

# Tänk på hur man kan kompensera

- Gunilla Barse-Persson, arbetsterapeut



Hjälpmedelsinstitutet

© Hjälpmedelsinstitutet (HI), 2009

Författare: Margot Granvik

Foto: Robert Olsson

Ansvarig handläggare: Catarina Brun

Formgivning: Mediagruppen ASP/ANA, Karlstads Kommun

Tryck:

Best nr: 093107-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 Gunilla Barse-Persson, arbetsterapeut, tidigare verksam inom projektet Humanteknik. Men innan du får möta Gunilla 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

” I projektet Humanteknik gick vi från att fokusera på den psykiska sjukdomen till att börja tänka: Vad är ett psykiskt funktionshinder och hur kan vi kompensera för funktionsnedsättningen?

*Gunilla Barse-Persson*

*Gunilla Barse-Persson, arbetsterapeut*

# Tänk på hur man kan kompensera

– Har man svårt med minnet eller att uppfatta tiden så handlar det om att hitta sätt att kompensera det, för att lättare klara sin vardag.

Arbetsterapeuten Gunilla Barse-Persson blev överraskad av hur mycket kognitiva hjälpmedel kan hjälpa människor med psykiska funktionsnedsättningar.

Gunilla Barse-Persson deltog som arbetsterapeut i projektet Humanteknik i Karlstad och för henne innebar de tre åren i projektet att hon började tänka om helt när det gäller hjälpmedel för personer med osynliga funktionshinder. Kognitiva funktionsnedsättningar, som minnessvårigheter och problem med strukturer, syns sällan utåt.

Som en extra hävstång för att tänka om fungerade psykiatrireformen.

– Tidigare hade jag ett sjukdomstänkande. Har man en psykisk sjukdom, som svår ångest, så får man mediciner för det. Jag arbetade också efter ett rehabiliteringstänkande och var väldigt fokuserad på att personen behövde träna på saker som han eller hon inte klarade av.



– I Humanteknik började vi arbeta utifrån funktionsnedsättningen: Vad är det som personen behöver hjälp med i vardagen? Vi använde frågor som: ”Vilka svårigheter har du?”, och ”Vad beror de på?”. ”Varför kommer du till exempel inte till doktorn när du har tid?”.

– Det kan bero på att personer har svårt med tidsuppfattningen och helt enkelt inte vet hur de ska göra för att hinna till läkaren. Om all energi går åt att passa tiden när man ska iväg är man så trött när man väl ska iväg att man inte orkar gå.

– Eller så har man svårt med minnet. Det kan vara medicinen som gör att man inte kommer ihåg som man brukar.

– Eller så kan man ha svårt att ta initiativ för att alls komma iväg.

– Genom att klarlägga svårigheter i vardagen kunde vi se hur hjälpmedel kan kompensera eller komplettera. Tidigare har jag tänkt att hjälpmedel är till för somatiska funktionsnedsättningar, som när en person behöver rullstol. Men hjälpmedel kan också vara bra för att ge stöd åt hjärnans funktioner.

## **Gör vardagen lättare**

Under projektet Humanteknik förändrade Gunilla Barse-Persson både sitt tänkesätt och förhållningssätt.

- Det blev allt tydligare att det gällde att minska svårigheter i vardagen.
- Kognitiva hjälpmedel har tidigare funnits inom andra områden och är i sig inte något nytt. Däremot har de inte använts inom psykiatrin tidigare och det har inte funnits någon kommunikation mellan hjälpmedelsverksamhet och psykiatrin. Nu förde vi ihop dem. Jag tror att var just kombinationen som gjorde att det blev så lyckat.
- Vi förde in en ny dimension i vårt arbete när vi började tänka hjälpmedel för att underlätta vardagen för vår målgrupp. Jag slutade fråga hur personen mårde. I stället började jag fråga: ”Vad tycker du är problem i vardagen?”.
- Om någon då till exempel berättade att jag har svårt att tvätta, eller jag hittar inte mina grejor, så tog vi tag i det. Vi slutade fokusera på vad en person inte klarar av och testade i stället hur ett hjälpmedel kan underlätta personens vardag.

## **Problemet var problemet**

Deltagarna i Humanteknik kunde förutsättningslöst prova sig fram och om ett hjälpmedel inte fungerade så var det inte personen som misslyckades utan det var hjälpmedlet som inte fungerade.

