



Krispass

- instruktioner och tips

Krispass – instruktioner och tips

Författare:

Elin Stark Chalmers tekniska högskola och Furuboda funktionsrätt

2025

Materialet har utvecklats inom forskningsprojektet:

“Från passiv mottagare till aktiv resurs i krishanteringssystemet” finansierat av Myndigheten för Samhällsskydd & Beredskap (MSB). Projektet har genomförts i samarbete mellan Chalmers tekniska högskola och Lunds universitet under 2021-2024.





Krispass

– instruktioner och tips



Ladda ner filen

Du kan skapa ditt krispass på två sätt:

- Ladda ner krispasset och fyll i dina uppgifter direkt i Powerpoint-filen. eller
- Ladda ner och skriv ut krispasset för att sedan fylla i det för hand.

Tips! Titta gärna på exemplet *Annas krispass* på nästa sida.

Skapa ditt krispass

- Gå igenom passet och välj vilka sidor som är viktiga för dig. De sidor som inte passar dig kan du ta bort.
- Placera en bild på dig själv till framsidan. Helst en så ny bild som möjligt. Se till att bara du är med på bilden och att ditt ansikte syns tydligt.
- Fyll i de tomma fälten i passet. Om du skriver åt någon annan: skriv i jag-form.
- Vissa områden kan behöva mycket text. Då går det bra att kopiera skrivfälten till nästa blad, eller sätta in lösblad om du skriver för hand. I exemplet Annas krispass syns det hur vissa områden har behövt fler blad.
- Krispasset är gjort med bildstöd. Om du inte vill ha bilderna går det bra att radera (som i Annas krispass).
- Fyll i det lilla kortet som heter kommunikations-ID – det kan du ha i plånboken som ett körkort.

När du är klar:

- Ändra innehållsförteckningen så att den bara innehåller sidor som du har valt att ta med i ditt krispass.
- Skriv datum på framsidan då passet blev klart.
- Skriv ut passet och förvara det någonstans där alla vet att det finns. Passet går bra att skriva ut som A4 (lite större) och som A5 (lite mindre).
- Läs igenom ditt pass varje år och ändra det som inte stämmer.
- Om du har personal eller anhöriga som hjälper dig ibland, se till att de läser ditt pass och vet var det finns.

Vid en kris:

- Ta med ditt pass om du lämnar hemmet.

Exempel på krispass

Krispass



Anna Andersson

Viktig information om mig i händelse av kris

Senast uppdaterad: 2025-02-14

Innehåll

Om mig

Hälsa och mediciner

Min kommunikation

Mina hjälpmedel

Jag behöver hjälp med

Min krisberedskap

Socialt och underhållning

Om mig

- **Ålder:** jag är född 1980-01-01
- **Familj:** jag bor ensam. Min pappa bor långt bort. Min mamma är död. Min syster bor nära.
- **Husdjur:** jag har två marsvin som jag älskar. De heter Jim och Ragnar.
- **Bor:** i radhus i utkanten av Kristianstad.
- **Sysselsättning:** arbetstränar på vårt kommunhus där jag förbereder mötesrum.
- **Saker jag tycker om:** musik, mat, sit-coms, nätshopping.
- **Saker jag inte tycker om:** sport, när någon talar över huvudet på mig, personer som inte lyssnar.
- **Personer som brukar hjälpa mig:** Hemtjänsten hjälper mig i hemmet morgon och kväll. Min syster Greta hjälper mig att handla och hämta paket.

Hälsa och mediciner

- **Hälsa:** jag fick en stroke 2018 och har nu svårt med både rörelser och språk. Jag har epilepsi och högt blodtryck.
- **Mediciner:**
 - Waran: dagligen, till kvällsmaten
 - Oxascand: vid behov för oro på natten
- **Hur jag tar mediciner:** tabletter behöver krossas och tas med yoghurt eller äppelmos.
- **Allergier:** jag har inga allergier.
- **Smärtsignaler:** jag berättar själv om jag har ont.
- **Kropp och rörlighet:** jag kan stå och gå med stöd, helst rollator. För längre sträckor använder jag gärna rullstol för att orka. Har skakiga händer så det kan vara svårt med finmotorik (men jag är envis så det brukar lösa sig).

Hälsa och mediciner

- **Kost och ätande:** jag äter allt och har inga allergier. Jag sätter lätt i halsen, så jag behöver äta långsamt i lugn och ro. Hjälp mig att dela stora och sega bitar mat. Jag tuggar bra. Det är viktigt att jag äter allsidig kost för att min waran-medicin ska fungera.
- **Syn:** jag ser ganska bra men använder läsglasögon.
- **Hörsel:** svårt att höra i bullriga miljöer.
- **Tänder:** inga proteser, borstar själv.

Min kommunikation

- **Hur jag kommunicerar:** Jag pratar tyst och långsamt. Jag kan uttrycka det mesta men har ofta svårt att hitta specifika ord. Jag använder många gester och tecken från svenska teckenspråket. Jag kan också skriva ner huvudord för att du ska förstå lättare, men jag skriver hackigt. Mitt tal är otydligt men jag anstränger mig hårt för att det ska fungera. Därför blir jag ofta trött efteråt. Jag förstår allt.
- **Hur du bäst kommunicerar med mig:** Tala i en lugn miljö. Lyssna noga på mig. Skriv ner huvudord kring vårt samtal (det hjälper mig att hålla fokus).
- **Detta frustrerar mig när vi samtalar:** när jag inte hittar orden. När det är för bullrigt så att vi inte gör varandra. När den jag pratar med inte har tid att lyssna. När den jag pratar med tror att jag inte förstår.

