

HVER ER MINN RÉTTUR?

Handbók á auðlesnu máli fyrir fólk
með þroskahömlun

Lokaverkefni til BA-prófs í þroskaþjálfrafræði við
Háskóla Íslands

Anna Þóra Grétarsdóttir og Björnfríður S. Björnsdóttir

Leiðbeinandi Ágústa Rós Björnsdóttir

Deild menntunar og margbreytileika

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Maí 2020

Efnisyfirlit

Formáli	4
Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks	5
Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks	6
Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks	7
Mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna	8
Kaflí 1 – sjálfstætt líf.....	9
Hugmyndafræðin um sjálfstætt líf	9
Hugmyndafræðin um sjálfstætt líf	10
Sjálfræði.....	11
Sjálfsákvörðunarréttur.....	11
Notendastýrð persónuleg aðstoð (NPA)	12
Notendastýrð persónuleg aðstoð (NPA)	13
Kaflí 2 – Þjónusta	14
Hvað er þjónusta	14
Réttur til þjónustu	14
Búseta.....	15
Liðveisla	17
Liðveisla	18
Frekari liðveisla	18
Félagsþjónusta	19
Heimaþjónusta	20
Heimahjúkrun.....	21
Akstursþjónusta.....	22
Bifreiðarmál	23
P - merkið	24

Túlkabjónusta.....	25
Kafli 3 – Menntun og atvinna	26
Menntun	26
Menntun	27
Atvinna með stuðningi	28
Atvinna með stuðningi	29
Kafli 4 – Réttindi.....	30
Réttindagæsla fyrir fatlað fólk.....	30
Réttindagæsla fyrir fatlað fólk.....	31
Persónulegur talsmaður	32
Átak, félag fólks með þroskahömlun	33
Ráðgjöf.....	34
Ráðgjöf.....	35
Ráðgjöf.....	36
Tryggingarstofnun.....	37
Sjúkratryggingar.....	38
Hjálpartæki.....	39
Upplýsingar um staði	40
Heimildaskrá	47

Formáli

Handbókin miðast við upplýsingar fyrir fólk sem býr í Reykjavík.

Þessi handbók er ætluð fólk með þroskahömlun. Í handbókinni eru upplýsingar um réttindi og þjónustu sem fatlað fólk á rétt á. Handbókin er leiðarvísir um hvar sé hægt að fá frekari upplýsingar um réttindi og þjónustu.

Það er mikilvægt að vita um rétt sinn svo að ekki sé brotið á réttindum þínum.

Markmiðið með handbókinni er að sá eða sú sem les þessa handbók geti nýtt sér hana til þess að :

- Vita um réttindi sín
- Vita hvað eigi að gera ef réttindi fólks eru brotin
- Vita hvaða þjónustu fólk á rétt á

Gísli Björnsson og Ragnar Smáráson verkefnastjórar Jafnrétti fyrir alla, fóru yfir handbókina fyrir okkur.

Handbókin getur aðstoðað fatlað fólk við að þekkja réttindi sín og vita hvaða þjónusta er í boði.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er samningur sem Íslensk stjórnvöld skrifaðu undir árið 2007. Samningurinn var gerður til að tryggja og styðja við réttindi fatlaðs fólks í samfélaginu.

Í 9. grein samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er fjallað um aðgengi.

Í samningnum stendur að Íslensk stjórnvöld eigi að sjá til þess að allir hafi aðgang að samfélaginu.

Íslensk stjórnsvöld eiga að sjá til þess að fatlað fólk geti lifað sjálfstæðu lífi.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

Íslensk stjórnvöld eiga að sjá til þess að fatlað fólk hafi aðgengi að, til dæmis:

- Byggingum
- Vegum
- Samgöngum
- Stöðum, inni og úti
- Upplýsingum
- Samskiptum

Í 21. grein samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er fjallað um aðgengi að upplýsingum.

Íslensk stjórnvöld eiga að tryggja að upplýsingar séu á formi sem hentar hverjum og einum.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

- Íslensk stjórnvöld eiga að tryggja fötluðu fólki aðgengi að upplýsingum og að upplýsingar séu aðgengilegar öllum.
- Íslensk stjórnvöld eiga að tryggja að fatlað fólk geti notað sín tjáskipti í opinberum málum, eins og í fréttum og á ráðstefnum.
- Íslensk stjórnvöld eiga að hvetja fyrirtæki og fjölmiðla að hafa upplýsingar sínar aðgengilegar og nýta táknmál.

Mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna

Mannréttindayfirlýsingin segir að allir eigi jafnan rétt til mannréttinda án mismununar, til dæmis út af:

- Kynþætti
- Kyni
- Húðlit
- Tungumáli
- Þjóðerni
- Trú
- Skoðunum

Mannréttindayfirlýsingin var skrifuð til að tryggja öryggi og rétt allra að frelsi til að tjá sig og trú á það sem hver einstaklingur vill.

