



Gode helse- og omsorgs-tjenester

Lettlest hefte

Innhold

Før jeg begynner å lese	4
Kapittel 1. Bestemme i mitt eget liv.....	6
Personalet må kjenne meg.....	7
Bli forstått.....	8
Bestemme selv	9
Bli hørt	10
Å ønske hjelp	11
Lese om hjelpen	12
Stole på personalet	13
Å ikke ønske hjelp	14
Verge	15
Kapittel 2. Livet fra ung til gammel.....	16
Personalet, familien min og jeg	17
Fra ungdom til voksen	18
Eget hjem.....	19
En jobb	20
Å bli gammel.....	21
Om døden.....	22
Kapittel 3. Hverdagen.....	23
Å klare meg mest mulig selv	24
Lage sunn og god mat.....	25
Hjelp til trening	26
Sex	27
Hjelpe-midler	28
Hjelp med penger.....	29
Trygg hverdag	30
Kapittel 4. Helse	31

Kroppen og helsen	32
Psykisk helse	33
Passe på tennene	34
Medisiner	35
Rus-midler	36
Fast-legen	37
Sykehuset.....	38
Ord-liste	39

Før jeg begynner å lese

I dette heftet
kan jeg,
som er ungdom, voksen eller gammel,
og som har **utviklings-hemming**,
lese og lære om **helse- og omsorgs-tjenester**

Lett-lest

Heftet er skrevet med enkel tekst
og enkelt innhold.

Lange ord har fått binde-strek
for å gjøre ordene lettere å lese
og å forstå.

Noen ord kan være ekstra vanskelige å forstå
De har fått rød farge.
I ord-listen på slutten
kan jeg lese hva de røde ordene betyr.

Helse- og omsorgstjenester

Jeg kan lese om hjelp til å bestemme selv,
hjelp i hele livet fra ung til gammel,
og hjelpen jeg får hver dag.

Jeg kan lese om
hvordan **personalet**, fast-legen,
sykehuset og andre
kan hjelpe meg.

Jeg kan lese om hjelp for å holde meg frisk,
og hjelp hvis jeg blir syk.

Jeg skal være med å bestemme
hva slags hjelp jeg skal få.

Hvis jeg ikke er fornøyd med hjelpen,
kan jeg si fra til de som gir meg hjelp.

Menneske-rettighetene

menneske-rettighetene gjelder for meg og alle mennesker.

Alle mennesker er like mye verdt.

Derfor har vi de samme menneske-rettighetene.

Jeg kan lese mer om menneske-rettigheter i dette lett-leste heftet:

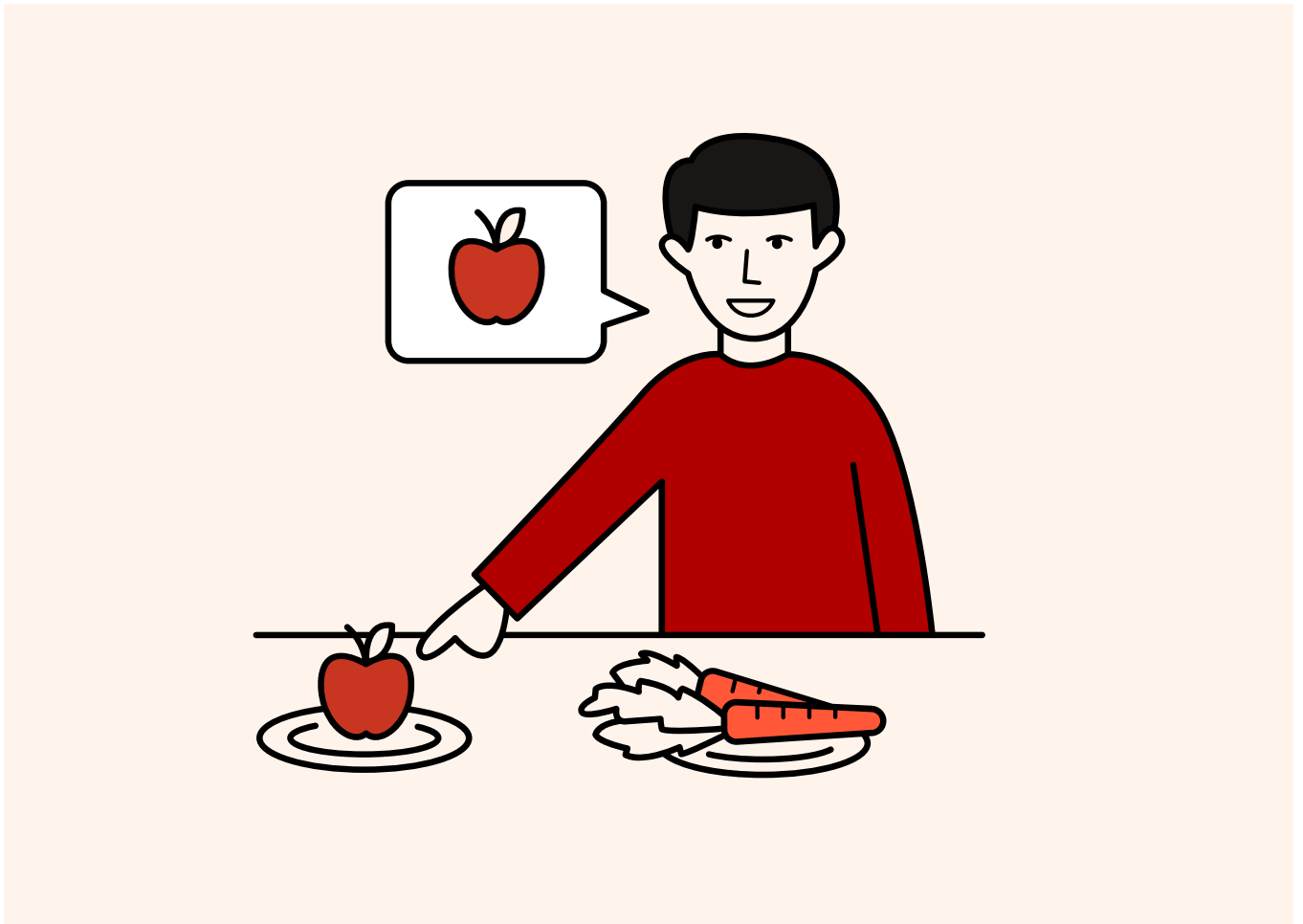
[FNs konvensjon om rettigheter til mennesker med nedsatt funksjonsevne](#)

Veileder

Det jeg leser om på Helsenorge er hentet fra den nasjonale veilederen:

[“Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming”](#).

