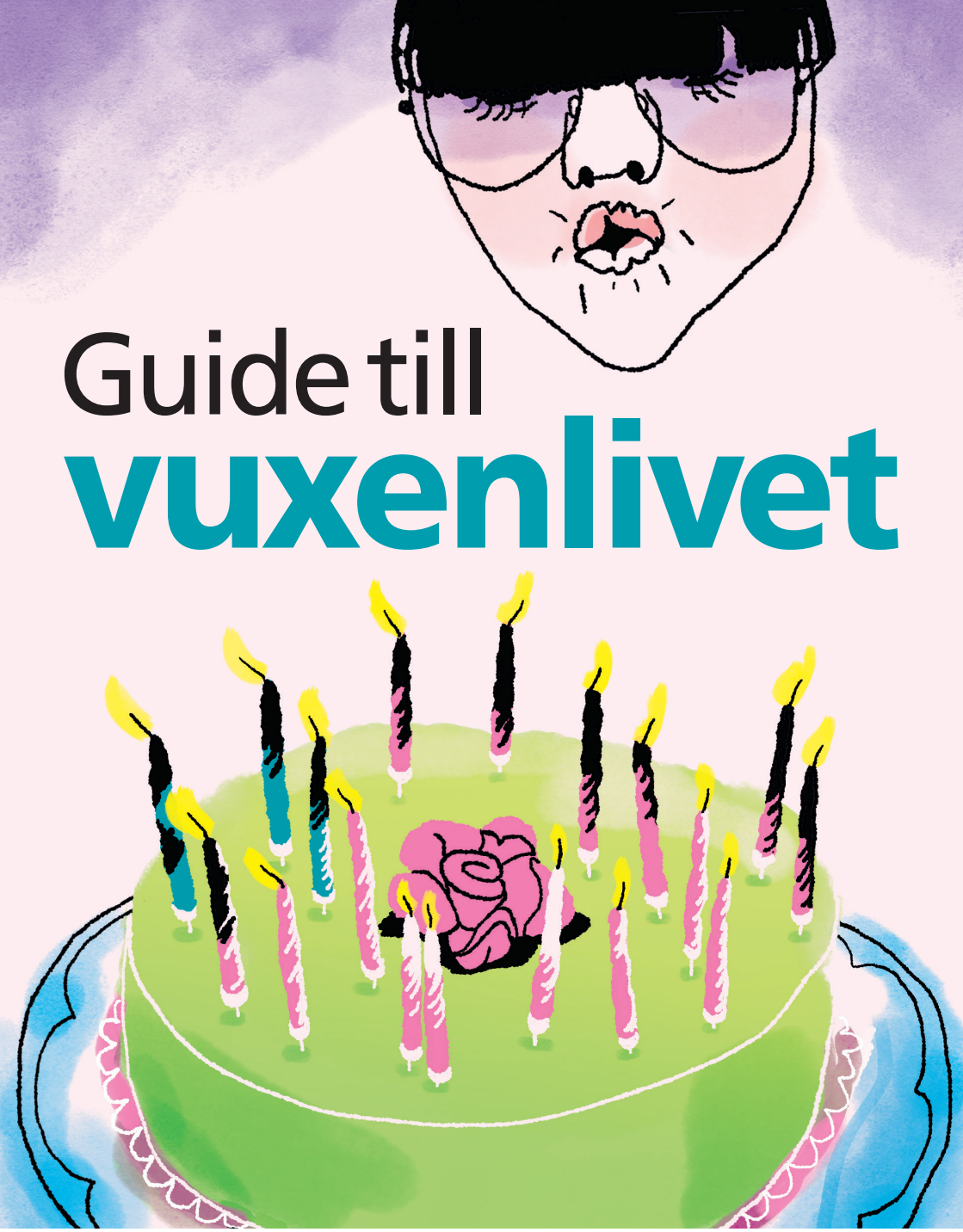


Guide till vuxenlivet

Habilitering & Hälsa
REGION STOCKHOLM

INNEHÅLL

2 Utbildning och arbete

7 Att bo

11 Ekonomiskt stöd och bidrag

14 Stöd i vardagen

19 Fritid och idrott

22 Resor och färdmedel

26 Hjälpmedel

27 Tandvård

29 Hälso- och sjukvård

30 På webben

31 Myndigheter

32 Lagar

©Habilitering & Hälsa,
Region Stockholm, 2024

Form och illustration: Shutrick illustration
ISBN 978-91-88914-27-9

Guide till vuxenlivet

Den här guiden är för dig som har en funktionsnedsättning och är på väg att bli vuxen.

I guiden finns information om frågor de flesta ställer sig när man ska börja ta mer eget ansvar: Hur ska jag bo? Vad ska jag göra? Hur ska jag försörja mig?

Mer information finns på funktionshindersguiden.
funktionshindersguiden.se

Du kan ringa Habilitering & Hälsas frågetjänst tel. 08-123 350 10 om du har frågor om samhällets stöd.
habilitering.se/fragetjanst

Utbildning och arbete

Det finns olika utbildningsformer och stöd för att underlätta dina studier. I ditt arbete kan hjälpmedel och annat stöd kompensera för din funktionsnedsättning.

