntos para modificar eso.

Apoyo a familiares

Si usted es familiar de un niño o de un adulto discapacitado, puede recibir apoyo del centro de habilitación para sentirse bien. Ese apoyo es para los padres, hermanos, parejas o hijos de personas discapacitadas.

Conocimientos sobre la discapacidad

Es bueno entender y tener conocimiento sobre su discapacidad. En el centro de habilitación, usted y su familia, pueden aprender más sobre su discapacidad y como la misma le afecta. Entonces será más fácil para usted y para nosotros saber qué apoyo necesita.

Tener una discapacidad puede hacerle sentir diferente. También puede resultar difícil necesitar la ayuda de otras personas. Puede hablar con nosotros sobre cómo se siente.

Si usted vive en una vivienda colectiva

Si usted vive en una vivienda colectiva o si tiene una actividad diurna, tiene derecho a recibir parte de su habilitación a través de su municipio. Hable con su personal o con su curador. Le pueden ayudar a averiguar quién le puede ayudar con lo que usted necesite.