Veilederen er skrevet for de som jobber i kommunen.



Kapittel 1. Bestemme i mitt eget liv

Personalet må kjenne meg

Ingen er lik meg.

Derfor må **personalet** bli kjent med meg.

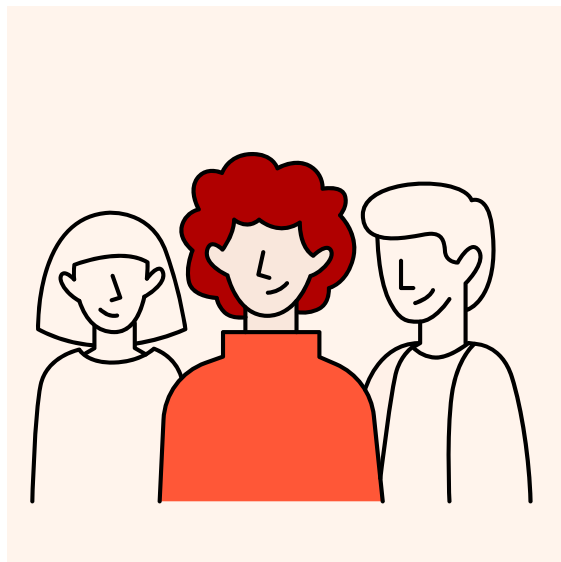
Personalet skal hjelpe meg
på en måte som passer for meg.

De må vite hvor jeg kommer fra
og hvordan jeg snakker.

De bør vite om mine interesser
og ting jeg liker å gjøre,
hvordan jeg liker å ha det
og hvem jeg ønsker å ha god kontakt med.

Noen ganger er det også viktig
at personalet vet hvordan jeg føler meg,
hva jeg har opplevd før,
hvem jeg er glad i,
og hva jeg tror på.

Noen ganger skal personalet gi meg litt hjelp,
noen ganger mer hjelp
og noen ganger mye hjelp.



Bli forstått

Det er viktig for meg
og alle mennesker
å bli forstått.

Personalet må snakke med meg
på en måte som jeg forstår.

Da får jeg en følelse
av støtte og trygghet.

Det er mange måter å snakke sammen på.

De fleste snakker med ord.

Noen snakker med Alternativ og Supplerende Kommunikasjon - ASK

Det kan være å snakke med tegn.

Andre bruker tegninger eller bilder for å snakke.

Noen bruker ansiktet og øynene,
eller lyder og bevegelser med kroppen.

Noen bruker **kommunikasjons-hjelpemidler**.



Bestemme selv

Jeg bestemmer i mitt liv.
Det er en **menneke-rettighet**.

Det kan være vanskelig
å velge og bestemme selv.

Det er bra å øve seg
på å velge og bestemme.

Noen ganger trenger jeg
hjelp til å velge.

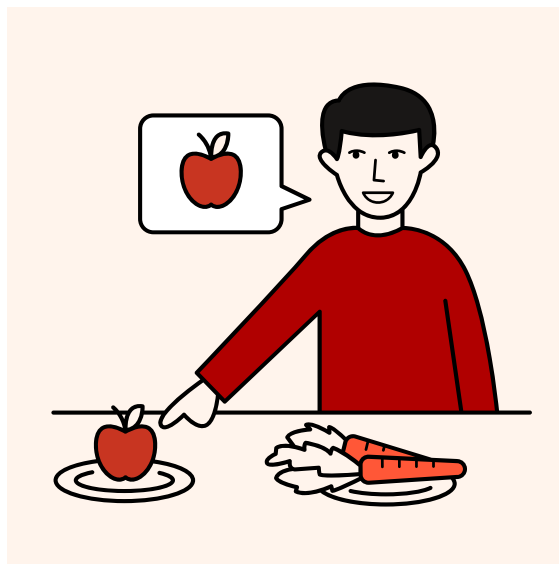
Det heter **beslutnings-støtte**.

Beslutnings-støtte kan for eksempel være
at **personalet** forklarer meg
hva jeg kan velge mellom.

Personalet kan fortelle meg hva som kan skje
når jeg velger det ene,
og hva som kan skje
når jeg velger det andre.

Personalet kan også hjelpe meg
med å finne ut ting på inter-nett.

Hvis noen andre skal bestemme for meg,
skal det stå i et **vedtak om tvang**.



Bli hørt

Jeg har rett til å si ifra
og bli hørt.

Jeg har rett til å bli spurt
om ting som gjelder meg.

Jeg skal få si hva jeg mener
om hjelpen jeg får.

Hva jeg sier og mener er viktig.
Det kalles **med-virkning**

Jeg skal få være med på møter
når **personalet** snakker om meg
og den hjelpen jeg skal få.

På møtene skal jeg få hjelp
til å forstå det de andre sier
og hjelp til å si det jeg mener.
Hvis jeg vil, kan jeg få hjelp
til å forberede meg til møtet.

Når vi har hus-råd
kan jeg si hva jeg mener
og være med å bestemme
sammen med andre.

