



Livet blir lättare att hantera

Tekniska hjälpmedel ökar självständigheten hos personer med psykiska funktionshinder



**”Man behöver inte tänka så
komplicerat och avancerat.
Små enkla grejor kan vara
till stor hjälp.”**

”Vi var noviser när vi gick in i projektet och vi visste inte riktigt hur vi skulle tänka. Vi började med att fundera över vilka av våra boende som skulle kunna vara aktuella för tekniska hjälpmedel. Bland annat trodde vi att några skulle kunna ha nytta av en handdator som påminnare. Vi började med att själva åka till en hjälpmedelscentral, där vi fick en genomgång av hur handdatorn fungerar. Det kändes svårt, det var menyer och knappar hit och dit som skulle programmeras. Men jag fick med mig en för att själv lära mig den. Det tog sin tid men efter att ha läst instruktioner och satt mig in i hur handdatorn fungerar fick jag så småningom grepp om den. Nu kan jag i min tur lära ut den.

En av våra boende började prova den. Vi gick tillsammans igenom vad han behövde bli påmind om och jag lade in de olika påminnelserna han är behjälpt av, bland annat återkommande tider som när han ska träffa oss, ta medicin, hämta pengar och gå till apoteket.

Vi började med vardagsrutiner. Sedan tog han över handdatorn. I början hade han den med sig varje dag i fickan, men ganska snart fick den stanna hemma, där han använder den som en påminnare. Visst, jag kan försöka lära honom fler sätt att använda den, men jag tycker att detta är tillräckligt bra. Han säger själv att den är för svår att använda och att den är för avancerad, men att som han använder den nu så är den bra.



Han har också provat en magnettavla, där han till exempel skriver upp när han får besök av hemtjänsten och när han ska ta sin medicin. Handdatorn fungerar idag som ett komplement till magnettavlan. De här hjälpmedlen ihop får honom att känna sig lite säkrare. Livet fungerar lite lättare.

Han tycker om sin magnettavla. Hemtjänsten sätter upp en lapp för när de ska komma nästa gång, så att han vet det och kan vara hemma då. Magnettavlan fyller en större funktion än att påminna honom. Den hjälper honom i kommunikationen med hemtjänsten. Den får en vidare betydelse.

Som jag sa, när vi började försöken med tekniska hjälpmedel hade vi ingen kunskap om själva hjälpmedlen. Nu har vi kunskapen. Generellt kan vi säga att hjälpmedlen behöver vara så enkla och tydliga som möjligt. Man behöver inte tänka så komplicerat och avancerat. Små enkla grejor kan vara till stor hjälp. Därför är det viktigt med en ordentlig information om olika hjälpmedel och också viktigt att personalen själv får prova på.

Strax innan sommaren fick vi ett bolltäckte som vi skulle prova i personalgruppen. Bolltäcktet är stort och tungt. Det blev varmt. Man bör även tänka på när under året man provar ut och rekommenderar olika saker.”

Henrik Andersson, boendestödjare, Skärholmen

Vad är ett psykiskt funktionshinder?

