



# Gode helse- og omsorgstjenester

Lettlest hefte

Innholdet er levert av Helsedirektoratet i samarbeid med Ridderne og personer med utviklingshemming fra Bærum arbeidssenter og Rådgivningsgruppen i Bærum.

# Innhold

Før jeg begynner å lese .....	3
<b>Kapittel 1. Å bestemme i mitt eget liv.....</b>	<b>5</b>
Personalet må kjenne meg .....	6
Bli forstått .....	7
Bestemme selv .....	8
Bli hørt .....	9
Å ønske hjelp .....	10
Lese om hjelpen .....	11
Stole på personalet .....	12
Å ikke ønske hjelp.....	13
Verge .....	14
<b>Kapittel 2. Livet fra ung til gammel .....</b>	<b>15</b>
Personalet, familien min og jeg .....	16
Fra ungdom til voksen .....	17
Eget hjem.....	18
En jobb .....	19
Å bli gammel.....	20
Om døden.....	21
<b>Kapittel 3. Hverdagen .....</b>	<b>22</b>
Å klare meg mest mulig selv .....	23
Lage sunn og god mat.....	24
Hjelp til trening .....	25
Sex .....	26
Hjelpe-midler .....	27
Hjelp med penger.....	28
Trygg hverdag .....	29
<b>Kapittel 4. Helse .....</b>	<b>30</b>
Kroppen og helsen .....	31
Psykisk helse .....	32
Passe på tennene .....	33
Medisiner .....	34
Rus-midler .....	35
Fast-legen .....	36
Sykehuset .....	37
<b>Ord-liste .....</b>	<b>38</b>

## **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  
hvordan **personalet**, fast-legen,  
sykehuset og andre  
kan hjelpe meg.

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 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.

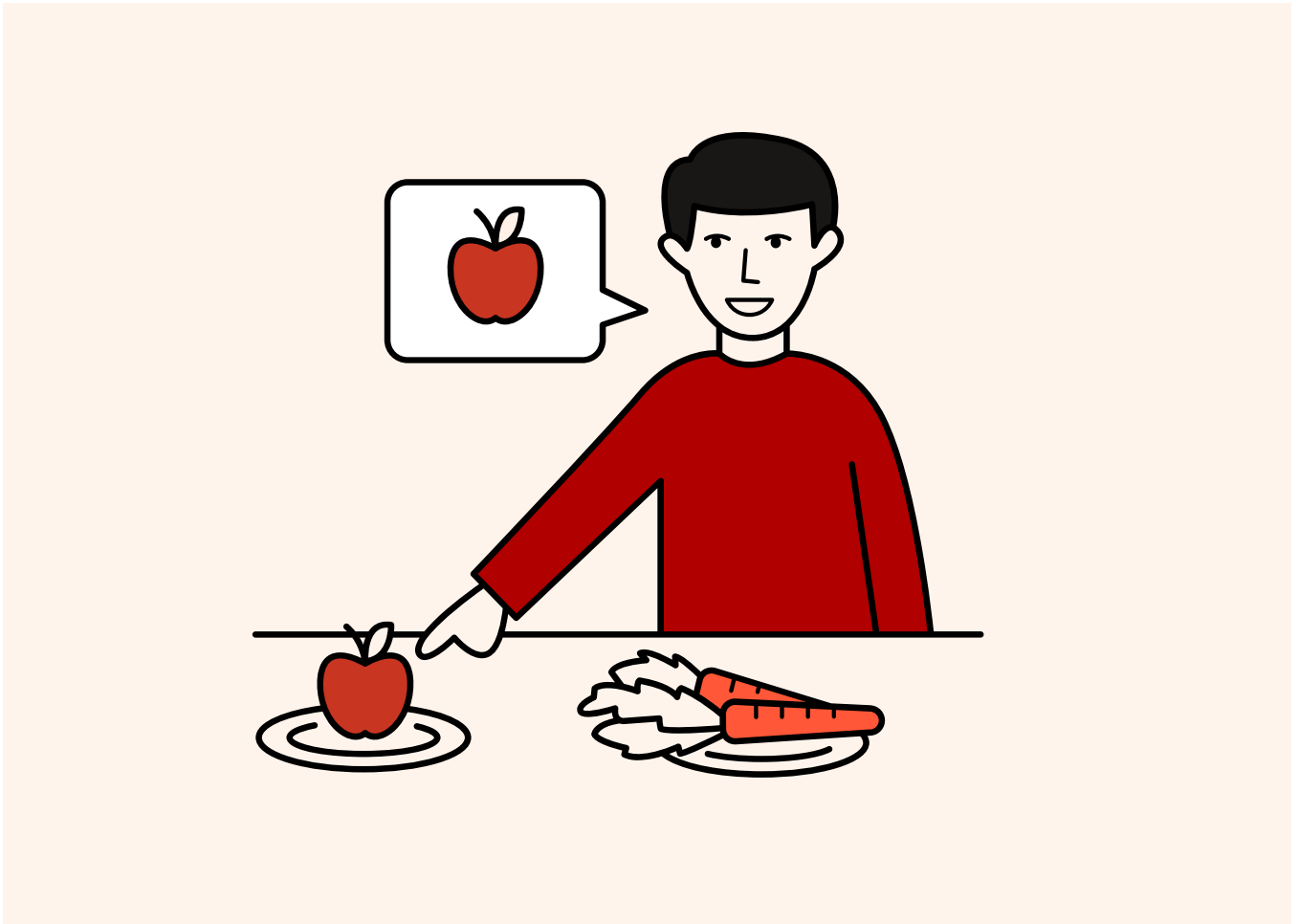
Jeg kan lese mer om menneske-rettigheter i dette lett-leste heftet:

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

## **Nasjonal 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.** Å bestemme i mitt eget liv

## Personalet må kjenne meg

Ingen er lik meg.

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

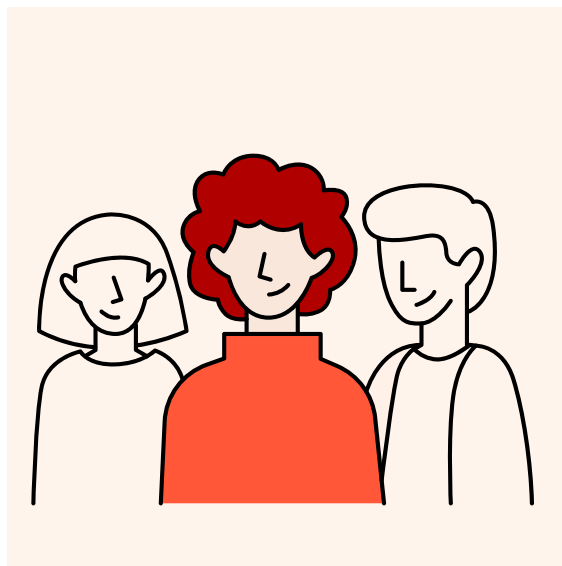
Personalet skal hjelpe meg på en måte som passer for meg.

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 god følelse  
av støtte og trygghet.

Det er mange måter å snakke sammen på.  
De fleste snakker med ord.

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

Noen snakker med tegn-språk.

Noen bruker tegninger eller bilder for å snakke,  
og noen bruker en tale-maskin.



## Bestemme selv

Jeg bestemmer i mitt liv.

Det er en **menneke-rettighet**.

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

Det kan være vanskelig å velge og bestemme selv.

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

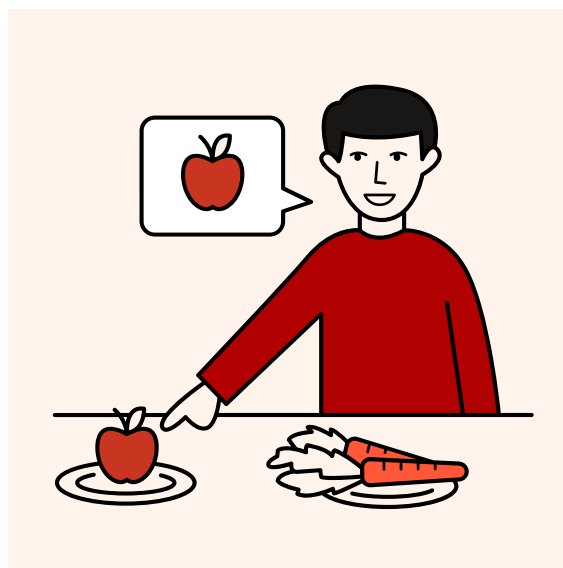
Noen ganger trenger jeg hjelp til å velge.

