

# KOMPLEX TÁMOGATÁSI SZÜKSÉGLETMÉRŐ ESZKÖZ

## **ADATLAP**

*(Támogatási Szükségletmérő Adatlap – TSZA)*

## Tartalom

I. Személyes adatok .....	3
II. Jelenlegi szociális szolgáltató(k).....	3
III. Felmérés körülményei .....	3
IV. Korábbi felmérés az eszközzel.....	3
V. Állapot .....	4
VI. Élethelyzetre vonatkozó kérdések.....	4
VII. Támogató környezet, eszközök .....	5
VIII. Interjúkérdések és szempontok .....	6
IX. Adatlap .....	10
1. Személyi higiéné .....	10
2. Személyi függetlenség .....	10
3. Mobilitás .....	11
4. Életvezetéssel kapcsolatos támogatási szükséglet .....	12
5. Kapcsolatok .....	13
6. Közösségi részvétel .....	13
7. Egészségmegőrzés .....	14
8. Egészségügyi kockázatok .....	14
X. Kommunikáció, együttműködés és viselkedés .....	15
XI. Absztinencia kérdőív .....	20
XII. Segédanyag a felmérésben szereplő életterületek és kérdések adaptálásához alternatív kommunikációs rendszerrel .....	23

<b>I. Személyes adatok</b>	
Név	
Születési hely és idő	
Lakcím	
Postacím	
Telefon	
E-mail	

<b>II. Jelenlegi szociális szolgáltató(k)</b>	
Név	
Postacím	
Telefon	
E-mail	

<b>III. Felmérés körülményei</b>	
Időpont	
Helyszín	
Felmérő neve	
Felmérő címe és telefonszáma	
Felmérésen résztvevő személyek neve	
Felméréshez felhasznált dokumentumok	

<b>IV. Korábbi felmérés az eszközzel</b>	
Azonosító szám	
Időpont	

<b>V. Állapot</b>					
Enyhe értelmi fogyatékoság		Középsúlyos vagy súlyos értelmi fogyatékoság		Autizmus	
Látássérülés		Hallássérülés		Mozgássérülés	
Pszichoszociális fogyatékoság		Szenvedélybetegség		Egyéb, megjegyzés:	

<b>VI. Élethelyzetre vonatkozó kérdések</b>	
Lakhatás	Saját tulajdonú ingatlanban megoldott Bérelt ingatlanban megoldott Lakhatási szolgáltatást biztosító szociális szolgáltatónál vesz igénybe szolgáltatást Lakhatása nem megoldott, mert
Családi kapcsolatok	Együtt élő családtagok száma: Gyermekek száma: Gyermeke/i gondozásához igényel támogatást?
Legmagasabb iskolai végzettsége	
Munkavállalás	Jelenleg nem dolgozik Jelenleg dolgozik, munkahelye:
Jövedelem	Nem rendelkezik rendszeres havi jövedelemmel Rendszeres havi jövedelemmel rendelkeznek, bevételei:
Gondnokság	Nem áll gondnokság alatt Kizáró gondnokság alatt áll Korlátozó gondnokság alatt áll, ügycsoportok:

## VII. Támogató környezet, eszközök

	<b>Rendelkezésre áll</b>	<b>Részben elérhető</b>	<b>Nincs szüksége rá</b>	<b>Nem áll rendelkezésre, de szüksége lenne rá</b>
Segédeszköz a lakásban (emelő, speciális kád, adaptált környezet, stb.)				
Mozgást segítő mobil eszközök (kerekeszék, moped, stb.)				
Hallást segítő eszközök				
Látást segítő eszközök				
Kommunikációt segítő eszközök – Alternatív augmentatív kommunikációs eszközök				
IT technikák, személyi biztonságot növelő eszközök – Infokommunikációs eszközök				
Segítő családtag / hozzátartozó / barát jelenléte				

### MEGJEGYZÉSEK:

(Segítő kérdések: Egyszemélyes elhelyezést igényel viselkedési kockázatai miatt? Több személyes elhelyezés keretei között érzi magát biztonságban? Társak közvetlen közelsége motiváló tényező számára? Magas biztonságú lakás / lakószoba iránti igény? Szenzoros túlérzékenység miatt ingerszegény környezet iránti igény? Ha nem áll rendelkezésre jelenlegi környezetében megfelelő segédeszköz, mik azok a segédeszközök, melyek által az életminősége és önállósága javulhat? A számára szükséges segédeszközöknek vannak-e, és ha igen, milyen infrastrukturális feltételei vannak? (pl. emelőszerkezet számára hely, felsősínes emelőszerkezet, speciális – esetleg nagy helyigényű – kapaszkodó, speciális kialakítás a fürdőszobában, az épületbe és szobába való ki- és bejutást szolgáló segédeszköz (pl. fejpálcával használható kódos vagy nyomógombos ajtónyitó) stb.)

