



Stödbehov vid resor - skattningsformulär

Många har svårt att ange vad det är som är svårt – utan att se alternativen framför sig. Här kan du som ger stöd hjälpa brukaren att identifiera vanliga svårigheter vid resor med kollektivtrafiken. De områden som framkommer kan ni sedan systematiskt arbeta med för att stötta på rätt sätt.

Vad kan vara svårt/vad behöver jag stöd i att hitta strategier för/träna på för att tryggt kunna resa självständigt med kollektivtrafiken? Gå igenom formuläret tillsammans och bedöm hur svåra de olika momenten är genom att ange siffror 0-10.

0 = inte alls svårt

1-3 = lite svårt

4-7 = ganska svårt

8-10 = mycket svårt

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Före resan

Vad kan vara svårt när jag ska resa självständigt med kollektivtrafiken?	Gradera 0-10
Att läsa en vägbeskrivning, att fokusera och förstå det viktigaste	
Att läsa och förstå tidtabeller	
Att prioritera och välja mellan olika resalternativ.	
Att planera hela resan om det förekommer byten.	
Att komma på och att be om hjälp med planeringen	
Att själv planera vad som behöver göras samt veta hur lång tid olika moment tar	
Att lära av erfarenhet och inse att det är samma problem som uppstår varje gång	
Att komma igång med det som behöver göras	
Att hålla reda på mina saker, att veta var de finns	
Att komma ihåg att ta med mig det jag behöver ex. busskort	
Att hantera olika sinnesintryck, till exempel att filtrera bort bakgrundsljud som stör, andra människors dofter, flimrande belysning	



Att rikta uppmärksamheten och hålla kvar den på det som behöver göras	
Att fokusera på flera saker samtidigt	
Att skifta uppmärksamhet från ett moment till ett annat	
Att kunna återvända till en uppgift om jag blir avledd	
Att ha tålamod, att t.ex. kunna vänta på bussen.	
Att ha tålamod att läsa en tidtabell.	
Att styra mina känslor om saker och ting inte blir som jag tänkt.	
Att hushålla med min energi, att ta det lugnt om saker och ting inte blir som jag tänkt.	
Att känna av tiden.	
Att veta när jag behöver gå till bussen.	
Att planera in hur lång tid olika moment tar (att tidsplanera) så att det finns marginaltid mellan byten av buss eller tåg	
Att passa tider, att hinna i tid till buss/tåg	
Att växla från en situation till en annan, till exempel gå ut genom dörren.	
Att hantera oförutsägbarhet och ovisshet, t.ex. om bussen eller tåget är inställt.	

Under resan

Vad kan vara svårt när jag ska resa självständigt med kollektivtrafiken?	Gradera 0-10
Att be om hjälp och ställa frågor ifall bussen är inställd eller något annat på redan ändras.	
Att svara på frågor och/eller behöva småprata med medpassagerare.	
Att veta hur jag kan förhålla mig till andra människor på resan, till exempel hur nära jag ska sitta.	
Att veta vad som är lagom mycket eller lämpligt att säga om jag blir tilltalad och inte bli för privat.	
Att i stunden komma på en ny lösning om jag till exempel kliver på fel buss.	
Att komma ihåg när jag ska gå av	



Att hålla reda på mitt busskort.	
Att komma ihåg var jag ska gå av	
Att hantera olika sinnesintryck på bussen, som ljud, starkt solsken, starka parfymer eller andra lukter, att sitta nära en annan människa och att veta hur nära jag kan sitta	
Att hålla kvar uppmärksamheten så att jag stiger av i tid	
Att fokusera på själva resan och inte göra en massa annat som distraherar.	
Att uppfatta och följa instruktioner om något oförutsett händer under resan.	
Att hushålla med min energi, att ta det lugnt om saker och ting inte blir som jag tänkt.	
Att hålla tillbaka impulser att säga eller göra något olämpligt.	
Att hålla tillbaka impulser så jag inte stör andra medresenärer	
Att vänta i kö	
Att styra mina känslor, till exempel om bussen blir inställd eller något annat oförutsägbart inträffar	
Att sitta stilla	
Att känna av tiden som går, till exempel att veta när ungefär jag är framme	
Att hantera oförutsägbarhet och ovisshet, t.ex. om nästa buss eller tåg är inställt.	
Att hantera övergångar som byten av buss eller tåg.	

Efter resan

Vad kan vara svårt när jag ska resa självständigt med kollektivtrafiken?	Gradera 0-10
Att sätta ord på känslor och tankar och svårt att hålla tillbaka impulser, kan t.ex. bli så upprörd över att bussen varit sen att jag ringer och skäller ut bussbolaget så fort jag kommer hem.	
Att fråga någon om vägen till slutmålet	
Att planera för nästa resa och lära av de misstag som skedde under förra resan.	
Att hålla reda på saker, lägger kanske nycklarna på vardagsrumsbordet och busskortet någon annanstans.	
Att hantera sinnesintryck, är helt tömd på energi efter att ha rest samt deltagit i en aktivitet.	



Att hitta från slutstationen till slutmålet.	
Att rikta och behålla uppmärksamheten, till exempel på att ta ur svettiga träningskläder och tvätta dem.	
Att tidsplanera och lägga in mer marginaltid för att hinna i tid till aktiviteten nästa gång.	