Hvis jeg sitter i et **bruker-råd**
kan jeg være med å gi råd til **kommunen**
og fortelle hva
jeg mener om saker.

Kommunen skal høre på hva brukerne sier.

Hvis jeg sitter i et bruker-råd
skal jeg tenke på andre som får tjenester,
og ikke bare på meg selv.



Å ønske hjelp

Jeg skal bare få hjelp
hvis jeg ønsker det selv.
Jeg skal være enig i hjelpen jeg får,
og måten jeg får hjelpen på.

Det betyr at jeg **samtykker** til hjelpen.

Personalet skal forklare meg
på en god måte
og på en måte jeg forstår.

Når jeg skal velge,
skal jeg få den tiden jeg trenger
til å finne ut hva jeg vil.

Personalet kan hjelpe meg
å lage en dags-plan.

Dags-planen viser
hva som skjer og
hva jeg skal gjøre i løpet av dagen.

Personalet kan også hjelpe meg
å lage uke-plan.
Uke-planen hjelper meg
å få oversikt over alle dagene i uka,
og viser hva som skjer på
de forskjellige dagene.



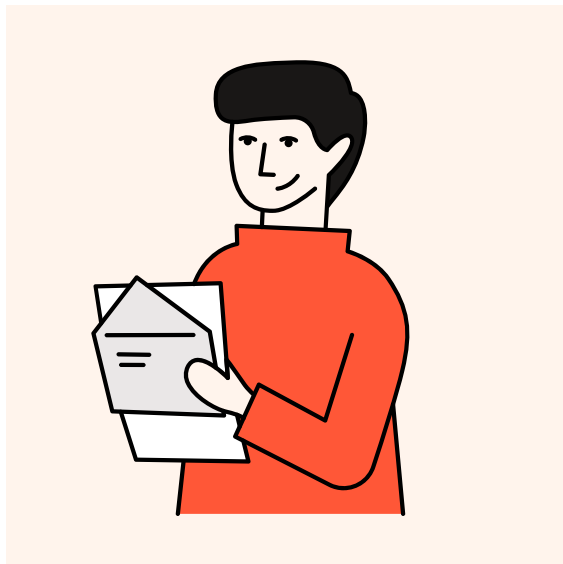
Lese om hjelpen

Kommunen skal sende meg et brev.
I brevet skal det stå
hvilken hjelp jeg kan få fra kommunen.
Det er **vedtaket** mitt.

Jeg har rett til å lese
og få vite
hva som står i vedtaket mitt
på en måte som jeg forstår.

Personalet,
fast-legen og sykehuset
skal skrive om
den hjelpen jeg får.
De skriver i **journalen** min.

Jeg har rett til å lese
og få vite
hva som står i journalen min
på en måte som jeg forstår.



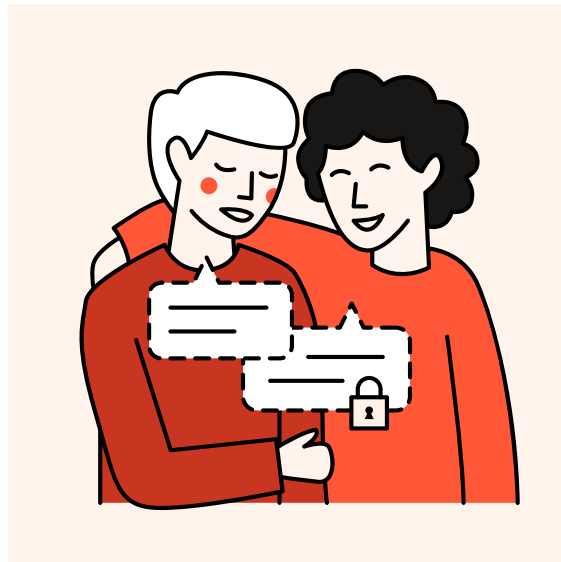
Stole på personalet

Personalet og fast-legen og andre som hjelper meg har **taushets-plikt**.

Taushets-plikten er viktig for at jeg kan stole på de som hjelper meg.

Personalet skal ikke fortelle andre om helsen min eller om mine private ting, hvis det ikke er nødvendig for at jeg skal få hjelp.

Hvis jeg sier det er greit at personalet forteller ting om meg, så kan de fortelle ting til andre.



Å ikke ønske hjelp

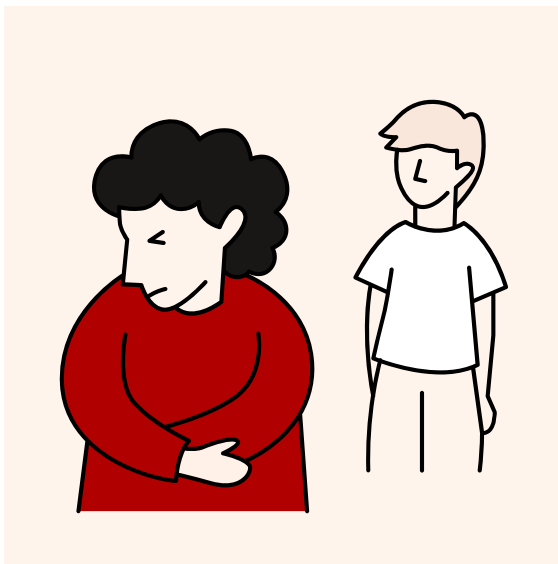
Når jeg sier jeg ikke vil ha hjelp skal **personalet** høre på meg.

De skal ta meg på alvor og ikke mase på meg.

Når jeg ikke ønsker hjelp, bør jeg fortelle hvorfor jeg ikke ønsker hjelpen til de som pleier å hjelpe meg.

Hvis personalet er bekymret eller redde for meg, må de finne ut hvorfor jeg ikke vil ha hjelp.

Hvis personalet tror jeg er i fare, må de gjøre noe for å beskytte meg selv om jeg ikke vil.



