

# SKJEMA FOR KARTLEGGING AV TRONG FOR BISTAND I EIGEN BUSTAD

## OMFATTAR:

### HELSE – SOSIALE FUNKSJONAR – DAGLEGE RUTINER - HUSARBEID

#### HELSE

- **Medisin:** Brukar ein medisin? Tar ein ansvar for dette sjølv? Dersom dosett, kan ein då ta medisinen sjølv?
- 

- **Allergi:** Er ein allergisk mot noko? Matallergi? Kva er eventuelt konsekvens? Tar ein ansvar for dette sjølv? Tar ein medisin mot dette?
- 

- **Psykisk helse:** Er det spesielle ting ein engstar seg for? Angst? Sosial angst? Torevêr? Dyr? Andre ting?
- 

- **Fysisk helse:** Har ein eit fysisk helseproblem? Kva konsekvens har dette i dagleglivet? Nyttar ein hjelpemidlar? Er det spesielle omsyn som må takast? Ved sjukdom, kan ein sjølv kontakte andre for hjelp? Er det trong for tryggleiksalarm?
- 

#### SOSIALE FUNKSJONAR

- **Fritid:** Tar ein sjølv initiativ til å finne på aktivitetar på fritida? Har ein støttekontakt/ faste aktivitetar? Klarar ein å aktivisere seg sjølv i eigen heim?
- 

- **Transport:** Nyttar ein buss og anna offentleg transport?
-

- 
- **Venner:** Tar ein sjølv initiativ til kontakt med vener, familie og andre? Nyttar ein telefon, sms, e-post, anna? Kan ein sjølv setje grenser, om det vert for mykje kontakt med andre? Kan ein setje grenser for seg sjølv, for kortid det vert for mykje kontakt med andre?
- 

<b>MORGON</b>
---------------

- **Vekking:** Nok med klokkevekking? Må ein ha vekking fleire gongar? Personleg vekking?
- 
- **Personleg hygiene:** Tar ein initiativ sjølv til å vaske seg? Om nei, kva treng ein hjelp til? Treng ein hjelp i dusjen? Om ja, kva til? Dusje om morgonen?
- 
- **Påkledning:** Finn ein rette klede? (med hensyn til årstid/ situasjon?), praktisk hjelp til påkledning? Dersom ja, kva til?
- 
- **Frukost:** Lagar ein OK frukost sjølv? Om nei, kva treng ein hjelp til? Matpakke?
- 
- **Tannpuss:** Eige initiativ? Pussar ein tennene godt nok sjølv? Om nei, korleis skal ein hjelpe til med tannpuss?
- 
- **Beregning av tid:** Passar ein tida sjølv? Rekk jobb/ buss ol?
- 
- **Forlate huset:** Vert apparat ol skrudd av? Døra låst?
-

---

## ETTERMIDDAG

- **Heim frå jobb:** Er ein sjølvhjelpen på veg heim frå arbeid? Om ikkje, kva treng ein hjelp til?
- 

- **Middag:** Lagar ein variert middag sjølv? Om nei, kva treng ein hjelp til? Tar ein initiativ til matlaging sjølv? Kan ein lage middag nokre dagar sjølv?
- 

## KVELD

- **Passa tida:** Tar ein sjølv initiativ til å vere inne til rett tid?
- 

- **Kveldsmat:** Lagar ein OK kveldsmat sjølv? Om nei, kva treng ein hjelp til?
- 

- **Kveldsstell:** Tar ein initiativ sjølv til å vaske seg? Om nei, kva treng ein hjelp til? Treng ein hjelp i dusjen? Om ja, kva til? Dusje om kvelden?
- 

- **Tannpuss:** Eige initiativ? Pussar ein tennene godt nok sjølv? Om nei, korleis skal ein hjelpe til med tannpuss?
- 

- **Legging:** Tar ein sjølv initiativ til å legge seg? Treng ein hjelp til å stille vekkeklokka? Er alle lys/ apparat sløkt?
-

## HUSARBEID

- **Kjøkken:** Opprydding etter måltid? Kan ein ta inn/ ut av oppvaskemaskin? Kan ein i det daglege halde kjøkkenet reint? Kan ein sortere boss? Tar ein initiativ til å tømme boss? Skiftar ein kjøkkenklut/ handkle når det er trong for det? Kan ein halde orden i kjøleskåpet? *Dersom nei, kva hjelp har ein trong for?*
- 

- **Soverom:** Tar ein sjølv initiativ til å skifte på senga ved behov? Kan ein etter ein oppsett plan, sjølv ta initiativ til å skifte på senga? Klarar ein det praktiske ved å skifte på senga? Held ein soverommet ryddig for klede? *Dersom nei, kva hjelp har ein trong for?*
- 

- **Baderom:** Tar ein sjølv initiativ til å halde baderommet reint (vask og toalett)? Kan ein etter ein oppsett plan, vaske baderommet? Kan ein tørke opp på badet etter dusjing? Henge opp våt handduk? Kan ein sjølv sjå kva tid det er trong for å skifte handduk? *Dersom nei, kva hjelp har ein trong for?*
- 

- **Stove:** Tar ein sjølv initiativ til å halde stova/ andre opphaldsrom alminneleg ryddig? Vatne blomar? Halde orden på papir/ post/ CD'ar? *Dersom nei, kva hjelp har ein trong for?*
- 

- **Gang:** Tar ein sjølv initiativ til å halde det alminneleg ryddig i gangen? Setje på plass sko/ klede? *Dersom nei, kva hjelp har ein trong for?*
- 

- **Klesvask:** Tar ein sjølv initiativ til å vaske klede? Kan ein vaske klede på eiga hand etter ein plan? Klarar ein sjølv å vurdere kva klede som må vaskast og ikkje? Kan ein sortere klesvask (temperatur, farge og vaskemiddel)? Kan ein sjølv følgje med på kva tid ein må kjøpe såpe/ toalettpapir osv? *Dersom nei, kva hjelp har ein trong for?*
- 

- **Handling:** Kan ein sjølv sjå kva ein har trong for? Kan ein sjølv skrive ei handleliste? Kan ein sjølv gå aleine på butikken og finne rette varer? Kan ein sjølv betale? Kan ein vurdere pris/ har ein pengeforståing? *Dersom nei, kva hjelp har ein trong for?*
-

**Anna:**