

Dimensió Individual

Les condicions individuals que poden relacionar-se amb el suport inclouen l'edat de la persona, el seu benestar emocional, les aspiracions i desitjos personals i les condicions de salut.

1. EDAT

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Les activitats que faig són apropiades per la meua edat. |  |  |  |
| 2. El suport em pregunta de tant en tant si les activitats que faig m'agraden. El suport m'ajuda a canviar les activitats que faig, si cal. |  |  |  |


2. LLAR (Sentit de pertinença)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. Estic a gust vivint on visc i sento que és casa meua. |  |  |  |
| 4. Decoro i organitzo els mobles de casa meua com a mi m'agrada. |  |  |  |
| 5. Puc convidar a qui vulgui i quan vulgui a casa meua. |  |  |  |
| 6. Si vull, puc tenir mascotes a casa. |  |  |  |
| 7. Puc decidir amb qui vull viure. |  |  |  |
| 8. M'ho passo bé fent activitats a casa (cuinar, llegir, fer manualitats, mirar la televisió...). |  |  |  |
| 9. Sé qui té les claus de casa meua. . |  |  |  |
| 10. Estic d'acord que una altra persona tingui les claus de casa meua. |  |  |  |
| 11. He decidit jo qui vull que tingui les claus de casa meua. |  |  |  |
| 12. El suport m'ajuda a decidir les coses que tenen a veure amb casa meua. |  |  |  |
| 13. Puc escollir quina persona vull que em faci suport a la llar. |  |  |  |
| 14. Sóc jo qui decideixo per quines coses vull rebre suport. |  |  |  |

🏠 2. LLAR (Organització/Planificació)

| | | | |
|--|---|---|---|
| 15. Jo decideixo en quin moment fer les feines de casa. |  |  |  |
| 16. Jo decideixo quin suport necessito a l'hora de fer les tasques de la llar. |  |  |  |
| 17. Jo decideixo si necessito que algú m'ajudi a organitzar la meva dieta. |  |  |  |
| 18. Jo decideixo si vull que algú m'ajudi en temes relacionats amb la imatge personal (vestit, pentinat, barba, maquillatge, etc.). |  |  |  |
| 19. El suport m'ajuda, si li demano, a decidir com organitzar casa meva. |  |  |  |
| 20. Jo decideixo si vull que el suport m'ajudi a endreçar a casa meva. |  |  |  |
| 21. La persona de suport em proposa coses en les quals em pot ajudar i jo decideixo si vull que m'ajudi o no. |  |  |  |
| 22. Jo decideixo com distribuir els meus diners i com gastar-los. |  |  |  |
| 23. Rebo ajuda del suport per entendre el funcionament dels contractes (telèfon, lloguer del pis), tarifes de telèfon, de llum, aigua. |  |  |  |

❤️ 3. SALUT

| | | | |
|---|---|---|---|
| 24. Quan m'he de prendre un medicament, sé quan me l'he de prendre i perquè me'l prenc. |  |  |  |
| 25. Si ho necessito, el suport m'ajuda a aprendre com i quan he de prendre una medicació, per tal que ho pugui fer sol/a. |  |  |  |
| 26. Jo decideixo si vull que m'acompanyin al metge o no. |  |  |  |
| 27. Puc decidir qui vull que m'acompanyi al metge. |  |  |  |
| 28. La persona que m'acompanya al metge no entra a la consulta si jo no ho vull. |  |  |  |
| 29. Puc decidir jo si vull seguir o no algun tractament mèdic. |  |  |  |
| 30. El suport m'orienta sobre temes mèdics. |  |  |  |

31. Visc les meves relacions íntimes de la manera com jo vull.



32. Si ho demano, em donen informació sobre sexualitat.



33. Jo decideixo sobre temes relacionats amb la meva salut i rebo l'ajuda que em cal quan la demano.



4. BENESTAR EMOCIONAL

34. Puc explicar com em sento i demanar ajuda si crec que la necessito.



35. Crec que el suport m'ajuda a explicar com en sento.



36. Rebo suport emocional de la persona de suport quan ho demano.



5. PROJECTES PERSONALS

37. El suport m'ajuda a definir objectius personals.



38. De tant en tant reviso amb la persona de suport el meu pla individual i plantejo nous objectius, si cal.



39. Em donen (o m'ajuden a tenir) el suport que necessito per aconseguir el que jo vull.



40. El suport m'anima i m'ajuda a espavilar-me sol quan vull començar una activitat nova.



6. SOLEDAT

41. Sento que puc parlar amb la persona de suport si em sento sol/sola.



42. El suport m'ajuda a trobar maneres de no sentir-me sol/sola.















Dimensió interpersonal

Inclou les relacions interpersonals que s'estableixen amb diferents col·lectius: amb els professionals, amb la família, amb les amistats, amb els companys, i amb la parella.