Kommunal vuxenutbildning

Inom kommunal vuxenutbildning (komvux) kan du som vuxen läsa på grundläggande eller gymnasienivå.
skolverket.se

Komvux som anpassad utbildning

Komvux som anpassad utbildning (särvux) är för personer med intellektuell funktionsnedsättning eller förvärvad hjärnskada. Du kan läsa på grundläggande nivå eller gymnasienivå.
skolverket.se

Folkhögskola

Folkhögskolor har kurser med olika inriktningar och inom olika ämnesområden. Vissa kurser ger behörighet till högskolestudier och yrkeshögskolestudier.

En del folkhögskolor erbjuder anpassad undervisning, socialt stöd och en tillgänglig miljö för dig med funktionsnedsättning. Det finns även kurser som vänder sig särskilt till dig med funktionsnedsättning.
folkhogskola.nu

LIV

Yrkeshögskolan

Yrkeshögskolans utbildningar är eftergymnasiala, pågår oftast ett till tre år och finns inom olika områden som bygg, ekonomi, försäljning, IT, turism, sjukvård, lantbruk, media, design, teknik och tillverkning. Teori varvas med praktik. Vanligtvis kostar det inte något att gå utbildningarna.

Läser du på yrkeshögskolan har du rätt att få pedagogiskt stöd, till exempel anteckningsstöd, inläsning av litteratur, förlängd studietid och anpassade lokaler.
yrkeshogskolan.se

Högskola och universitet

Du som har en funktionsnedsättning ska så långt som möjligt kunna studera på universitet eller högskola på samma villkor som andra studenter. Du kan få pedagogiskt stöd för att genomföra dina studier. Det kan till exempel vara anpassad examination, tidplan, litteratur i form av talbok, e-textbok eller punktskrift, anteckningsstöd och teckenspråkstolkning.

Vid alla universitet och högskolor finns en kontaktperson som är samordnare av pedagogiskt stöd i studiesituationen för studenter med funktionsnedsättning. Mer information om det finns på webbplatsen studera.nu som samlar information om studier på högskolor, universitet och andra utbildningar.
studera.nu

Ekonomiskt stöd vid studier

- **Studiehjälp** är för dig som går på gymnasium, folkhögskola eller komvux till och med det år du fyller 20. Studiehjälp består av tre olika bidrag: studiebidrag, extra tillägg och inackorderingstillägg.

- **Inackorderingstillägg** är för dig som läser på en fristående gymnasieskola eller folkhögskola och måste bo på annan ort under studietiden. Inackorderingstillägget baseras på hur långt det är mellan ditt hem och skolan där du går.

- **Studiemedel** består av två delar, ett bidrag och ett lån som du måste betala tillbaka. Det är för studier på komvux, vissa folkhögskolekurser, yrkeshögskola, högskola och universitet. Du ansöker om studiemedel hos Centrala studiestödsnämnden (CSN). Om du har en funktionsnedsättning som försvårar dina studier kan du i en del fall få sänka studietakten, men få pengar för en högre studietakt. I vissa fall kan du få delar av eller hela studiemedlet från CSN avskrivet på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning.
  csn.se

- **Bidrag för studier för dig som har en funktionsnedsättning och dina anhöriga** kan du söka hos Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM). Du kan få bidraget när du går en folkhögskolekurs, kurs på ett studieförbund eller kommunal vuxenutbildning.
  spsm.se

- **Riksgymnasiebidrag** är för dig som har en hörsel- eller rörelsenedsättning när du går på ett riksgymnasium och inte kan bo hemma. Bidraget är för vissa kostnader som mat, boende och hemresor. Du ansöker om bidraget hos CSN.
  csn.se

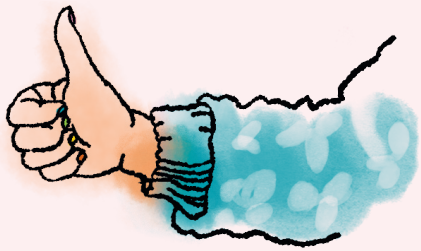
Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen förmedlar arbete och stöd i arbetssituationer. Har du en funktionsnedsättning kan du ansöka om särskilt stöd i form av bland annat hjälpmedel, ekonomiskt bidrag till arbete och personligt stöd.
arbetsformedlingen.se

Daglig verksamhet och meningsfull sysselsättning

Daglig verksamhet är en sysselsättning på dagtid för personer i yrkesverksam ålder som omfattas av lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Du ansöker hos din kommun.

Meningsfull sysselsättning enligt socialtjänstlagen kan innebära att du deltar i olika aktiviteter som anpassas efter dina behov och förutsättningar. Du ansöker hos din kommun.



Att bo

Det finns olika alternativ för att ordna en bostad och möjlighet att anpassa den efter dina behov.

Du kan ansöka hos bostadsförmedlingen eller ett privat bostadsföretag. Om du behöver hjälp i vardagen kan du ansöka om bostad med särskild service.

Bostadsanpassningsbidrag

Behöver du anpassa bostaden för att exempelvis kunna ta dig in och ut ur bostaden, förflytta dig inomhus, laga mat och sköta din hygien kan du ansöka om bostadsanpassningsbidrag hos din kommun.