## VIII. Interjúkérdések és szempontok

### Jelen helyzet

Hogyan érzi magát mostani élethelyzetében? Mit tartana meg? Mi az, amin mindenképpen változtatni szeretne? Mi az, amit mindenképpen meg szeretne tartani?

(Segítő kérdések: Hány ágyas szobában lakik? Korlátozza-e valamiben a társak jelenléte? Nem érzi-e túl közelinek jelenlétüket? Zavarja-e a társak közelsége, miben nyilvánul ez meg?)

### Kapcsolatok

Kik a legfontosabb szereplők az életében? Vannak-e barátai? Milyen a családjával a kapcsolata? Nehéz helyzetben kihez tud fordulni? Kire tud számítani leginkább? Van-e olyan szoros intézményen belüli kapcsolata, amelyet a kiköltözés után is meg szeretne őrizni? Kivel szeretne együtt lakni? Ki, vagy kik, akikkel semmiképp nem szeretne együtt lakni?

(Segítő kérdések: A nagy létszámú közeg zavarja-e az intimitás, privát szféra megélését? Igényli a társakat a nap minden szakaszában? Társak jelentik számára a kedvelt, biztonságos közeget, fokozott igénye van a társkapcsolatokra?)

## **Egészség. Biztonság**

Kivel, hogyan és hol érzi magát biztonságban?

A nagyobb létszámú közeg biztonságot jelent számára? Csak egyszemélyes vagy jól lehatárolt kis létszámú közegben érzi magát biztonságban? Főként támogató személyek közelségét igényli a nap nagyobb felében? Milyen fizikai környezetet tud elképzelni, ahol nagyobb biztonságban érzi magát?

## **Tervek, vágyak, célok**

Kötődések személyekhez – Kivel szeretne együtt élni?

Kötődés településhez, helyhez – Hol szeretne élni?

Munka és oktatás – Milyen tervei vannak? Elégedett-e jelenlegi munkájával / oktatással?

Milyen céljai vannak? Mit szeretne elérni? Mit tart a legfontosabbnak jelenleg? Mi lenne a legfontosabb cél?





<b>Támogatás típusa</b>	<b>Támogatás gyakorisága</b>	<b>Támogatásra fordított napi időtartam</b>	<b>Kitől kapja meg jellemzően a támogatást az adott területen?</b>
<b>1</b> - Nem igényel segítséget, mert a tevékenységet önállóan végzi (Amennyiben egy tevékenység esetében 1 pontot ad, akkor a következő sorral folytassa!)	<b>a</b> – Havonta, vagy ritkábban van rá szükség, mint havonta	<b>a</b> - 20 percnél kevesebb	<b>a</b> - Természetes támogató közegetől (Család, barátok, házastárs, gyermek, stb.)
<b>2</b> - Segédeszközzel önálló, nem igényel segítséget (Amennyiben egy tevékenység esetében 2 pontot ad, akkor a következő sorral folytassa!)	<b>b</b> – Jellemzően kéthetente	<b>b</b> - 20-40 perc	<b>b</b> - Intézménytől, szociális szolgáltatótól
<b>3</b> - Önállóan végzi, de szociális Intézmény által biztosított eszközzel (Amennyiben egy tevékenység esetében 3 pontot ad, akkor a következő sorral folytassa!)	<b>C</b> – Jellemzően hetente	<b>C</b> - 40-60 perc	<b>C</b> - Intézménytől és természetes támogató közegetől együttesen
<b>a</b> – Figyelemmel kísérést igényel	<b>d</b> – Naponta, vagy gyakrabban, mint hetente van szüksége támogatásra	<b>d</b> - 1-2 óra	<b>d</b> – Gondnok, törvényes képviselő
<b>b</b> – Szóbeli, vagy gesztusokkal történő támogatást igényel	<b>e</b> – Naponta többször szükséges támogatás	<b>e</b> - 2 óránál több	
<b>C</b> - Intenzív motiválás szükséges			
<b>d</b> – Részleges támogatást igényel			
<b>e</b> – Teljes támogatást igényel			