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.





## 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.

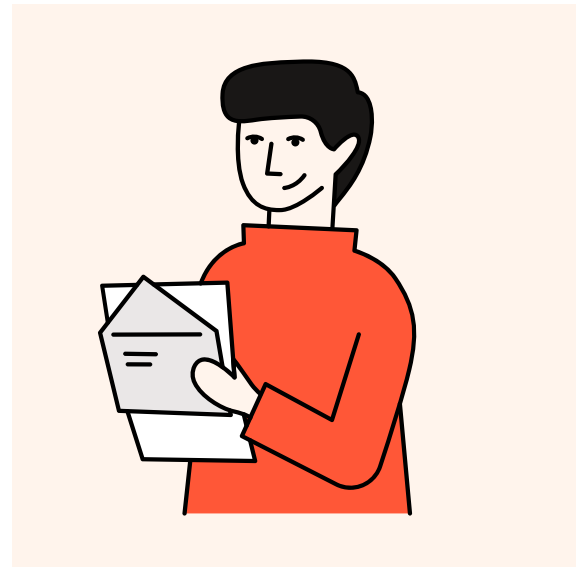
Jeg har rett til å lese  
og få vite  
hva som står i vedtaket mitt  
på en måte som jeg forstår.

**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.



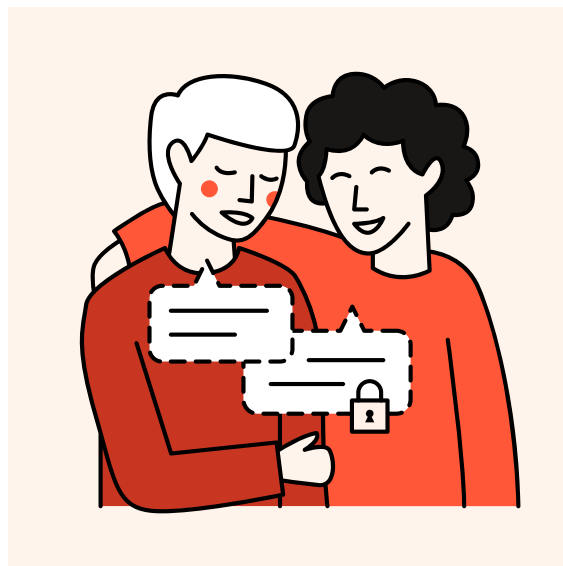
## Stole på personalet

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.



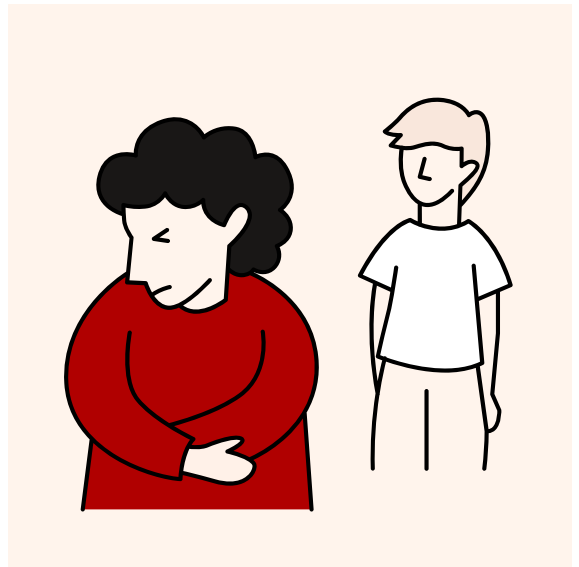
## Å ikke ønske hjelp

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.

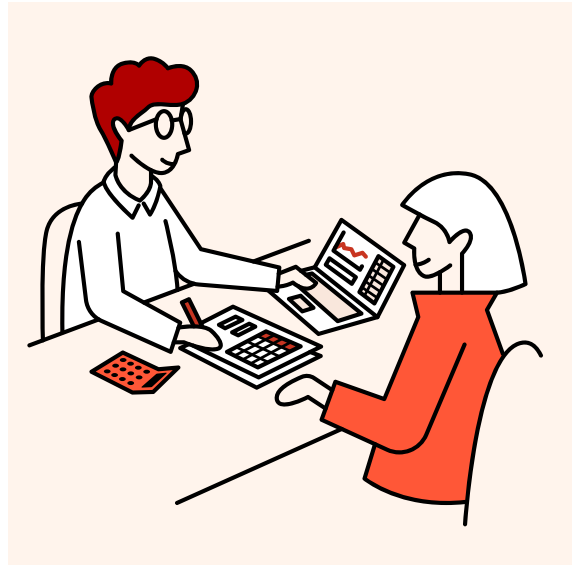
En verge kan hjelpe meg  
å søke om hjelp fra kommunen.

