

Laissa sanotaan, että voit saada henkilökohtaista apua erilaisiin asioihin elämässäsi.

Mieti kuinka paljon tarvitset apua seuraaviin asioihin. Tämä taulukko auttaa sinua ilmaisemaan missä asioissa tarvitset henkilökohtaista apua.

<p>Päivittäiset toimet kodissasi</p> <p>Tämä tarkoittaa esimerkiksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • pukeutumista, • siivousta, • hygieniasta huolehtimista, • vaatehuoltoa tai • ruoanlaittoa 	<p>Tarvitsen apua</p> <p><input type="checkbox"/> en lainkaan</p> <p><input type="checkbox"/> vähän</p> <p><input type="checkbox"/> jonkin verran</p> <p><input type="checkbox"/> paljon</p>
<p>Päivittäiset toimet kotisi ulkopuolella</p> <p>Tämä tarkoittaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikkumista, • asioimista, • käymistä esimerkiksi ruokakaupassa, vaatekaupassa, virastossa tai kirjastossa tai • hoitaessasi muita päivittäisiä asioitasi kotisi ulkopuolella 	<p>Tarvitsen apua</p> <p><input type="checkbox"/> en lainkaan</p> <p><input type="checkbox"/> vähän</p> <p><input type="checkbox"/> jonkin verran</p> <p><input type="checkbox"/> paljon</p>
<p>Työ</p> <p>Tämä tarkoittaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • työtä, jossa olet työsuhteessa tai jos sinulla on yritys • jos olet avotyössä tai työkeskuksessa, et voi hakea näihin henkilökohtaista apua 	<p>Tarvitsen apua</p> <p><input type="checkbox"/> en lainkaan</p> <p><input type="checkbox"/> vähän</p> <p><input type="checkbox"/> jonkin verran</p> <p><input type="checkbox"/> paljon</p>

Lisätietoja: www.hk-apu.fi

<p>Opiskelu</p> <p>Tämä tarkoittaa opiskelua, josta saa tutkinnon tai ammatin</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiskelua, joka vahvistaa ammattitaitoa tai auttaa saamaan työtä • valmentavaa ja kuntouttavaa opetusta ja ohjausta • koululaiselle annettava apu voi olla esimerkiksi kotitehtävissä avustamista kouluajan jälkeen 	<p>Tarvitsen apua</p> <p><input type="checkbox"/> en lainkaan</p> <p><input type="checkbox"/> vähän</p> <p><input type="checkbox"/> jonkin verran</p> <p><input type="checkbox"/> paljon</p>
<p>Harrastukset</p> <p>Tämä tarkoittaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • niitä harrastuksia, joita sinulla jo on • niitä harrastuksia, joita haluaisit aloittaa 	<p>Tarvitsen apua</p> <p><input type="checkbox"/> en lainkaan</p> <p><input type="checkbox"/> vähän</p> <p><input type="checkbox"/> jonkin verran</p> <p><input type="checkbox"/> paljon</p>
<p>Yhteiskunnallinen osallistuminen</p> <p>Tämä tarkoittaa esimerkiksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • tilaisuuksissa, tapahtumissa, konserteissa tai jääkiekko-ottelussa käymistä • jonkin yhdistyksen toimintaan osallistumista 	<p>Tarvitsen apua</p> <p><input type="checkbox"/> en lainkaan</p> <p><input type="checkbox"/> vähän</p> <p><input type="checkbox"/> jonkin verran</p> <p><input type="checkbox"/> paljon</p>
<p>Sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitäminen</p> <p>Tämä tarkoittaa esimerkiksi ystäväiesi tai sukulaistesi tapaamista kotisi ulkopuolella tai vaikkapa kahvilassa.</p>	<p>Tarvitsen apua</p> <p><input type="checkbox"/> en lainkaan</p> <p><input type="checkbox"/> vähän</p> <p><input type="checkbox"/> jonkin verran</p> <p><input type="checkbox"/> paljon</p>