Bostadsförmedlingen

Bostadsförmedlingen förmedlar hyresbostäder från kommunala och privata fastighetsägare i samtliga kommuner i Stockholms län. När du har fyllt 18 år kan du anmäla dig som sökande i bostadskön. Du söker själv bland de lediga bostäder som annonseras på bostadsförmedlingens webbplats.
bostad.stockholm.se

Om du har starka medicinska eller sociala behov kan du ansöka om förturslägenhet. Dina behov måste styrkas med intyg av

behandlare som känner din situation väl och kan beskriva hur en viss typ av bostad kan förbättra din situation.
bostad.stockholm.se

Bostad med särskild service

Bostad med särskild service är en insats enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) eller socialtjänstlagen (SoL). Du ansöker om insatsen hos din kommun.

Det finns tre former av bostad med särskild service:

- **Gruppbostad** är lägenheter som ligger tillsammans i samma fastighet. Det finns även gemensamma rum. Personal finns tillgänglig dygnet runt och hjälper till med det du behöver, till exempel att duscha, handla mat, städa och följa med på fritidsaktiviteter.

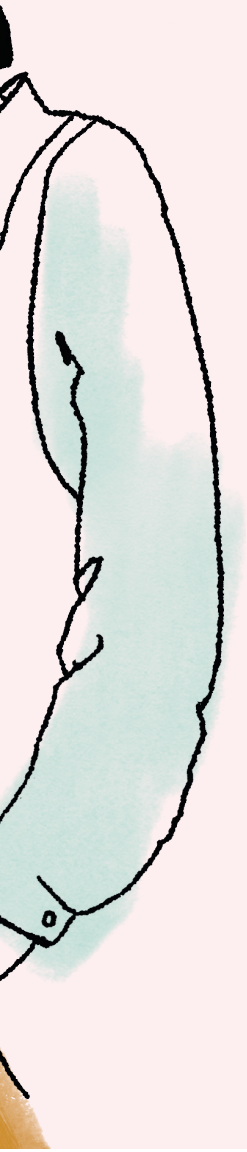
- **Servicebostad** är lägenheter som ligger i anslutning till varandra. Du kan få hjälp och stöd av personal utifrån dina behov.

- **Annan särskilt anpassad bostad** är en lägenhet som är anpassad efter dina behov. Du kan få hjälp i vardagen, till exempel hemtjänst, ledsagare eller personlig assistans.
socialstyrelsen.se

Bostadsbidrag och bostadstillägg

Bostadsbidrag är för dig som är under 29 år och behöver ekonomisk hjälp för att kunna betala hyran eller månadsavgiften för ditt boende. Hur mycket du får i bidrag beror bland annat på din inkomst och månadskostnaden för bostaden.

Bostadstillägg kan du som har aktivitetsersättning eller sjukersättning ansöka om. Ansökan om bostadsbidrag och bostadstillägg görs till Försäkringskassan
forsakringskassan.se



Ekonomiskt stöd och bidrag

Det finns olika ersättningar och bidrag för att kompensera nedsatt arbetsförmåga och merkostnader till följd av en funktionsnedsättning.

Aktivitetsersättning

Aktivitetsersättning är för dig i åldern 19–29 år som har nedsatt arbetsförmåga på grund av sjukdom, skada eller funktionsnedsättning. Du kan ha aktivitetsersättning på heltid eller deltid. Ansökan görs till Försäkringskassan.
forsakringskassan.se

Sjukersättning

Om du aldrig kommer att kunna arbeta på grund av sjukdom, skada eller funktionsnedsättning kan du ansöka om hel sjukersättning från och med juli det år du fyller 19 år. Ansökan görs till Försäkringskassan.
forsakringskassan.se

Förmånsintyg

Om du har aktivitetsersättning eller sjukersättning har du rätt att få ett förmånsintyg från Försäkringskassan. Med förmånsintyget kan du få rabatt hos olika företag, vid kulturarrangemang och i kollektivtrafiken.
forsakringskassan.se

Merkostnadsersättning

Om du har extra kostnader på grund av din funktionsnedsättning kan du ansöka om merkostnadsersättning från Försäkringskassan. Merkostnader kan till exempel vara kostnader för hälsa och vård, specialkost eller slitage på kläder.
forsakringskassan.se

Privatekonomi

När du fyller 18 år är att du själv ansvarig för din ekonomi. Det innebär att du får tillgång till dina bankkonton, har möjlighet att skriva på avtal och ta lån. Du ansvarar också för att betala dina fakturor, till exempel hyran för din lägenhet, din mobilräkning eller något du köpt på nätet.

Fullmakt kan du skriva till någon som hjälper dig att hantera din ekonomi. Det kan gälla till exempel att betala räkningar och ta hand om ditt bankkonto.

God man kan du ansöka om när du har svårt att sköta din ekonomi eller bevaka dina rättigheter på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller nedsatt hälsotillstånd. Du bestämmer själv över din ekonomi när du har god man.
En god man kan hjälpa dig inom tre områden:

- **Bevaka rätt** kan vara att ansöka om olika hjälpinsatser, handikappersättning eller överklaga beslut.

