

# Att lära in en metod är också ett hjälpmedel

- Karl-Peter Johansson, deltagare i Humanteknik



Hjälpmedelsinstitutet

© Hjälpmedelsinstitutet (HI), 2009

Författare: Margot Granvik

Foto: Robert Olsson

Ansvarig handläggare: Catarina Brun

Formgivning: Mediagruppen ASP/ANA, Karlstads Kommun

Tryck:

Best nr: 093105-pdf

Publikationen kan beställas på telefon 08-620 17 00 eller hämtas som ett pdf-dokument på HIs webbplats, [www.hi.se/butik/pdf](http://www.hi.se/butik/pdf). Den kan också beställas i alternativa format från HI.

**I den här skriften får du möta Karl-Peter Johansson. Men innan du får träffa Karl-Peter vill vi ge dig en kort bakgrundsinformation.**

I februari 2009 fick Hjälpmedelsinstitutet (HI) ett treårigt regeringsuppdrag, Hjälpmedel i fokus – för personer med psykisk funktionsnedsättning, som innebär att HI inom psykiatriområdet ska

- utveckla information och informationsvägar om hjälpmedel till brukare, anhöriga och huvudmän
- utforma och genomföra utbildningar om hjälpmedel till olika personalgrupper, bl. a. handläggare och andra tjänstemän som bedömer behov av stödinsatser i kommuner och landsting
- utveckla nya hjälpmedel, tjänster och metoder till personer med psykisk funktionsnedsättning samt främja användningen av bra produkter

Hjälpmedel i fokus baseras på kunskap från HumanTeknik, ett projekt som HI drev tillsammans med Karlstad kommuns socialpsykiatri mellan åren 2001-2004. Ett av målen med Hjälpmedel i fokus är att hjälpmedel för personer med psykisk funktionsnedsättning ska vara lika självklara som för andra grupper med funktionsnedsättning.

*”Alla vet att det finns bra hjälpmedel för den som är blind eller hörselskadad. Betydligt färre känner till att det finns fantastiska hjälpmedel för den som lider av psykisk ohälsa. Genom att informera om de hjälpmedel som finns, och utveckla nya, kommer många som lider av psykisk ohälsa att må mycket bättre, känna sig säkrare och tryggare och få vardagen att fungera.”*

Göran Hägglund, socialminister



*Karl-Peter Johansson, deltagare i Humanteknik*

# Att lära in en metod är också ett hjälpmedel

**”Jag hade hört talas om projektet och sökte själv upp Humanteknik. Jag berättade om min situation och frågade om det fanns något som jag kunde pröva. Så kom jag att bli en av deltagarna i projektet. För mig blev det nästan lite som en julafton, jag fick pröva hur mycket som helst. Det fanns nästan inga gränser. Jag provade än det ena och än det andra.”**

Jag har lite svårt på morgonsidan och svårt att komma till skott. På den tiden var det så att jag låg och sov bort mycket av dagen. Jag kom upp sent. Så jag försökte hitta sätt att komma igång tidigare. Jag provade Komihågklockan och Shake-Awaken, som är en digital klocka med en dosa som vibrerar.

Jag behövde också personlig stöttning. Vi ordnade så att jag fick besök på morgonen av boendestödare för att komma igång. Med tiden har deras insats minskat. Numera rör sig besöken bara om 15 minuter. Tidigare kunde de vara hemma hos mig uppemot en timme. Det beror på att jag har fått bättre strukturer. Men också på att jag kommer i säng vid en lämpligare tid. Jag går till sängs vid 22-tiden. Förr hände det att det hann bli midnatt innan jag lade mig. Idag har jag också en sysselsättning att gå till.



Sedan januari 2007 arbetar jag på mediagruppen.

Ett tag hade jag påminnelse till mig själv att gå och lägga mig. Numera gör jag så att jag ringer upp nattpatrullen och säger att nu är det dags för mig att lägga mig. Att jag hör mig själv säga det har varit till hjälp. Vi har gjort ett paket så att jag försöker gå i säng själv på tisdagkvällar och upp själv på onsdagsmorgnar. Sänggåendet har fungerat bra. Fast på onsdagsmorgnar kommer jag inte riktigt upp. Jag är ledig på onsdagar. Jag arbetar fyra dagar i veckan, jag börjar halv elva och jobbar till fyra, med en halv timmes lunch.