Verge

Jeg kan få en verge
hvis jeg vil.

En verge skal støtte og hjelpe meg
med viktige ting.

En verge kan hjelpe meg
med penger og betale regninger,
som hus-leie,
strøm og mat.

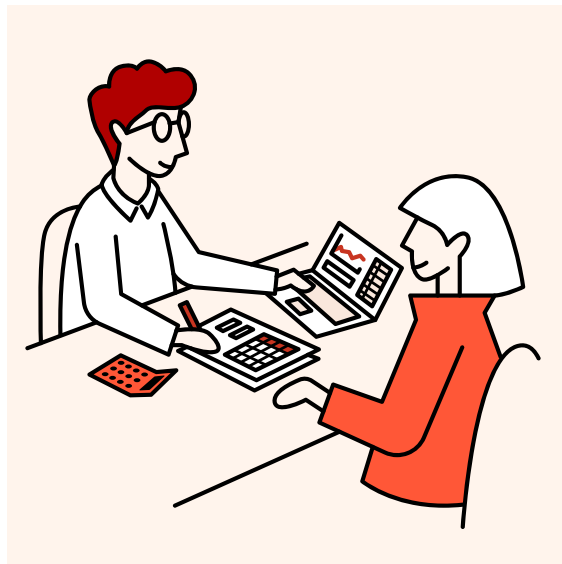
En verge kan hjelpe meg
å søke om hjelp fra kommunen.

En verge kan være med på møter,
fylle ut skjemaer
og si ifra hvis jeg ikke får nok hjelp.

En verge kan bare hjelpe meg
med det jeg selv vil.
Vergen kan ikke gjøre noe
jeg ikke vil.

Personalet skal hjelpe til
så vergen og jeg kan møtes
og snakke sammen.

Hvis jeg ikke lenger vil ha hjelp fra verge
kan jeg si fra om det.





Kapittel 2. Livet fra ung til gammel

Personalet, familien min og jeg

Mine **nærmeste** er mennesker jeg er glad i og som jeg vet er glad i meg. Det er mennesker som kjenner meg godt.

Når jeg har det vanskelig, går jeg til dem jeg er trygg på og som kjenner meg best.

De nærmeste kan hjelpe meg å finne ut hvordan jeg kan komme ut av det som er vanskelig.

De nærmeste kan hjelpe meg når jeg ikke vet hva jeg vil.

Jeg bestemmer selv hva **personalet** kan fortelle til mine nærmeste.

Hvis jeg er uenig med mine nærmeste, må personalet høre på meg og støtte meg.

Personalet kan hjelpe meg å snakke med mine nærmeste.



Fra ungdom til voksen

Når jeg blir ungdom og voksen får jeg kanskje hjelp fra et nytt **personale**.

Det er viktig at det nye personalet blir kjent med meg og at jeg blir kjent med dem.

Jeg må få klare mest mulig selv og få den hjelpen jeg trenger.

Jeg må få hjelp til å finne ut hva jeg vil jobbe med når jeg er ferdig på skolen.

Jeg må få si hva jeg mener og bli hørt.

Jeg kan få min egen **individuell plan** og **koordinator** hvis jeg vil.

I den individuelle planen står det hva jeg kan trenge av hjelp fremover hvem som skal hjelpe meg og hvordan de som hjelper meg skal sam-arbeide.



Eget hjem

Når jeg blir voksen
kan jeg flytte for meg selv.

Jeg må finne ut hvor jeg vil bo.
Da kan jeg snakke med **mine nærmeste**
og med de som hjelper meg.

Jeg må finne ut
om jeg vil bo alene
eller sammen med noen.

Kanskje jeg vil bo
ved naturen,
ved butikkene,
ved jobben
eller ved familien min?

Jeg må føle meg trygg hjemme.
Da må jeg få den hjelpen jeg trenger
og de **hjelpemidlene** jeg trenger.



En jobb

På jobben
kan jeg gjøre noe nyttig og viktig
og treffe venner.

Når jeg kommer hjem,
har jeg fri.

På skolen
kan jeg trene på å ha en jobb.
og besøke steder jeg ønsker å jobbe
for å lære hva de gjør der.

En som jobber hos **NAV-kontoret**,
kan hjelpe meg
med å finne en jobb
eller et **dag-tilbud eller dag-senter**.
En **koordinator** kan også hjelpe meg.

Jeg kan få hjelp med å finne ut
hva jeg har lyst til å jobbe med.

Jeg kan få hjelp med å finne ut
hva jeg er god på.

Jeg kan få hjelp med å
søke på en jobb.



Å bli gammel

Alle blir gamle.

Kroppen forandrer seg når jeg blir eldre.

Det kan hende
jeg må bruke briller
og høre-apparat.

Når jeg blir gammel

skal jeg føle meg trygg.

Jeg skal få hjelp til å holde meg frisk og aktiv.

Jeg skal få hjelp til å ha det godt

selv om jeg ikke klarer det samme som før.

Personalet skal hjelpe meg
med ting jeg liker å gjøre,
og å få treffe venner og familie.



Om døden

Vi skal alle dø en gang.
Døden er en del av livet.

Når livet går mot slutten,
skal **personalet** hjelpe meg
og passe på meg
så jeg kjenner meg trygg
og ikke har det vondt.

Når jeg har tanker
om livet og døden
kan jeg snakke med personalet
om tankene mine.

Jeg kan også be om
å få snakke med en fra kirken
eller mitt **tros-samfunn**
som **prest, imam**
eller en annen person
som kan være god å snakke med.





Kapittel 3. Hverdagen

Å klare meg mest mulig selv

Jeg må få den hjelpen jeg trenger for å klare meg mest mulig selv.