- **Förvalta egendom** innebär hjälp med att ta hand om den löpande ekonomin, till exempel att betala fakturor och sköta värdehandlingar.

- **Sörja för person** kan till exempel innebära hjälp att kontakta sjukvård och socialtjänst och se till att du har det så bra som möjligt när det gäller sociala kontakter, fritidsverksamhet, boende och omvårdnad.

Stödet från en god man kan omfatta alla tre. Du kan också ha god man för bara ett eller två av dem. Det är en domstol som beslutar om du får god man. Du betalar ett arvode för hjälpen som den gode mannen ger. Ansökan om god man görs till tingsrätten.

Om inte fullmakt eller god man är tillräcklig hjälp kan en förvaltare behövas. En person som har förvaltare förlorar sin rättshandlingsförmåga och får inte ingå avtal eller ta hand om sina pengar själv. När en förvaltare inte längre behövs ska förvaltarskapet upphöra.
domstol.se

Fonder, stiftelser och stipendier

Du kan ansöka om pengar från fonder, stiftelser och stipendier för till exempel rekreationsresor, läger, dator, fritidshjälpmedel och hjälpmedel. På funktionshindersguiden finns en lista på fonder.
funktionshindersguiden.se

Stöd i vardagen

Du kan ansöka om stöd i vardagen hos din kommun. Det kan till exempel vara boendestöd, hemtjänst eller ledsagning. Kommunen är skyldig att utreda din ansökan och fatta ett beslut.

Boendestöd

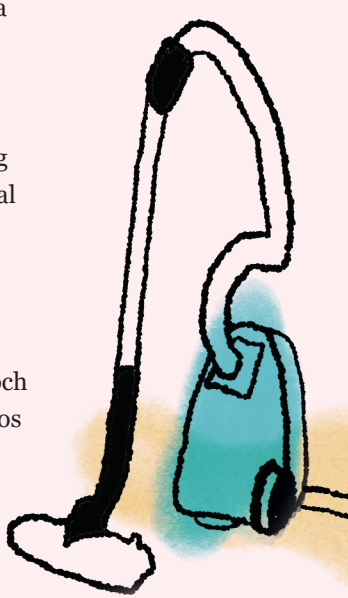
Boendestöd är stöd och hjälp för att skapa struktur och rutiner i vardagen. Målet med boendestöd är att du ska bli mer självständig. Du kan få boendestöd antingen i ditt hem eller i situationer utanför hemmet, till exempel när du gör praktiska ärenden. Du ansöker hos din kommun.

Hemtjänst

Hemtjänst är hjälp med personlig omvårdnad som duschning eller serviceinsatser, till exempel inköp och städning. Personal från hemtjänst ger hjälpen. Du ansöker hos din kommun.

Kontaktperson

Kontaktpersonen är en person att till exempel gå på bio eller fika med. Du och kontaktpersonen kommer överens om var och när ni ska träffas och vad ni ska göra när ni ses. Du ansöker hos din kommun.



Vecka 18

Ledsagare

Behöver du hjälp för att till exempel kunna ta dig till läkarbesök, kunna vara med på olika fritids- och kulturaktiviteter eller gå och träna kan du ansöka om en ledsagare. Du ansöker hos din kommun.

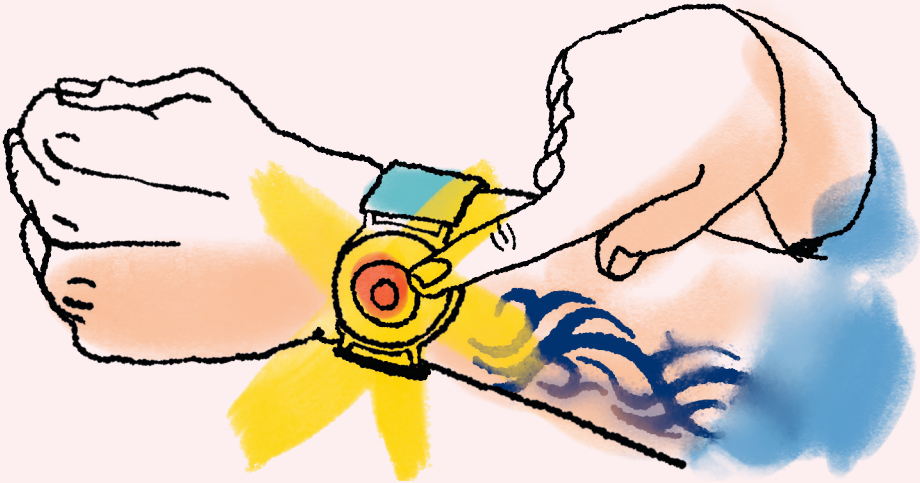
Personlig assistans

Har du stora behov av hjälp för att kunna klara vardagen kan du ansöka om personlig assistans. Målet är att du med hjälp av personlig assistans ska kunna leva ett så självständigt liv som möjligt och leva som andra. Är dina grundläggande behov upp till 20 timmar per vecka ansöker du hos kommunen. Behöver du hjälp mer än 20 timmar per vecka ansöker du hos Försäkringskassan. Några grundläggande behov är hygien, måltider och kommunikation med andra..

