

Selvbestemmelse og medbestemmelse

Ikke snakk for meg uten meg

Ikke bestem for meg uten meg



Du har rett til å få hjelp til å lese og forstå det som står om dine rettigheter.

Alle som gir deg hjelp skal vite at du har samme rettigheter

som alle andre mennesker.

Dine rettigheter

Den som gir deg hjelp skal møte deg med respekt for den du er og ha respekt for dine egne meninger.

Du har rett til å være hoved personen i alle saker som handler om deg.

Du har rett til å bestemme i ting som handler om deg.

Er du ikke vant til å velge kan det være vanskelig.
Du har da rett til å få hjelp til å lære å ta dine valg.

Du skal få den hjelpen og støtten du trenger og som passer akkurat til deg.

Du har rett til å være med å bestemme den hjelpen du får.
Og du har rett til å få hjelp til å planlegge hverdagen

Du har rett til å få informasjon som er lett å forstå.

Du har rett til å få hjelp til å forstå og til å bruke dine rettigheter.

Du har rett til å få informasjon som gir deg muligheter til å være med å bestemme på ordentlig.

Medvirkning

Noen ganger er dere flere som skal være med å bestemme.

Medvirkning betyr at flere skal bestemme sammen.

Du har da rett til å si det du mener.
Men det er ikke sikkert det blir helt som du ønsker.

Det gjelder for eksempel når du har søkt om tjenester fra kommunen.

Og det gjelder noe dere skal bestemme sammen der du bor.

I vår kommune er det brukerråd som kan være behjelpelig med å ta opp ting som gjelder flere.

Vil du vite mere om hvilke saker de jobber med finner du det her:

<http://radgivningsgruppen.no/>

Vedtak

Når du søker om hjelp fra kommunen får du et brev med svar. Dette kalles et vedtak.

Vedtak er en bestemmelse om hva slags hjelp du har rett på.

Det kan være du trenger hjelp til praktiske ting som å vaske deg, pusse tennene eller å gjøre rent hjemmet ditt.

Det kan også stå noe om at du trenger hjelp til å passe på helsen din og få følge til fastlegen, fysioterapeuten eller tannlegen.

I vedtaket står det kanskje også noe om fritidsaktiviteter og trening.

Dersom du synes det er vanskelig å vite hva du trenger hjelp til, kan de som gir deg hjelp der du bor hjelpe deg.

Noen ganger kan kanskje verge eller familien din hjelpe deg.

Du har rett til å være med å bestemme hvilken hjelp du får. Det kalles medbestemmelse.

Du har rett til å få hjelp til å klage, dersom du ikke er enig i det som står i vedtaket.

Dagsplan og ukeplan

Du har rett til å få en plan over alle aktiviteter du skal i løpet av en dag og en uke.

Planen skal hjelpe deg med å huske hva du har planlagt. Det kalles dagsplan eller ukeplan.

Dersom du synes det er vanskelig å lese, kan dere lage dagsplan med bilder i stedet for ord.

Du har rett til å være med å lage planen.

Du skal også få hjelp til å huske dagsplanen, dersom du trenger det.

De som hjelper deg skal gi deg den hjelpen som står i dagsplanen.

Noen få ganger kan det være at den som hjelper deg kan være litt forsinket.

Du har da rett til å få beskjed.

Fint om også du gir beskjed til den som skal hjelpe deg, dersom du blir forsinket.

Helse

Du har rett til å få hjelp til å ta vare på helsen din.

Sammen med den som hjelper deg kan du lære hva som er sund og god mat for deg.

Dere kan sammen sette opp en plan for hva du skal spise.

Dersom du trenger at noen følger deg til lege eller sykehus, har du rett til det.

Selv om du har noen med deg, har du selv rett til å si det du mener og tenker til legen.

Det kan være lurt å snakke sammen om det du skal ta opp med legen, før dere kommer dit.

Trenger du hjelp til å huske hva du skal si, kan den som er med deg hjelpe deg.

Dersom du bruker medisiner skal du være trygg på at du får riktige medisiner.

De som gir deg hjelp skal følge med på om medisinene dine virker som de skal.

Trening er sundt for kroppen og godt for humøret. Du har rett til å få hjelp til å sette opp en plan for trening.

Dersom du trenger hjelp til å trene har du rett til det.

Bolig

Når du søker om bolig fra kommunen får du et vedtak. Et vedtak er et brev med svar.

Du har rett til å være med å bestemme hvor du vil bo.

Klage

Du har rett til å få informasjon om din rett til å klage på den hjelpen du får.

Og du har rett til å få hjelp til å klage.

**Ønsker du å vite mere om dine rettigheter
kan du spørre de som gir deg hjelp**

Her finner du mere informasjon om dine rettigheter:

https://www.bufdir.no/global/Du_har_rett.pdf