



# #2

*Gi meg vinger som bærer*

## **Hjemme**

- Ta vare på deg selv
- Lær deg å stelle et hjem
- Lær deg om utstyr og hjelpemidler
- Tenk på hvordan du vil bo i framtiden

# #2 *Gi meg vinger som bærer* **Hjemme**



## Hvordan du bruker *Gi meg vinger som bærer*

Dette er ett av fem hefter i et arbeidsmateriale som heter "Gi meg vinger som bærer".

Her får du mulighet til å lære deg å ta mer ansvar for ditt voksenliv. Det er du selv som ved hjelp av dette arbeidsmaterialet kan styre veien din framover. Du kan få det til.

### Introduksjon

Før du har kommet i gang med de fem heftene har du forhåpentligvis arbeidet med sjekklisten. Det er en introduksjon til ulike områder i livet som er viktige å kjenne til og kunne. Sjekklisten er tenkt som en forberedelse for arbeidsheftene "Gi meg vinger som bærer".

De samme rubrikkene som finnes i sjekklisten går igjen i de fem ulike arbeidsheftene: **Alt om deg selv, Hjemme, På skolen, Ditt nærmiljø og Vennskap og relasjoner.** I sjekklisten har du kunnet svare på spørsmål om hva du synes du er flink til eller som du vil utvikle.

### Fordypning

Ved å arbeide med de fem heftene, ett om gangen, har du muligheten til fordypning. Det som heter Alt om deg selv er det mest grunnleggende. Det er et bra startpunkt. Deretter kan du velge de andre, men kurslederen har trolig en struktur på hvordan du og kursvennene kan komme dere gjennom materialet.

### Arbeidsmåte

Se først gjennom hvert hefte du skal arbeide med. Skaff deg et bilde av hva det handler om. Tenk på hvordan du selv er. Kanskje er du en person som jobber raskt, kanskje av og til for raskt, eller er du en som trenger mye tid og et lite puff for ikke å gå i stå?

Kryss av i rutene ved et par eller flere områder på hver kurskveld og jobb deg gjennom dette sammen med kurslederen. Ha en notisbok ved siden av der du skriver ting, eller om nødvendig annen skrivehjelp. Blir du ferdig i god tid med avkrysningsoppgavene, velger du et nytt avsnitt hvis du rekker det før kurskvelden er omme.

### Ha det gøy

Dette er et studiemateriell som er på alvor – men tillat deg å ha det gøy når du krysser deg framover mot en større modenhet og innsikt i hvordan det er å være voksen slik du kan få det til.

## # 2 – Hjemme

Velg ut to eller tre ferdigheter som du er interessert i å arbeide med. Let fram sidene i heftet og jobb videre der.

Avsnitt: Side

### Ta vare på deg selv

- Lær deg å klare din egen personlige pleie 6
- Lær deg å fortelle en annen hva du trenger av hjelp til personlig pleie 7

### Lær deg å stelle et hjem

- Å holde rede på egne ting og organisere tid 8
- Å forberede måltider 10
- Å gjøre husarbeid 12

### Lær deg om utstyr og hjelpemidler

- Lær deg om spesialutstyr og hjelpemidler 14
- Lær deg om hvordan du får tilgang til utstyr og hjelpemidler 15

### Tenk på hvordan du vil bo i framtiden

- Begynn å lære deg hva du trenger for et selvstendig liv 16
- Lær deg om dine valgmuligheter for fremtidig bolig 17