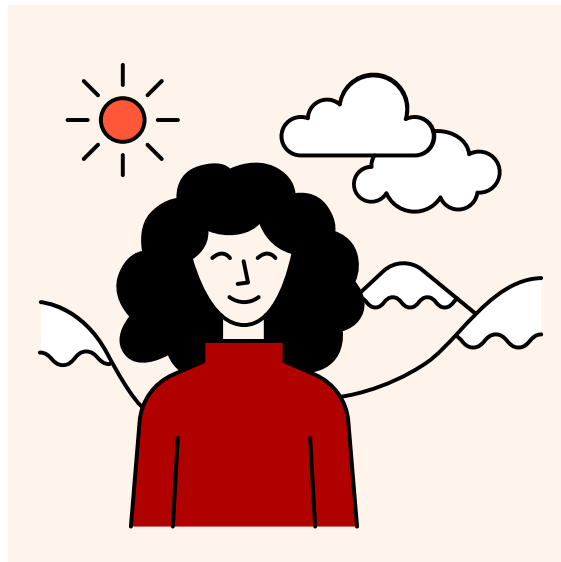
Jeg kan trenge hjelp på skolen eller jobben og til å gjøre det jeg har lyst til på fri-tiden.

Jeg må få mulighet til å handle og lage min egen mat.

Jeg kan trenge hjelp til å gjøre noe jeg synes er viktig eller nyttig for andre.

Jeg må få mulighet til å være med venner og familie, hvis jeg ønsker det.

Jeg må også få mulighet til å dra på ferie.



Lage sunn og god mat

Det er lurt
å spise sunn og god mat.
Det er bra for kroppen min.

Personalet kan lære meg
hva som er sunn mat
og hva som er usunn mat.

Hjemme-laget mat er bra.

Jeg kan få hjelp til
hjemme-laget og sunn mat
som ser god ut
og smaker godt.

Det finnes mat-kurs
hvor jeg kan lære å lage mat

Vi kan bruke lett-leste koke-bøker
med lett-leste oppskrifter
eller filmer.

Kanskje jeg kan gå på et mat-kurs?

Personalet skal hjelpe meg
med å lage riktig mat som er bra for helsen min.

Hvis legen sier at
jeg trenger spesiell mat
fordi jeg har en sykdom
må jeg få hjelp med å lage riktig mat for meg.



Hjelp til trening

Det er lurt å bevege seg,
være fysisk aktiv,
gå tur eller trene.

Hvis jeg trener,
kommer kroppen min i form
og jeg blir sterk og glad.

Hvis jeg sitter for mye stille i hverdagen
kommer jeg i dårlig form.

Jeg kan få hjelp til å finne ut
hva slags trening jeg liker.

Det er lurt
å trene på faste dager
og til faste tider.

Det er lettere å trene
når det er gøy.
Å trene sammen med andre
kan være gøy.



Sex

Sex er godt og deilig
alene eller
sammen med andre.

Jeg har rett på privat-liv
så jeg kan kose med kjæresten min
eller kose med min egen kropp.

Det er viktig å finne ut
hva jeg liker
og hva jeg ikke liker.

Jeg må øve på å si fra:
Nei, jeg vil ikke.
Nei, det liker jeg ikke.

Jeg kan snakke om
sex og følelser
med noen i **personalet**
som jeg stoler på.

Jeg må lære hva som er lov
og hva som ikke er lov.

Jeg må lære om
hvordan jeg kan ha sex
uten å lage barn.
Da trenger jeg **prevensjon**.

Hvis noen gjør noe med kroppen min
som jeg ikke vil
eller ikke liker
må jeg si fra til en jeg stoler på.

Jeg kan snakke med
legen min eller med **helse-sykepleier**
om sex og prevensjon.



Hjelpe-midler

Med hjelpe-midler kan barn, ungdom, voksne og gamle klare flere ting selv. Dette heter også **velferds-teknologi**.

Et eksempel er hjelp med å snakke. Et annet eksempel er hjelp med å huske avtaler.

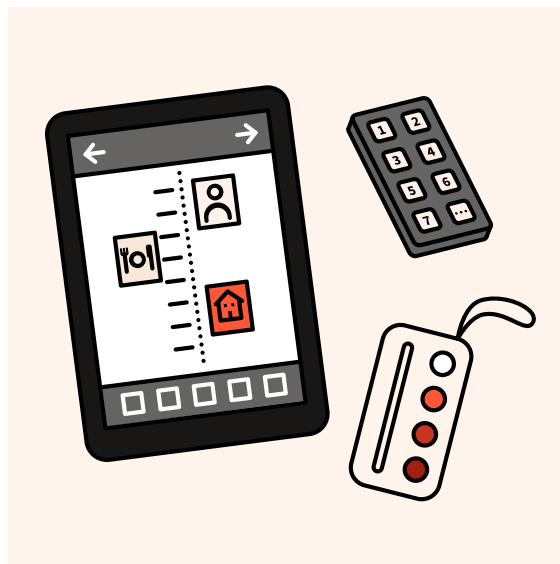
Hjelpe-midler kan også gjøre ting lettere for meg i huset. Et eksempel er en robot-støvsuger.

Personalet skal hjelpe meg med å finne hjelpe-midler og velferds-teknologi som passer for meg.

Vi kan snakke med **ergo-terapeut**.

Ergo-terapeuten kan mye om hjelpe-midler.

Vi kan også snakke med **hjelpe-middel-sentralen**. Hjelpe-middel-sentralen har oversikt over alle hjelpe-midlene som jeg kan trenge.



