

«Kommunikasjons- og aktivitetspass»

Et hjelpemiddel for å støtte opp om gode hverdager for mennesker med dyp eller alvorlig utviklingshemming



Et «kommunikasjons- og aktivitetspass» (K&A-pass) er en spesiell variant av det som kalles kommunikasjonspass.

Et personlig kommunikasjonspass skal vise hvordan god kommunikasjon kan foregå med personer som ikke fullt ut kan få uttrykt seg gjennom talespråk eller tegnspråk. Det skal hjelpe nærpersoner til å være gode kommunikasjonspartnere. Det kan være aktuelt for personer i alle aldre.

Et K&A-pass skiller seg fra vanlige kommunikasjonspass ved at de a) i større grad konkretiserer hvordan meninger kan uttrykkes og besvares av samtalepartnere og b) i større grad legger vekt på å konkretisere interesser og favorittaktiviteter.

<Som vedlegg i dette dokumentet finner du først et eksempel på hvordan et K&A-pass kan se ut (Anne). Deretter finner du et eksempel på et kommunikasjonspass av mer vanlig type (Fredrik). Kommunikasjonsframstillinger kan gjøres på svært ulike måter, alt avhengig av hvilken hensikt de er ment å tjene>

Et K&A-pass er ment å være et hjelpemiddel for å kvalitetssikre innholdet i hverdagen til personer med svært store funksjonshemninger. Det skal bidra til at nærpersoner på ulike livsarenaer skal få innblikk i den enkeltes personlighet og interesser og at de skal få vite noe om hvordan gode dager kan skapes. De som har faglig ansvar kan bruke K&A-pass som et supplement i sin veiledning inn mot nyansatte og vikarer.

Siden K&A-pass er arbeidskrevende å lage er det viktig å gjøre vurderinger av potensiell nytteverdi. De er kanskje spesielt nyttig å ha for personer som omgås mange i hverdagen sin eller når noen skal tre inn på en helt ny livsarena, f.eks. ved skolebytte eller ved flytting til egen bolig.

Et K&A-pass utarbeides best i et teamarbeid som inkluderer foreldre og fagpersoner. Dette arbeidet kan i seg selv være lærerikt, og gi deltagerne ny innsikt i personens ressurser, hva slags innhold hverdagen bør by på og hvordan kommunikasjon best kan foregå.

Under utarbeidelse av K&A-pass vil det av og til være hensiktsmessig å gjøre seg nytte av interessekartlegging og uttrykkskartlegging.

[Interessekartlegging](#)

[Uttrykkskartlegging \(IPCA\)](#)

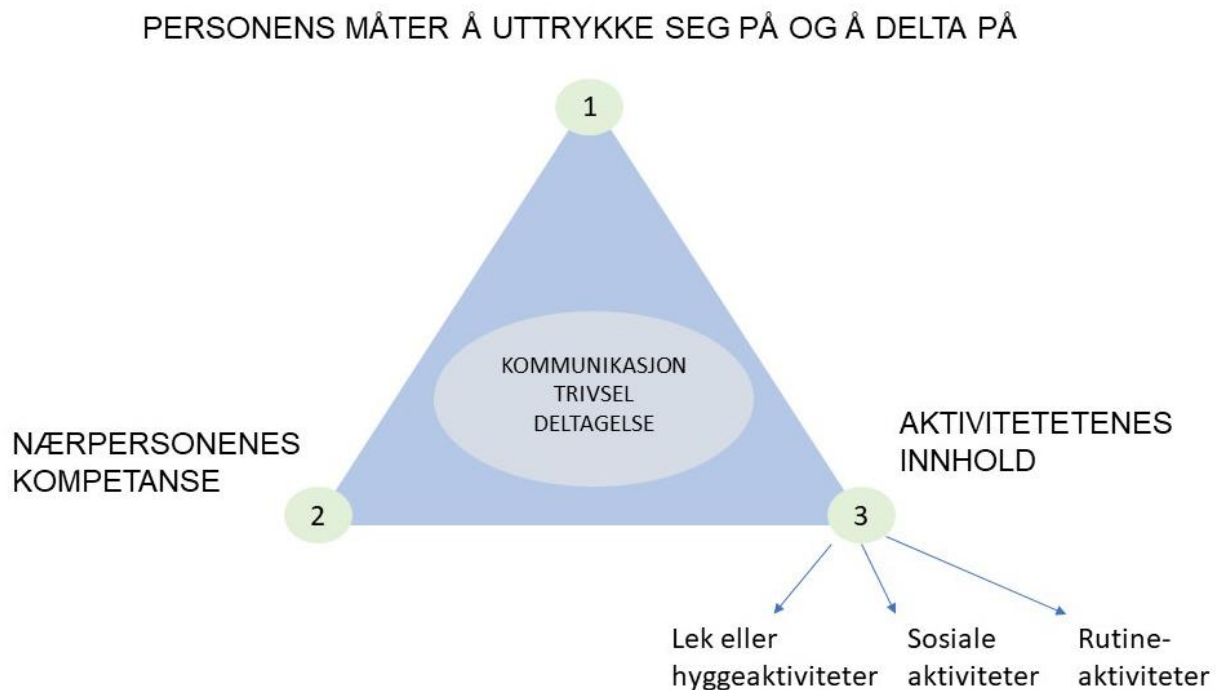
K&A-passet som følger som vedlegg her er en manuell utgave med bruk av bilder og tekst.