- Det var inte personerna som var problemet. Tidigare när vi fokuserade på vad personen klarar av hade det blivit som ett misslyckande för personen. Men nu lyfte vi perspektivet och utgick ifrån problemet. Hur blir en person mer självständig?



” Det handlar om att förenkla vardagen och att få in vanor och rutiner som ger en yttre struktur. Att bolltacket kan betyda så mycket överraskade oss

*Gunilla Barse-Persson*



Hur blir en person mer aktiv?  
Hur blir en person mer trygg i sitt hem?

För Gunilla Barse-Persson handlar det i grunden om trygghet.

– Trygghet kan se ut på olika sätt. Det första man kanske tänker på är larm om någon ramlar, men trygghet är så mycket mer. Om jag inte vet när jag ska gå upp på morgonen för att hinna till jobbet så att de inte skäller på mig för att jag kommer för sent är det en otrygghet för mig. Om jag har en klocka som skakar under kudden och jag vet att det väcker mig är det en trygghet.

– Om jag har ett tidshjälpmiddel och vet att under den här tiden kan jag äta frukost och att jag ändå hinner med bussen utan att behöva stressa blir det lugnare för mig.

– En deltagare hade en handdator som plingade till. Det blev en stor trygghet för honom att veta vad han skulle göra, vid just den tidpunkten.

– Om bolltacket omsluter mig så att jag kan slappna av är det också en form av trygghet. En av våra deltagare skulle prova bolltacket i två veckor för att sedan låta det gå vidare till nästa deltagare. När två veckor hade gått ville han inte släppa iväg tacket för han hade inte sovit så gott på länge. Hans mardrömmar försvann.

– En deltagare fick bolltäck, Shake-Awake, Timstock och Komihågklocka. Det gjorde att hon klarade av att genomföra sin utbildning. Hon kom upp och iväg, utan stöd utifrån.

– Det är en fråga om självständighet. Människor kanske inte vill ha folk som kommer varje morgon. Det kan ge en känsla av att man inte klarar någonting själv.

– Med till exempel hjälpmedlet Memo kan man välja vad man vill bli påmind om. Det blir personen själv som påminner sig själv. Jag lyssnar kanske inte på min egen inre röst men när min röst kommer utifrån lyssnar jag.

## **Hur kan man kompensera?**

– Det gäller att förstå att personen inte är lat eller ovillig. Personen har förmågor. Sedan gäller det att arbeta kompensatoriskt. Hur kan man förenkla vardagen så att personen klarar av den så självständigt som möjligt, och blir så delaktig som möjligt? Vad behöver vi komplettera med?

– Jag åker hem till personen och frågar vad som är svårt. Genom besöket och intervjuer om hur vardagen ser ut får jag en bra bild. När svårigheterna är beskrivna kan man föra in stegvisa insatser.

– Om man har det rörigt inombords är det viktigt att inte ha det rörigt utanför också. Då kan en whiteboard, checklistor och påminnelser ge struktur.

– Häromdagen kom jag hem till en person som hade kläder i kassar över hela golvet. Han ville inte sätta in dem ”eftersom jag då inte vet hur jag ska hitta något”.



Så vi sorterade upp och skrev lappar på lådor och skåp, och personen fick öppna ytor hemma.

– I stället för att kanske måsta gå ut och köpa tidning varje dag, för att få reda på vilken dag och vilket datum det är, kan man ha en elektronisk kalender på

köksbordet. Återigen handlar det om trygghet.

– Tänk dig själv in i situationen att inte veta när på dygnet och vilken dag det är, och om du borde gå upp för att hinna till jobbet. Att då ha ett hjälpmedel och se att nu är det natt, och fredag, det är en trygghet!

– Enkla hjälpmedel kan förändra en persons liv och öka livskvaliteten. Men hjälpmedel kan också vara vanor och strategier, som gör att man kan må bättre och bli tryggare.

– Det kan öka en persons självkänsla att klara sin medicin själv med hjälp av en medicinkarusell, i stället för att det kommer någon varje dag för att ge medicin. Tekniken ska inte ersätta personal, men den kan öka självständigheten, som att man själv kan välja vem man träffar.

– Vårt mål är att personer ska klara så mycket de kan utifrån sin förmåga. Det lyfter! Det blir en värld av nya möjligheter.

## **Samarbetar i team**

Under projektets gång blev Gunilla Barse-Persson flera gånger överraskad över resultaten.

– Att bolltacket dämpade ångestattacker, och

minskade användningen av sömnmedicin, hade vi inte ens kunnat föreställa oss. Flera deltagare blev lugnare av bolltäcket.

