

Dimensión individual

Las condiciones individuales que pueden relacionarse con el apoyo incluyen la edad de la persona, su bienestar emocional, las aspiraciones y deseos personales y las condiciones de salud.






















1. EDAD

1. Las actividades que hago son apropiadas para mi edad.			
2. El personal de apoyo me pregunta de vez en cuando si las actividades que hago me gustan. El personal de apoyo me ayuda a cambiar las actividades que hago, si hace falta.			

2. HOGAR (Sentido de pertenencia)

3. Estoy cómodo viviendo donde vivo y siento que es mi hogar.			
4. Decoro y organizo los muebles de mi casa tal y como a mí me gusta.			
5. Puedo invitar a quién quiera y cuando quiera en mi casa.			
6. Si quiero, puedo tener mascotas en casa.			
7. Puedo decidir con quién quiero vivir.			
8. Me lo paso bien haciendo actividades en casa (cocinar, leer, hacer manualidades, ver la televisión...).			
9. Sé quién tiene las llaves de mi casa.			
10. Estoy de acuerdo que otra persona tenga las llaves de mi casa.			
11. He decidido yo quien quiero que tenga las llaves de mi casa.			
12. El personal de apoyo me ayuda a decidir las cosas que tienen que ver con mi casa.			
13. Puedo elegir a la persona que quiero que me de apoyo en casa.			
14. Yo soy quien decide para qué cosas quiero recibir apoyo.			

🏠 2. HOGAR (Organización/Planificación)

15. Yo decido cuándo hacer las tareas del hogar.			
16. Yo decido qué apoyo necesito a la hora de hacer las tareas del hogar.			
17. Yo decido si necesito que alguien me ayude a organizar mi dieta.			
18. Yo decido si quiero que alguien me ayude en temas relacionados con la imagen personal (vestido, peinado, barba, maquillaje, etc.).			
19. El personal de apoyo me ayuda, si se lo pido, a decidir cómo organizar mi casa.			
20. Yo decido si quiero que el personal de apoyo me ayude a ordenar mi casa.			
21. La persona de apoyo me propone cosas en las que puede ayudarme y yo decido si quiero que me ayude o no.			
22. Yo decido como distribuir mi dinero y como gastarlo.			
23. Recibo ayuda del personal de apoyo para entender el funcionamiento de los contratos (teléfono, alquiler del piso, tarifas de teléfono, de luz, agua, etc.).			

💓 3. SALUD

24. Cuando tengo que tomar un medicamento, sé cuándo me lo tengo que tomar y porque me lo tomo.			
25. Si lo necesito, el personal de apoyo me ayuda a aprender cómo y cuándo tengo que tomar una medicación, para que lo pueda hacer solo/a.			
26. Yo decido si quiero que me acompañen al médico o no.			
27. Puedo decidir quién quiero que me acompañe al médico.			
28. La persona que me acompaña al médico no entra a la consulta si yo no lo quiero.			
29. Puedo decidir si quiero continuar o no algún tratamiento médico.			
30. Cuando lo necesito, el personal de apoyo me guía en temas médicos.			

31. Vivo mis relaciones íntimas como yo quiero.



32. Si lo pido, me dan información sobre la sexualidad.



33. Yo decido sobre cuestiones relacionadas con mi salud y recibo la ayuda que necesito cuando la pido.



4. BIENESTAR EMOCIONAL

34. Puedo explicar cómo me siento y pedir ayuda si creo que la necesito.



35. Creo que la persona de apoyo me ayuda a explicar cómo siento.



36. Recibo apoyo emocional de la persona de apoyo cuando lo pido.



5. PROYECTOS PERSONALES

37. El personal de apoyo me ayuda a definir objetivos personales.



38. De vez en cuando reviso con la persona de apoyo mi plan individual y planteo nuevos objetivos, si es necesario.



39. Me dan (o me ayudan a tener) el apoyo que necesito para lograr lo que quiero.



40. El personal de apoyo me anima y me ayuda a desenvolverme por mi cuenta cuando quiero empezar una actividad nueva.



6. SOLEDAD

41. Siento que puedo hablar con la persona de apoyo si me siento solo/sola.



42. El personal de apoyo me ayuda a encontrar maneras de no sentirme solo/sola.















DIMENSIÓN INTERPERSONAL

Incluye las relaciones interpersonales que se establecen con diferentes colectivos: con los profesionales, con la familia, con las amistades, con los compañeros, y con la pareja.

