



# SUNNAAS ADL INDEX

## Bedömningsmanual

### 1. ÄTA

FINFÖRDELA MAT, INTA FÖDA, TUGGA OCH SVÄLJA.

- 1.0 Måste ha hjelp med allt födointag.
- 1.1 Måste ha hjelp av annan person i ätsituationen eller hjelp med att reglera matintag.
- 1.2 Äter själv med hjälpmedel eller särskild tillrätaläggning, t.ex. på förhand portionerad mat.  
Inte beroende av annan persons hjelp i ätsituationen.
- 1.3 Äter själv.

### 2. KONTINENS

KONTROLL AV URIN OCH AVFÖRING

- 2.0 Har ingen kontroll. Inkontinent och måste ha hjelp med allt.
- 2.1 Måste ha någon hjelp, t.ex. att byta kateterpåse, byta blöjor, använda uridom.  
Kan säga ifrån när hon/han behöver hjelp.
- 2.2 Använder hjälpmedel och sköter dessa själv, t.ex. kateter, uridom.  
Tillfredsställande hygien.
- 2.3 Kontinent med avseende på urin och avföring och klarar allt själv.

*För ryggmærgsskadade (RMS) ersätts KONTINENS med punkten BLÅSTÖMNING. Punkten beskriver tömningsregim och även att utföra det själv.*

- 2.0 *Kan inte utföra blåstömningen. Måste ha hjelp med allt.*
- 2.1 *Måste ha någon hjelp t.ex. med förflyttning, byta blöjor, tömma påse.*
- 2.2 *Kan utföra blåstömning själv, men behöver tillrätaläggning, t.ex. toastol eller säng.*
- 2.3 *Utför blåstömning själv under alla förhållanden.*

### 3. FÖRFLYTTNING INOMHUS

TA SIG FRAM I BOSTAD OCH PÅ ARBETSPLATS.

- 3.0 Måste ha hjälp med all förflyttning. Kan inte köra ev. rullstol själv.
- 3.1 Måste ha hjälp någon gång iblan. Behöver hjälp med eller måste påminnas om bromsar. Tar sig fram på plant underlag. Klarar inte trösklar, små hinder eller att öppna dörrar. Måste ha hjälp av annan person vid gång p.g.a. bristande säkerhet, orienteringsförmåga, nedsatt syn eller liknande.
- 3.2 Tar sig fram med hjälpmedel under säkra förhållanden. Kan använda trygghetslarm.
- 3.3 Rör sig själv inomhus utan hjälpmedel. Kan ta sig upp från golvet.

### 4. TOALETTBESÖK

SÄTTA SIG PÅ TOALETTEN, TORKA SIG OCH TA PÅ SIG KLÄDERNA I SAMBAND MED TOALETTBESÖK. SÖRJER FÖR TILLFREDSSTÄLLANDE HYGIEN.

- 4.0 Måste ha hjälp hela tiden, ev. hjälp av fler än en person på toaletten.
- 4.1 Behöver varje gång lite hjälp av en person som stöd, till hygien, dra upp byxor och liknande eller påminnelse om att gå på toaletten i tid.
- 4.2 Klarar toalettbesök själv, men behöver hjälpanordning såsom stödhandtag, closomat mm. Klarar sig själv under säkra förhållanden, har ev. bristande hygien.
- 4.3 Klarar toalettbesök utan hjälp eller hjälpmedel med tillfredsställande hygien.

*För RMS ersätts TOALETTBESÖK med punkten TARMTÖMNING. Punkten beskriver tömningsregim och även att utföra det själv.*

- 4.0 *Kan inte utföra tarmtömning.*
- 4.1 *Behöver lite hjälp av en person t. ex. med förflyttning eller kläder.*
- 4.2 *Kan utföra tarmtömning själv men behöver tillrättaläggning t. ex. toastol eller säng.*
- 4.4 *Utför tarmtömning själv under alla förhållanden.*

## 5. ÖVERFLYTTNING

FLYTTA SIG FRÅN SÄNG TILL STOL, RULLSTOL TILL TOALET, I OCH UR SÄNG. TILL TOALET ELLER DUSCH/TOALETSTOL.