– Med hjälp av ett vanligt ordbehandlingsprogram på dator kunde en deltagare skriva ner vad hon tänkte och kände. Sedan läste hon vad hon skrivit och tog ställning till sina känslor, i stället för ringa till psykakuten. Hon blev sin egen ångestreglerare och stärkte på så sätt också sin självkänsla.

– Kognitiva hjälpmedel är minst lika viktiga som de somatiska hjälpmedlen för att få vardagen att fungera.

– Jag tycker det är en fördel att arbeta i ett tvärprofessionellt team för att få en helhetsbild. I mitt nuvarande arbete inom kommunen samarbetar jag med socialsekreterare, sjuksköterska och boendestödare. De har möjlighet att stötta personen utifrån sina professioner i hjälpmedelsanvändandet.

## **Självständigheten ökar**

Under projektiden inreddes en visningslägenhet, som blev till stor nytta, också det på ett oväntat sätt.

– Där kunde intresserade till exempel se hur man strukturerar upp tvätten eller köket, och vilka hjälpmedel som finns. En bonus med visningsmiljön var att personerna själva kunde hitta grejor de blev intresserade av. Då var det inte längre vi som talade om för dem att något finns. Initiativet kom från dem.

Gunilla Barse-Persson understryker att det kan ta tid att prova ut hjälpmedel och följa upp hur de fungerar.

– Men jag tror att man idag måste arbeta med att



hitta metoder och arbetssätt som fungerar för den här målgruppen.

– Även om man idag pratar om egenvård och att människor själva ska söka hjälp så är detta människor som många gånger inte hunnit ut i arbetslivet innan insjuknandet och som har låga

inkomster. De har sällan ekonomi att själva köpa de saker de kan ha hjälp av. Alla klarar inte heller av att ta reda på eller välja det man kan ha hjälp av.

## Kan hjälpa många

Mot slutet av projektet utbildade Gunilla Barse-Persson och projektledaren Inger Olsson intresserade arbetsterapeuter över hela landet som kom till Karlstad för att lära mer.

– För många blev det en aha-upplevelse att få kunskap om på vilket sätt vi kan hjälpa personer med psykiska funktionsnedsättningar.

– Egentligen är det fler målgrupper som skulle behöva kognitiva hjälpmedel, som exempelvis har svårt med tid, med att ta initiativ eller få strukturer. Man kan ha olika funktionsnedsättningar men ändå ha en liknande problematik.

## Vem gör bedömningen?

Enligt Gunilla Barse-Persson är det ett stort problem att riktlinjer och sortimentslistor skiljer sig åt över landet. Enligt hälso- och sjukvårdslagen har landsting och kommuner skyldighet att se till att man

får hjälpmedel om man har en funktionsnedsättning, men tillgången till kognitiva hjälpmedel för personer med kognitiva funktionsnedsättningar är begränsad. Det är oklart om man ska vända sig till psykiatrin, vårdcentralen eller distriktsarbetsterapeuten, eller till någon annan.

– Det ser väldigt olika ut i landet. Dels handlar det om kunskap: Var finns kunskapen? Vem kan kognitiva hjälpmedel? Dels handlar det om tillgänglighet: Vart vänder jag mig för att få en bedömning? Det blir svårt i praktiken att veta vad som gäller.

– Det finns fortfarande en stor okunskap om att det finns hjälpmedel. Det är inte heller tydligt vem som ansvarar för att förskriva hjälpmedel.

– I slutändan är det en ekonomisk fråga. Tyvärr är det så att även om man skulle kunna spara pengar genom att förskriva hjälpmedel så kommer inte vinsterna tillbaka till samma kassa som betalar hjälpmedlen. Vinsterna kommer samhället till del på ett annat sätt.

# Tänk på hur man kan kompensera

Gunilla Barse-Persson, arbetsterapeut

Har man svårt med minnet eller att uppfatta tiden så handlar det om att hitta sätt att kompensera det, för att lättare klara sin vardag.

Arbetsterapeuten Gunilla Barse-Persson blev överraskad av hur mycket kognitiva hjälpmedel kan hjälpa människor med psykiska funktionsnedsättningar.

Hjälpmedelsinstitutet (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.

## Hjälpmedelsinstitutets verksamhet omfattar

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

Hjälpmedelsinstitutets huvudmän är staten och Sveriges Kommuner och Landsting.



**Hjälpmedelsinstitutet**

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 093107-pdf