

Nya möjligheter

Psykiska funktionsnedsättningar och hjälpmedel

Om personer med psykiska funktionshinder inte går upp ur sängen på hela dagen, inte lagar mat, sköter sin hygien eller betalar hyran i tid kan det bero på en funktionskada som hindrar personen att utföra dessa till synes mycket enkla vardagsrutiner.

Funktionshindret är osynligt, vi möter en människa som ser, hör, kan tala och röra sig men som inte alltid har förmåga att använda sin syn, hörsel, tal och rörelseförmåga på ett adekvat sätt.

Vanliga funktionshinder är kognitiva funktionsstörningar (tankeprocessstörningar). Personen vill men kan inte och kan därför uppfattas som slö, lat och ointresserad men så är inte fallet - orsaken är att hjärnan inte klarar att samordna alla signaler.

Kognitiva funktioner är de processer som sker i hjärnan då vi tar emot, bearbetar och förmedlar information - förmågan att känna, tänka och lära.

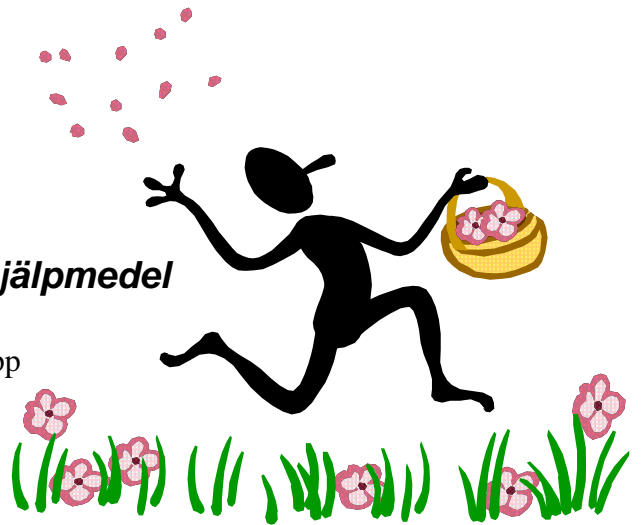
Kognitiva funktionsnedsättningar gör att man bl a kan ha svårt att minnas, planera, lösa problem, ha svårt med tidsuppfattningen, att hitta - ute och inne, ordförståelse och abstrakt tänkande.

En person med psykiska funktionshinder har ibland flera kognitiva funktionsnedsättningar.

Det finns flera typer av kognitiva funktionsnedsättningar (tankeprocessstörningar)

Störningar i exekutiva funktioner (initiativ, planera,organisera,motivera)

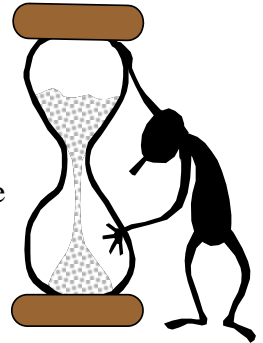
Ger funktionshinder när det gäller att ta initiativ, planera, organisera och skapa struktur i vardagen, motivera sig själv. Sådant som vanligtvis kräver ytterst liten tankekraft, ett rutinemässigt mönster är för de här personerna ett stort hinder i vardagen. I mötet med omgivningen kan det tolkas som man inte vill, fast det egentligen handlar om att man inte kan. Om man saknar ett automatiskt agerande kräver varje sak och moment jag ska göra massor av mental kraft och kan vara oerhört ansträngande därför är det inte så underligt att personer med psykiska funktionshinder saknar energi, blir trötta och drar sig undan. Förmågan att fokusera och hålla kvar uppmärksamheten är ofta störd, man klarar inte sälla bort överflödiga intryck och enbart koncentrera sig på det viktiga. Förmågan att ta initiativ är nedsatt och märks i vardagen på så sätt



att personen kan vara mycket passiv om han/hon inte har en annan person som hjälper dem att komma igång med aktiviteter.