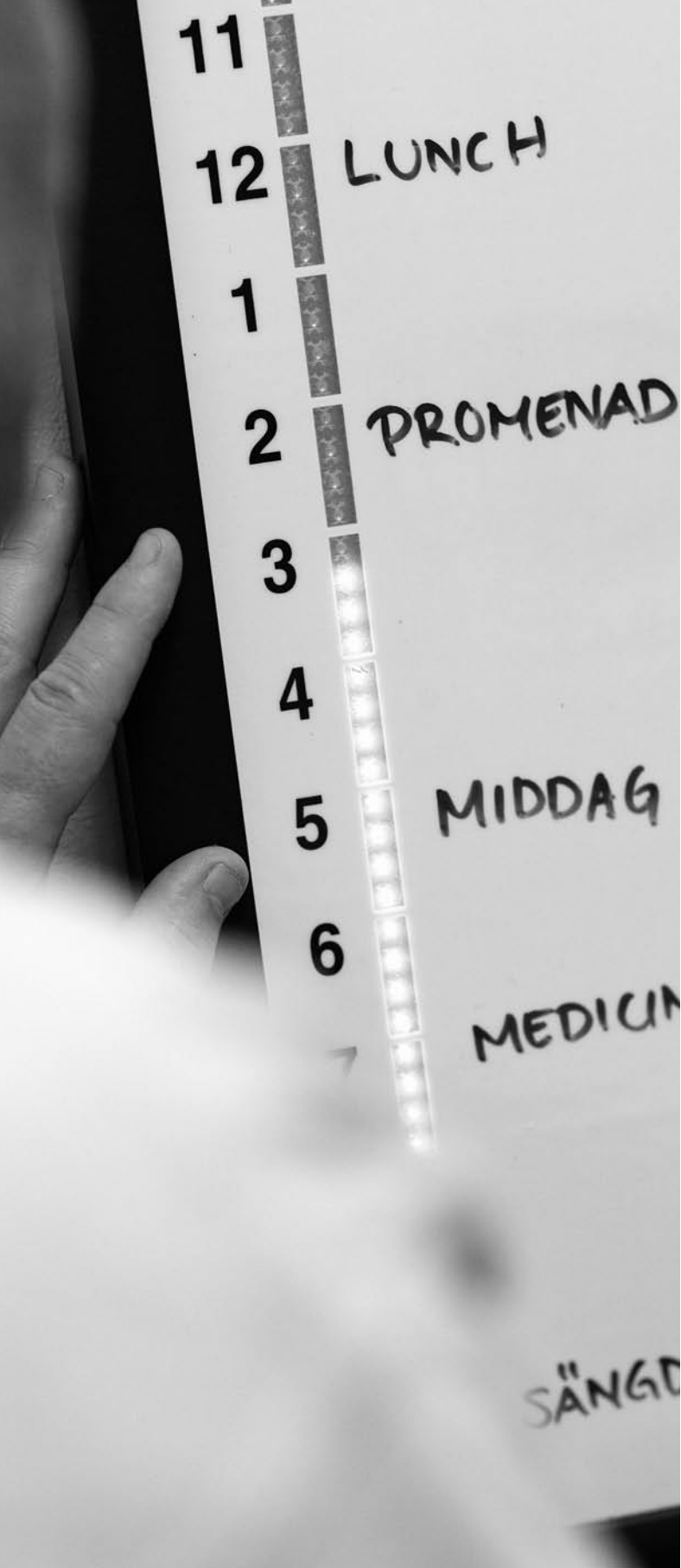
Ett psykiskt funktionshinder är osynligt, men kan påverka en människas hela liv. En person med ett psykiskt funktionshinder har ofta svårt med kognitionen, vilket innebär att hjärnan har svårt att klara de processer som behövs för att kunna ta emot, bearbeta och förmedla information. Personen kan få problem med att minnas, med att planera sin tillvaro och med att lösa problem. Förmågan att uppfatta tid, att hitta, att tänka abstrakt och att helt enkelt sätta igång sig själv kan slås ut.

En nedsättning av kognitiva förmågor kan uppstå i samband med en psykisk sjukdom, demens och whiplashskador. Även förvärvade hjärnskador och utvecklingsstörning kan ge kognitiva problem.

Varje person som på grund av en skada, sjukdom eller ett medicinskt tillstånd har en funktionsnedsättning som gör det svårt att leva ett aktivt dagligt liv, kan sägas vara funktionshindrad. Hjälpmedel som kan underlätta vardagen blir då aktuella.

Mötet avgör teknikvalet

Personer med psykiska funktionshinder kan få vardagen att fungera mycket bättre med hjälp av tekniska hjälpmedel. Är det hopplöst att komma igång kan en inspelad påminnelse puffa på med till exempel disk och dammsugning. En veckoplan kan ge översikt över vad som ska ske under veckan. För att personen ska få rätt hjälpmedel, som bäst kan få styr på vardagen, är det oerhört viktigt att personalen tillsammans med brukaren lyckas ringa in behovet. För personalen gäller det att själva känna till hur olika hjälpmedel kan användas, men också att nyfiket utforska möjligheterna snarare än att fokusera på problem!



Exempel på olika hjälpmedel

- Sebastian missar ofta sina möten. Ett armbandsur med textmeddelande gör susen.
- Göran glömmer både att äta och ta sin medicin. En "mat- och medicinklocka" blir lösningen.
- Annica sätter på teven redan efter lunchen för att inte missa kvällens favoritprogram. En timstock som ger en signal en kvart innan programmet gör att hon slipper oroa sig.
- Paco stannar kvar i sängen på morgnarna. En Shake- Awake som gör att sängen vibrerar får upp honom.

”Som en kvarts Stesolid”

”Det första jag tänker på morgonen när jag vaknar är: ’Vad ska jag göra idag?’ Om och om igen. ’Vad ska jag göra idag?’ Jag är så förvirrad på morgonen att jag knappt vet var jag befinner mig. Då kan jag gå till köket och titta på veckoplanen. Idag står det till exempel att Henrik min boendestödjure ska komma klockan 13.00. Och att jag ska tvätta golvet, men det har jag redan gjort. Morgnarna är väldigt jobbiga. Jag har svårt att ta mig för någonting.