7. RESPETO

43. Me siento escuchado/a y respetado/a por todas las personas con las que me relaciono.			
44. La persona de apoyo me ayuda a entender que tengo derecho a ser respetado/a por las demás personas.			
45. La persona de apoyo me ayuda a aprender como decir a las otras personas lo que quiero decir sin que estas se enfaden.			

8. RELACIONES CON PROFESIONALES

46. Tengo buena relación con la persona de apoyo.			
47. Me siento respetado/a por los profesionales de apoyo.			
48. Me siento respetado/a por todos los profesionales con los que tengo que relacionarme (educadores, trabajadores sociales, médicos, psicólogos, etc.).			
49. Las personas de apoyo me ayudan a entender que tengo derecho a ser respetado/a por cualquier profesional con el que me relacione.			

9. RELACIONES CON LA FAMILIA

50. Puedo escoger si quiero recibir apoyo para relacionarme con mi familia.			
51. Si lo necesito, el personal de apoyo me ayuda en las relaciones con mi familia.			





10. RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS/AMIGOS

52. El personal de apoyo me ayuda a aprender que los compañeros/as y amigos/as deben respetarme.			
53. Siento que el personal de apoyo me ayuda cuando algún compañero/a o amigo/a me ha faltado al respeto.			
			

54. El personal de apoyo sabe quién son mis amigos y amigas.			
55. El personal de apoyo sabe si me siento cómodo o no con las amistades que tengo ahora.			
56. Puedo elegir si quiero recibir apoyo o ayuda para relacionarme con compañeros/as y amigos/as			
57. Puedo hablar con el personal de apoyo sobre mis amigos/as cuando lo necesito.			
58. Si lo necesito, el personal de apoyo me ayuda a gestionar mis amistades (recordar fechas y horas en las que hemos quedado, recordar enviar mensajes...).			
59. Puedo hablar con el personal de apoyo cuando tengo problemas con mis amistades y compañeros/as.			
60. Si lo pido, el personal de apoyo me ayuda cuando tengo algún problema con los amigos/as.			
61. La persona de apoyo me ayuda a conocer gente nueva.			



11. RELACIONES Y VIDA EN PAREJA

62. Recibo formación y orientación sobre la importancia de respetar y ser respetado por la pareja.			
63. El personal de apoyo sabe, porque yo lo quiero, como me va con mi pareja.			
64. Se tiene en cuenta mi opinión sobre sí quiero o no apoyo a la hora de relacionarme con mi pareja, y qué apoyo quiero.			
65. Tomo mis decisiones sobre mis relaciones de pareja y sobre mi proyecto de vida en pareja.			
66. Si lo necesito, se me ayuda y orientan para mejorar las relaciones con mi pareja.			
67. Si lo pido, el personal de apoyo me orienta sobre cómo cuidar y educar mis hijos.			
68. Puedo hablar con el personal de apoyo sobre los problemas que tengo con mi pareja.			
69. Creo que el personal de apoyo puede orientarme cuando tengo un problema con la pareja.			



12. RELACIONES DE VECINDARIO (VECINOS DE LA COMUNIDAD, DE LA CALLE Y EL BARRIO)

70. Se tiene en cuenta mi opinión sobre el apoyo que quiero para relacionarme con mis vecinos/as (de la escala, del barrio...).



71. Recibo formación y orientación que me ayudan a entender que los vecinos deben respetarme.



13. REDES SOCIALES DIGITALES

72. Recibo información y orientaciones para aprender a utilizar las redes sociales digitales.



73. Me preparan y me orientan sobre cuáles son los problemas ligados al uso de las redes sociales digitales.







DIMENSIÓN ORGANIZATIVA

La dimensión organizativa se refiere a la organización que ofrece el apoyo a la persona, y contempla los planteamientos institucionales y las actuaciones según estos planteamientos; la distribución del apoyo y su evaluación por parte de la organización.