Svårigheter att skapa struktur i vardagen gör att varje dags aktiviteter blir som nya och tar stor kraft. Förmågan att skapa struktur i vardagen är betydelsefull för en trygg stabil vardag. Om man har ett fast mönster som man vet fungerar så behöver man inte på nytt planera dagens rutiner.

Svårigheter att skjuta upp behovstillfredsställelse kan ge sådana konsekvenser att man gör av med alla sina pengar på några dagar. Man ser inte fördelarna med att underkasta sig ett sparande för kommande utgifter för hyra eller en önskad resa; studier eller arbetsträning för att komma ut på arbetsmarknaden.



Störd tidsuppfattning och störd uppfattning av orsak/verkan ger personerna svårt att se samband mellan olika tidshändelser. Man vet att något har hänt men inte när. Problemet blir därmed att man får svårt att lära sig av sina misstag. Om man inte förstår att det som skedde före var orsaken till att det sedan gick snett, blir tillvaron obegriplig. Man slutar med medicinerna men förstår senare inte att det var anledningen till att man återinsjuknade.

Störd planerings- och organisationsförmåga ger som konsekvens att man har svårt att i förväg föreställa sig att det kräver en rad av händelser för att det ska leda till ett resultat. För att kunna laga mat måste man ha kontrollerat vad som redan finns i kylskåpet, planera och köpa in det som saknas och se till att man får hem det.

Störningar i central coherence (*förmåga att hålla ihop och sammanfoga en mängd detaljer*)

Ger funktionshinder på grund av att det är svårt att hålla ihop och foga samman en mängd detaljer, nedsatt förmåga att tolka känslomässiga och sociala sammanhang. Den inre världen blir viktigare än den yttre. En del reagerar långsamt eller inte alls på det som händer runtomkring dem. Andra är mycket fåordiga. Man kan ha svårt att se om en människa är arg eller om någon vill vara i fred, många bakslag gör att man inte tillslut inte vågar ta kontakter, man drar sig tillbaka och avvaktande inför andra människor. Funktionshindret har lett till ett handikapp i form av kontaktskygghet vid mötet med andra människor. Om man saknar förmåga att förstå och lösa problem kan det övergå till aggression som kan uppfattas som provocerade utbrott.

Störningar i abstrakt tänkande

Man kan ha svårt att se övergripande begrepp, svårt att se helheten och fastnar lätt i detaljer, tolkar tal uttryck efter dess konkreta innebörd och har svårt att föreställa sig förhållanden som man aldrig har upplevt. Man tvekar när man ska prova något nytt och okänt. Man kan ha svårt att skapa "inre bilder" och en oförmåga att "drömma sig bort" vilket gör det svårt att tänka sig in i hur det skulle kunna vara i ett nytt boende eller ett nytt arbete. Den naturliga reaktionen kan bli att säga nej till allt nytt t ex i en vårdplanering/personlig plan. . Man saknar filterförmåga och kan inte bortse från det som är oväsentligt.

Man kan också ha problem med att man tolkar taluttryck bokstavligt. T ex ”Jag tycker att vi hoppar över smörgåsbordet”. Innebörden i uttryck som kanske, senare, lagom, en stund kan också vara svåra att förstå.

Störningar i kroppsuppfattningar av kroppsuppfattning och stresstålighet

Vid kognitiva störningar av kroppsuppfattningen kan man ha stressöverkänslighet, att man har mycket lätt att bli stressad, man kan ständigt gå på högvarv eller att det kan ta lång tid att varva ned till normalläge, vilket förbrukar mycket energi som kan vara en bidragande orsak till att man ofta känner sig trötta och sällan utvilade. Sömnrytmstörningar kan också vara vanliga, den inre klockan som reglerar sömnen har blivit störd och man somnar inte när man vanligtvis ska göra det vilket gör att det kan vara besvärligt att komma upp på morgonen.