„Allir eiga rétt til lífs, frelslis og mannhelgi“ segir í mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna.

Mannhelgi þýðir að einstaklingar eigi rétt á stjórna eigin upplýsingum um sig.

Kafli 1 – sjálfstætt líf

Hugmyndafræðin um sjálfstætt líf

Hugmyndafræðin um sjálfstætt líf segir að:

- Hver einstaklingur getur tekið eigin ákvarðanir.
- Allir hafa rétt á því að stjórna eigin lífi.
- Allir eiga rétt á að taka fullan þátt í.
 - Samfélaginu.
 - Fjölskyldulífi.
 - Tómstundum.
 - Menntun.
 - Atvinnu.
 - Menningu.
 - Fjármálum.
 - Stjórnámálum.

Hugmyndafræðin um sjálfstætt líf

- Allt fatlað fólk á rétt á að ákveða og velja sér þjónustu. Það á líka rétt á að ráða hvernig og hvar þjónustan er veitt. Og hver veitir þjónustuna.

- Samkvæmt hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf á fatlað fólk að fá tækifæri til að velja og taka eigin ákvarðanir :
 - Um búsetu sína.
 - Með hverjum það býr.
 - Hvernig það vill hafa líf sitt.

Sjálfræði

Sjálfræði er þegar einstaklingur ræður sér sjálfur. Einstaklingar verða sjálfráða þegar þeir verða 18 ára. Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks leggur áherslu á að fatlað fólk:

- Sé sjálfráða
- Sé sjálfstætt
- Hafi frelsi til að taka eigin ákvarðanir

Allir einstaklingar eiga rétt á því að ráða sér sjálfir og þurfa ekki að gera hluti sem þeir vilja ekki gera.

Sjálfsákvörðunarréttur

Sjálfsákvörðunarréttur er:

- Að ákveða eitthvað sjálfur.
- Að taka eigin ákvarðanir.
- Að einstaklingur hafi rétt til þess að ráða hvað hann gerir.

Þjónusta fyrir fatlað fólk á að gera ráð fyrir þörfum hvers og eins

Notendastýrð persónuleg aðstoð (NPA)

Notendastýrð persónuleg aðstoð er oft kölluð NPA.

NPA byggir á hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf.

Einstaklingur sem er með NPA þjónustu ræður sjálfur:

- Hvaða aðstoð hann fær.
- Hvernig aðstoðin er.
- Hvar hann fær aðstoð.
- Hvaða einstaklingur aðstoðar hann.

NPA þjónusta á að aðstoða fatlað fólk við að lifa eðlilegu lífi.

NPA gerir fötluðu fólki að stjórna
eigin lífi

Notendastýrð persónuleg aðstoð (NPA)

NPA aðstoðar fatlað fólk við að móta lífsstíl sinn.

- Til að eiga rétt á NPA þjónustu verður einstaklingur að eiga heimili á Íslandi
- Til að sækja um NPA þjónustu verður einstaklingur að hafa samband við sitt sveitafélag.
- Einstaklingur og sveitafélag hans hjálpast að við að ákveða hversu mikla þjónustu einstaklingurinn þarf.
- Gerður er samningur milli sveitafélags og einstaklings um NPA þjónustu.
- Sveitafélögin láta einstaklinginn hafa fjármagn í hverjum mánuði og einstaklingurinn skipuleggur þjónustuna sjálfur.
- Einstaklingur sér sjálfur um ráðningu á starfsmönnum og skipuleggur sína þjónustu.

Kafli 2 – Þjónusta

Hvað er þjónusta

- Þjónusta er þegar einhver aðstoðar einstakling við að fá það sem hann vill eða þarf.
- Fólk þarf misjafna þjónustu og þjónusta er persónubundin.

Réttur til þjónustu

Fatað fólk á rétt á þjónustu frá ríki og sveitafélögum.

- Á heimili sínu og þar sem það vill búa.

Fatlað fólk á rétt á þjónustu á öllum sviðum samfélagsins.

Fatlað fólk sem þarf mikla aðstoð á rétt á meiri stuðningi en almenn þjónusta gerir ráð fyrir.

- Meiri þjónusta kemur þá til viðbótar við þjónustu sem er til staðar.
- Þjónusta er 15 tímar á viku og svo er stundum hægt að fá meiri þjónustu ef einstaklingur þarf.

Búseta

Fatlað fólk sem þarf aðstoð til þess að búa á eigin heimili getur búið í:

- Húsnæði með stuðningi, sem er húsnæði fyrir fólk sem getur búið eitt en þarf stuðning.
- Sértaeku húsnæði, sem er sameiginlegt húsnæði fyrir fólk sem þarf mikinn stuðning.