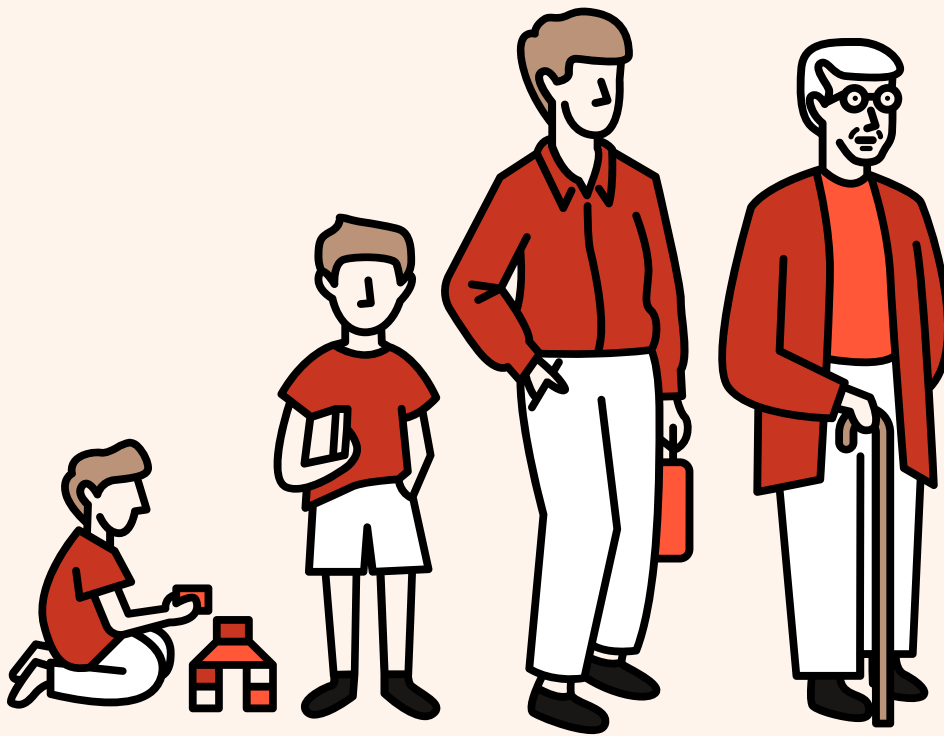
En verge kan være med på møter,  
fylle ut skjemaer  
og si ifra hvis jeg ikke får nok hjelp.

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**.  
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.



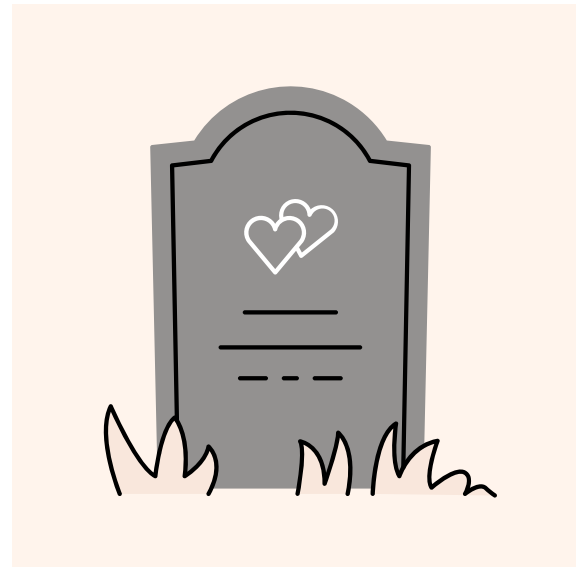
## Om døden

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 er gøy  
å lage mat sammen.

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,  
eller fordi jeg bør gå opp eller ned i vekt,  
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.