Min sjukdom gör att hjärnan nästan inte fungerar under förmiddagen och det behövs saker som en veckoplan som underlättar. Jag har satt upp den så att jag kan se den när jag sitter vid köksbordet. Jag har förstås en almanacka också, så jag kan se vilken månad och dag det är. Ikväll har jag ett möte, jag är troende och går på kristna möten, men idag är jag nog hemma och sover. Jag går bara de dagar jag känner att jag fungerar. Veckoplanen ger mig översikt, över hela veckan. Jag ser vad jag ska hålla på med.

Jag fick ett bolltäck i våras. Först sov jag med det på nätterna, men sen under sommaren var det så varmt att det inte gick. Nu har jag bolltacket över mig när jag ligger och ser på teve. Man blir lugnare. Man kan koppla av bättre. Det känns som att man drack en lättöl. Eller som man tog en liten, en halv, nej, en kvarts Stesolid. I och med att det känns som en kvarts Stesolid så vill jag ha bolltacket över mig. Ibland skjuter jag ner täcket mot fotändan och lägger fötterna ovanpå det. Någon har sagt att det är nyttigt att ha fötterna högt. Det känns rätt skönt, det är en skön ställning när man vilar.”

Hur får jag hjälp som brukare?

Har du blivit nyfiken på att pröva om tekniska hjälpmedel kan underlätta din vardag och öka din självständighet?

Det är kommunen och landstinget som enligt hälso- och sjukvårdslagen ansvarar för hjälpmedel. Det ser olika ut i olika kommuner när det gäller vem som har rätt att föreskriva hjälpmedel, även om det oftast är en arbetsterapeut som föreskriver. Varje kommun och landsting bestämmer själva hur mycket hjälp de vill ge och vilka produkter de betraktar som tekniska hjälpmedel.

För att ta reda på vad som gäller där du bor kan du vända dig till en arbetsterapeut, som kan tala om vad som gäller och som kan hjälpa dig vidare. Ring kommunens växel och be om att få bli kopplad till en arbetsterapeut eller till distriktsarbetsterapeuten, om det finns en sådan.

Hur gör jag som personal?

Om du som personal vill stödja en brukare att få ett tekniskt hjälpmedel kan du vända dig till en arbetsterapeut på kommunen eller hos landstinget. Alla arbetsterapeuter kan informera om vad som gäller i brukarens kommun och hur du går vidare.

Utvärdering av projektet

Hjälpmedel ger brukaren ökad trygghet, självständighet och struktur i vardagen. Det visar en utvärdering av projektet "Psykiska funktionshinder och hjälpmedel" av Maria Ingemarson på Ersta Sköndal högskola. För att nå resultat bör personalen först lära sig hur man kan arbeta med kognitiva funktionshinder och hjälpmedel. Ett bra samarbete behövs med den arbetsterapeut som föreskriver hjälpmedel. Det är även viktigt att hjälpmedlet anpassas efter den enskilda brukarens specifika behov och introduceras i den takt som passar brukaren. Allt detta tar tid, men personalen upplever samtidigt att de ökar sin kompetens. Utvärderingen kan beställas av: maria.ingemarson@esh.se.

Vill du veta mer?

Ett stort projekt om kognitiva hjälpmedel genomfördes i Karlstad åren 2001-2004. Nya former av stöd och tekniska hjälpmedel för personer med psykiska funktionshinder prövades. Från att deltagarna hade problem med initiativlöshet, apati, ångest och rädsla ökade flera av dem sin egen aktivitet och trygghet med hjälp av kognitiva hjälpmedel.

Catarina Brun på Hjälpmedelsinstitutet var ansvarig för projektet och hon är idag en av de mest kunniga inom området.

Läs mer om projektet på:
www.humanteknik.se
www.hi.se

Catarina Brun, Hjälpmedelsinstitutet
Tfn. 08-620 18 42
catarina.brun@hi.se

"Målet är att personerna ska bli mer självständiga och få ökad livskvalitet. Deras beroende av stöd ska minska."

"Det är jätteviktigt att alla som i praktiken deltar i de dagliga aktiviteterna, som boendestödjare, hemtjänsten och personliga assistenter, förstår hur hjälpmedlen fungerar. Jag tror också att det behövs en person i början som följer upp om, och hur, hjälpmedlet används: Vad är det som är bra? Vad är det som fungerar, och vad behöver förbättras?"

Jag trodde till exempel att jag kunde lägga upp ett veckoschema och boka in tider i veckoschemat. Men det fungerade inte alls. Flera personer tyckte att det låste dem. För att värna om det egna bestämmandet började jag plasta in veckoschemat så att de kunde skriva och sudda ut. Det blev flexibelt.