Läs mer om personlig assistans på din kommuns eller Försäkringskassans webbplats.
forsakringskassan.se

Personligt ombud

Personligt ombud kan samordna insatser för dig som har en psykisk funktionsnedsättning. Syftet är att ge ökad livskvalitet och bidra till ett mer självständigt liv. Kontakta din kommun för att få mer information.
personligtombud.se



Trygghetslarm

Med trygghetslarm kan du kalla på hjälp alla tider på dygnet. Kontakta din kommun för att få mer information och ansöka.

Överklaga beslut

Har du fått avslag på din ansökan om hjälp från kommunen kan du överklaga. I beslutet står hur du gör. Du har tre veckor på dig att överklaga efter att du fått beslutet. Överklagan skickas till kommunen men ställs till förvaltningsrätten. Kommunen är skyldig att ompröva beslutet. Ändrar kommunen inte beslutet som du vill, skickas överklagan vidare till förvaltningsrätten som prövar det.

Anser du att ett beslut från Försäkringskassan är felaktigt kan ärendet prövas igen. Du skriver till Försäkringskassan inom två månader efter att du tagit del av beslutet och begär omprövning. Ändrar inte Försäkringskassan beslutet vid omprövningen kan du överklaga till förvaltningsrätten.

Samordnad individuell plan

Har du behov av insatser från både hälso- och sjukvården och socialtjänsten kan du, vården eller kommunen begära en **samordnad individuell plan (SIP)**. Planen utformas utifrån dina behov och är tänkt att göra det tydligt vem som ansvarar för olika insatser. Du bestämmer själv vilka som närvarar när planen skrivs.

1177.se

Individuell plan

Om du har blivit beviljad stöd enligt LSS har du rätt att få en **individuell plan**. Planen ska göra dig delaktig och ge dig möjlighet att påverka de insatser som du behöver och önskar. Du bestämmer själv vad planen ska innehålla och vilka som ska vara med när den skrivs. Ansökan om individuell plan görs hos kommunen.

socialstyrelsen.se

Fritid och idrott

Här kommer några tips på var du hittar information om fritids- och idrottsaktiviteter.

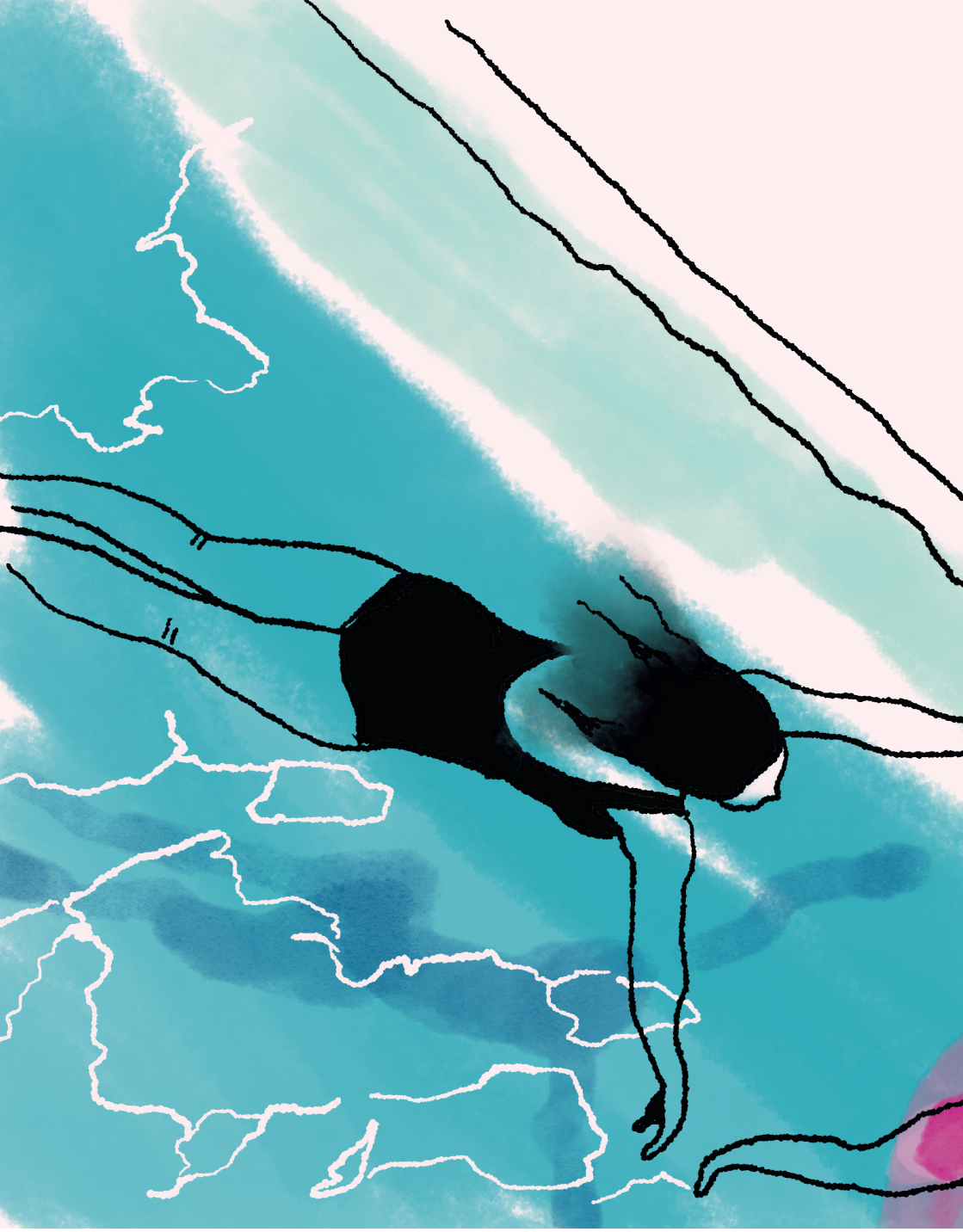
- **Fritidsnätet** är en webbplats där du hittar fritidsaktiviteter i Stockholms län för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning.
  fritidsnatet.se