## IX. Adatlap

<b>1. Személyi higiéné</b>		Támogatás típusa	Támogatás gyakorisága	Támogatás napi időtartama	Támogató Személy	Megjegyzés:
1	Mosdás					
2	Fürdés, zuhanyozás					
3	Testrészek ápolása					
4	WC használata					
5	Nők esetében menstruációs higiénia biztosítása					

<b>2. Személyi függetlenség</b>		Támogatás típusa	Támogatás gyakorisága	Támogatás napi időtartama	Támogató Személy	Megjegyzés:
1	Étkezés					
2	Ételkészítés					
3	Öltözködéshez kapcsolódó tevékenységek					
4	Öltözködés					
5	Napi tevékenységek során használt eszközök használata					

### 3. Mobilitás

		Támogatás típusa	Támogatás gyakorisága	Támogatás napi időtartama	Támogató Személy	
1	Helyzetváltoztatás					Megjegyzés:
2	Helyváltoztatás lakrészben belül					
3	Közlekedés lakóhelyen kívül, utcán gyalogosan					
4	Közlekedés lakóhelyen kívül, tömegközlekedési eszközzel					
5	Kísérés					
6	Útvonaltervezés, térkép, menetrend használata					

**4. Életvezetéssel kapcsolatos támogatási szükséglet**

		Támogatás típusa	Támogatás gyakorisága	Támogatás napi időtartama	Támogató Személy	
1	Gyakran előforduló (hivatalos) ügyek intézése					Megjegyzés:
2	Bevásárlásban igényelt támogatás.					
3	Pénzkezelés					
4	Pénzbeosztás					
5	Napirend					
6	Háztartási tevékenységek végzésének felismeréséhez igényelt támogatás					
7	Egyszerűbb háztartási munkák elvégzése					
8	Összetett háztartási munkák elvégzése					
9	Háztartási eszközök, működtetése					
10	Az általa használt segédeszközök tisztántartása					

**5. Kapcsolatok**

		Támogatás típusa	Támogatás gyakorisága	Támogatás napi időtartama	Támogató Személy	Megjegyzés:
1	Családi kapcsolatok fenntartása, ápolása					
2	Baráti kapcsolatok kialakítása és fenntartása					
3	Munkahelyi vagy oktatáshoz köthető kapcsolatok fenntartása, működtetése					
4	A közösségi kapcsolatok működtetése					
5	Partnerkapcsolatok kialakítása és megtartása					
6	Szexualitás.					

**6. Közösségi részvétel**

		Támogatás típusa	Támogatás gyakorisága	Támogatás napi időtartama	Támogató Személy	Megjegyzés:
1	Oktatási programban való részvétel					
2	Munkavállalás					
3	Mentorálás munkavégzés során					
4	Szabadidős programok szervezése, kialakítása					
5	Szabadidős programokban részvétel					
6	Sporttevékenységekhez, sportprogramokhoz kapcsolódó tevékenységek szervezése, kialakítása					
7	Sporttevékenységekben, sportprogramokban való részvétel					

<b>7. Egészségmegőrzés</b>		Támogatás típusa	Támogatás gyakorisága	Támogatás napi időtartama.	Támogató Személy	Megjegyzés:
1	Diéta					
2	Segédeszközök					
3	Gyógyszerek					
4	Folyadékbevitel					
5	Mozgásfunkció					

<b>8. Egészségügyi kockázatok</b>		Támogatás típusa	Támogatás gyakorisága	Támogatás napi időtartama.	Támogató Személy	Megjegyzés <sup>1</sup> :
1	Epilepsziás rohamok					
2	Táplálkozási zavarok					
3	Krónikus betegségből adódó támogatási szükséglet, figyelem					
4	Decubitus megelőzés					
5	Egészségügyi probléma/ veszélyeztető egészségügyi állapot esetén (megfelelő) személyt értesít, jelez					
6	Fizikai jóllét, állapot követése, értelmezése					
7	Pszichés és mentális jóllét, állapot követése					

<sup>1</sup> Itt szükséges egészségügyi kockázatokat megjelölni, ha van. Epilepszia/krónikus betegség (táplálkozási zavarok) miatti magas egészségügyi kockázata folytán 24 órás folyamatos felügyeletet igényel. Kompetens személy/természetes támogató/eszköz beiktatásával is biztosítható ez számára, s milyen szinten?

