

Yardıma alınabilecek durumlar

Burada, (Habilitering & Hälsa)'nın size nasıl yardımcı olabileceğine dair bilgileri bulacaksınız. Birkaç konuda veya sadece tek bir konuda yardıma ihtiyacınız olabilir. İhtiyaçlarınız hayatın farklı dönemlerinde değişiklik gösterebilir. Metin basit bir dilde (kolay okunur) yazılmıştır.

Habilitasyon, yaşamınızı ve günlük hayatınızı daha iyi sürdürmeniz için bir engeli olarak size yardımcı olabilir. Ayrıca yakınlarınıza da destek sağlayabiliriz.

Engellilik konusunda bilgi

Engelliyseniz, bu konuda bilgi sahibi olmak sizin için iyi olacaktır. Habilitasyonda, engeliniz ve sizi nasıl etkilediği konusunda, siz ve aileniz daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Daha sonra ne gibi bir desteğe ihtiyacınız olduğunu anlamak hem sizin hem de bizim için daha kolay olacaktır.

Engelli olmak kendinizi farklı hissetmenize neden olabilir. Ayrıca başkalarının yardımına ihtiyaç duymak da sizi zorlayabilir. Hayata dair hissettiklerinizi bizimle konuşabilirsiniz.

İşleyen bir günlük hayat

Evde günlük hayatın normal akışını sağlamakta zorlanıyorsanız size çeşitli şekillerde yardımcı olabiliriz. Bu, hayatı kolaylaştıracak yardım ve diğer destekleri bulmak şeklinde olabilir. Ayrıca evinize bakmak ve hijyeninize dikkat etmek için iyi alışkanlıklar kazanmak da olabilir.

Yardımcı olabileceğimiz bir diğer husus da zamanı daha iyi nasıl yönetebileceğiniz ve günlük yaşamınızda neler yapabileceğinizdir.

Sağlık ve yaşam tarzı

Engelli olmak sağlığınızı etkileyebilir. Őimdi olduğu kadar daha sonrasında da iyi hissetmenizi sağlayacak alışkanlıklar edinmenize yardımcı olabiliriz. Örneğin, yeme alışkanlıkları veya hareket etmek gibi.

Ayrıca uyku, stres, endişe, yalnızlık ve cinsellikle ilgili sorularınız için de yardımcı olabiliriz.

Motor beceriler ve hareketlilik

Motor beceriler, vücudun tüm hareketleriyle ilgilidir. Bazı hareketleri yapmakta zorluk çekiyorsanız, yardıma ihtiyacınız olabilir. Örneğin tekerlekli sandalye veya bilek desteği gibi.

Habilitasyon, dengenizi veya hareket kabiliyetinizi geliştirmenize de yardımcı olabilir. Yatarken, otururken veya ayakta dururken iyi pozisyonlar bulmak için birlikte çalışabiliriz.

Nefes alma ve yutma

Bazı engellilik durumları nefes almayı etkiler. Bu durumda rehabilitasyon solunumun daha iyi çalışmasına yardımcı olabilir.

Çiğneme ve yutmada zorluk çekiyorsanız, rehabilitasyon bunu kolaylaştırmanın yollarını bulmaya yardımcı olabilir.

Ağrı ve duyuusal izlenimler

Bazı engeller ağrıya neden olabilir. Kaslarda katılık ve gerginlik hissedebilirsiniz. Rehabilitasyon engelini neden olduğu ağrıyla baş etmenize yardımcı olabilir.

Duyusal izlenimlere karşı hassassanız size de yardımcı olabiliriz. Örneğin bazı seslere ve ışığa, veya bazı besinlere karşı hassas olabilirsiniz ya da deri hassasiyetiniz olabilir.

Dil ve iletişim

Başkalarını anlayabilmeniz gerekir. Başkalarının da sizin ne istediğinizi anlaması gereklidir. Rehabilitasyon iletişim kurmanız ve dili kullanmanız için iyi yollar bulmanıza yardımcı olabilir. Bu konuşmak ve yazmak yerine işaret dili ve resimler kullanmak olabilir. Dili kullanmanın başka yolları da mevcuttur, örneğin konuşmaya yardımcı aletler gibi.

Konuşabilen ama yine de başkalarını anlamakta ve anlaşılmakta zorluk çekenler bu konuda yardım alabilirler.

İlişkiler ve sosyalleşme

Engeliniz başkalarıyla sosyalleşmenizi etkileyebilir. Başkalarının düşüncelerini ve işleyiş şekillerini anlamak için belki de yardıma ihtiyacınız var. Veya sizi nasıl algıladıklarını düşünüyor olabilirsiniz. Size uygun sosyalleşme yollarını bulmanıza yardımcı olabiliriz.

Ebeveyn olmakla ilgili olarak da yardımcı olabiliriz. Çocuklarınızla ilişkilerinizin hakkında bizimle konuşabilirsiniz.

Toplum desteđi

Engelli biri olarak Habilitasyon adı verilen bu destekler haricinde başka destekler de alabilirsiniz. Bunlar belediye, İsveç Sosyal Sigortalar Kurumu, okul veya üniversiteden alınabilir. Habilitasyon (Habiliteringen) hangi desteğin mevcut olduğunu bilir ve nasıl başvurulacağına dair yol gösterebilir.

Sorun yaratan davranışlar

Bazen hem kendiniz hem de başkaları için iyi sonuçlar doğurmayan davranışlarda bulunabilirsiniz. Örneğin kendine zarar vermek, başkalarını korkutmak, şiddete başvurmak ya da bir şeyleri kırıp dökmek gibi. Habilitasyon, bu tür davranışları gösteren çocuk ve yetişkinlere davranışlarının kaynağını bulmakta yardımcı olur. Ve bu davranışları değiştirmek için birlikte çalışabiliriz.

Okul, iş ve istihdam

Okul veya iş hayatınızın iyi gidiyor olması, kendinizi iyi hissetmeniz için önemlidir. Birçok insan okulda veya işteyken özel desteğe ihtiyaç duyar. Örneğin bu, sessiz ve sakin bir ortamda oturmak olabilir. Bazen başkalarının, öğretmenler veya denetmenler gibi, engeliniz hakkında daha fazla bilgi edinmeleri gerekir. Habilitasyon, neler yapılabileceği konusunda tavsiyelerde bulunabilir.

Grup evinde¹ yaşayanlar

Bir grup evinde yaşıyorsanız veya günlük aktiviteleriniz varsa, habilitasyonun bir kısmını belediye aracılığıyla alma hakkına sahipsiniz. Personelinizle veya sizin için tayin edilmiş sorumlu kişiyle (gode man) konuşun. İhtiyacınız olanı sağlamak için size kimin yardım edebileceğini bulmakta yardımcı olabilirler.

Yakınlara destek

Engelli bir çocuk veya yetişkin yakınıysanız, kendinizi iyi hissetmeniz için habilitasyondan (habiliteringen) yardım alabilirsiniz. Bu, engelli bir kişinin ebeveyni, kardeşi, eşi veya çocuğu olanlar için geçerlidir.

¹ Ortak alana sahip, örneğin mutfak salon gibi daireler. Genellikle yaşlı ve engelliler içindir. Ç.n.