Ta vare på deg selv

## Lær deg å klare din egen personlige pleie

- Lag en liste over saker som du kan gjøre selv, hva du trenger hjelp til og hva du kan tenke deg å prøve å gjøre selv.
- Snakk med dine foreldre om at du, så sant det er mulig, har lyst til å klare mer av din personlige pleie, som å kle på deg, vaske deg, børste håret osv.
- Lag deg en rutine for hvordan du skal ordne deg selv om morgenen og når du skal legge deg om kvelden. Øv deg på ett steg om gangen slik at du kjenner deg sikker og kan klare det selv.
- Tenk ut ulike måter å gjennomføre ting på. Du kan invitere hjem en venn i stedet for å treffes på steder der det er vanskelig å ta seg fram. Du kan kjøpe klær som er strykefrie, og sko uten lisser som skal knyttes. Vær kreativ, og finn løsninger på ulike problem.
- Nettet er en viktig sosial arena hvor du kan skaffe deg venner.
- Snakk med venner, en ergoterapeut eller fysioterapeut om ulike ideer for å gjøre ting på en enklere måte.
- Kjøp selv inn sjampo, deodorant og kremer. Avtal tid selv for hårlipp.
- Bestem deg for hvilke klær du kan bruke i ulike situasjoner som på skolen, på en fest eller på et jobbintervju.

*Hygiene er halve helsa*

Libanesisk ordtak



Ta vare på deg selv

## Lær deg å fortelle en annen person om hva du trenger av hjelp til din personlige pleie

- Lær den personen som hjelper deg steg for steg hvordan du ønsker vasking, påkledning, dorutiner eller annet som har med din personlige pleie å gjøre.
- Tenk på hva du trenger av hjelpemidler for å klare ting selv.
- Hvordan kan du bli tydeligere på å kommunisere med assistenter og andre som hjelper deg?
- Hvordan kan du bli mer delaktig i utformingen av din personlige assistanse?

*Det beste med  
fremtiden er at den  
kommer en dag  
av gangen.*

Abraham Lincoln



## Lær deg å stelle et hjem

# Lær deg å stelle et hjem

Å holde rede på egne ting og organisere tid.

- Sett opp tider på et skjema for når du skal rydde på rommet, tørke støv, vaske og rydde på skrivebordet.
- Sorter klærne dine i hyller og skuffer.
- Legg alle dine ting på samme sted hver dag.
- Lag deg rutiner for det du skal gjøre om morgenen og før du legger deg om kvelden.
- Lag en liste over ting du må gjøre hver dag. Du vil føle deg ganske fornøyd når du kan krysse av på listen. Prioriter hver sak på listen etter hvor viktig den er.



*Den som inntar et festmåltid hver dag, får aldri et godt måltid.*

Thomas Fuller



- Prøv å beregne hvor lang tid hver oppgave tar. Tenk igjennom dine behov! Kanskje trenger du litt ekstra tid til middagslagingen fordi det tar lengre tid for deg å skjære opp grønnsaker.
- Ha en egen vekkerklokke/mobil slik at du selv kan komme deg opp om morgenen. Sammenlikn ulike vekkerklokker for å sjekke hvilken ringelyd du våkner best av.
- Bruk en ukekalender til å planlegge dine avtaler og aktiviteter. I begynnelsen av uka ser du etter hva du har framover av møter, prøver og oppgaver resten av uka. Planlegg tid på kvelder og i helger for hjemmearbeid.
- Regn ut hvor lang tid det tar å komme deg til en avtale eller aktivitet. Planlegg hvordan du skal ta deg dit og vær presis.
- Regn ut hvor mye tid du trenger for å gjøre hjemmearbeid og andre oppgaver.
- Lag "skal gjøre"-lister hver dag og før hver ny oppgave eller aktivitet. Kryss av etter hvert som du gjør deg ferdig med oppgavene.

## Lær deg å stelle et hjem

# Å forberede måltider

- Lær deg hva som er sunn, næringsrik mat, tilpasset ditt aktivitetsbehov.
- Det kan være nyttig med råd fra en ernæringsfysiolog .
- Hjelp din familie hjemme med å velge måltider og kjøpe inn matvarer.
- Hjelp til med å forberede måltider hjemme. Selv om du ikke kan medvirke fullt ut på grunn av din funksjonsnedsettelse, kan du kanskje lese oppskriftene eller ta del på andre måter.
- Snakk med en ergoterapeut eller formidler på Hjelpemiddelsentralen om hva som kan gjøre det lettere for deg å lage mat på egenhånd.
- Prøv å veilede et familiemedlem steg for steg hvordan hun/han skal lage maten.