## **X. Kommunikáció, együttműködés és viselkedés**

**Van-e bármilyen támogatási szükséglete a kommunikáció terén? Ha igen, akkor kérjük, lényegre törően és pontosan rögzítsék, hogy milyen módon, milyen eszköz / szakember segítségével tud kommunikálni?**

### **Szemponatok a felmérőnek:**

Mások megértéséhez igényel-e segítséget? (Eszköz és/vagy személy bekapcsolódása a kommunikációs folyamatba.) Milyen eszköz, vagy mely személy bekapcsolódása szükséges?

### **Interjúkérdésként feltehető:**

*Emlékszik-e olyan esetre, amikor Önt nem értették, vagy Ön nem értette, hogy mi történik Ön körül? Hol történt ez? Egyedül volt ekkor? Ha nem, akkor kivel volt akkor?*

### **Konfliktuskezelés:**

**Társas helyzetben hogyan és milyen támogatással tud jól működni?**

### **Interjúkérdésként feltehető:**

*Előfordul-e, hogy vitába keveredik? Kikkel? Mi szokott ennek az oka lenni? Hogyan oldja meg ezeket a helyzeteket?*

### **Érzelmek kifejezése, empátia:**

#### **Szemponatok a felmérőnek:**

Gondolatai, érzései, kívánságai kifejezésére igényel-e segítséget? (Eszköz és/vagy személy bekapcsolódása a kommunikációs folyamatba.)

**Interjúkérdésként feltehető:** *Mit tesz abban az esetben, ha lakótársát / barátját szomorúnak látja?*

### **Tájékozódás:**

#### **Szemponatok a felmérőnek:**

Ismerős helyzetben és/vagy környezetben való eligazodáshoz, adekvát reakcióhoz igényel-e támogatást? Milyen támogatást igényel?

Idegen, számára új helyzetben és/vagy környezetben való eligazodáshoz adekvát, reagáláshoz igényel-e támogatást? Milyen támogatást igényel?

#### **Interjúkérdésként feltehető:**

*Mit csinál abban a helyzetben, ha a városban / idegen helyen egyedül marad? Képzeld el, hogy mit tenné akkor, ha véletlenül egyedül, ismerős nélkül maradna egy ismeretlen helyen, vagy mit tett, amikor ez előfordult?*



Egyéb fontos, a kérdések / adatlap és az interjú során meg **nem említett támogatási terület, viselkedés, körülmény, speciális élethelyzet, stb.** leírása. Van-e ilyen említésre méltó szempont, és ha igen, akkor kérjük részletesen számoljanak be erről.

Mi ez a helyzet pontosan?

Mikor merül fel? Állandó vagy időszakos? Személyhez, helyzethez, környezethez köthető-e?

Milyen támogatási szükséglet rendelhető hozzá?

Pontosan milyen beavatkozás szükséges?

Változás, akár pozitív, akár negatív irányú várható-e ezen a területen?

## Viselkedési kockázatok

<b>Viselkedési kockázatok /jellemzők</b>	<b>Viselkedés előfordulása</b>	<b>Támogatás jellege</b>
Lopás		
Autoagresszió		
Dührohamok. Destruktív magatartás (tárgy ellen irányuló)		
Heteroagresszió		
Konfliktuskezelés		
Szerhasználat (alkohol, droghasználat)		
Szuicid kockázat		
Szökés, csavargás		
Félelem, szorongás miatt támogatást, személyi jelenléte igényel		
Inadekvát szexuális viselkedés		
Közösségi részvételt nehezítő aszociális jegyek (pl.: higiénia, szabály-, illetve egészségkövetés hiánya)		
Veszélyérzet hiánya, saját képességeinek túlbecslése		
Önnön képességeinek alulbecslése, kezdeményezőkézség hiánya miatt támogatást igényel		
Társadalmi normák, együttélési szabályok be nem tartása		
Krónikus betegség miatti viselkedés problémák – Allapotromlás következtében, átmenetileg jelentkező viselkedésprobléma, amely az alapbetegségből, és nem az alapszemélyiség jegyeiből eredeztethető.		
Szenzoros túlérzékenység és/vagy ingerkeresés		
Új helyzetekre/emberekre/ismeretlen tárgyakra félelemmel, szorongással vagy elutasítással reagál		
Rögeszmés ragaszkodás tárgyakhoz, szokásokhoz		