Til þess að geta búið í þessum húsnæði verður einstaklingur að vera:

- Orðinn 18 ára
- Með fötlunargreiningu
- Metinn með þjónustuþörf sem nemur 24 stigum
- Ekki í skuld við Félagsbústaði hf.
- Með lögheimili í Reykjavík

Búseta

- Umsókn um húsnæði með stuðningi eða sértækt húsnæði á að skila inn til þjónustumiðstöðvar einstaklings.
- Þjónustumiðstöð einstaklings tekur viðtal við hann eftir að hann skilar inn umsókn.
- Umsóknin er samþykkt ef einstaklingur uppfyllir skilyrðin.
- Þegar umsókn er samþykkt fer einstaklingur á biðlista.
- Þjónustumiðstöðin fer yfir hvað einstaklingur getur gert á meðan hann bíður eftir húsnæði.

Liðveisla

Liðveisla er persónulegur og félagslegur stuðningur.

Liðveisla er einstaklingur sem vinnur fyrir þjónustumiðstöð.

Liðveisla og einstaklingur sem þiggur þjónustu hans nýta tíma sinn saman eins og þeim hentar.

Fatlað fólk á rétt á liðveislu.

Liðveisla er veitt af þjónustumiðstöð.

- Liðveisla aðstoðar við að minnka félagslega einangrun.

Liðveisla er stuðningur til að njóta félagslífs.

Liðveisla er stuðningur til að njóta menningarlífs.

Með liðveislu er reynt að auka sjálfstæði fatlaðs fólks.

Liðveisla getur aðstoðað fatlað fólk heima hjá þeim með því að:

- Elda mat
- Taka til
- Fara í búðina
- Og fleira

Liðveisla

Til þess að sækja um liðsveislu verður einstaklingur að eiga lögheimili í Reykjavík og má ekki búa sértæku húsnæði.

Til þess að fá liðveislu verður einstaklingur að vera sex ára eða eldri.

Til að sækja um liðveislu á þjónustumiðstöði sinni þarf að hafa faglegt mat frá félagsráðgjafa með sér.

Frekari liðveisla

Frekari liðveisla er fyrir fólk sem þarf mikla persónulega aðstoð alla daga og býr sjálfstætt.

Frekari liðveisla skal sinna þörfum hvers og eins.

Hún er að mestu leyti inn á heimili einstaklings.

Sótt er um frekari liðveislu á þjónustumiðstöð hvers einstaklings.

Félagsþjónusta

Félagsþjónusta sér um þjónustu fyrir fatlað fólk.

Þjónustan sem Félagsþjónustan sér um er:

- Félagsleg ráðgjöf
- Félagsleg heimaþjónusta
- Stuðningur vegna húsnæðisvanda
- Stuðningur vegna vímuefnavanda
- Stuðningur vegna fjárhagsvanda

Félagsþjónustan veitir fólki þjónustu sem er gerð fyrir þarfir hvers einstaklings.

Félagsþjónustan á að vinna að því að tryggja öryggi fólks bæði fjárhagslega og félagslega.

Félagsþjónustan á að vinna að því að tryggja velferð fólks.

Félagsþjónustan á að hvetja fólk til að taka ábyrgð á sjálfu sér.

Félagsþjónustan á að hvetja fólk til að taka ábyrgð gagnvart öðrum.

Félagsþjónustan á að styrkja fólk til að hjálpa sjálfu sér.

Félagsþjónustan á að virða ákvörðun einstaklings sem leitar til þeirra.

Heimaþjónusta

Einstaklingar sem þurfa aðstoð við heimilishald eða aðstoð við daglegar athafnir eiga rétt á heimaþjónustu.

Heimaþjónusta getur verið í stuttan tíma.

Heimaþjónusta getur verið í langan tíma.

Til þess að fá heimaþjónustu verður að skila inn umsókn til þjónustumiðstöðvar.

- Með umsókn verður að skila inn læknisvottorði ef þjónustumiðstöðin biður um það.
- Hver umsókn er metin eftir þörf einstaklingsins.
- Þjónustumiðstöðin hefur samband við einstaklinginn um heimaþjónustu þegar búið er að skila inn umsókn.

Heimahjúkrun

Einstaklingar sem þurfa á hjúkrun að halda vegna veikinda eða slysa geta fengið heimahjúkrun heima hjá sér.

Heimahjúkrun sinnir til dæmis :

- Eftirliti
- Lyfjagjöf
- Skiptingu á sáraumbúðum
- Aðstoð við hreinlæti

Heimahjúkrun er fyrir fólk á öllum aldri og hægt er að fá heimahjúkrun á öllum tímum sólahringsins.

Starfsfólk heilbrigðisþjónustu biður um heimahjúkrun fyrir einstakling og metur þörf einstaklings reglulega.

Einstaklingur þarf að vera með læknaþréf eða hjúkrunarþréf til að sækja um þjónustuna.

Einstaklingur á ekki að borga fyrir heimahjúkrun en á að borga fyrir tæki og búnað sem fylgir þjónustunni.

Heimahjúkrun á að sinna þörfum hvers og eins.