- 5.0 Kan inte överflytta sig själv, behöver mycket hjälp av annan person även vid användning av hjälpmedel (t.ex. personlyft).
- 5.1 Behöver lite hjälp av annan person eller överflyttar sig själv, men behöver tillsyn, ev. av säkerhetsskäl.
- 5.2 Kan överflytta sig själv med hjälpmedel, stödhandtag eller liknande, eller på platser där situationen är tillrättalagd och under säkra förhållanden.
- 5.3 Klarar all överflyttning själv.

## 5. AV/PÅKLÄDNING

TA AV OCH PÅ SIG VARDAGSKLÄDER (INKLUSIVE BH, STRUMPOR, SKOR OCH YTTERKLÄDER) OCH MED ETT ACCEPTABELT UTSEENDE.

- 6.0 Kan inte klä av eller på sig själv.
- 6.1 Kan delvis klä sig, behöver hjälp med skor, skjortknappar, ev. skena eller liknande. Behöver motivering, eller viss tillsyn så att kläderna sitter riktigt på, eller hjälp med att välja ändamålsenliga kläder.  
Klär av eller på sig själv.  
Kan själv, men använder orimligt lång tid och mycket energi.
- 6.2 Klär sig själv med hjälpmedel, anpassade, omsydda eller specialmärkta kläder, utelämnar enstaka svåra plagg eller skosnören mm. Utförs inom rimlig tid och energiförbrukning.
- 6.3 Klär sig helt själv.

## 7. DAGLIG HYGIEN

TVÄTTA SIG (INKLUSIVE HÅLLA ORDNING PÅ TVÄTTLAPPAR, HANDDUKAR OCH KRANAR), BORSTA TÄNDER, KAMMA HÅRET, RAKA SIG OCH OBSERVERA TRYCKSÅR PÅ SÄTET. TILLFREDSSTÄLLANDE HYGIEN.

- 7.0 Kan inte tvätta eller sköta sig själv.
- 7.1 Tvättar och sköter sig delvis själv, men måste ha hjälp, tillsyn, motivering eller instruktion av annan person, ev. av säkerhetsskäl. Kan själv men tar orimligt lång tid och mycket energi.
- 7.2 Tvättar och sköter sig själv med hjälpmedel eller tillrättaläggning. Har ev. bristande hygien. Utförs inom rimlig tid och energiförbrukning, och under säkra förhållanden. Tar ev. ansvar för att andra observerar trycksår på sätet.
- 7.3 Utför personlig skötsel tillfredsställande. Observerar själv ev. trycksår på sätet.

## **8. MATLAGNING**

TILLAGA FIKA MED KAFFE/TE. TILLAGA ENKEL VARM MÅLTID (ANVÄNDA EN KOKPLATTA). ÖPPNA MATFÖRPACKNING.

- 8.0 Kan inte laga någon mat själv.
- 8.1 Kan laga någon mat själv, men behöver hjälp med enklare saker t.ex. kan inte bemästra spisen, har stora problem med användandet av redskap, dålig planering och använder orimligt lång tid. Behöver motivering eller tillsyn, ev. av säkerhetsskäl.
- 8.2 Lagar mat själv med hjälpmedel eller tillrättaläggning, och under säkra förhållanden t.ex. färdigskuret bröd, värmer färdiglagad mat. Utförs inom rimlig tid och energiförbrukning. Kan öppna förpackning med hjälpmedel.
- 8.3 Lagar mat själv med tillfredsställande kosthållning och hygien. Inget problem med förpackningar.

## **9. BAD/DUSCH**

BADA ELLER DUSCHA INKLUSIVE ANVÄNDA KRANAR.  
TORKA SIG OCH KLÄ AV/PÅ SIG.