- **Tillgänglighetsdatabasen** (TD) i Sverige ger information om tillgänglighet i vardagen. Den tar upp allt från fiskeplatser, slott och hotell till vårdcentraler och bibliotek.
  t-d.se

- **Parasport Stockholm** är ett specialdistriktsförbund anslutet till Svenska Parasportförbundet med cirka 60 olika föreningar i Stockholms län.
  parasport.se

- **Många museer, biografer, teatrar och idrottsarenor** är tillgängliga för dig med funktionsnedsättning. Du hittar mer information på deras webbplatser.

- **Kommuner** ordnar ofta fritidsaktiviteter.



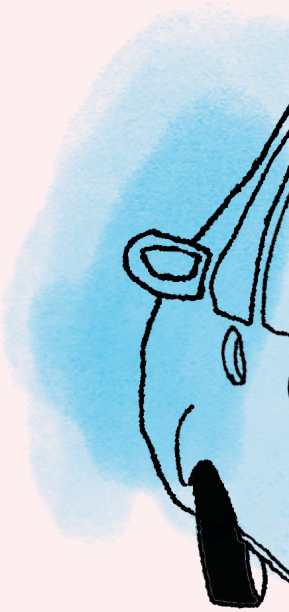
- **Fritidsinfo** är en söktjänst på webben för fritidsaktiviteter i Sverige för barn, ungdomar och vuxna oavsett funktionsförmåga.
  fritidsinfo.se

Fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet på recept (FaR) innebär att du får recept på träning som du själv vill göra. Du kan få recept från din vårdcentral, sjukgymnast eller annan mottagning. Aktiviteterna kan till exempel vara promenad, simning, gympapass eller yoga. Du kan träna på egen hand eller i grupp. Kostnaderna betalar du själv, de ingår inte i högkostnadsskyddet.
1177.se

Resor och färdmedel

Det finns färdmedel, stöd och information som kan underlätta för dig när du ska resa.



Att resa med bil

Bilstöd

Du kan ansöka om bilstöd om du har en funktionsnedsättning och mycket stora svårigheter att förflytta dig eller åka med kollektivtrafik. För att få bilstödet måste du behöva bilen för att kunna studera eller arbeta. Bilstödet är ett bidrag för att du ska kunna köpa och anpassa ett fordon efter dina behov. Ansökan görs till Försäkringskassan.
forsakringskassan.se

Körkort

För att ta körkort behöver du ansöka om körkortstillstånd hos Transportstyrelsen. Du skickar med en hälsodeklaration som du ska ha fyllt i och ett synintyg. Det finns olika medicinska krav för personer med funktionsnedsättning. Läs mer på Transportstyrelsens webbplats.
transportstyrelsen.se

Parkeringstillstånd för rörelsehindrade

Du som har en bestående funktionsnedsättning och väsentliga svårigheter att förflytta dig på egen hand kan i din kommun ansöka om parkeringstillstånd för rörelsehindrade. Parkeringstillståndet gäller i hela landet och i de flesta europeiska länder.
transportstyrelsen.se

Att resa med buss, båt, flyg, taxi och tåg

Kollektivtrafik i Stockholms län

På SL:s webbplats finns information om tillgängligheten på stationer och vilken hjälp du kan få när du åker kommunalt i Stockholms län.
sl.se

Färdtjänst

Färdtjänst är för dig som har stora svårigheter att förflytta dig eller åka med kollektivtrafik. Du ansöker hos din kommun. Beviljas du färdtjänst får du åka med taxi, specialfordon eller rullstolstaxi.

fardtjansten.regionstockholm.se

Riksfärdtjänst

Du kan ansöka om riksfärdtjänst om du vill resa utanför Stockholms län, har en omfattande och bestående funktionsnedsättning och måste resa på ett kostsamt sätt. Ansökan om riksfärdtjänst görs till din kommun.

Sjukresor

Sjukresor är resor till och från vård och behandling för dig som inte kan resa med kollektivtrafik. Vårdgivaren bedömer ditt medicinska behov av sjukresa. Du som har färdtjänst kan åka med sjukresa utan att vårdgivaren gör en medicinsk bedömning. Kontakta vårdgivaren inför besöket.