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**.

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



## Hjelpe-midler

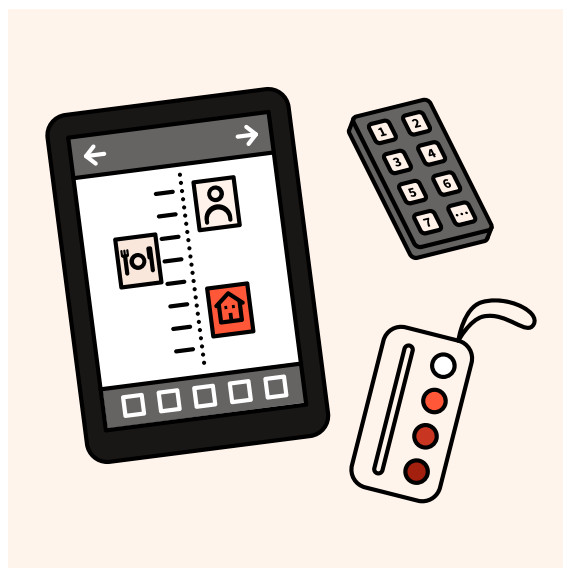
Med hjelpe-midler  
kan barn, ungdom, voksne og gamle  
klare flere ting selv  
Dette heter også **velferds-teknologi**.

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

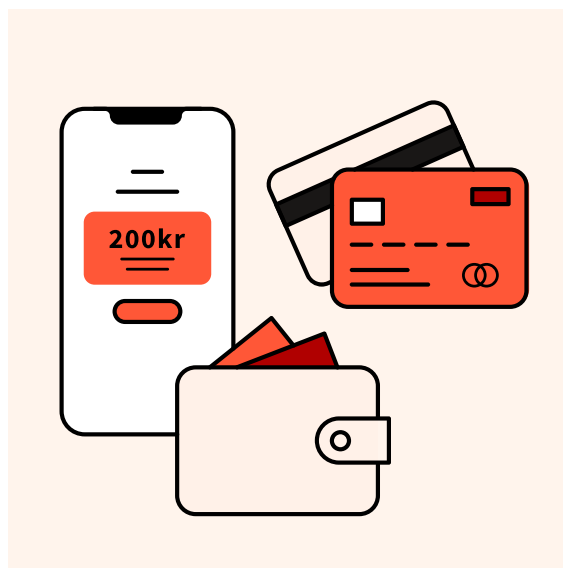
Jeg må betale hus-leien min og andre regninger.

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

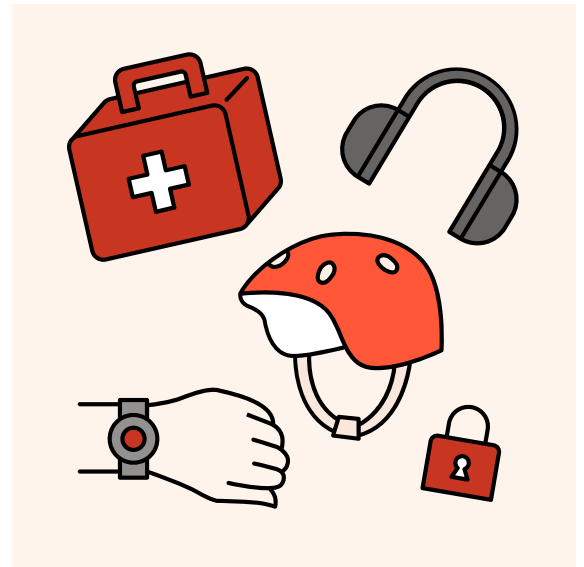
Jeg skal ha det trygt  
der jeg er,  
som hjemme, ute og andre steder.

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.