En elektronisk hjelpemiddel med likhetstrekk er å finne i [KnowMe-appen](#) som er tilgjengelig via hjelpemiddelsentralen.

Noe av rasjonalen for designet av et K&A-pass kan vi finne i tri-fokus rammeverket kommunikatív utvikling. (Bruce & Bashinsky, 2017).

Det peker på tre områder for samtidig innsats når målet er som å styrke kommunikasjonsmulighetene til den som er sterkt funksjonshemmet. For det første må vi være opptatt av å forstå og å styrke personens egne uttrykksmuligheter. For det andre må vi være opptatt av å styrke nærpåsonenes kompetanse som kommunikasjonspartnere. For det tredje må vi være opptatt av hverdagens situasjoner og aktiviteter og i hvilken grad disse inviterer og oppmuntret til kommunikasjon.

Disse tre innsatsområdene er alle viktige når vi arbeider for å styrke personens muligheter for å være en aktiv deltager i sitt eget hverdagsliv og når vi er opptatt av hva som trengs for å skape best mulig livskvalitet.



Et K&A-pass er bygd opp med disse tre elementene som hjørnesteiner. Den ene hoveddelen er en framstilling av personens egne måter å uttrykke seg på og å delta på. Den andre hoveddelen handler om kunnskap og kompetanse som nærpåsonene trenger for å understøtte deltagelse og for å være gode kommunikasjonspartnere. Den tredje delen forteller om favorittaktiviteter.

I sum vil systematisk innsats rettet inn mot disse tre elementene være et viktig bidrag for å sikre den enkelte mest mulig trivsel i hverdagen.

Her er jeg, Anne!



Råd og vink til deg som vil bli
bedre kjent med meg!

Annes kommunikasjons- og aktivitetsspass, 25 mars 2021

Hei

Jeg er en jente på 17 år som bor i Konglestien. La meg fortelle deg litt om hvem jeg er og hva jeg like å holde på med.

Jeg er egentlig nordlending og ble født i Mo i Rana. Sammen med mamma og pappa (Marit og Andreas) og brødrene mine (Martin og Inge) bodde jeg der i ti år. Så flyttet vi hit til Hamar. Da jeg var 15 fikk jeg min egen leilighet i Konglestien. Jeg har heldigvis ofte besøk av familien min og jeg stikker også ofte innom på besøkt til dem.



Jeg har varierte interesser og det er mange ting som er fine for meg å holde på med, både i skolegruppa mi og hjemme i leiligheten. Siden jeg ikke får fortalt hva jeg har lyst til er det dere som er rundt meg som må invitere meg med på aktiviteter som er spennende og sosiale.

For at jeg skal forstå deg og for at du skal forstå meg må du være innstilt på å bli godt kjent med meg. Etter hvert vil du lære hvordan jeg gjennom kroppsspråket mitt forteller deg hvordan jeg har det, hva jeg synes om ting og hva jeg har lyst til. Du vil også lære deg hvordan du kan fortelle meg ting slik at jeg forstår det og hvordan vi kan snakke sammen på fine måter.

En ting det er viktig at du setter deg godt inn i er det som har med helsa mi å gjøre. Skal dagene mine være gode må jeg slippe å ha vondt og jeg må få hvile når jeg trenger det. Det finnes en blå perm der du kan lese om alt sånt. I den permen står det også mye om hvordan dagligdagse ting kan gjøres på en god måte sammen med meg.

Når du leser videre i heftet får du tips om aktiviteter du kan invitere meg med på og du får vite litt om hvordan jeg uttrykker meg. Husk at det du leser ikke er oppskrifter, men at du hele tiden må bruke skjønn for å finne ut hvordan ting best kan gjøres. Snakk med dem som kjenner meg best om du er i tvil.