Hjelp med penger

Det er viktig
at jeg har orden på pengene mine

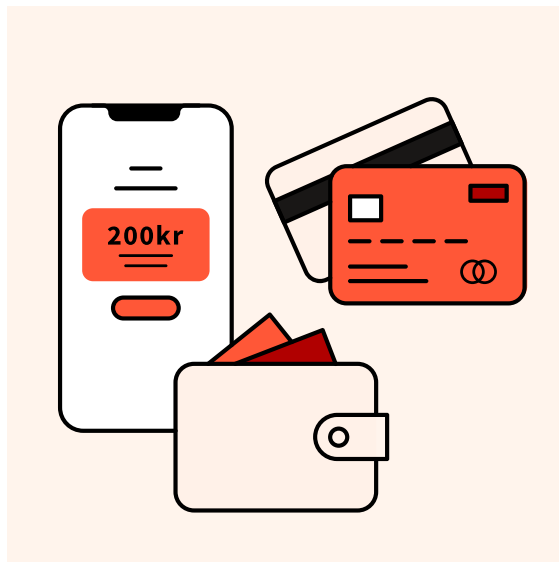
Jeg må betale hus-leien min
og andre regninger.

Jeg må lære hva ting koster
og hva jeg har råd til å kjøpe.

Jeg kan få hjelp til å spare
til noe jeg ønsker meg,
for eksempel til en ferie.

En verge kan hjelpe meg
så jeg kan bruke pengene mine
på en best mulig måte.

Personalet kan hjelpe meg
med å ta ut penger av banken,
passe på bank-kortet eller betale i butikken
hvis jeg trenger hjelp til det.



Trygg hverdag

Jeg skal ha det trygt
der jeg er,
som hjemme, ute og andre steder.

Jeg skal få hjelp når jeg er redd eller syk.

Hvis noen er
slemme, slår eller skader meg
må jeg fortelle
om det som har skjedd, slik at jeg kan få hjelp.

Personalet skal høre på meg
og hjelpe meg.

Hvis det har skjedd noe alvorlig,
må jeg eller personalet
ringe legen eller politiet.





Kapittel 4. Helse

Kroppen og helsen

Jeg må passe godt på kroppen min og helsen min.

Det er viktig å lære om kroppen og om hvordan jeg kan leve sunt.

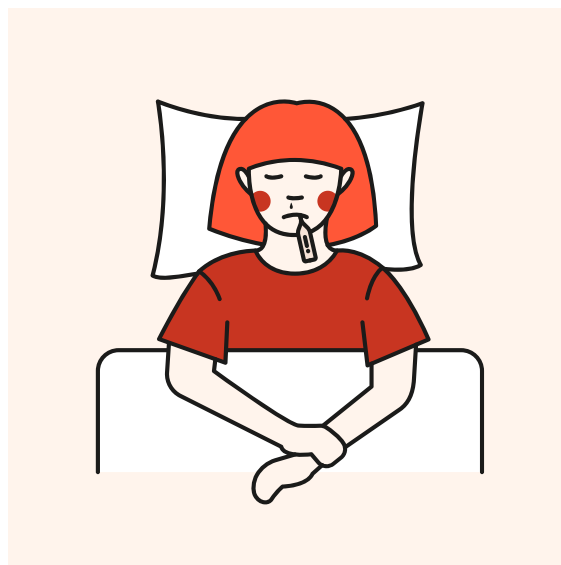
Det er viktig å si fra til **personalet** hvis jeg har vondt et sted eller kjenner meg varm og slapp eller noe føles galt i kroppen min.

Personalet skal hjelpe meg å finne ut om jeg er syk og hjelpe meg med å bli frisk.

Jeg kan få en **kronisk sykdom**. En kronisk sykdom går ikke over.

Jeg må lære om sykdommen min.

Jeg kan lære hvordan jeg kan ha det bra, selv om jeg har en sykdom.



Psykisk helse

Alle har en **psykisk helse**

Det handler om tanker, følelser og om hvordan jeg har det i livet mitt.

Når jeg har en god psykisk helse, har jeg det bra i livet mitt

Jeg kjenner meg ofte fornøyd og glad.

Jeg må passe godt på min psykiske helse.

Hvis jeg har det vondt og vanskelig, er det viktig å snakke med noen.

Jeg kan være trist og lei meg noen ganger.

Jeg kan være sur og sint noen ganger.

Da kan jeg spørre **personalet** om hjelp.

Personalet skal hjelpe meg med

å passe på min psykiske helse.

Fast-legen min kan også hjelpe meg.

Personalet eller fast-legen kan hjelpe meg

å bestille time hos **psykolog**

eller en annen som kan mye om psykisk helse.

Hvis jeg har en **psykisk sykdom**

må personalet hjelpe meg

hvis jeg blir dårlig.

Noen kan bli veldig sinte og lei seg

og true andre, slå eller kaste ting,

eller skade seg selv,

eller skade andre.

Dette kaller vi **utfordrende atferd**

Den som har en utfordrende atferd,

må få hjelp til å få det bedre,

eller hjelp til ikke å skade seg selv eller andre.

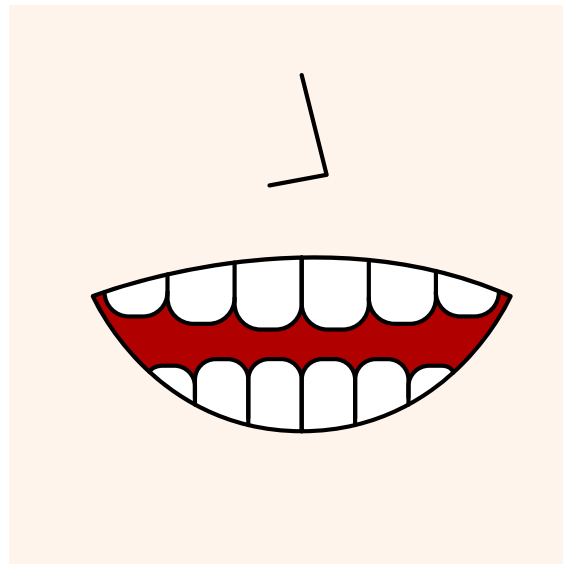


Passe på tennene

Det er viktig å passe på tennene.
Det er viktig å lære seg godt tann-stell.
Jeg må lære hva slags mat og drikke
som er bra for tennene mine.