- 9.0 Kan inte bada/duscha utan hjälp av annan person hela tiden.
- 9.1 Badar/duschar med någon hjälp av annan person t.ex. behöver hjälp med kranar, av/påklädning eller av säkerhetsmässiga skäl. Behöver hjälp med att komma igång med bad eller dusch.
- 9.2 Badar/duschar själv med hjälpmedel t.ex. duschstol, stödhandtag, termostatblandare eller liknande. Torkar och klär sig själv, ev. med tillrättaläggning och under säkra förhållanden. Ev. bristande hygien.
- 9.3 Duschar/badar själv, på eget initiativ. Tillfredsställande hygien.

## **10. HUSHÅLLSARBETE**

UTFÖRA HUSHÅLLSARBETE SOM DISKNING, STÄDNING, KLÄDVÅRD OCH HA ÖVERSIKT ÖVER HUSHÅLLET OCH NÖDVÄNDIGA ARBETSUPPGIFTER.

- 10.0 Kan inte utföra något hushållsarbete.
- 10.1 Kan utföra lite hushållsarbete t.ex. damma, diska, lättare tvätt mm. Måste ha hjälp med tyngre hushållsarbete eller hjälp av annan person med att ha översikt över vad som måste göras och planering av arbetet. Behöver hjälp med inköp. Kan själv men använder orimligt mycket tid och energi.
- 10.2 Utför hushållsarbete med hjälpmedel, tillrättaläggning eller planering av situationen, under säkra förhållanden.
- 10.3 Klarar allt hushållsarbete själv och tar initiativ till att utföra nödvändiga uppgifter. Klarar att organisera inköp.

## **11. FÖRFLYTTNING UTOMHUS**

FÖRFLYTТА SIG UT UR BOSTADEN, UTFÖRA NÖDVÄNDIGA ÄRENDEN OCH TA SIG RUNT TILL VÄNNER, FAMILJ OCH KUNNA UTNYTTJA KULTURERBJUDANDEN.

- 11.0 Kan inte ta sig ut ur bostaden själv, eller förflytta sig utan hjälp hela tiden.
- 11.1 Kan klara något själv t.ex. köra rullstol på plant underlag, men behöver hjälp vid backar, trottoarkanter mm.  
Måste ha lite stöd av annan person ut ur bostaden eller vid gång ute och i och ur bil.  
Kan inte orientera sig på egen hand.  
Kan själv men använder orimligt mycket tid och energi.
- 11.2 Tar sig ut under säkra förhållanden med hjälpmedel och/eller tillrättläggning t.ex. rullstol, utomhusramper, trappträcke, kryckor, rollator, specialbyggd bil eller liknande.  
Kan själv använda sig av färdtjänst.  
Kan handla det nödvändigaste.
- 11.3 Tar sig runt överallt, utan hjälpmedel eller hjälpåtgärder. Kan handla. Använder allmänna kommunikationer och/eller kör bil som inte är anpassad.

## **12. KOMMUNIKATION**

FÖRMEDLA OCH MOTTAGA INFORMATION, ANVÄNDA TELEFON OCH PORTTELEFON. FÖRMÅGA ATT TILLKALLA HJÄLP.

- 12.0 Ingen funktionell kommunikation.
- 12.1 Kan förmedla enkla meddelande, svara ja/nej på frågor eller använda nonverbal kommunikation. Måste ha direkt kontakt med en person.  
Kan använda kommunikationssystem med hjälp av en person.
- 12.2 Kan använda kommunikationshjälpmedel såsom telefon med hjälpmedel, larmsystem eller kommunikationshjälpmedel t.ex. pektavla, kommunikator, ADB etc. på egen hand.
- 12.3 Inga kommunikationsproblem.  
Behöver inte trygghetslarm.  
Tar sig själv till telefonen vid fall.