Det som står her er tenkt ut og skrevet ned av mamma, pappa og de som kjenner meg best på skolen og på boligen. En gang i året har de avtalt at de skal gå igjennom det som står her og justere det som trengs.

Slik uttrykker jeg meg

Hva jeg sier	Hvordan jeg sier det	Hva gjør du
Hei	Jeg kikker på deg. Gir jeg deg kanskje et smil hvis jeg kjenner deg godt. Kanskje strekker jeg hånda ut mot deg.	Du smiler, ser på meg, sier hei. Hvis du kjenner meg kan du gjerne ta meg i hånda.
Følg med på meg	Jeg kan strekke meg mot deg eller bevege meg bort til dit du er. Noen ganger søker jeg blikket ditt.	Du møter blikket mitt, er imøtekommende og snakker med meg, Kanskje finner du på noe vi kan gjøre sammen.
Kan du være nær meg	Strekker frem hånda. Jeg kan flytte meg tett inntil deg eller legge meg ved siden av deg. Kanskje drar jeg meg opp på fanget ditt.	Hvis jeg har tatt initiativ til det holder du meg i hånda. Kanskje stryker du meg lett over ryggen, mens du sitter nær.
Jeg skjønner ikke	Hvis det er en situasjon jeg ikke skjønner noe av og som gjør meg usikker kan jeg gripe hardt tak i deg.	Du må ta bort hånda mi og forklare på nytt «Nå skal vi...». Bruk gester og pek for å klargjøre.
Nå avsluttet du denne aktiviteten litt for brått.	Jeg ser irritert ut, kan komme med lyder og holder fast i det jeg driver med.	Få blikkontakt, si tydelig at vi er ferdige, forklar med ferdigtegn. Hjelp meg evt. med å slippe det jeg holder i hendene, ved å telle til tre.
Jeg vil gjerne ha en ting	Jeg griper etter tingen, eller håndleder deg mot det jeg vil ha.	Du kan bekrefte at du skjønner hva jeg vil ha og gi meg tingen. Er det en leke kan vi godt holde på med den sammen.

Hva jeg sier	Hvordan jeg sier det	Hva gjør du
		Hvis det er noe jeg ikke kan få så forklar hvorfor det er sånn. Kanskje du kan tilby meg alternativer.
Dette er morsomt, dette er noe jeg liker	<p>Jeg kan humre, smile, åpne munnen og se forventningsfull ut.</p> <p>Jeg løfter gjerne armene, og noen ganger tar jeg deg i hendene.</p> <p>Kanskje holder jeg fingrene opp foran ansiktet samtidig og drar pekefingeren over munnen.</p>	<p>Fortell med innlevelse at du skjønner at jeg er begeistret. Vær sammen med meg i opplevelsen.</p> <p>Hvis jeg holder hendene dine så kan du la meg være den som styrer bevegelsene våre.</p> <p>Du kan gi meg en «high five».</p>
Dette har jeg ikke lyst til	<p>Jeg kan vegre meg mot å bli med, kanskje prøver jeg å gå en annen vei. Jeg ser misfornøyd ut og kan understreke det med ai-lyder og rugging. Noen ganger tar jeg deg hardt i hånda.</p> <p>Går det for lang tid før situasjonen løses, eller jeg virkelig ikke har lyst, kan det eskalere, og jeg lager høyere lyder, rigger hardere, tar tak i deg og kan riste deg.</p>	<p>Du forklarer rolig og forsøker igjen å vise hva som skal skje. Bruk tale, gester og peking.</p> <p>Synger du litt så er det god hjelp og avledning for meg.</p> <p>Noen ting kan vi også droppe eller utsette. (Blir ting vanskelig for meg, se hva du kan gjøre i blå perm)</p>
Jeg er lei av å vente	Det kan være at jeg lager lyder, rigger i stolen, eller beveger meg hvileløst omkring.	Fortell meg med ord og vente-tegn at jeg må vente og prøv å gjør ventingen så kort som mulig. Syng gjerne en sang.