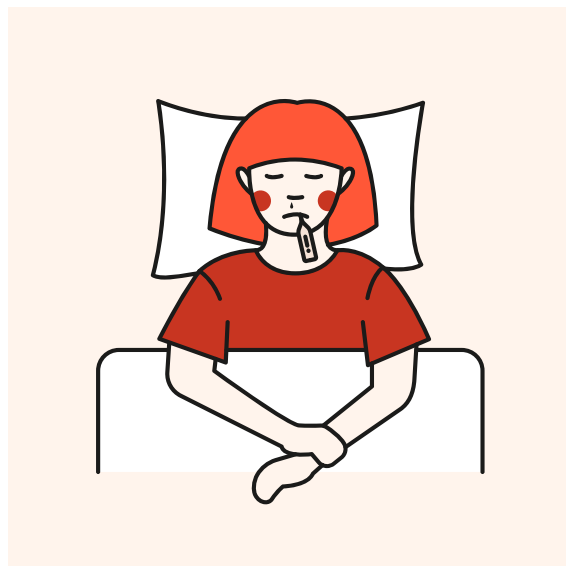
Det er viktig å si fra til **personalet** hvis jeg har vondt et sted eller kjenner meg varm og slapp eller noe føles galt i kroppen min.

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 så sinte og lei seg

at de oppfører seg farlig.

De truer hverandre,

slår eller kaster ting,

eller skader seg selv

eller skader 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.



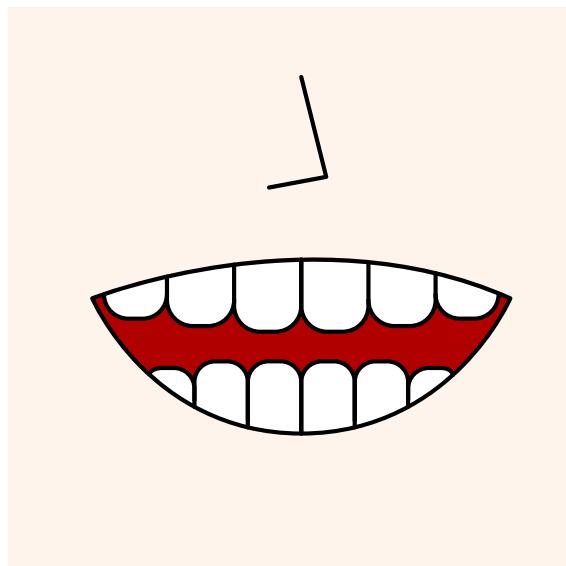


## Passe på tennene

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 **hjelpe-middel-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 lovlige 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 lur 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.

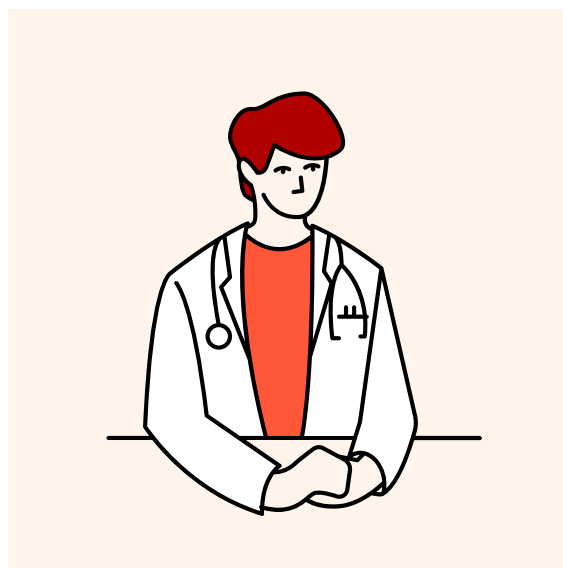
Fast-legen sjekker medisinene mine.

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**.

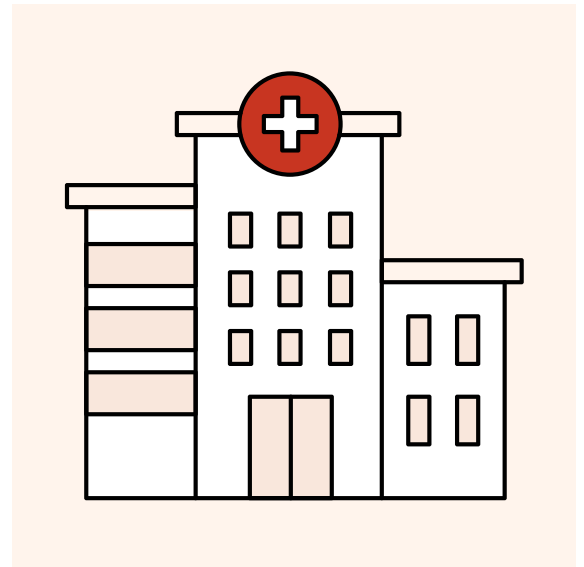
Personalet må fortelle meg  
hvorfor jeg skal på sykehuset.