Reseguide

På webbplatsen Hallå konsument finns information om vilka rättigheter du har som resenär före, under och efter din resa med flyg-, tåg- buss-, båt-, taxi- och paketresor. Under varje rubrik finns information om tillgänglighet för dig som har en funktionsnedsättning.

hallakonsument.se

Hjälpmedel

Du som behöver hjälpmedel kan efter att dina behov blivit bedömda få det via Habilitering & Hälsa, primärvårdsrehabilitering, psykiatri eller vårdcentral.

Har du tidigare fått hjälpmedel kan du kontakta den mottagning du haft kontakt med. Mottagningen hänvisar dig vidare till rätt förskrivare. En förskrivare utreder dina behov och skriver ut hjälpmedel.
1177.se

Det finns många olika appar som kan hjälpa dig i vardagen för att till exempel skapa struktur, komma i tid eller minnas saker du ska göra. Appsök är en webbplats med information om tillgängliga appar för dig som har en funktionsnedsättning.
appsok.regionstockholm.se

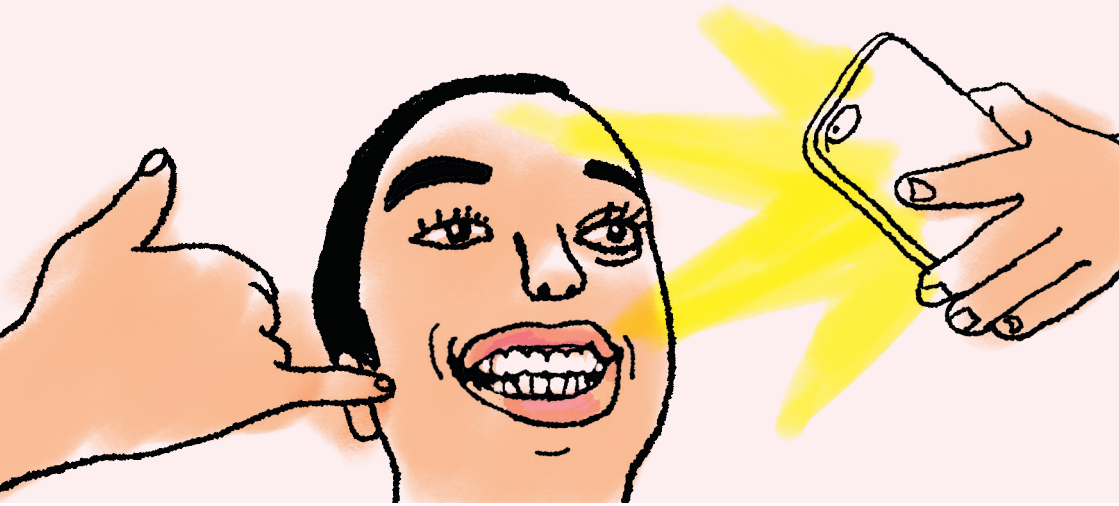
På Habiliteringens resurscenter inom Habilitering & Hälsa finns en visningsmiljö med kommunikativt och kognitivt stöd. Varje onsdag har Habiliteringens resurscenter öppet hus för alla intresserade, du behöver ingen anmälan eller remiss för att komma.
habilitering.se/visningsmiljo