Hva jeg sier	Hvordan jeg sier det	Hva gjør du
Jeg vil høre musikk	Sitter jeg i stolen så strekker jeg meg bakover mot taska der MP3 spilleren ligger. Jeg kan også strekke meg mot CD spiller eller mobil, eller hente CD-mappe.	Dersom det passer setter du på musikk. Hvis det ikke passer så sier du det og legger musikkgreiene bort. Fortsett med det vi driver med eller tilby noe alternativt.
Kan du fikse ny musikk?	Rister i, eller gir deg, CD spiller, IPAD, mobil eller MP3 spiller.	Du hjelper meg med å få musikken jeg vil ha, eller du kan gi beskjed om at jeg må høre ferdig.
Jeg har lyst på noe å spise/drikke	Jeg går til kjøleskapet, åpner døra og tar ut noe. Hvis det er noe som må åpnes tar jeg det med bort til deg.	Du ser an hva jeg velger. Hvis det er noe det ikke er godt for meg å få akkurat nå så ber du meg finne noe annet og viser meg alternativene. Du hjelper meg å åpne.
Denne maten/drikken liker jeg ikke	Jeg rører den ikke eller dytter den bort.	Du tilbyr meg alternativer.
Jeg vil gjerne ha mer mat eller drikke	Hvis jeg spiser så strekker jeg meg mot det jeg vil ha, griper det og holder det kanskje opp. Jeg kan banke håndflaten to ganger i bordet for å fortelle at jeg vil ha mer drikke.	Du bekrefter at du skjønner hva jeg vil og hjelper meg med å få det jeg har lyst på.
Jeg har lyst til å gå tur	Jeg kan hente fram sko	Dersom det passer så går vi en tur. Hvis ikke så vis meg på tavla.
Jeg er trett	Jeg glipper med øynene og gjesper; det kan være	Du tilrettelegger sånn at jeg kan få hvilt meg

Hva jeg sier	Hvordan jeg sier det	Hva gjør du
	at jeg går på rommet og legger meg på senga.	
Jeg er redd	Jeg kan vise en grimase, der jeg åpner munnen og myser litt med øynene (f.eks når jeg skjønner det vil komme en høy lyd) Av og til kan jeg også gripe fatt i deg.	Få øyekontakt, opptre rolig, bekreft det jeg har hørt og berolig meg.
Kan du trøste meg	Det kan hende jeg gråter	Sett deg sammen med meg, ansikt mot ansikt. Hvis jeg ikke har lyst til å se på deg så sett deg tett inntil meg.
Jeg føler meg syk eller har det vondt.	Jeg er slapp og passiv og vil gjerne være sammen med noen Det kan være at jeg stryker meg over shunten. Noen ganger kan jeg også bli urolig og vandre hvileløst rundt.	Vær sammen med meg. Tilrettelegg slik at jeg kan hvile og høre rolig musikk. Gjør medisinske vurderinger. Se evt. i blå perm.
Jeg kjenner jeg snart får anfall	Jeg prøver å komme meg nærme deg, og klamrer meg til deg.	Møt blikket mitt hvis jeg vil det, hold i meg så jeg kjenner du er der, snakk beroligende til meg.

Tips til deg som vil være en god samtalepartner

For at jeg skal ha det bra er det viktig at du liker meg og at du er lydhør ovenfor det jeg uttrykker og det jeg ønsker meg.

For at jeg skal kunne forstå deg må du snakke til meg på måter jeg forstår. Det kan du lære ved å snakke med andre som kjenner meg godt og ved å være sammen med dem når de gjør ting sammen med meg.

Det er viktig at du er tydelig når du skal fortelle meg noe. Du må sørge for øyekontakt holde oppmerksomheten rettet mot meg og gi meg klare rolige beskjeder, gjerne med tegn, gester og tale. I den blå permen finner du en meny på 10 ulike håndtegn jeg har erfaring med og som du kan bruke.

For at du skal være en god samtalepartner er det viktig at vi to er godt kjente og at vi har gjort hyggelige ting sammen. Da vet jeg at du er en å stole på.

Av og til er det hyggelig for meg at du holder meg i hånda når vi snakker sammen.

Siden dagsformen min kan svinge endel så er det viktig at du tar hensyn til det når du tenker ut hva vi skal gjøre sammen og hva du vil forlange av meg. Hvis du er fleksibel blir dagene mine mye bedre.

Noen flere tips:

- Når vi er ferdige med noe så tell gjerne ned (1, 2 ,3). Da er det lettere for meg å skjønne at vi skal gjøre noe nytt.
- Bruk kommunikasjonssystemet, med bilder på veggen, når vi skal gjøre nye ting. Da hjelper du meg til å få oversikt og dagen blir mer forutsigbar.
- Jeg kan bli engstelig og frustrert hvis jeg havner opp i situasjoner jeg ikke liker eller situasjoner der jeg ikke er forberedt på hva som skal skje. For å unngå det er det viktig at du har tenkt igjennom hvordan situasjoner kan forberedes og at du vet hvordan du kan finne ne løsning hvis ting blir vanskelige for meg.
- Når vi gjør noe, eller skal gjøre noe, så er det fint om du bruker ord til å benevne det vi driver på med. Det er hyggelig og det hjelper meg til å ha oversikt.
- Når jeg skal gjøre noe så gi meg passe hjelp, ikke for lite og ikke for mye. Det er fint å få ting til på egenhånd.