Det er viktig å pusse tenner hver morgen og kveld.
Personalet må hjelpe meg å pusse tennene
hvis jeg trenger det.

Personalet hjelper meg
å bestille time hos tannlegen
for å sjekke tennene mine.



Medisiner

Noen ganger trenger jeg medisiner.
Fast-legen min skal passe på
at jeg får riktige medisiner.

Jeg må få hjelp til å ta medisinene mine
hvis jeg trenger det.

Jeg må lære hva medisinene er til,
hvor lenge jeg skal ta medisinene
og når jeg skal ta dem.

Jeg kan passe på å ta medisinene selv,
eller **personalet** kan hjelpe meg.

Jeg må huske
å alltid drikke mye vann
sammen med medisiner jeg svelger.

Personalet kan gi meg medisinene i hånden,
eller i en tablett-boks.

Det går an å ha en medisin-robot
som blinker og piper
når jeg skal ta medisinene mine.

En slik boks må jeg søke om å få fra **hjelpemiddel-sentralen**.

Hvis medisinene gir meg plager,
så har jeg **bi-virkninger**.

En bi-virkning kan for eksempel være
at jeg blir svimmel, kvalm,
får vansker med å gå på do,
eller kløe over hele kroppen.

Hvis jeg får bi-virkninger,
eller jeg er usikker på
om medisinene virker,
må jeg snakke med personalet.



Rus-midler

Rus-midler er alkohol og narkotika.

Alkohol er lovlig.

Narkotika er ulovlig.

Jeg må lære hva rus-midler gjør med kroppen, og med hvordan jeg oppfører meg.

Jeg kan snakke med **personalet** om rus-midler. Jeg kan spørre om det jeg vil.

Personalet må hjelpe meg å ta gode valg, så jeg ikke får problemer med alkohol og rus. De kan hjelpe meg å si nei til ulovlige rus-midler.

Vi kan snakke sammen om det jeg har opplevd. Jeg kan få gode råd om hvordan jeg kan bruke lovlig rus-midler uten at det blir trøbbel for meg eller andre.

Personalet skal ikke kjefta på meg selv om jeg har prøvd rus-midler.

Det er viktig å be om hjelp og **beslutnings-støtte** og snakke med en person jeg stoler på hvis jeg synes det er blitt vanskelig med rusmidler.

Hvis personalet er bekymret for hvordan jeg har det, må de finne ut hvem som kan hjelpe meg.



Fast-legen

Det er viktig å dra til fast-legen en gang i året eller mer.

Personalet kan hjelpe meg å bestille time til meg.

Jeg kan be personalet som jeg er trygg på om å være med meg.

Det kan være **primær-kontakten** min som kjenner meg best, eller en av mine **nærmeste**.

Det er lurt å ha en huske-liste med det jeg lurere på.

Jeg kan skrive opp ting jeg vil spørre fast-legen min om.

Personalet og jeg kan se på listen sammen før vi drar til fast-legen.

Fast-legen skal sjekke at jeg er frisk

Fast-legen undersøker kroppen min, om jeg er frisk eller syk.

Fast-legen spør om det har skjedd noe spesielt.

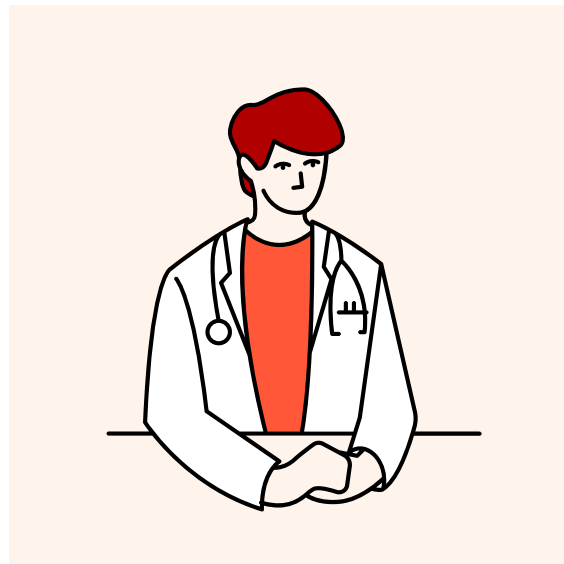
Fast-legen sjekker medisinene mine.

Hvis det er vanskelig å dra til fast-legens kontor,

kan jeg få hjelp til å be

fast-legen komme til meg,

eller få hjelp til å komme meg til fast-legen.



Sykehuset

Noen ganger må jeg kanskje til sykehuset.
Jeg kan ha med meg en fra **personalet**.

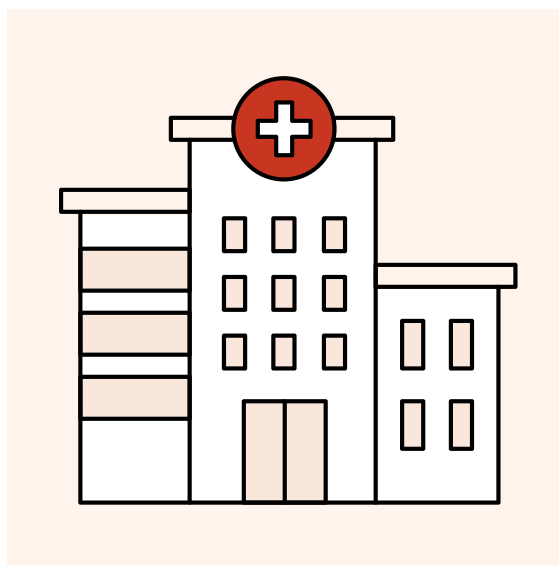
Personalet må fortelle meg
hvorfor jeg skal på sykehuset.