Heimahjúkrun fer fram með heimsóknum frá hjúkrunarfræðingum og sjúkraliðum.

Akstursþjónusta

Strætó sér um akstursþjónustu fyrir fatlað fólk.

Þjónustan á að koma fólki á þá staði sem það vill. Til dæmis í:

- Vinnuna
- Skólann
- Tómstundir
- Búðina
- Sjúkrahjálfun

Einstaklingur þarf að sækja um aksturþjónustu hjá sinni þjónustumiðstöð.

- Einstaklingur fær skriflegt svar frá þjónustumiðstöð, bæði ef hann fær þjónustu eða ekki.
- Ef akstursþjónusta er samþykkt verður einstaklingur að hafa samband við Strætó.
- Þjónustumiðstöð á að láta einstakling vita tveimur mánuðum áður en þjónustan um akstur er búin.
- Akstursþjónustan er bara í boði í Reykjavík, Hafnarfirði, Kópavogi, Seltjarnarnesi, Mosfellsbæ og Garðabæ.

Bifreiðarmál

- Hreyfihamlað fólk og öryrkjar geta átt rétt á styrk til að kaupa bíl og til að viðhalda bílnum.
 - Þeir sem eru ekki með ökuskírteini geta líka átt þennan rétt ef einstaklingur á þeirra heimili er með ökuskírteini.
 - Styrkur til að kaupa bíl er gefinn á fimm ára fresti.
 - Með umsókn um styrk til að kaupa bíl verður að skila inn vottorði frá lækni um hreyfihömlun.
- Sótt er um styrkinn í gegnum Tryggingarstofnun.

Einstaklingur með hreyfihömlun á rétt á P-merki í bíl sinn. Merkið á að vera við framrúðu í bílnum.

P - merkið

- P-merkið leyfir fólki að leggja bílnum sínum í bílastæði sem eru merkt fötluðu fólki.
- Bílastæði fyrir fatlað fólk á að vera á öllum stöðum sem einstaklingar fara á til að fá þjónustu.
- Þegar einstaklingur sækir um p-merki verður hann að skila inn passamynd og vottorði frá lækni um hreyfihömlun.
- Einstaklingur verður líka að fara til sýslumanns og gefa sýni af undirskrift sinni.
- Hægt er að fá p-merkið sent heim eða sækja það.

Túlkafjónusta

Samskiptamiðstöð heyrnalausra og heyrnaskertra sér um að túlka fyrir:

- Heyrnalaust fólk
- Heyrnaskert fólk
- Daufblint fólk

Fólk sem er sjúkratryggt á Íslandi á rétt á túlkafjónustu.

Ef einstaklingur þarf túlkafjónustu þegar farið er til læknis, fær hann borgað til baka kostnaðinn sem fylgir túlkafjónustunni.

Til þess að sækja um túlk verður að hafa samband við sína þjónustumiðstöð sem leiðbeinir einstaklingum áfram.

Kafli 3 – Menntun og atvinna

Menntun

Á Íslandi eiga allir að fara í grunnskóla.

Allir eiga rétt á menntun sem hentar þeim og menntun án aðgreiningar.

Aðalnámskrá grunnskólanna segir að öll börn eigi rétt á að fara í skóla í sínu hverfi og að skólar eigi að tryggja að allir fái jöfn tækifæri í náminu.

Eftir grunnskóla er í boði að sækja um framhaldsskóla og þar er mikið af skólum í boði.

Hægt er að skoða námsframboð á framhaldsskólastigi í gegnum vef Menntamálastofnunar. Þar er einnig hægt að sækja um nám.

24. grein samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks segir að Ísland eigi að tryggja fötluðu fólki rétt til að ganga í skóla án mismununar.

Menntun

Eftir framhaldsskóla geta einstaklingar farið í meira nám eða að vinna.

- Í Háskóla Íslands og Fjölmennt er nám fyrir fólk með þroskahömlun í boði.
- Námið fyrir fólk með þroskahömlun í Háskóla Íslands er tveggja ára nám sem er skipulagt eftir þörfum hvers og eins.
- Fjölmennt býður upp á mörg mismunandi námskeið fyrir fatlað fólk yfir 20 ára.
- Myndlistarskólinn í Reykjavík býður upp á nám fyrir fólk með þroskahömlun.

Umsóknir um nám fara fram inn
á heimasíðum skólanna á netinu.

Atvinna með stuðningi

Atvinna með stuðningi er fyrir einstaklinga sem þurfa aðstoð við vinnu á almennum vinnumarkaði

Aðstoðin snýst um að finna rétta vinnu fyrir einstakling og veita honum stuðning sem hann þarf á nýjum vinnustað.

Atvinna með stuðningi er líka þjálfun í starfi.

Stuðningurinn er fyrir einstaklinginn til að halda vinnu sinni á almennum vinnumarkaði.

Dregið er úr stuðningi einstaklingsins á vinnustaðnum þegar hann hefur náð tókum á starfi og starfsumhverfi sínu.