Her ser du en liten oversikt over noen typer opplysninger og beskjeder som du ofte har bruk for å gi meg i hverdagen min.

Hva vil du si meg	Hvordan du sier det	Hvordan reagerer jeg
Hei	Du prøver å få blikkontakt, sier «Hei Anne» og bruker tegn.	Jeg møter som regel blikket ditt og det hender jeg smiler og rekker ut hånda.
Ha det	Prøver å få blikkontakt og sier «Ha det, Anne»	Jeg ser på deg og kan slippe hånda di.
Nå skal vi...	Du sier det, forsøker å oppnå øyekontakt, bruker tegn, bilder og dagtavla avhengig av hva som skal skje og hvor vi er.	Jeg blir ofte med, men det er ikke alltid jeg vil. (Da vil jeg gjerne at du forklarer meg en gang til.)
Nå må du vente	Du sier «nå må du vente» + tegn, og prøver å fange blikket mitt samtidig. Det kan være fint om du forklarer meg hvorfor.	Jeg prøver å vente litt, men liker det egentlig ikke.
Nå er vi ferdige	Si «nå er vi ferdige», mens du viser «ferdig»-tegn. Du kan også telle til tre hvis jeg trenger mer hjelp for å avslutte.	Avslutter det jeg driver med og blir med videre.
Hva vil du velge?	Presenterer alternativene (2 stk.) for meg, enten som konkreter eller bilder, samtidig som du setter ord på alternativene.	Jeg tar etter alternativet jeg vil ha.
Nå var du flink!	Bruk ord og gester og ros meg med entusiasme. Du kan understreke med å si high-five ,og holde opp begge håndflatene dine.	Som regel smiler jeg og er glad når jeg får ros. Jeg gir deg «high-five» med hånda mi.

Noen tips til aktiviteter jeg liker å holde på med

Når du er sammen med meg er det viktig at du skaper variasjon i dagen min og inviterer meg med på aktiviteter som jeg liker. Noen aktiviteter kan kanskje planlegges på forhånd, mens andre kan improviseres der og da.

Du vet kanskje at jeg er kjempeglad i sang, musikk og spennende lyder. Det er veldig fint om du også liker musikk. Det er mange ting som har med musikk å gjøre som vi kan holde på med sammen.

Her har du noen musikalske tips:

- Vi kan holde på med musikk-leker sammen (f.eks sangboka eller bruke barnepiano)
- Vi kan leke lydleker sammen, med f.eks trommer eller bjeller.
- Vi kan kose oss sammen med å høre musikk, eller du kan synge, og vi kan gjerne bevege oss til musikken.
- Du kan gjerne lage en sangstund hvor jeg velger sanger som du skal synge. Jeg velger sanger ved å ta sang-konkreter ut av en kurv.
- Jeg kan gjerne ligge i seng eller sofa eller på matte og høre på musikk fra stereoanlegg. Norske barnesanger er bra.
- Jeg vil gjerne bruke høretelefoner og høre på musikk fra MP3 spiller
- Hvis du finner fram Spotify på IPAD kan jeg sette i gang musikk jeg vil ha.

Jeg er glad i IPAD`en min og kan gjøre mye bra med den

- Jeg kan bruke Music-appen, gitar og trekkspill er favoritter.
- liker jeg godt.
- Sammen kan vi utforske oppgaver i Activity- appen,
- Vi kan sette oss ned sammen og lese historiene i Story-Appen
- Vi kan gjerne lese historier om meg som er lagt inn i Book-Creator.

Jeg er glad i være i vann så kan du tilby meg det er det fint.

- Jeg kan kose meg i badekaret
- Sammen kan vi plaske rundt i varmt svømmebasseng.