### Kylling med soppstuing

4 porsjoner

- 1 grillert kylling (ev. ferske kyllingfileter)
- 2 ss smør
- 1 liten boks sjampinjonger
- 1/2 løk
- 1/2 hønseduljongterning
- 1 dl vann
- 2 dl matfløte
- 2 ss hvetemel
- litt salt og pepper
- 1/2 ts paprikapulver
- 1 dl revet ost

Plukk kyllingekjøttet fra beina og ta av skinnen. Legg stykkene i en ildfast smurt form. Du kan strø på litt salt og pepper, men vær forsiktig hvis du bruker en ferdiggrillet kylling. Skjær sjampinjongene i skiver og fres dem i smør. Finhakk løk og la det surre med. Smuldre over buljongterningen og dryss paprikapulver over. Rør inn mel, vann og fløte og la det småputre i rundt fem minutter. Hell stuingen over kyllingbitene og strø over revet ost. Stek formen i ovnen ved 225 grader i ca 15 minutter. Hvis du bruker fersk kylling, må du regne med 35 minutter. Server med ris og salat.

*Lodotter kommer av seg selv. Alt annet må man kjempe for.*

**Anni Kjeldgaard**

- Lag deg gjerne en egen kokebok med favorittoppskriftene.
- Fortell en personlig assistent eller annen person som hjelper deg hvordan hun/han skal lage et måltid til deg.
- Gå gjerne på et matlagingskurs.

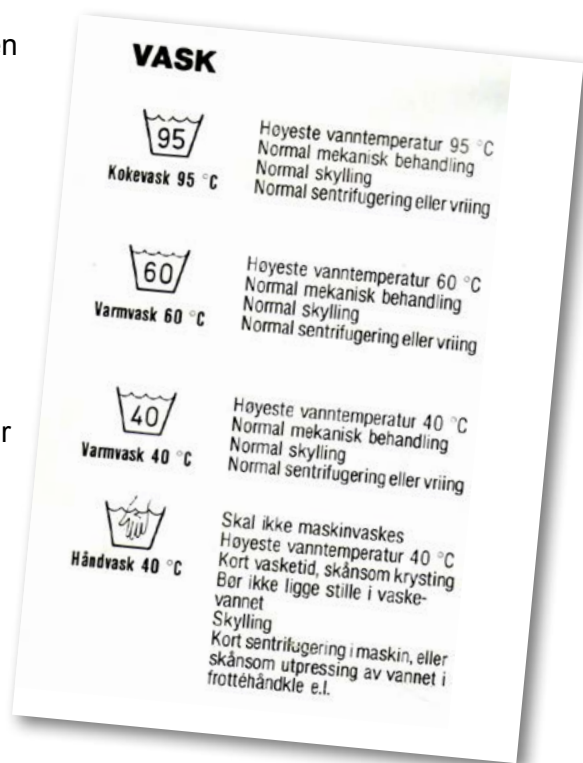


Lær deg å stelle et hjem

## Å gjøre husarbeid

*Tips: Det er bra å lære seg om rydding, vasking og matlaging selv om du ikke kan klare alle oppgavene selv. I framtiden kan du kanskje trenge å rettlede en assistent eller noen annen som skal hjelpe deg.*

- Diskuter med familien og lag en liste over husarbeid som du kan ta ansvar for hjemme.
- Gjennomfør de husholdningsoppgavene du har ansvar for.
- Be noen i familien om å vise deg hvordan man rydder og vasker. Snakk om hvilke rengjøringsmidler og redskaper som trengs for å rydde og vaske.