Syftet med hjälpmedlen är att man med enkla medel kan få en struktur i det dagliga livet och att man inte glömmer bort saker. När jag träffar personer där hjälpmedel kan underlätta deras vardag måste jag ta reda på hur personen tar in information. Sker det via hörseln eller synen? Ska det vara hjälpmedel som fungerar visuellt eller auditivt? Jag undersöker individuellt!

Kartläggningen är mycket viktig när man möter en boende. Det gäller att fråga rätt så att man benär ner hur problemen ser ut för den enskilda personen. När man får hela bilden, och ser vilken del det är problem med, kan hjälpinsatsen anpassas.

Genom att man kommer åt rätt nivå och gör rätt bedömning kan man gå in med rätt insats. Det sparar tid och kraft för alla. I förlängningen innebär det också ekonomiska besparingar. Om en boende kommer igång med ett hjälpmedel på egen hand, minskar behovet av hjälp från personal.

Om ett bolltäckte lugnar ner behövs det mindre sömnmedel och lugnande medel och färre besök hos läkare.

Det kan höra till sjukdomen att personer hör röster. En gång frågade jag hur personen kunde ha en Kom-ihåggklocka med tal, eftersom det blev ytterligare en röst i mängden. Han förklarade att det är något helt annat, att '...rösterna inom mig hör till mig, men detta är något som kommer utifrån'. Han ville ha sin boendestödjares röst, den rösten är verklig, den blev en väg till normalisering.

En annan person fick stor nytta av en dagsplan, där en knapprad lyser i rött under dagtid, och en annan knapprad lyser i blått när det är natt. Personen blev orolig när han inte visste om det var dag eller natt. Han kunde sitta i korridoren under natten för att se väggklockan. Eller så blev det ett himla spring ut för att titta efter om det var dag eller natt. Med dagsplanen kan han nu när han vaknar, från sin säng se om det är den röda eller blåa lampstapeln som lyser och somna om. Han är jättenöjd.

En patient ville från början inte alls pröva något, men var ändå nyfiken. Så småningom prövade hon bolltäcktet. Från att förr inte ha kunnat sitta stilla i tio minuter klarar hon nu av att sitta i 45 minuter, och att aktivera sig. Som hon själv säger: 'Jag sover mera. Det känns lugnare under dan. Det känns skönt, tryggt och lugnt.'

En boende ville ha min röst som säger: 'God morgon, nu är det dags att komma upp!' Han spelar upp uppmaningen om och om igen för att komma igång på morgonen."

Raija Sandberg, arbetsterapeut, psykosmottagningen i Gröndal



Kontakter:

Monica Rydén
Handledare, projektet "Psykiska funktionshinder
och hjälpmedel"
Tfn. 018-611 21 77
monica.e.ryden@akademiska.se

Raija Sandberg
Leg arbetsterapeut,
Stockholms läns landsting
Tfn. 08-578 35 222
raija.sandberg@sll.se

Ingrid Thunholm
Havskattens stödboende, Älvsjö
Tfn. 08-508 21 213
ingrid.thunholm@alvsjo.stockholm.se

Henrik Andersson,
Boendestödjare, Skärholmen
Tfn. 08-508 246 16
henrik.andersson@skarholmen.stockholm.se

Hjälpmiddelsinstitutet informerar
om hjälpmedel på www.hi.se

Vardagen kan bli mer harmonisk och överblickbar med hjälp av tekniska hjälpmedel för personer där hjärnan inte riktigt klarar processen att komma ihåg eller ta emot och bearbeta information.

Även en enkel Kom-ihåg-klocka där användaren själv kan tala in "Vakna nu!" "Gå upp och ät frukost!" kan fungera alldeles utmärkt.

Projektet "Psyksiska funktionshinder och hjälpmedel", som drevs under drygt ett halvår i stadsdelarna Skärholmen och Älvsjö med stöd från Kompetensfonden, visar goda resultat. En engagerad och kunnig personal som tillsammans med brukare först lyckas ringa in svårigheterna – och sedan hitta det optimala och individuellt anpassade hjälpmedlet – bidrar till att höja livskvaliteten oerhört mycket hos människor med psykiska funktionshinder.



SKÄRHOLMENS STADSDELSFÖRVALTNING
Bodholmsplan 2, Box 503, 127 26 Skärholmen
Tfn. 08-508 24 000. Fax 08-508 24 099
www.stockholm.se/skarholmen

ÄLVSJÖ STADSDELSFÖRVALTNING
Älvsjö Stationsplan 11, Box 48, 125 21 Älvsjö
Tfn. 08-508 21 000. Fax: 08-508 21 099
www.stockholm.se/alvsjo