Det kan være fint å bli invitert med på aktiviteter innendørs

- Hinderløype med musikk
- Aerobics-moro på matte
- Slappe av på sanserom med musikk
- Rusle med rullator
- Være på trampoline
- Huske

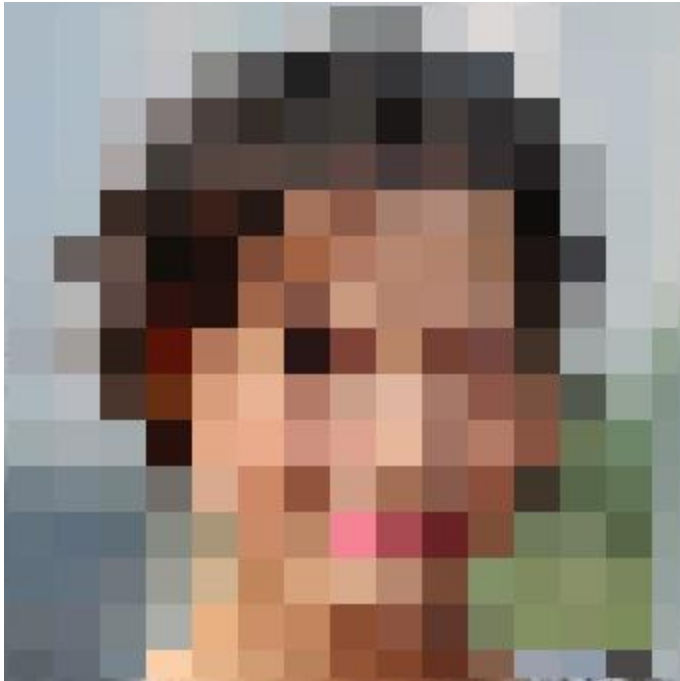
- Spille på data
- Sitte sammen og gjøre varierte bord-aktiviteter, bygge tårn, synge, løse IPAD – oppgaver.
- Være sammen med andre når det er liv og musikk.

Utendørs er det også mye interessant å finne på

- Gå på tur. En ting som er særlig fint da er å finne overganger der jeg kan se på, og høre lyden av store biler. Takrenner der det renner vann er også morsomme å undersøke.
- Jeg liker å bruke både reirhuske og rullestolkarusell.
- Det er deilig å kose seg på balkongen når det er sommer
- Når andre hopper er det spennende å ligge på trampoline
- Jeg blir gjerne med på biltur, til f.eks til Macdonalds eller til kinoen eller til parken.
- Motorbåt er spennende. Jeg liker å sitte ved ripa sånn at jeg kan kjenne vannet med hånda.
- Rullestoldans er moro
-



Hei! Mitt navn er Fredrik.



MITT KOMMUNIKASJONSPASS

Sist revidert 02.02.2021

Hei du !



Jeg heter Fredrik og er en stort sett glad gutt på 17 år. Skolen min heter Jonsrud Videregående og ligger på Lillehammer.

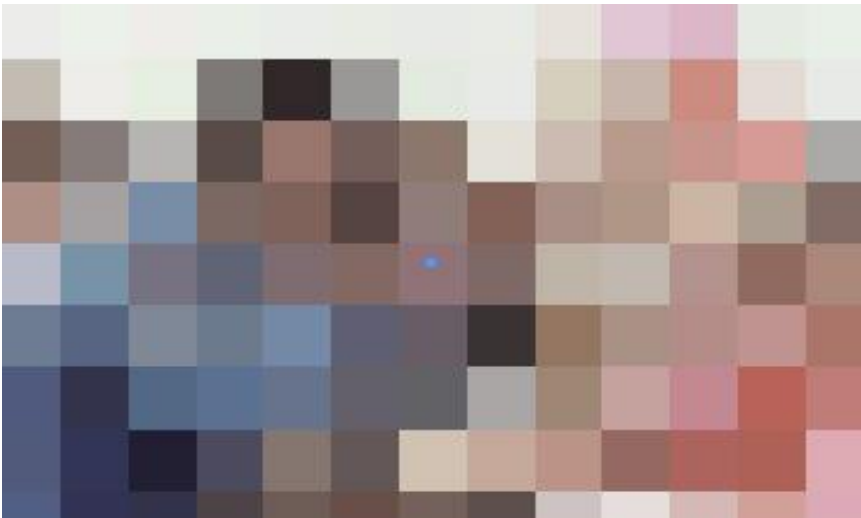
Jeg bor på Dalen, men annenhver helg drar jeg hjem til mamma og pappa på Mjøsstranda og bor der.

Jeg er som andre ungdommer og ønsker å gjøre meningsfulle og interessante ting. For å få godt innhold i livet mitt må du som har med meg å gjøre vise meg forståelse og gi meg støtte.

Jeg vil gjerne være sammen med folk som liker meg. Gjør du en innsats for å skjønne det jeg har å si og har ideer til ting vi kan gjøre sammen er du på mitt lag.

Håper du vil bli bedre kjent med meg !

Familien min



Tekst..

Du prater best med meg hvis du...



....snakker enkelt, gir meg bekreftelse på det det jeg har uttrykt og gir meg en følelse av å være sett og respektert.

....snakker med meg om ting jeg har vært med på, og ting som både du og jeg kjenner til.