- Be et familiemedlem følge dine instruksjoner om rydding og vasking når du forteller steg for steg hva hun/han skal gjøre.
- Snakk med en ergoterapeut eller formidler på Hjelpemiddelsentralen om hvilke hjelpemidler som kan lette husarbeidet for deg.
- Sjekk om du kan få hjelp i framtiden med rydding og vasking. Fins det kommunale tjenester for eksempel, eller har du rett til hjemmehjelp eller personlig assistent?

## Lær deg om utstyr og hjelpemidler

# Lær deg om spesialutstyr og hjelpemidler

- Snakk med personalet ved habiliteringstjenesten om hva du trenger for å kunne ta hånd om deg selv, ta deg rundt i samfunnet, delta på skolen og ha det gøy i fritiden. De vet hvilke hjelpemidler du kan ha nytte av. Gå på en hjelpemiddelutstilling og se på hva som kan være bra for deg.
- Se i kataloger fra hjelpemiddelforetak for å få ideer om hjelpemidler og redskaper.
- Spør selgere fra hjelpemiddelfirma og ergoterapeuter om hva som kan være bra for deg og gjøre deg mer uavhengig.
- Lær å kjenne den personen, som oftest en ergoterapeut, som hjelper deg til å få hjelpemidler av ulike slag. Spør ham/henne om dine hjelpemidler og hvordan de ulike delene fungerer.
- Les bruksanvisningen for dine ulike hjelpemidler. Oppbevar bruksanvisningene på et sted de er lette å finne.
- Snakk med andre mennesker som bruker samme hjelpemidler som deg. Hvordan vedlikeholder de sine hjelpemidler og sitt utstyr, og hvordan får de tilgang på vedlikehold og service?

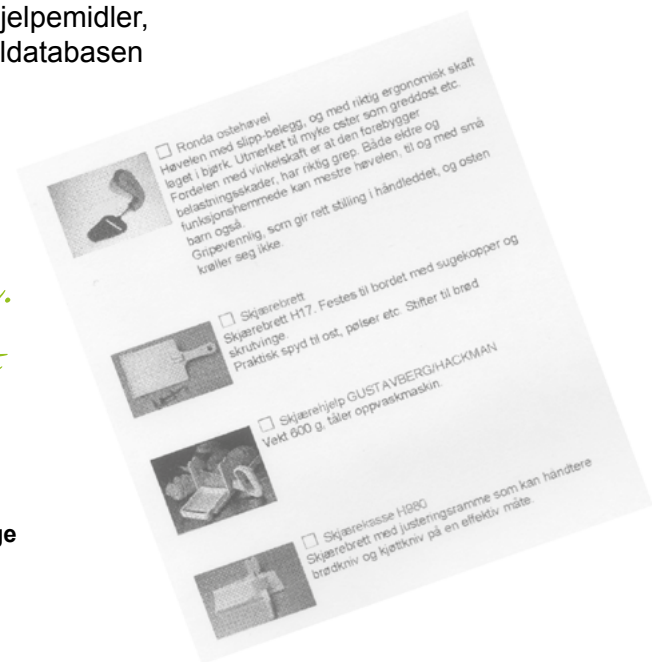
## Lær deg om utstyr og hjelpemidler

# Lær deg om hvordan du får tilgang på utstyr og hjelpemidler

- Lær deg hvordan du bestiller mer medisin og utstyr som forbruksmateriell (f.eks. hygieneartikler).
- Lær deg hvem du skal kontakte for å få tilgang til nye hjelpemidler. Lær deg hvordan beslutningsgangen er og hvem som har ansvar for hva.
- Lær deg hvordan du klager på et vedtak hvis du får nei på spørsmål om et hjelpemiddel du mener du trenger.
- FFO har en fin nettside om hjelpemidler, det samme har Hjelpemiddeldatabasen under NAV.