7. RESPECTE

| | | | |
|---|--|--|--|
| 43. Em sento escoltat/escoltada i respectat/respectada per totes les persones amb qui em relaciono. |  |  |  |
| 44. La persona de suport m'ajuda a entendre que tinc dret a ser respectat/respectada per part de les altres persones. |  |  |  |
| 45. La persona de suport m'ajuda a aprendre com dir a les altres persones el que vull dir sense que aquestes s'enfadin. |  |  |  |


8. RELACIONS AMB PROFESSIONALS

| | | | |
|---|---|---|---|
| 46. Tinc bona relació amb la persona de suport. |  |  |  |
| 47. Em sento respectat/respectada pels professionals de suport. |  |  |  |
| 48. Em sento respectat/da per tots els professionals amb qui m'he de relacionar (educadors, treballadors socials, metges, psicòlegs, etc.). |  |  |  |
| 49. M'ajuden a entendre que tinc dret a ser respectat/da per part de qualsevol professional amb qui em relacioni. |  |  |  |

9. RELACIONS AMB LA FAMÍLIA

| | | | |
|--|---|---|---|
| 50. Puc escollir si vull rebre suport per relacionar-me amb la meva família. |  |  |  |
| 51. Si ho necessito, el suport m'ajuda en les relacions amb la meva família. |  |  |  |

10. RELACIONS AMB ELS COMPANYS/AMICS

| | | | |
|--|---|---|---|
| 52. El suport m'ajuda a aprendre que els companys i amics m'han de respectar. |  |  |  |
| 53. Sento que el suport m'ajuda quan algun company o amic m'ha faltat al respecte. |  |  |  |
| 54. El suport sap qui són els meus amics i amigues. |  |  |  |

| |  |  |  |
|--|---|---|---|
| 55. El suport sap si em sento a gust o no amb les amistats que ara tinc. |  |  |  |
| 56. Puc escollir si vull rebre suport o ajuda per relacionar-me amb companys i amics. |  |  |  |
| 57. Puc parlar amb el suport sobre els meus amics quan ho necessito. |  |  |  |
| 58. Si ho necessito, el suport m'ajuda a gestionar les meves amistats (recordar dates i hores que hem quedat, recordar enviar missatges...). |  |  |  |
| 59. Puc parlar amb el suport quan tinc problemes amb els meus amics i companys. |  |  |  |
| 60. Si ho demano, el suport m'ajuda quan tinc algun problema amb els amics. |  |  |  |
| 61. La persona de suport m'ajuda a conèixer gent nova. |  |  |  |

11. RELACIONS I VIDA EN PARELLA

| | | | |
|---|---|---|---|
| 62. Rebo formació i orientacions sobre la importància de respectar i ser respectat per la parella. |  |  |  |
| 63. El suport sap, perquè jo ho vull, com em va amb la meva parella. |  |  |  |
| 64. Es té en compte la meva opinió sobre si vull o no suport a l'hora de relacionar-me amb la meva parella, i quin suport vull. |  |  |  |
| 65. Prenc les meves decisions sobre les meves relacions de parella i sobre el meu projecte de vida en parella. |  |  |  |
| 66. Si ho necessito, se m'ajuda i orienta per tal de millorar les relacions amb la meva parella. |  |  |  |
| 67. Si ho demano, el suport m'orienta sobre com cuidar i educar els meus fills. |  |  |  |
| 68. Puc parlar amb el suport sobre els problemes que tinc amb la meva parella. |  |  |  |
| 69. Crec que el suport em pot orientar quan tinc un problema amb la parella. |  |  |  |

12. RELACIONS AMB EL VEÏNAT (veïns de la comunitat i del carrer i el barri)

70. Es té en compte la meua opinió sobre el suport que vull per relacionar-me amb els meus veïns (de l'escala, del barri...).



71. Rebo formació i orientació que m'ajuden a entendre que els veïns m'han de respectar.



13. XARXES SOCIALS DIGITALS

72. Rebo informació i orientacions per aprendre a utilitzar les xarxes socials digitals.



73. m preparen i m'orienten sobre quins són els problemes lligats a l'ús de les xarxes socials digitals.



Dimensió organitzativa

La dimensió organitzativa es refereix a l'organització que ofereix el suport a la persona, i contempla els plantejaments institucionals i les actuacions d'acord a aquests plantejaments; la distribució del suport i la seva avaluació per part de l'organització.