Einstaklingurinn og vinnuveitandi hans geta fengið ráðgjöf hjá Vinnumálastofnun ef þeir þurfa.

Öryrkjar og einstaklingar með skerta starfsgetu geta fengið aðstoð við að finna vinnu og sérhæfða ráðgjöf hjá Vinnumálastofnun.

Sú þjónusta er með markmið og áherslur á að styðja þann sem leitar að atvinnu við að sækja um vinnu.

Atvinna með stuðningi

Einstaklingur sem leitar að vinnu mætir í viðtal til Vinnumálastofnunar og er þar farið yfir getu hans til vinnu og hvers konar vinnu einstaklingurinn hefur áhuga á.

Það er líka farið yfir hversu mikinn stuðning einstaklingur þarf til þess að geta sinnt vinnu sinni.

Aðstoðin sem Vinnumálastofnun veitir einstaklingum í þessari stöðu getur meðal annars verið :

- Að gera ferilskrá
- Aðstoð í umsóknarferli
- Að hafa samband við vinnustaði
- Að vera til staðar ef upp koma einhverskonar vandamál á vinnustað
- Leiðbeiningar um atvinnuleit

Allir geta sótt um vinnu sjálfir án atvinnu með stuðningi og sumir velja það frekar.

Kafli 4 – Réttindi

Réttindagæsla fyrir fatlað fólk

- Réttindagæsla fyrir fatlað fólk á að gæta hagsmuna og hjálpa því að gæta réttinda sinna.
- Réttindagæslumenn vinna um allt landið.
- Réttindagæslumenn styðja og aðstoða fatlað fólk.
- Réttindagæslumenn aðstoða fatlað fólk við fjármuni og persónuleg mál.
- Réttindagæslumenn eiga að vera sýnilegir.

Einstaklingur sem telur að verið sé að brjóta á rétti fatlaðs einstaklings getur sagt réttindagæslunni frá því.

Réttindagæsla fyrir fatlað fólk

Réttindagæslumenn eiga að vera með fræðslu fyrir fatlað fólk.

Réttindagæslumenn aðstoða bara fatlað fólk ef það vill.

Réttindagæslumenn mega ekki skoða mál einstaklinga án þess að fá leyfi fyrst.

Réttindagæslumenn eiga að hlusta á óskir fatlaðs fólks sem þeir aðstoða.

Ef verið er að brjóta á fötluðum einstaklingi er hægt að leita til réttindagæslumanna.

Persónulegur talsmaður

Persónulegur talsmaður á að aðstoða fatlað fólk við að koma vilja og óskum sínum á framfæri.

Fatlað fólk sem þarf aðstoð við að gæta réttar síns á rétt á persónulegum talsmanni.

Persónulegir talsmenn eiga að fá fræðslu um valdeflingu og sjálfsákvörðunarrétt fatlaðs fólks

Persónulegir talsmenn og fatlaður einstaklingur eiga að gera samkomulag um hlutverk persónulegs talsmanns.

Fatlaður einstaklingur getur skrifað tilkynningu ef hann vill ekki að persónulegur talsmaður hans sé lengur að aðstoða hann. Þá verður fatlaði einstaklingurinn að hafa samband við réttindagæsluna sem aðstoðar hann.

Átak, félag fólks með þroskahömlun

Átak er félag fólks með þroskahömlun sem gætir hagsmuna fólks með þroskahömlun.

Átak hefur það að markmiði að fólk með þroskahömlun tali fyrir sig sjálft og vinni að réttindum sínum sjálft.

Átak vinnur að því að tryggja réttindi fólks með þroskahömlun.

Félagið heldur fundi um málefni fatlaðs fólks og er líka með umræðuhópa.

Átak vill að fólk með þroskahömlun eigi kost á að búa sjálfstætt, vinna á almennum vinnumarkaði, eigi rétt á fjölskyldulífi og að allir fái sömu möguleika með eða án stuðnings.

Átak er einnig með facebook síðu sem hægt er að hafa samband í gegnum og er til húsa á Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík.

Ráðgjöf

Ráðgjöf er til staðar til þess að hjálpa fólki í gegnum erfiða tíma eða til þess aðstoða einstaklinga við að leita að réttri þjónustu.

Fólk þarf mismunandi ráðgjöf.

Félagsráðgjöf er fyrir fólk sem þarf aðstoð eða leiðbeiningar um félagsleg réttindamál.

Félagsráðgjöf aðstoðar fólk með:

- Persónulegan vanda
- Fjárhagslegan vanda
- Félagslegan vanda

Félagsráðgjafar vinna í þjónustumiðstöðvum borgarinnar.

Einstaklingur getur haft samband við sína þjónustumiðstöð og fengið viðtal hjá félagsráðgjafa.

Ráðgjöf hjá félagsráðgjafa kostar ekkert.