Mina hjälpmedel

Lista dina olika hjälpmedel för till exempel sittande, förflyttning, hygien, syn och hörsel, sömn, kommunikation, förståelse, ätande och trygghet.

- **Sittande:** jag behöver sitta stabilt eftersom min rygg är ömtålig. Använd kuddar i sidorna.
- **Förflyttning:** jag kan gå med rollator men blir snabbt trött. Om vi ska förflytta oss långt kan jag köra permobil eller bli rullad i rullstol.
- **Hygien:** använder duschstol vid dusch och handfat. Om duschstol saknas kan det gå bra att sitta på toalettstolen och få hjälp med tvätt. Hjälp mig då med balansen.
- **Syn och hörsel:** jag använder läsglasögon.
- **Sömn:** jag sover med en kudde mellan knäna för att undvika smärta i höften.

Mina hjälpmedel

- **Kommunikation:** jag använder gärna papper och penna för att skriva ner huvudord jag säger. Du får gärna göra lika dant så blir det lättare för mig att förstå.
- **Förståelse:** om vi ska göra något viktigt kan du hjälpa mig genom att skriva ner de olika stegen och bocka av det som är klart. Jag använder gärna bildschema i vardagen.
- **Matsituation:** äter själv med greppvänlig sked och pet-emot-kant. Utan dessa hjälpmedel får du gärna hjälpa mig att få maten upp på skeden och stötta mot munnen. Jag äter långsamt för att inte sätta i halsen, stressa mig inte.
- **Trygghet:** jag vill gärna ha något mjukt att krama, särskilt i stressiga situationer.

Jag behöver hjälp med

Lista om du behöver hjälp med något särskilt, till exempel sådant som rör hygien, påklädning och ätande.

- Jag sköter min hygien själv.
- Klarar påklädning själv men kan behöva hjälp med knappar och skosnören. Jag ber om hjälpen själv.
- Stöd i trappor: gärna en arm att hålla i.

Min krisberedskap

- **Vad jag behöver vid evakuering:** mediciner och rollator är viktigast. Gärna rullstolen om den får plats. Varma kläder då jag lätt blir kall.
- **Jag har förberett:** det ska finnas en röd ryggsäck i hallen med mediciner, mitt kris-pass, mobilladdare, munskydd, handsprit, ficklampa och viktiga kontaktuppgifter.
- **Personer som känner mig bäst:** min syster Greta, min bästa kompis Jan, min granne Lennart och hemtjänstpersonalen.
- **Jag hjälper gärna till med:** jag har svårt att hjälpa till vid en kris, men jag kan hålla humöret uppe och spela spel med andra. Jag kan berätta om mina egna behov och är bra på att se om andra behöver hjälp eller är oroliga. Jag blir glad om jag kan få en uppgift.

Socialt och underhållning

I jobbiga situationer är ofta sociala aktiviteter bra för att minska stress och ge en känsla av normalitet. Här är saker som jag tycker om:

Spel och aktiviteter: UNO, Yatzy, vanliga kortspel, minneslekar, 20 frågor, gemensam historia (turas om att säga en mening). Jag tycker om att sjunga och lyssna på när andra sjunger eller spelar. Jag är bra på svenska visor.

Samtalsämnen: animerade filmer, 60-talsmusik, drömmesor, historia.

Närhet: jag har svårt för att hålla ögonkontakt med personer jag inte känner, men jag sitter gärna nära och lyssnar när andra pratar. Jag vill helst inte att någon rör vid mig om det inte är nödvändigt för att hjälpa.

Kommunikations-ID

Här är ett mycket litet kort där du kan skriva kortfattad information om dig. Det är bra om någon som inte känner dig behöver hjälpa dig akut.

Texten i blått är ett exempel. Fyll i dina uppgifter, skriv ut kortet, laminera och förvara i din plånbok eller väska som du brukar ha med dig.

Ändra inte storleken på kortet om du ska ha det i din plånbok. Måttet är samma som på ett körkort: 54 x 86 millimeter.

Kommunikations-ID

Namn: Anna Andersson

Tel och adress: 0700-123 456, Hemvägen 1, Edenbyn

Kontakt anhörig: min syster Greta: 0707-123 123

- **Min kommunikation:** bilder, långsamt tal, gester.
Lyssna noga när jag pratar! Be mig upprepa vid behov.
- **Jag förstår:** nästan allt om du talar långsamt. Skriv ner det som är viktigast. Sammanfatta ibland.
- **Viktiga hjälpmedel:** rollator. Ibland rullstol för långa sträckor. Har epilepsi-larm, annars vaken personal.
- **Viktiga mediciner:** waran och oxascand dagligen.
Epilepsimedicin vid behov.
- **Mer info om mig:** i mitt krispass. Be mig ta fram det!



Krispass

- instruktioner och tips

Författare:

Elin Stark, Chalmers tekniska högskola och Furuboda funktionsrätt, Yngsjö

2025