### Jelölési tábla

Viselkedés előfordulása			Támogatás jellege		
<i>Sosem fordult elő</i>	<i>1-2x előfordult. Mindennapi élete során esetenként problémát okoz</i>	<i>Mindennapi élete során gondot okoz</i>	<i>Orvosi, medikális kezelés</i>	<i>Mentálhigiénés vagy pszichoterápiás szaksegítség</i>	<i>Közösségi támogatás, szolgáltatás</i>
1	2	3	1	2	3

A felmérés folyamán törekedni kell annak tisztázására, hogy mik lehetnek a kiváltó okok, milyen helyzetben jelentkeznek a kockázatok, majd abba az irányba terelni a figyelmet, hogy melyek azok a beavatkozási pontok (az orvosi, medikális kezelés helyett vagy mellett, melyek a mentálhigiénés-, terápiás vagy közösségi szolgáltatások (előzmények, eddig alkalmazott beavatkozások, ezek hatásainak elemzése) amelyek adekvát kockázat csökkentést eredményezhetnek. Törekedni kell a kockázatok terápiás csökkentésére annak érdekében, hogy minél nagyobb önállóságra tehesen szert az egyén. Itt is érvényes lehet, hogy amennyiben nincs olyan viselkedéses elem, ami a lakókörnyezetben élők személyes biztonságát vagy biztonságérzetét veszélyezteti, a viselkedéses kockázatokkal élő személyek nagyobb biztonságban vannak egy olyan lakásban, ahol 24 órában jelen van támogató/gondozó/felügyeletet ellátó személy (biztosan lesznek ilyenek), mint egy szeparáltabb elrendezésű lakócentrumban.

## XI. Absztinencia kérdőív

1. Független típusú magatartás miatt vett-e már korábban igénybe intézményi segítséget, támogatást?  
Igen Nem
2. Korábban milyen típusú függőség miatt vett igénybe ellátást? (szerfüggőség - szer nevesítése; viselkedéses addikció - viselkedés nevesítése; kodependencia)
3. Hányszor, milyen típusú intézményi segítséget vett eddig igénybe, milyen időtartamban? (alacsony küszöb; közösségi; nappali; ambuláns - eü.; osztályos kezelés; rehabilitáció; egyéb)
4. Ha már korábban is elérte az absztinenciát miért nem sikerült fenntartania? (több válasz is)
  - a, visszaesés/megcsúszás
  - b, családi problémák
  - c, környezeti/munkahelyi problémák
  - d, kudarcok, krízisállapotok,
  - e, büntető eljárás
  - f, motiváció hiánya
  - g, támogatás hiánya
  - h, egyéb
5. Jelenleg absztinens? (Elképzelhető, hogy nem, vagy nem ellenőrzött követelmény az intézményben...)  
Igen Nem
6. Ha nem, mire lenne igénye, hogy az absztinenciát elérje?
  - a, ellenőrzésre (szonda, teszt)
  - b, támogatásra
  - c, egyéb
7. Ha igen, jelenleg hogyan sikerül az absztinenciát fenntartania? (több válasz is elfogadható)
  - a, egyéni motiváció és meggyőződés
  - b, mentor és/vagy szponzor
  - c, segítő/terápiás kapcsolat (intézményi)
  - d, tizenkét lépéses program (AA; NA; GA, stb.)
  - e, önsegítő csoport
  - f, ellenőrzés (szonda, teszt)
  - g, egyéb
8. Az absztinencia tartós fenntartása érdekében milyen szükségletei vannak? (több válasz is elfogadható)
  - a, egyéni motiváció és meggyőződés
  - b, mentor és/vagy szponzor
  - c, segítő/terápiás kapcsolat (intézményi)
  - d, tizenkét lépéses program (AA; NA; GA, stb.)
  - e, önsegítő csoport
  - f, ellenőrzés (szonda, teszt)
  - g, egyéb