Ráðgjöf

Félagsráðgjafar veita ráðgjöf vegna :

- Veikinda
- Fötlunar
- Húsnæðisvanda
- Atvinnuleysis
- Fjölskylduvanda
- Málefna útlendinga
- Áfengisvanda
- Vímuefnavanda

Ef einstaklingur verður fyrir ofbeldi og vill ráðgjöf getur hann leitað til:

- Kvennaathvarfsins sem er staður fyrir konur sem hafa orðið fyrir ofbeldi, haft er samband við athvarfið í gegnum vaktsíma: 561-1205
 - En því miður er ekk hjólastólaaðgengi í Kvennaathvarfinu.
- Stígamót er ráðgjafa- og stuðningsmiðstöð fyrir konur og karla sem hafa verið beitt kynferðisofbeldi, hægt að hafa samband við Stígamót í síma: 562-6868

Ráðgjöf

Ef einstaklingur á við fíknefna vanda og spilafíkn og vill ráðgjöf getur hann leitað til:

- Samtaka áhugafólks um áfengis- og vímuefnavanda sem oft er kallað SÁÁ
- Hægt er að hafa samband við SÁÁ í síma: 530-7600

Ef einstaklingur er með matarfíkn, borðar of mikið eða of lítið og vill fá ráðgjöf getur hann leitað til:

- MFM miðstöðvarinnar
- Overeaters Anonymous Ísland

Tryggingarstofnun

Tryggingastofnunin sinnir umsóknum á örorku.

Fólk á aldrinum 18 - 67 ára geta sótt um að fara í mat á örorku.

Þá er færni einstaklings metin út frá fötlun, sjúkdómi eða slysi.

Áður en hægt er að fá örorku metna verður einstaklingur að vera búinn að reyna endurhæfingu eða fá staðfestingu frá lækni um að endurhæfing sé ekki möguleg.

Umsókn fer fram í gegnum tryggingastofnun, einstaklingur þarf að skila inn:

- Læknisvottorði vegna umsóknar um örorkumat
- Spurningalista um getu einstaklings með mati frá endurhæfingaraðila.
- Tekjuáætlun og staðfestingu að sótt hafi verið um lífeyrissjóð eða að einstaklingur hafi ekki rétt á greiðslum frá lífeyrissjóði.

Vinnsla fyrstu umsóknar um örorkulífeyri tekur um fjórtán vikur en endurmat örorkulífeyris er um sex vikur í vinnslu

Sjúkratryggingar

Sjúkratryggingar Íslands sjá um sjúkratryggingar á Íslandi.

Sjúkratryggingar Íslands sjá um að setja niður hvaða hlutverk heilbrigðisþjónustan á Íslandi hefur.

Þeir sem eru sjúkratryggðir borga minna fyrir heilbrigðisþjónustu en aðrir.

Þeir sem eru skráðir með lögheimili í þjóðskrá eru sjúkratryggðir.

Mörg önnur réttindi fylgja því að vera með sjúkratryggingu, eins og styrkur fyrir hjálpartækjum.

Börn eru sjúkratryggð í gegnum foreldra sína.

Hjálpartæki

- Hjálpartæki er hægt að kaupa frá mörgum fyrirtækjum.
- Á heimasíðu þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar er hægt að finna lista um þau fyrirtæki sem selja eða leigja hjálpartæki. (Slóðina á síðuna er hægt að finna aftast í upplýsingakaflanum).
- Einstaklingar sem eru sjúkratryggðir eiga rétt á styrk til að kaupa hjálpartæki ef þeir þurfa að nota það lengur en í þrjá mánuði.

Upplýsingar um staði

Átak, Félag fólks með þroskahömlun

s. 854-1993

atak@throskahjalp.is

Fjölmennt

s. 530-1300

fjolmennt@fjolmennt.is

Háskóli Íslands

s. 525-4000

hi@hi.is

Kvennaathverfið

Skrifstofa. 561-3720

Vaktasími. 561-1205

kvennaathvarf@kvennaathvarf.is

NPA Miðstöðin

s. 567-8270

npa@npa.is

Myndlistaskólinn í Reykjavík

s. 551-1990

mir@mir.is

Overaters Anonymous, Ísland

oa@oa.is

Réttindagæsla fyrir fatlað fólk

s. 858-1627

rettindagaesla@rettindagaesla.is

Samskiptamiðstöð heyrnarlausra og
heyrnarskertra

s. 562-7702 / 562-7738

shh@shh.is

SÁÁ

s. 530-7600

saa@saa.is

Sjúkratryggingar Íslands

s. 515-0000

sjukra@sjukra.is

Stígamót

s. 562-6868

stigamot@stigamot.is

Stætó - akstursþjónusta

þjónustusími. 540-2700

pontun@stræto.is

Tryggingastofnun Íslands

s. 560-4400

tr@tr.is

þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts

s. 411-1200

arbaer.grafarholt@reykjavik.is

Þjónustumiðstöð Breiðholts

s. 411-1300

breidholt@reykjavik.is

Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness –

Miðgarður

s. 411-1400

midgarður@reykjavik.is

Þjónustumiðstöð Laugardals, Háaleitis og
Bústaða

s. 411-1500

laugardalur.haaleiti@reykjavik.is

Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða

s. 411-1600

midborg.hlidar@reykjavik.is

Þjónustumiðstöð Vesturbæjar

s. 411-1700

vesturgardur@reykjavik.is

Til minnis:

Handwriting practice lines consisting of 21 horizontal black lines spaced evenly down the page.