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

<b>Beslutnings-støtte</b>	Få hjelp til å bestemme selv og til å ta valg.
<b>Bi-virkninger</b>	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.
<b>Bruker-råd</b>	En gruppe mennesker som gir råd til de som bestemmer og de som jobber i kommunen.
<b>Dag-tilbud</b>	Et sted å være om dagen hvor jeg kan treffe andre og ha noe å gjøre. Aktiviteter kan være trim, turer, lage mat, spille spill og andre hyggelige ting.
<b>Ergo-terapeut</b>	En som tilpasser hjelpe-midler så jeg kan gjøre mest mulig selv og være med på det jeg ønsker.
<b>Helse- og omsorgs-tjenester</b>	Hjelp til et godt liv og til god helse. Det står i loven at jeg skal få den hjelpen jeg trenger.
<b>Helse-sykepleier</b>	En sykepleier som kan mye om hvordan jeg holder meg frisk. Jobber for eksempel på en skole. Før het det helsesøster.
<b>Hjelpe-midler</b>	En ting som hjelper meg i hverdagen. For eksempel en rullestol, støtte-håndtak eller tale-maskin.
<b>Hjelpe-middel-sentralen</b>	Et sted jeg kan låne hjelpe-midler hvis jeg trenger det. Finnes i kommunen og i fylket.
<b>Hus-råd</b>	Et råd hvor jeg kan ta opp viktige saker sammen med andre som får hjelp fra samme personalet som meg.
<b>Individuell plan</b>	En plan for det jeg trenger hjelp til. Alle som skal hjelpe må samarbeide slik at planen blir fulgt.

<b>Journal</b>	Et dokument om helsen min. Lege, tannlege og personalet skriver i journalen om hjelpen jeg får og hvordan jeg har det.
<b>Kommunen</b>	Byen eller stedet her jeg bor. De som jobber i kommunen gir tjenester til oss som bor her.
<b>Koordinator</b>	Den som lager den individuelle planen sammen med meg og som passer på at de ulike tjenestene samarbeider.
<b>Kronisk sykdom</b>	Sykdom som varer lenge og ikke går over. Kronisk sykdom kan for eksempel være leddgikt, migrene eller astma.
<b>Med-virkning</b>	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.
<b>Menneske-rettigheter</b>	Alle mennesker er like mye verdt. Derfor har vi de samme rettighetene og samme muligheter til et godt liv og god helse.
<b>Mine nærmeste</b>	Mennesker som kjenner meg godt og som jeg kjenner godt.
<b>NAV-kontoret</b>	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.
<b>Personalet</b>	De som hjelper meg i det daglige der jeg bor.
<b>Prevensjon</b>	Beskytter mot å få barn og mot kjønns-sykdommer. Det kan være kondom, p-piller, p-plaster, p-ring, p-stav og spiral.
<b>Primær-kontakt</b>	Den blant personalet som kjenner meg best og som har et spesielt ansvar for meg. Kan også kalles hovedkontakt.

<b>Psykisk helse</b>	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.
<b>Psykisk sykdom</b>	Psykisk sykdom betyr at jeg er syk i tankene og følelsene mine. Jeg har det vondt og vanskelig.
<b>Rettighet</b>	Det jeg har rett til å ha, få eller gjøre.
<b>Samtykke til hjelp</b>	Å si ja til hjelp. Jeg kan bare få hjelp hvis jeg selv ønsker hjelpen.
<b>Taushets-plikt</b>	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.
<b>Utfordrende atferd</b>	Hvis jeg eller en annen person slår eller kaster ting eller skader seg selv eller skader andre.
<b>Utviklings-hemming</b>	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.
<b>Vedtak</b>	Brevet fra kommunen om tjenestene mine.
<b>Vedtak om tvang</b>	Brev fra kommunen om at personalet noen ganger kan bestemme over meg, fordi det er nødvendig for min helse og sikkerhet.
<b>Velferds-teknologi</b>	Hjelpe-midler som gjør at jeg kan bestemme og klare mer selv. Eksempler er dags-plan på nett-brett, robotstøvsuger og videotelefon.