*Det er bare ett sted  
som er virkelig hjem.  
Og det er der hvor et  
menneske føler seg  
trygg.*

Peter Egge





Tenk på hvordan du vil bo i framtiden

## Begynn å lære deg hva du trenger for et selvstendig liv

- Tenk etter hva du trenger for å kunne bo på egenhånd uten din familie. Hva trenger du for å kunne gjøre innkjøp, lage mat, for din personlige pleie, for å ta hånd om økonomien og for å forflytte deg utenfor hjemmet?
- Lær deg om tilgjengelighet både hjemme og på skolen. Prøv å flytte på møbler slik at det blir lettere å komme rundt og få tak i ting.
- Kan du prøve å være alene hjemme? Snakk med dine foreldre om at det kan hjelpe deg til å forstå hva du trenger for å bli mer selvstendig i framtiden.
- Delta på kurs og konferanser av blant annet ungdomsgrupper innen interesseorganisasjoner som fokuserer på selvstendighet og uavhengighet.
- Finn aktiviteter som du kunne tenke deg å gjøre på egenhånd.
- Lag en plan for hvordan og hva du skal gjøre hvis du kommer ut for noe akutt, f.eks. sykdom eller brann. Tenk ut hvordan du skal kunne kontakte noen om du ikke har mulighet til å bruke telefon.

Tenk på hvordan du vil bo i framtiden

## Lær deg om dine valgmuligheter for en framtidig bolig

- Diskuter med familien om dine mål for egen bolig.
- Besøk noen som bor for seg selv og spør hva hun/han trengte å lære seg før hun/han flyttet hjemmefra.
- Finn ulike boalternativ i din kommune, og undersøk hvilken type støtte og hjelp du kan få. Det finnes grunnstønad, hjelpestønad, personlig assistent o.l. Det er kommunens ansvar å utarbeide en individuell plan (IP) for deg hvis du har behov for å koordinere tjenestene.



Aasmund Brynildsen

Arbeidet med *"Gi meg vinger"* er finansiert med støtte av Extra stiftelsen.

Opphavsretten til materialet tilhører Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen. Materialet kan bestilles gjennom foreningen, og vil også bli tilgjengelig digitalt.

Materialet kan ikke kopieres, spres eller forandres uten tillatelse fra opphavsrettsinnehaverne.



**Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen** er en interesseorganisasjon for mennesker med nevnte diagnoser og deres pårørende.

Foreningens fokusområder er å spre kunnskap om ryggmargsbrokk og hydrocephalus til medlemmene og til samfunnet for øvrig. Det drives et aktivt likemannsarbeid og kursaktiviteter for medlemmene både sentralt og i lokallagene.

Medlemsbladet Spina har 3 utgivelser i året.

Foreningen er medlem i Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, International Federation for Spina Bifida and Hydrocephalus og Atlas alliansen.

Les mer om foreningen på [www.ryggmargsbrokk.org](http://www.ryggmargsbrokk.org)

Foreningen har blitt kjent med "Gi meg vinger som bærer" modellen , gjennom sitt internasjonale engasjement. Materialet vil være aktuelt for mange diagnosegrupper.

Adresse:

Pb 9, Hovseter, 0705 Oslo

Tlf: 41 00 82 57

E-post: [post@ryggmargsbrokk.org](mailto:post@ryggmargsbrokk.org)

Facebook:

"Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen åpen side"

*Vinger som bærer* er et materiale som gir veiledning og eksempel for unge med funksjonsnedsettelse som er på vei inn i voksenlivet.

I tillegg til veiledningsheftet, finnes det fem temahefter:

Tema 1: Alt om deg selv

Tema 2: Hjemme

Tema 3: På skolen

Tema 4: Ditt nærmiljø

Tema 5: Venner og relasjoner



**RBU**

Riksförbundet för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar

**Bløorview**



Heftene kan bestilles gjennom:

Pb 9, Hovseter, 0705 Oslo

Tlf: 41 00 82 57 • E-post: [post@ryggmargsbrokk.org](mailto:post@ryggmargsbrokk.org)

Facebook: "Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen åpen side"