JELÉN IDŐSZAKBAN

<b>Viselkedési kockázatok /jellemzők</b>	<b>Viselkedés előfordulása</b>	<b>Támogatás jellege</b>
Lopás		
Autoagresszió		
Dührohamok. Destruktív magatartás (tárgy ellen irányuló)		
Heteroagresszió		
Konfliktuskezelés		
Szerhasználat (alkohol, droghasználat)		
Szuicid kockázat		
Szökés, csavargás		
Félelem, szorongás miatt támogatást, személyi jelenlétet igényel		
Inadekvát szexuális viselkedés		
Közösségi részvételt nehezítő aszociális jegyek (pl.: higiénia, szabály-, illetve egészségkövetés hiánya)		
Veszélyérzet hiánya, saját képességeinek túlbecslése		
Önnön képességeinek alulbecslése, kezdeményezőkézség hiánya miatt támogatást igényel		
Társadalmi normák, együttélési szabályok be nem tartása		
Krónikus betegség miatti viselkedés problémák – Állapotromlás következtében, átmenetileg jelentkező viselkedésprobléma, amely az alapbetegségből, és nem az alapszemélyiség jegyeiből eredeztethető.		
Szenzoros túlérzékenység és/vagy ingerkeresés		
Új helyzetekre/emberekre/ismeretlen tárgyakra félelemmel, szorongással vagy elutasítással reagál		
Rögeszmés ragaszkodás tárgyakhoz, szokásokhoz		

AKTÍV SZERHASZNÁLAT IDEJÉN

<b>Viselkedési kockázatok /jellemzők</b>	<b>Viselkedés előfordulása</b>	<b>Támogatás jellege</b>
Lopás		
Autoagresszió		
Dührohamok. Destruktív magatartás (tárgy ellen irányuló)		
Heteroagresszió		
Konfliktuskezelés		
Szerhasználat (alkohol, droghasználat)		
Szuicid kockázat		
Szökés, csavargás		
Félelem, szorongás miatt támogatást, személyi jelenléte igényel		
Inadekvát szexuális viselkedés		
Közösségi részvételt nehezítő aszociális jegyek (pl.: higiénia, szabály-, illetve egészségkövetés hiánya)		
Veszélyérzet hiánya, saját képességeinek túlbecslése		
Önnön képességeinek alulbecslése, kezdeményezőkézség hiánya miatt támogatást igényel		
Társadalmi normák, együttélési szabályok be nem tartása		
Krónikus betegség miatti viselkedés problémák – Állapotromlás következtében, átmenetileg jelentkező viselkedésprobléma, amely az alapbetegségből, és nem az alapszemélyiség jegyeiből eredeztethető.		
Szenzoros túlérzékenység és/vagy ingerkeresés		
Új helyzetekre/emberekre/ismeretlen tárgyakra félelemmel, szorongással vagy elutasítással reagál		
Rögeszmés ragaszkodás tárgyakkhoz, szokásokhoz		

Jelölési tábla

Viselkedés előfordulása			Támogatás jellege		
<i>Sosem fordult elő</i>	<i>1-2x előfordult. Mindennapi élete során esetenként problémát okoz</i>	<i>Mindennapi élete során gondot okoz</i>	<i>Orvosi, medikális kezelés</i>	<i>Mentálhigiénés vagy pszichoterápiás szaksegítség</i>	<i>Közösségi támogatás, szolgáltatás</i>
1	2	3	1	2	3

**XII. Segédanyag a felmérésben szereplő életterületek és kérdések adaptálásához alternatív kommunikációs rendszerrel**



## **SZÜKSÉGLETFELMÉRŐ KÉRDŐÍV kérdései és területei**

<b>Önellátás</b>
<b>Mosakodás</b> Egyedül mosakodom. Mosakodásnál segítenek.
<b>Fürdés</b> Egyedül fürdöm. Fürdéskor segítenek. Fürdéskor segédeszközt használok. Segédeszköz például: a kapaszkodó, az emelőgép, az ülőke.
Egyedül pisilek, kakilok. Segítenek pisilni és kakilni. WC kagylóba pisilek és kakilok. Bilibe pisilek és kakilok. Ágytálba pisilek és kakilok. Katéterbe pisilek.
Egyedül fújok orrot. Segítenek orrot fújni. Orrszívót használok orrfújáshoz.
<b>Ruházkodás</b> Ruhát egyedül veszem fel. Segítenek felvenni a ruhát. Most milyen ruhát kell felvenni?
Tudok gombolni. Tudok cipőt fűzni. Tudok cipzárt használni. Tudok tépőzárát használni.
<b>Evés</b> Egyedül eszem. Segítenek enni.
<b>Szórakozás</b> Egyedül kapcsolom be a gépeket. Segítséggel tudom bekapcsolni a gépeket. Például: számítógépet, TV-t, rádiót, CD-t
<b>Mozgás, közlekedés</b>
Ágyban megfordulok egyedül. Ágyban segítséggel fordulok meg.
Ágyból felkelek egyedül. Ágyból segítséggel kelek fel.
Egyedül ülök le. Segítenek leülni. Eszközzel ülök le. Például emelő.