15. DISTRIBUCIÓN DEL APOYO

74. Se me explicó de forma muy clara en qué consiste el apoyo, antes de empezar a recibirlo.			
75. Pude hacer preguntas sobre el apoyo y me resolvieron todas las dudas que tuve antes de empezar a recibirlo.			
76. Se me preguntó si aceptada recibir el apoyo.			
77. Dije que estaba de acuerdo con recibir el apoyo.			
78. La persona de apoyo es siempre la misma.			
79. Yo decido cuando quiero recibir apoyo y sobre qué cosas.			
80. Con el tiempo, se pueden cambiar las cosas para las que me dan apoyo.			
81. Conozco bien cuál es mi plan de apoyo y entiendo bien lo que ha escrito en él.			
82. Firmé un documento escrito en el que decía que estaba de acuerdo en recibir el apoyo.			
83. Puedo decidir sobre cuánto de tiempo quiero tener el apoyo.			
84. Puedo cambiar la persona de apoyo si esta no me gusta.			
85. Sé cómo tengo que hacerlo para comunicar sugerencias o quejas. o queixes.			

16. EVALUACIÓN DEL APOYO

86. Participo en la evaluación del apoyo que recibo.			
87. Los profesionales del servicio me preguntan mi opinión sobre el apoyo.			

¿En qué momentos se te ha pedido tu opinión sobre el apoyo que recibes?

88. Mi opinión sirve para mejorar el servicio.



89. Me informan sobre los cambios y mejoras que se van realizando en el servicio de apoyo.



DIMENSIÓN COMUNITARIA

Esta dimensión incluye el análisis de la relación de la persona con el barrio o área territorial donde vive, las actividades culturales y de ocio que realiza, la participación ciudadana, el transporte necesario para circular libremente por la comunidad y poder acceder a desarrollar las actividades deseadas, y las tecnologías de la información y la comunicación vinculadas con las necesidades personales.

17. VECINDARIO/ÁREA DONDE VIVE

90. El lugar donde vivo me gusta y es el que me esperaba.			
91. Pude escoger la zona donde vivo y el lugar donde vivo.			
92. Recibí información del personal de apoyo sobre el barrio, la casa, el transporte..., y esto me ayudó a decidir si era donde quería vivir.			

18. OCIO/CULTURA







93. La persona de apoyo sabe qué actividades de ocio, deportivas y culturales hago.			
94. La persona de apoyo sabe qué actividades de ocio o culturales me gustaría realizar.			
95. La persona de apoyo me ayuda a encontrar actividades de ocio, deportivas o culturales que se ajusten a mis intereses.			
96. La persona de apoyo me ayuda lo que quiero o necesito para poder participar en actividades de ocio, deportivas o culturales.			
97. Participo en actividades de ocio, deportivas o culturales que no están organizadas por el servicio que me ofrece apoyo.			
98. La persona de apoyo me ayuda a organizarme para desarrollar las actividades que hago (por ejemplo, me ayuda a saber qué tengo que poner a la maleta si voy de viaje, o qué material tengo que tener a punto por el día que hago baloncesto...)			

19. PARTICIPACIÓN CIUDADANA







99. El personal de apoyo sabe qué actividades de voluntariado hago.			
100. El personal de apoyo me orienta sobre qué tareas de voluntariado puedo hacer según mis intereses.			
101. El personal de apoyo me ayuda para que			

pueda participar en asociaciones o grupos o entidades que me interesen.			
102. Participo en actividades de voluntariado fuera del servicio de apoyo.			
103. El personal de apoyo me da información sobre mi derecho al voto.			
104. El personal de apoyo me informa sobre lo que se vota, el lugar de votación, las fechas, los actos de la campaña electoral, etc.			
105. El personal de apoyo me informa sobre los grupos que trabajan en la defensa de los derechos.			
106. Me apoyan para que pueda participar, si quiero, en grupos que trabajen por la defensa de los derechos.			

20. TRANSPORTE

107. El personal de apoyo me proporciona información sobre las posibilidades de transporte en función de mis necesidades de desplazamiento.			
108. Si lo necesito, me acompañan cuando tengo que desplazarme o utilizar algún transporte.			

21. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

109. El personal de apoyo sabe qué ayuda necesito para utilizar el móvil, el ordenador, la tableta y otras herramientas.			
110. Recibo información sobre cómo utilizar el móvil, ordenador, tableta y aplicaciones en función de lo que necesito.			
111. Me orientan sobre qué tengo que hacer si se me estropea o tengo problemas con mi móvil, mi ordenador, la tableta, etc.	