Jag provade också otekniska hjälpmedel, vi lade in träffar för att strukturera upp saker hemma med märkning så att var sak har sin plats. Och jag fick en whiteboardtavla.

Under projektet provade jag en handdator. Men den var inte så bra för mig så vi valde i stället en systemkalender, en Filofax. Det var precis vad jag behövde. I Filofaxen har jag dels en kalender, dels kan jag skriva in komihåg noteringar. Det blir nästan som en handdator i pappersformat. Jag fick grepp om veckan på ett annat sätt. Dagarna blev överskådliga. Filofaxen är en trygghet. Jag vet att jag inte missar eller dubbelbokar. Den är en back-up, något som ger mig en överskådlig bild så att jag kan få en bra struktur. Det var ju lite det projektet handlade om; att hitta det hjälpmedel som fungerar så bra som möjligt. Även om handdatoren var bra så var en Filofax bättre.

Jag kanske hade gjort ett försök på egen hand med en Filofax. Men det hade varit som att famla i mörkret. Genom projektet fick vi tillgång till arbetsterapeuten, Gunilla, och jag kunde genom Filofaxen bygga upp en struktur.

Jag bor i egen lägenhet sedan tio år. Där bor jag med mina två huskatter Mische och Fransson. Jag har bakat in i min egen rutin att jag ger dem mat när jag tar min medicin.

När jag sökte upp Humanteknik så ville jag ha hjälp med morgonsidan, men också med att komma till skott. Jag gick upp sent och sedan kunde jag gå av och an hur länge som helst innan jag tog mig för någonting. Det blev hoppfullt att gå med i projektet och börja testa saker. Det fanns en social sida också i projektet att få träffa andra människor.

Men sedan är det ju inte så att tillvaron förändras över en natt.

Jag kommer ihåg att jag tyckte att det var väldigt svårt att sätta ord på det som pågick inom en när de frågade. Jag kunde säga att ett hjälpmedel hade effekt och då frågade de på vilket vis? 'Jomen, det går lättare!' sade jag. 'Varför?', frågade de. Jag är relativt verbal men det var lite svårt att sätta ord på de processer som pågick inom mig som gjorde att hjälpmedel hade en positiv effekt. En fick ju tänka till. Även om jag inte hade orden på det så förstod jag internt hos mig. Jag fick en förståelse.

Det fanns hjälpmedel som jag inte provade alls, som alla andra pratade sig varma för, som bolltacket.





**” Med hjälp av Filofaxen har jag byggt upp en struktur och fått grepp om veckan på ett nytt sätt.**

*Karl-Peter Johansson*



Jag tyckte det var lite 'new age' över bolltacket. Jag hade ju inte heller problem med sömnen.

Komihågklockan hade jag ett tag. Den var jag hjälpt av genom påminnelsefunktionen och alarmfunktionen. Jag hade talat in påminnelser, som 'Nu är det dags att gå iväg till jobbet!'. Med tiden började den sakna betydelse och då lämnade jag tillbaka den. Jag behövde inte längre påminnelserna på samma sätt. Jag hade tränat upp mig. Jag fick in en vana. Jag tror att jag hade den under något år. Fast det är ju klart att man kan tabba sig någon gång ibland.

Den sociala biten att träffa andra var också viktig. Det kom som en bonus. Riktigt utvecklande var det när Marit hade utvärderingssamtal. Det blev en uppgift som blev något annat än ens egen tillvaro. Vardagslunken kan bli dag ut och dag in. Att Marit kom för att intervjua gjorde att det hände något utöver. Jag träffade henne cirka en gång i månaden. På den tiden hade jag inget jobb.

Åren 2005-2006 gick jag på Hjälmareds folkhögskola, på bibellinjen. Jag är religiös på ett mellanplan, jag går inte i söndagskyrkan. Jag är aktiv på ett annat sätt, till exempel i "Kyrkan på stan", som innebär att vissa fredagsnätter är vi ute på torget och bjuder på kaffe och bulle och pratar med dem som vill. Filofaxen påminner om när det är kyrkan på stan. Jag tittar då och då i Filofaxen. I början skrev

jag upp arbetstiderna också i Filofaxen, men nu sitter de. Folkhögskolan var mitt eget initiativ. Jag tar initiativ, men det är viktigt att man slutför. Det var lite så tidigare att jag hoppat på saker som sedan blev lite halvdant gjorda.