....sørger for at det er ro og fred der vi oppholder oss. Jeg blir fort stressa av høye lyder eller at andre er urolige.

....hjelper meg til å bli oppmerksom når du har noe å fortelle meg. Det kan hende du må plassere deg ganske nært meg.

....snakker tydelig, med korte ord og med understrekende gester når det er noe jeg skal ha beskjed om.

....bruker den mobile dagsplanen min med bilder og symboler når du forteller om ting som skal skje

....tar deg god tid.

Du skjønner meg best hvis du..



...følger godt med på hvordan jeg uttrykker meg

...spør om jeg kan gjenta hvis det er vanskelig for deg å skjønne det jeg sier. Hvis du fremdeles er usikker kan du kanskje foreslå et par alternativer. Kanskje kan du forstå meg da.

...gir meg en muntlig bekrefter på det jeg har sagt.

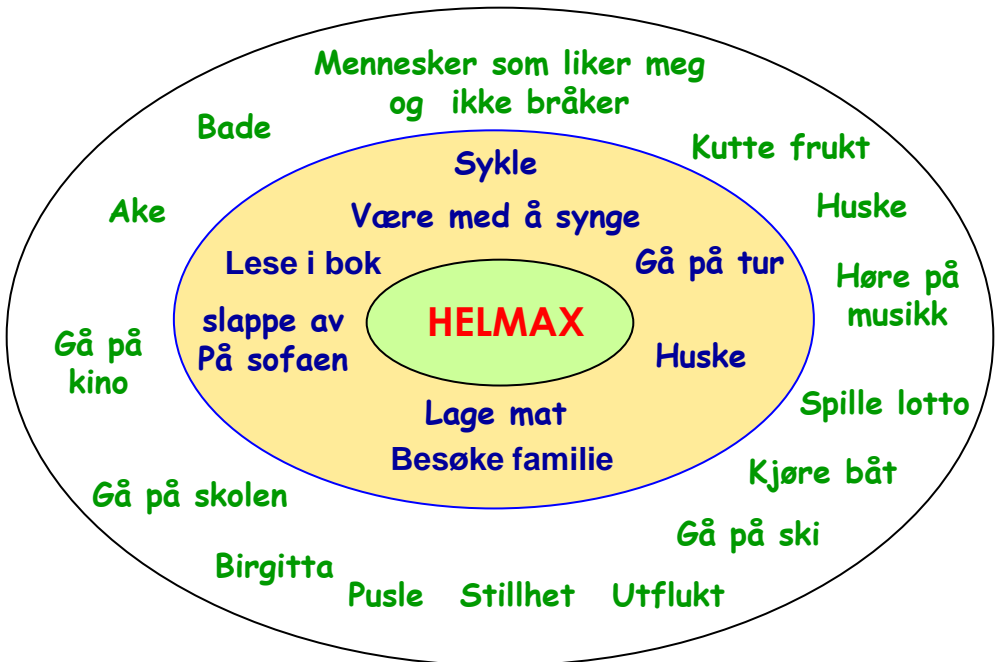
...har som innstilling at det jeg sier er viktig for meg å få sagt. Det er viktig at du formidler at du ønsker å forstå meg selv om det kan være vanskelig av og til.

Jeg har mange sterke sider



- Jeg gir deg mye oppmerksomhet og av og til også et smil når vi gjør noe jeg liker..
- Jeg vet godt hva jeg liker og kan stå på lenge for å få det slik som jeg vil ha det.
- Jeg kan si mange ord og jeg forstår sikkert flere hundre.
- Jeg liker å være med der ting skjer og jeg hjelper gjerne til på min måte. Du må være kreativ i å finne måter jeg kan hjelpe til på.

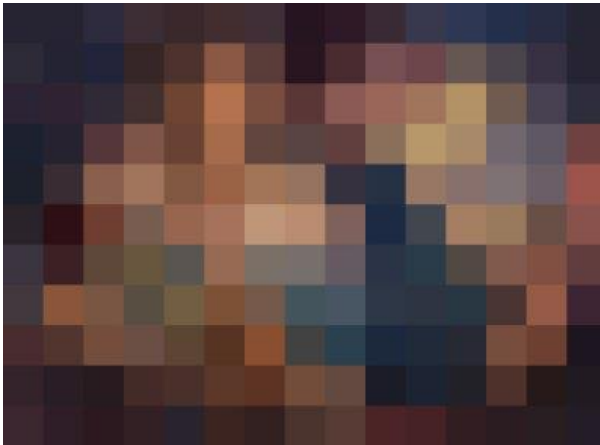
Jeg liker



Jeg håper du gjør alt du kan for at både hverdag og helg skal by mye som er både hyggelig og morsomt!