Heimildaskrá

- Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013/2013
- Alheimssamtök heyrnarlausra. (e.d.). Sáttmáli Alheimssamtaka heyrnarlausra um rétt allra til tákna máls. Sótt af <http://www.deaf.is/media/dagur-itm-februar/sattmali-WFD.pdf>
- Átak, Félag fólks með þroskahömlun. (e.d.). Um Átak. Sótt af <http://www.lesa.is/is/um-atak>
- Barnes, Colin. (2003). Independent Living, Politics and Implications. Sótt af <https://digitalcommons.ilr.cornell.edu/gladnetcollect/323/>
- Brynhildur G. Flóvenz. (2004). *Réttarstaða fatlaðra*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Einhverfusamtökin. (e.d.). Stuðningur: Ýmiss stuðningur er í boði fyrir einhverfa og foreldra þeirra. Sótt af <https://www.einhverfa.is/is/rettindi/studningur>
- Evans, John. (2001). Independent Living and Centres for Independent Living as an Alternative to Institution. Sótt af <https://disability-studies.leeds.ac.uk/wp-content/uploads/sites/40/library/evans-Centres-Independent-Living-Alternative-Institutions.pdf>
- Félagsmálaráðuneytið. (2019). Handbók um NPA. Sótt af <https://www.stjornarradid.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=0291e9fc-6a69-11e9-943a-005056bc4d74>
- Fitzsimmons, J.A. og Fitzsimmons, M.J. (2008). *Service Management* (6. útg.). New York: McGraw-Hill/Irwin.
- Fjölmennt. (e.d.). Um fjölmennt. Sótt af <https://www.fjolmennt.is/is/um-fjolmennt/starfsemi>
- Háskóli Íslands. (e.d.). Starfstengt diplómanám fyrir fólk með þroskahömlun. Sótt af <https://www.hi.is/starfstengt-diplomanam-fyrir-folk-med-throskahomlun#inntokuskilyrði>
- Ísland.is. (e.d.). Heimþjónusta. Sótt af <https://vefur.island.is/thjonusta/efri-arin/daglegt-lif-og-heilsa/heimathjonusta/>
- Íslensk orðabók. (e.d.). Mannhelgi. Sótt af <http://snara.is>
- Kvennaathvarfið. (e.d.). Dvöl. Sótt af <https://www.kvennaathvarf.is/sagan/>

Lög um framhaldskóla nr. 92/2008

Lög um grunnskóla nr. 91/2008

Lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018

Lög um réttindagæslu fyrir fatlað fólk, nr. 88/2011

Lögræðislög nr. 71/1997

MFM Miðstöðin. (e.d.). Heim. Sótt af <https://www.matarfíkn.is/>

Myndaskólinn í Reykjavík. (e.d.). 1 árs myndlistabraut fyrir nemendur með þroskahömlun. Sótt af <https://myndlistaskolinn.is/saekjium/1-ars-myndlistarbraut-fyrir-nemendur-me-roskahoemlun>

Mörður Árnason (ritstjóri). (2002). *Íslensk orðabók: M-Ö* (3. útgáfa, aukin og endurbætt). Reykjavík: Edda.

NPA miðstöðin. (e.d.). Hvað er NPA?. Sótt af <https://npa.is/index.php/hvad-er-npa>

Overeaters Anonymous Íslands. (e.d.). Um OA. Sótt af <https://oa.is/um-oa/>

Persónuvernd. (e.d.). Aðgangsréttur. Sótt af <https://www.personuvernd.is/einstaklingar/spurt-og-svarad/allar-spurningar-og-svor/adgangsrettur-2#>

Reglugerð um persónulega talsmenn nr. 972/2012

Reglugerð um styrki vegna hjálpartækja nr. 1155/2013

Reykjavíkurborg. (e.d.). Akstursþjónusta fatlaðs fólks. Sótt af <https://reykjavik.is/thjonusta/akstursthjonusta-fatlads-folks>

Reykjavíkurborg. (e.d.). Akstursþjónusta Strætó bs. Sótt af https://reykjavik.is/sites/default/files/skjol_thjonustulysingar/akstursthjonusta_fatlads_folks_og_aldradra_baeklingur.pdf

Reykjavíkurborg. (e.d.). Félagsleg heimþjónusta. Sótt af <https://reykjavik.is/thjonusta/felagsleg-heimathjonusta>