<p>Egyedül járok.  Segítenek járni.  Mankóval járok.  Bottal járok.  Mobil géppel járok.  Kerekesszékkal járok.  Fehér bottal vagy kutyával járok.  Fehér botot mindig használom vagy csak sötét helyeken?</p>
<p>Séta közben figyelek a szememmel.  Séta közben figyelek a fülemmel.  Séta közben figyelek az orrommal.</p>
<p><b>Szobám</b>  Egyedül megyek a szobámba.  Eltévedek az úton.  Segítenek a szobámba menni.</p>
<p><b>Vásárlás</b>  Egyedül megyek vásárolni.  Eltévedek az úton.  Segítenek vásárolni menni.</p>
<p>Használok térképet.  Hangos térképet használlok.  Nem használlok térképet.</p>
<p><b>Kapcsolat</b></p>
<p>Én választok. Én döntök, mit eszek.  Segítenek dönteni, mit egyek.  Nem én döntök, mit eszek.</p>
<p>Én választok, milyen ruhát veszek fel.  Segítenek dönteni, milyen ruhát vegyek fel.  Nem én döntök, milyen ruhát veszek fel.</p>
<p>Én választok, mit vásárolok.  Segítenek dönteni, mit vásároljak.  Nem én döntök, mit vásároljak.</p>
<p>Én választok, mit tanulok.  Segítenek dönteni, mit tanuljak.  Nem én döntök, mit tanuljak.</p>
<p>Egyedül járok dolgozni.  Segítenek dolgozni járni.  Nem járok dolgozni.</p>
<p>Van kapcsolatom a családommal.  Nincs kapcsolatom a családommal.  Például: meglátogatnak minden héten, vagy hazamegyek.  A családom tagjai: szülő, testvér, unokatestvér, nagyszülők,</p>
<p>Vannak barátaim az intézményben.  Vannak barátaim az intézményen kívül.  Nincsenek barátaim.  A barátaimmal szoktam például együtt sétálni, vásárolni.</p>
<p>Van szerelmem.  Nincs szerelmem.</p>
<p><b>Saját élet</b></p>
<p>Intézek hivatalos ügyet.  Segítenek hivatalos ügyet intézni.  Nem intézek hivatalos ügyet.</p>



Hivatalos ügy például postán levél feladása, bankban pénzt befizetni, átutalni, gyógyszer kiváltása.
Egyedül osztom be a pénzemet. Segítenek beosztani a pénzemet. Nem osztatom be a pénzemet.
A pénzbeosztás például: Eldöntöm, mire gyűjtök, mit veszek meg most.
Egyedül végzek házimunkát. Segítenek a házimunkában. Nem végzek házimunkát.
Házimunka például takarítás, mosás, rendrakás.
Egyedül főzök. Segítséggel főzök. Nem főzök. Tudok például szendvicset, rántottát, pörköltet készíteni.
Egyedül használok háztartási gépeket. Segítséggel használok háztartási gépeket. Nem használok háztartási gépeket.
Háztartási gép például vasaló, mosógép, tűzhely.
<b>Egészség és betegség</b>
Diétázom. Segítenek diétázni. Nem diétázom. A diéta azt jelenti, hogy van olyan étel és ital, amit megehetek, megihatok és van olyan étel és ital, amit nem.
Segédeszközt használok. Nem használok segédeszközt. Segédeszköz például a járókeret, kerekesszék, egyedi kanál.
Szedek gyógyszert. Segítenek beszedni a gyógyszeremet. Nem szedek gyógyszert.
_____ pohár folyadékot iszok. Folyadék például víz, tea, kakaó, kávé, leves.
Egyedül járok orvoshoz. Segítséggel járok orvoshoz. Nem járok orvoshoz.
Epilepsziám van. Nincs epilepsziám.
Táplálkozási zavarom van. Nincs táplálkozási zavarom. Táplálkozási zavar például: csak bizonyos ételt tudok megenni, nagyon keveset eszem, túl sokat eszem, mindig éhes vagyok, gyakran öklendezek, hányok.
Állandó betegségem van. Nincs állandó betegségem.
Orvoshoz járok. Pszichológushoz járok. Nem járok orvoshoz. Nem járok pszichológushoz.