Tips om hvordan vi kan gjøre morsomme ting sammen

Synge sanger



Det er kjempefint om du synger sanger sammen med meg. Plasser deg inntil meg på stol eller i sofa, eller sett deg rett ovenfor meg.

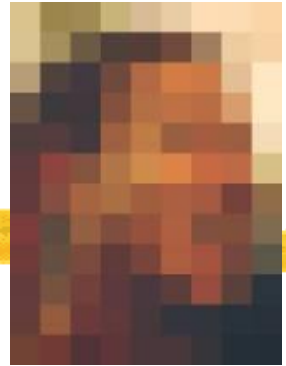
Jeg kan noen ord i noen sanger. Spør noen som kjenner meg veldig godt for å få vite hvilke det er. For å få meg med kan du av og til stoppe opp i sangen og vente på at jeg kommer med ord jeg kan

Jeg liker også å bevege meg til noen sanger. På bildet over ser du bestemor og jeg synge Hjulene på Bussen.

Her er noen av favorittene mine:

- Hjulene på bussen
- Julesanger
- Min hatt den har tre ...
- Barnesanger
- What does the fox say
- Sang-regler

Tips



Aktiviteter på bordet:

Jag kan spille symmetrispillet, dyrelotto og enkle puslespill. På IPADèn min har jeg sorterings-apper jeg liker å drive på med. Når det er jul eller påske vil jeg gjerne være med å lage enkle ting sammen med deg og andre, for eksempel julepynt og påskepynt.



Det er best for meg om det er rolig rundt meg når jeg sysler med aktiviteter på bordet. Det føles best om jeg får sitte på min faste plass.

Tips



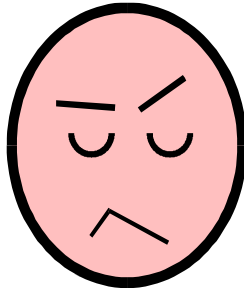
Turer

Det er kjempefint å dra på tur. Hvis vi skal kjøre bil så vil jeg veldig gjerne ha musikken på.

Jeg liker å bruke kroppen min ute i naturen. Det er spennende for meg å gå i ulendt terreng. Av og til kan jeg jeg også ha lyst til å bli med deg på skitur. Det er best om det er flatt der jeg går på ski, for jeg hater å falle og få snø på kroppen.

Et høydepunkt på alle turer er matpakka, så den kan vi gjerne gjøre oss flid med å lage. Vi kan sammen bli enige om hva pålegget skal være.

Og så er det noen ting jeg ikke liker



- Når jeg ikke har fått greie på hva som skal skje. Vær så snill å bruke min mobile dagsplan.
- Hvis noen snakker om meg over hodet mitt.
- Folk som stresser, lager høye lyder og beveger seg på brå måter.
- Høye kvinende lyder av alle slag.
- At de jeg er sammen med blir for opptatt av mobilen sin eller bare snakker sammen om hva de har gjort i helga.

Og så er det noen andre ting som du trenger å huske



- * Du må vite hva du skal gjøre hvis jeg får epileptisk anfall. Og medisinen må du alltid ha med.
- * Du må vite at jeg av og til kan ha lyst til å tygge på ting som ikke skal tygges på. Så du må hjelpe meg til å unngå det.
- * Du må vite at jeg av og til kan falle for fristelsen til å løpe avgårde uten å se meg for. På steder der det ikke er lurt å løpe må du passe litt på, plassere deg strategis og kanskje skjerme meg litt.
- * Og en ting til. Jeg er litt allergisk mot nøtter. Derfor må du sørge for at jeg ikke spiser sånne.

Det er fint for meg å være med å gjøre praktiske ting



Jeg er bidrar gjerne når hverdagslige rutineaktiviteter skal gjøres, for eksempel:

- Jeg kan bære kleskurven bort til vaskemaskinen, legge klærne i og trykke på startknappen.
- Jeg kan sette tallerkener i oppvaskmaskinen
- Jeg kan være med å lage mat, for eksempel kutte grønnsaker eller skrelle gullrøtter.
- Jeg kan hjelpe til å rydde
- Jeg kan være med å kaste søppel
- Jeg kan være med å hente post
- Jeg kan være med å handle



Takk for at du har lyst til å bli bedre kjent med meg. Jeg har også lyst til å bli bedre kjent med deg.

Hilsen Fredrik

Neste gang noen må sjekke om kommunikasjonspasset mitt skal justeres: 01.06.2022