Reykjavíkurborg. (e.d.). Félagsleg ráðgjöf. Sótt af <https://reykjavik.is/thjonusta/felagsleg-radgjof>

Reykjavíkurborg. (e.d.). Heimahjúkrun. Sótt af <https://reykjavik.is/thjonusta/heimahjukrun>

Reykjavíkurborg. (e.d.). Húsnæði fyrir fatlað fólk. Sótt af <https://reykjavik.is/thjonusta/husnaedi-fyrir-fatlad-folk>

Reykjavíkurborg. (e.d.). *Sjálfstætt líf: Valdeflandi stuðningur og aðstoð*. Sótt af https://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefing_efni/velferdarsvid_210x210_hugmyndafrædi_sjalfstaett_lif_20._april_2018_0.pdf

Reykjavíkurborg. (e.d.). Tulkur. Sótt af <https://reykjavik.is/allir-med/tulkur>

Samband Íslenskra Sveitafélaga. (e.d.). Félagleg ráðgjöf. Sótt af <https://www.samband.is/verkefning/felagsthjonusta/felagsleg-radgjof/>

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, 12. grein/2007.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, 21. grein/2007.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, 24. grein/2007.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, 3. grein/2007.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, 9. grein/2007.

Samskiptamiðstöð heyrnarlausra og heyrnarskertra. (e.d.). Um SHH. Sótt af <https://shh.is/Um-SHH/>

Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann. (e.d.). Forsíða. Sótt af <https://saa.is/samtokin/>

Sjúkratryggingar Íslands. (e.d.). Fyrirtæki með samninga. Sótt af <https://www.sjukra.is/lyf-og-hjalpartaeki/hjalpartaeki/um-hjalpartaeki/samningar-um-hjalpartaeki/fyrirtaeki-med-samninga/>

Sjúkratryggingar Íslands. (e.d.). Hlutverk. Sótt af <https://www.sjukra.is/um-okkur/markmid-og-stefna/hlutverk-sjukratrygginga-islands/>

Sjúkratryggingar Íslands. (e.d.). Hverjir eru sjúkratryggðir?. Sótt af <https://www.sjukra.is/heilbrigdisthjonusta/hverjir-eru-sjukratryggdir/>

Sjúkratryggingar Íslands. (e.d.). Túlkaþjónusta fyrir sjúkratryggða einstaklinga. Sótt af <https://www.sjukra.is/heilbrigdisthjonusta/tulkathjonusta/>

Stígamót. (e.d.). Ráðgjöf. Sótt af <https://www.stigamot.is/is/radgjof>

- Stjórnarráð Íslands. (e.d.). Fatlað fólk. Sótt af <https://www.stjornarradid.is/verkefni/felags-og-fjolskyldumal/fatlad-folk/>
- Stjórnarráð Íslands. (e.d.). Félagsþjónusta sveitafélaga. Sótt af <https://www.stjornarradid.is/verkefni/felags-og-fjolskyldumal/felagsthjonusta-sveitarfelaga/>
- Stjórnarráð Íslands. (e.d.). Réttindagæsla fyrir fatlað fólk. Sótt af <https://www.stjornarradid.is/gaeda-og-efirlitsstofnun/rettindagaesla-fyrir-fatlad-folk>
- Stjórnarráð Íslands. (e.d.). Spurt og svarað um réttindagæslu. Sótt af <https://www.stjornarradid.is/gaeda-og-efirlitsstofnun/rettindagaesla-fyrir-fatlad-folk/spurt-og-svarad/>
- Tryggingastofnun. (e.d.). Bifreiðamál. Sótt af <https://www.tr.is/ororka/bifreidamal>
- Tryggingastofnun. (e.d.). Tryggingastofnun. Sótt af <https://www.tr.is/tryggingastofnun>
- Tryggingastofnun. (e.d.). Örorka. Sótt af <https://www.tr.is/ororka>
- Velferðarráðuneytið. (2015). *Verklagsreglur réttindagæslumanna: Réttindavakt velferðarráðuneytisins*. Reykjavík: Velferðarráðuneytið.
- Vinnumálastofnun. (e.d.). Atvinna með stuðningi. Sótt af <https://www.vinnumalastofnun.is/radgjof-og-thjonusta/radgjof-vegna-skertrar-starfsgetu/atvinna-med-studningi>
- Vinnumálastofnun. (e.d.). Skert starfsgeta. Sótt af <https://www.vinnumalastofnun.is/radgjof-og-thjonusta/radgjof-vegna-skertrar-starfsgetu/skert-starfsgeta>
- Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar. (e.d.). P-merki og P-stæði. Sótt af <https://www.thekkingarmidstod.is/rettindi/p-merkip-staedi/>
- Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar. (e.d.). Þjónusta sveitarfélaga. Sótt af <https://www.thekkingarmidstod.is/thjonusta-sveitarfelaga>