Personale kan fortelle meg om
undersøkelser jeg kanskje må ta.

Hvis jeg er redd
må jeg få snakke om det,
på min måte.

Personalet kan være med meg,
så jeg kjenner meg trygg.

Jeg kan også ha med en av mine **nærmeste**.



Ord-liste

Beslutnings-støtte	Få hjelp til å bestemme selv og til å ta valg.
Bi-virkninger	Plager jeg kan få av medisiner. Eksempler på bi-virkninger er å bli trøtt og sliten, svimmel, kvalm, tørr i munnen, få vansker med å gå på do eller kløe over hele kroppen.
Bruker-råd	En gruppe mennesker som gir råd til de som bestemmer og de som jobber i kommunen.
Dag-tilbud eller dag-senter	Et dagtilbud eller dagsenter er litt som en jobb Det er ulike aktiviteter og oppgaver. Jeg kan gjøre noe nyttig og viktig På dagtilbudet treffer jeg andre og kan få venner.
Ergo-terapeut	En som tilpasser hjelpe-midler så jeg kan gjøre mest mulig selv og være med på det jeg ønsker.
Helse- og omsorgs-tjenester	Personalet som hjelper deg i det daglige, hos legen og på sykehuset.
Helse-sykepleier	En sykepleier som kan mye om hvordan jeg holder meg frisk. Jobber for eksempel på en skole. Før het det helsesøster.
Hjelpe-midler	En ting som hjelper meg i hverdagen. For eksempel en rullestol, støtte-håndtak eller tale-maskin.
Hjelpe-middel-sentralen	Et sted jeg kan låne hjelpe-midler hvis jeg trenger det. Finnes i kommunen og i fylket.
Hus-råd	Et råd hvor jeg kan ta opp viktige saker sammen med andre som får hjelp fra samme personalet som meg.
Iman	En imam er en religiøs leder i moskeen. Imamen kan støtte og trøste folk i vanskelige tider.

Individuell plan	En plan for det jeg trenger hjelp til. Alle som skal hjelpe må samarbeide slik at planen blir fulgt.
Journal	Et dokument om helsen min. Lege, tannlege og personalet skriver i journalen om hjelpen jeg får og hvordan jeg har det.
Kommunen	Byen eller stedet her jeg bor. De som jobber i kommunen gir tjenester til oss som bor her.
Kommunikasjons-hjelpemidler	Hjelpemiddel som hjelper til med å snakke.
Koordinator	Den som lager den individuelle planen sammen med meg og som passer på at de ulike tjenestene samarbeider.
Kronisk sykdom	Sykdom som varer lenge og ikke går over. Kronisk sykdom kan for eksempel være leddgikt, migrene eller astma.
Med-virkning	Å få mene noe og bli hørt om ting som gjelder meg. Være med på å bestemme over eget liv og hvordan hjelpen skal være.
Menneske-rettigheter	Alle mennesker er like mye verdt. Derfor har vi de samme rettighetene og samme muligheter til et godt liv og god helse.
Mine nærmeste	Mennesker som kjenner meg godt og som jeg kjenner godt.
Narkotika	Narkotika er ulovlige rusmidler For eksempel hasj eller kokain Narkotika kan gjøre kroppen syk og forstyrre tankene og følelsene våre.
NAV-kontoret	NAV-kontoret skal hjelpe meg med å få en jobb. Hvis jeg ikke kan jobbe og tjene penger skal NAV hjelpe meg. Eksempler er uføretrygd eller pensjon.

Personalet	De som er på jobb for å hjelpe meg i det daglige.
Prest	En prest jobber i kirken og hjelper folk med å forstå Gud og troen. Presten kan støtte og trøste folk i vanskelige tider.
Prevensjon	Beskytter mot å få barn og mot kjønns-sykdommer. Det kan være kondom, p-piller, p-plaster, p-ring, p-stav og spiral.
Primær-kontakt	Den blant personalet som kjenner meg best og som har et spesielt ansvar for meg. Kan også kalles hovedkontakt.
Psykisk helse	Hvordan jeg har det. God psykisk helse betyr at jeg har jeg det bra. Dårlig psykisk helse betyr at jeg har det vondt og vanskelig.
Psykisk sykdom	Psykisk sykdom betyr at jeg er syk i tankene og følelsene mine. Jeg har det vondt og vanskelig.
Psykolog	En person som hjelper med vanskelige følelser og tanker.
Rettighet	Det jeg har rett til å ha, få eller gjøre.
Samtykke til hjelp	Å si ja til hjelp. Jeg kan bare få hjelp hvis jeg selv ønsker hjelpen.
Taushets-plikt	Personalet og andre fra kommunen kan ikke dele informasjon om meg uten at det er nødvendig for hjelpen de skal gi. Jeg kan si ja eller nei til at personalet og andre fra kommunen deler informasjon om meg med mine nærmeste.
Tros-samfunn	Et tros-samfunn er et sted for alle som tror på det samme. Eksempler er kirken, moskeen, synagog-en og menig-heten.
Utfordrende atferd	Hvis jeg eller en annen person slår eller kaster ting

	eller skader seg selv eller skader andre.
Utviklings-hemming	At jeg har utviklings-hemming, betyr at jeg trenger ekstra hjelp til å forstå, huske og klare ting i hverdagen. Fagfolk kaller det også for funksjonsnedsettelse eller funksjonshemming.
Vedtak	Brevet fra kommunen om tjenestene mine.
Vedtak om tvang	Brev fra kommunen om at personalet noen ganger kan bestemme over meg, fordi det er nødvendig for min helse og sikkerhet.
Veileder	Nettside hvor personalet kan lese om oppgavene de har.
Velferds-teknologi	Hjelpe-midler som gjør at jeg kan bestemme og klare mer selv. Eksempler er dags-plan på nett-brett, robotstøvsuger og videotelefon.