15. DISTRIBUCIÓ DEL SUPORT

| | | | |
|--|---|---|---|
| 74. Se'm va explicar de forma molt clara en què consisteix el suport, abans de començar-lo a rebre. |  |  |  |
| 75. Vaig poder fer preguntes sobre el suport i em van resoldre tots els dubtes que vaig tenir abans de començar a rebre'l. |  |  |  |
| 76. Se'm va preguntar si estava d'acord en rebre el suport. |  |  |  |
| 77. Vaig dir que estava d'acord en rebre el suport. |  |  |  |
| 78. La persona de suport és sempre la mateixa. |  |  |  |
| 79. Jo decideixo quan vull rebre suport i sobre quines coses. |  |  |  |
| 80. Amb el temps, es poden canviar les coses per les que em donen suport. |  |  |  |
| 81. Conec bé quin és el meu pla de suport i entenc bé el que hi ha escrit. |  |  |  |
| 82. Vaig firmar un document escrit dient que estava d'acord a rebre el suport. |  |  |  |
| 83. Puc decidir quin professional vull que em doni el suport. |  |  |  |
| 84. Puc canviar la persona de suport si no m'agrada. |  |  |  |
| 85. Sé com ho he de fer per poder comunicar suggeriments o queixes. |  |  |  |

16. AVALUACIÓ DEL SUPORT

| | | | |
|---|---|---|---|
| 86. Participo en la valoració del suport que rebo. |  |  |  |
| 87. Els professionals del servei em pregunten la meva opinió sobre el suport. |  |  |  |

En quins moments se t'ha demanat la teva opinió sobre el suport que reps?

88. La meva opinió serveix per millorar el servei.



89. M'informen sobre els canvis i millores que es van fent en el servei de suport.





















Dimensió comunitària

Aquesta dimensió inclou l'anàlisi de la relació de la persona amb el barri o àrea territorial on viu, les activitats culturals i de lleure que realitza, la participació ciutadana, el transport necessari per circular lliurement per la comunitat i poder accedir a desenvolupar les activitats desitjades, i les tecnologies de la informació i la comunicació vinculades amb les necessitats personals.


17. BARRI/ÀREA ON VIU

| | | | |
|---|--|--|--|
| 90. El lloc on visc m'agrada i és el que m'esperava. |  |  |  |
| 91. Vaig poder escollir la zona on visc i el lloc on visc. |  |  |  |
| 92. Vaig rebre informació del suport sobre el barri, la casa, el transport..., i això em va ajudar a decidir si era on volia viure. |  |  |  |

18. OCI/CULTURA







| | | | |
|--|---|---|---|
| 93. El suport sap quines activitats de lleure i culturals faig. |  |  |  |
| 94. El suport sap quines activitats de lleure o culturals m'agradaria fer. |  |  |  |
| 95. El suport m'ajuda a trobar activitats de lleure o culturals que lliguin amb els meus interessos. |  |  |  |
| 96. El suport m'ajuda en allò que jo vull o necessito per poder participar en activitats de lleure o culturals. |  |  |  |
| 97. Participo en activitats de lleure que no son organitzades pel servei que m'ofereix suport. |  |  |  |
| 98. El suport m'ajuda a organitzar-me per desenvolupar les activitats que faig (per exemple, m'ajuda a saber què he de posar a la maleta si vaig de viatge, o quin material he de tenir a punt pel dia que faig bàsquet...). |  |  |  |

19. PARTICIPACIÓ CIUTADANA

| | | | |
|---|---|---|---|
| 99. El suport sap quines activitats de voluntariat faig. |  |  |  |
| 100. El suport m'orienta sobre quines tasques de voluntariat puc fer segons els meus interessos. |  |  |  |
| 101. El suport m'ajuda perquè pugui participar en associacions o grups o entitats que m'interessen. |  |  |  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 102. Participo en activitats de voluntariat fora del servei de suport. |  |  |  |
| 103. El suport em dóna informació sobre el meu dret a votar. |  |  |  |
| 104. El suport m'informa sobre què es vota, el lloc de votació, dates, actes de la campanya electoral, etc. |  |  |  |
| 105. El suport m'informa sobre els grups que treballen en la defensa dels drets. |  |  |  |
| 106. Em donen suport perquè pugui participar, si ho vull, en grups que treballen per la defensa dels drets. |  |  |  |

20. TRANSPORT

| | | | |
|---|---|---|---|
| 107. El suport em proporciona informació sobre les possibilitats de transport en funció de les meves necessitats de desplaçament. |  |  |  |
| 108. Si ho necessito, m'acompanyen quan m'he de desplaçar o utilitzar algun transport. |  |  |  |

21. TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 109. El suport sap quina ajuda necessito per utilitzar el mòbil, l'ordinador, la tauleta i altres eines. |  |  |  |
| 110. Rebo informació sobre com utilitzar el mòbil, ordinador, tauleta i aplicacions en funció del que necessito. |  |  |  |
| 111. M'orienten sobre què he de fer si se m'espatlla o tinc problemes amb el mòbil, l'ordinador, la tauleta, etc. |  |  |  |