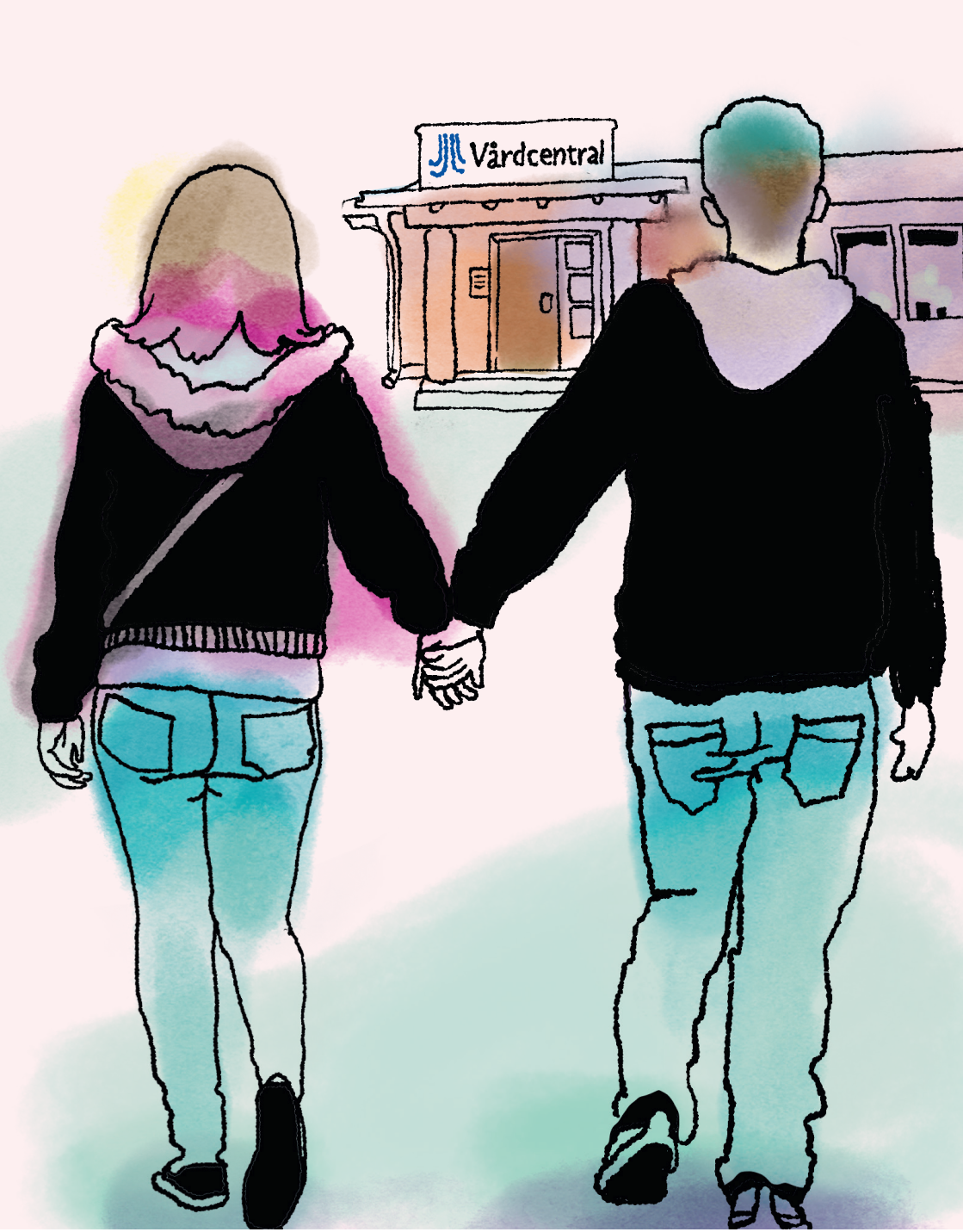
Tandvård

Ett tandvårdsstödsintyg ger rätt till tandvård som kostar som sjukvård upp till högkostnadsskyddet.

Intyget är för dig som har ett bestående behov av omfattande vård och omsorg och bor i särskilt boende, får vård och omsorg i hemmet eller omfattas av lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Din biståndshandläggare i kommunen skriver ut intyget.

Det finns även andra stödformer för tandvård när du har en funktionsnedsättning. Du kan läsa mer om dem på webbplatsen 1177.
1177.se




Vårdcentral

Hälso- och sjukvård

På webbplatsen 1177 finns information om hälso- och sjukvård för hela landet. Där finns information om hälsa och vård och e-tjänster. Du kan också ringa 1177 – öppet dygnet runt!

Exempel på olika mottagningar:

- Habilitering
- Psykiatri
- Rehabilitering
- Ungdomsmottagning
- Vårdcentral
- Beroendemottagning

1177.se

På webben

UMO är en webbplats för alla i åldern 13–25 år där du kan få kunskap och ställa frågor om kropp, sexualitet, relationer, psykisk hälsa, alkohol, droger och självkänsla.
umo.se

Youmo är för dig mellan 13 och 20 år. Här finns information om kroppen, sex och hälsa, jämställdhet, dina rättigheter och hur du kan få hjälp att må bra. Du kan få information på flera språk och lättläst svenska
youmo.se

Autismforum är en webbplats med fakta om autism och information om Habilitering & Hälsas stöd.
autismforum.se

Funka olika är en podd om livet med funktionsnedsättning. Experter och gäster med egen diagnos ger tips som kan underlätta tillvaron.
habilitering.se/funka-olika

Filmer om IF. I flera filmer berättar unga och vuxna vad intellektuell funktionsnedsättning (IF) är och hur det fungerar med vänner och annat i livet.
habilitering.se/if-filmer

Myndigheter

Det finns olika myndigheter inom funktionshindersområdet. Du kan läsa mer om respektive myndighet på deras webbplats.

Några myndigheter är:

- Arbetsförmedlingen
- Diskrimineringsombudsmannen
- Försäkringskassan
- Inspektionen för vård och omsorg
- Myndigheten för delaktighet
- Myndigheten för tillgängliga medier
- Socialstyrelsen

Lagar

Det finns många lagar som reglerar stödet till den som har en funktionsnedsättning. På webbplatsen lagen.nu finns alla de svenska lagar som gäller nu.

Några lagar är:

- Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)
- Socialtjänstlagen (SoL)
- Hälso- och sjukvårdslagen (HSL)
- Föräldrabalken (FB)
- Lag om bostadsanpassningsbidrag
- Lag om färdtjänst
- Patientlagen
- Socialförsäkringsbalken

lagen.nu

Anteckningar

Guide till vuxenlivet

Den här guiden är för dig som har en funktionsnedsättning och är på väg att bli vuxen.

I guiden finns information om frågor de flesta ställer sig när man ska börja ta mer eget ansvar: Hur ska jag bo? Vad ska jag göra? Hur ska jag försörja mig?

Mer information finns på **funktionshindersguiden.se.**

Du kan ringa Habilitering & Hälsas frågetjänst på tel. 08-123 350 10 om du har frågor om samhällets stöd.

Guide till vuxenlivet går att ladda ner på
habilitering.se

Habilitering & Hälsa
REGION STOCKHOLM