Det bästa med Humanteknik var att upptäcka att det fanns olika former för att nå en ökad självständighet. Tidigare så föll mycket på boendestödjarna och på personal, och även på mamma. Nu har självständigheten på morgonsidan ökat genom att jag inte har samma behov av boendestödjarna. Jag har Shake-Awaken. För väckningen har jag hjälp av klockan, sen tar jag på mig kläderna. Boendestödjarna kommer vid 9-tiden och går en kvart senare. De gör att jag kommer över tröskeln, så att jag inte går och lägger mig igen.

Jag är ingen frukostmänniska utan äter bara lite frukt och brygger kaffe. Jag satsar på lunchen i stället.

Det finns ju hjälpmedel som inte är tekniska, som att vi märkte upp hemma. En annan variant på hjälpmedel är att man får in en metod, ett tillvägagångssätt, som att jag vid sänggåendet ringer upp nattpatrullen och säger att nu går jag och lägger mig och sedan tar jag nattmedicinen och släcker ner. Nu har det blivit så att jag blir trött vid 22-tiden.

Idag har jag back-up i Gunilla, eftersom hennes roll fortfarande är att ha hjälpmedel. Jag gör upp med Gunilla ibland, när det finns behov från min sida, och vi sätter upp en tid för hembesök. Det gäller mest behov av sortering



och struktur. Nu senast sorterade och rensade vi bland pappershögar som växt med tiden. Jag gick länge och tyckte att jag borde göra något åt högarna, men det tog sig inte längre än till att jag tänkte att jag borde. Fast nu när projektet är slut så får jag bekosta förvaringslådor och sånt själv.

Till andra som har behov så skulle jag väl säga att har man en psykisk funktionsnedsättning så har man, precis som en synskadad som får hjälpmedel, eller en rörelsehindrad som får rullstol, rätt till hjälpmedel. Ta kontakt med arbetsterapeuten i kommunen och be att få utprovat. Det är ett sätt att börja på. Precis som att jag fick försöka beskriva vad som var problem för mig och prova ut hjälpmedel som kan bli stöd.

Det har gett frukterna av ökad självständighet och en större självförtroende. När man med tiden märker att man blir lite mer självständig är det uppmuntrande. Det känns som att det är en bra väg att gå på. För min del så önskar jag att jag kunde klara mig på egen hand, att jag kunde vara helt självständig när det gäller insatser från psykiatrin. Sedan kan det mycket väl bli så att jag har hjälpmedlet kvar.

Jag är väldigt glad över att jag tog initiativet och sökte upp Humanteknik. Att jag vågade. Jag är ju född med någon slags nyfikenhet.”

” Jag har fått rutiner för att komma i säng i tid. Det är uppmuntrande att märka att man blivit mer självgående.

*Karl-Peter Johansson*

# Att lära in en metod är också ett hjälpmedel

Karl-Peter Johansson, deltagare i Humanteknik

”Jag hade hört talas om projektet och sökte själv upp Humanteknik. Jag berättade om min situation och frågade om det fanns något som jag kunde pröva.

Så kom jag att bli en av deltagarna i projektet. För mig blev det nästan lite som en julafton, jag fick pröva hur mycket som helst.”

Hjälpmiddelsinstitutet (HI) är ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning.

Vi arbetar för full delaktighet och jämlikhet genom att medverka till bra och säkra hjälpmedel, en effektiv hjälpmedelsverksamhet och ett tillgängligt samhälle.

## Hjälpmiddelsinstitutets verksamhet omfattar

- provning och upphandling av hjälpmedel
- forskning och utveckling
- utredningsverksamhet
- utbildning och kompetensutveckling
- internationell verksamhet
- information och kommunikation

Hjälpmiddelsinstitutets huvudmän är staten och Sveriges Kommuner och Landsting.



**Hjälpmiddelsinstitutet**

Box 510, 162 15 Vällingby

Tfn 08-620 17 00

Fax 08-739 21 52

Texttfn 08-759 66 30

E-post [registrator@hi.se](mailto:registrator@hi.se)

Webbplats [www.hi.se](http://www.hi.se)

Best nr 093105-pdf