Personer med psykiska funktionshinder kan ha varseblivnings-störningar/överkänslighet för sinnesintryck. När det gäller varseblivningsstörningar handlar det inte om hallucinationer utan om att man upplever vissa, till synes vanliga eller i sammanhanget oväsentliga ljud, synintryck eller beröringar, som synnerligen störande och obehagliga. Det som inte borde kännas besvärande gör det på ett intensivt och obehagligt sätt. Man saknar förmåga att sälla bort sådant som av andra uppfattas som ovidkommande bagateller. För en person med varseblivningsstörningar kan t ex ett samtal bli ogörligt i ett rum med svagt ventilationsljud, som uppfattas så störande att samtalet blir omöjligt. Personer med denna störning är ofta mycket känsliga och sårbara och har svårt att tåla stress.

Minnesstörningar

Ofta har personer med kognitiva minnesstörningar svårigheter med närminnet men även att ta fram lagrade minnen, problem att koncentrera uppmärksamheten på väsentliga saker samt nedsatt förmåga att bearbeta information. Detta leder till att man har svårt att lära sig nya saker, det tar tid bland annat på grund av koncentrationsförmågan och svårt att fokusera uppmärksamheten. Man kan även ha svårt att plocka fram och generalisera kunskap man ”glömmer att komma ihåg”, svårt att använda gamla kunskaper i nya situationer vilket innebär att det är viktigt att träna i sin rätta miljö.

Störningar i Theory of Mind (inlevelseförmågan).

Tankestörningar i inlevelseförmågan innebär att man inte förstår att andra tänker och att man inte förstår att andra har känslor. Det handlar om en oförmåga att se saker från en annans människas perspektiv vilket gör att för omgivningen ses dessa personer som egocentriska och det är svårt med sociala relationer.

Exempel på hjälpmedel

Komihågklockan

En talande klocka som påminner och ger stöd för att ta initiativ!

Så här kan den användas

Tid - ger stöd för att passa tider, ger stöd för att påbörja och avsluta aktivitet.

Minne - ger stöd att komma ihåg aktiviteter.

Initiativ - ger stöd för att ta initiativ till vardagliga aktiviteter.

Struktur - ger stöd för att veta vilken ordning aktiviteten/aktiviteterna ska utföras. dagen (arbete, hushållssysslor, fritid, vila, personlig vård...).

Sömn/stresshantering - ger trygghet att veta att blir påmind när man ska utföra aktiviteter.



Funktion

Kan programmera in 40 talmeddelande á 10 sekunder som personen själv eller någon annan pratar in.

Kan programmera meddelanden en gång, dagligen eller veckovis.

Kan ge upp till 280 meddelande (40x7).

Kan berätta vilken dag det är och hur mycket klockan är.

Kan berätta om det är morgon, kväll eller natt.

Enkel att programmera själv eller med stöd av annan. Enkel att använda. Enkel att ladda.

Kort meddelande: Klockan läser upp meddelandet som talats in.

Vanligt meddelande: Klockan säger vilken dag det är och vad klockan är.

Klockan läser upp meddelandet som talats in.

Långt meddelande: Klockan säger vilken dag det är, om det är morgon, kväll eller natt, vad klockan

är och meddelande som talats in.

Upprepningsfunktion: Meddelandet upprepas 10 gånger (1 gång i minuten i 10 minuter)

"Att vakna till, morgonrutiner för att komma igång, att bli påmind om vad jag ska göra nu och under dagen, att planera aktiviteter, ta initiativ till aktiviteter på kvällen för att komma i säng, fungerar bra och är lättprogrammerad, det låter rejält och jag lägger in egna meddelanden för att uppmana och "tjata" på mig själv." Se även: www.falckvital.se

Handi handdator

Elektronisk almanacka med bla påminnelser och anteckningsmöjligheter!
”...ser hur dagen ser ut, blir påmind om vad jag ska göra och klarar min vardag själv”
”att kunna slappna av bättre för jag blir påmind om planerade aktiviteter”
Så här kan den användas
Tid - ger stöd för att passa tider, ger stöd för att påbörja och avsluta



aktivitet.

Minne - ger stöd att komma ihåg aktiviteter.

Initiativ - ger stöd att ta initiativ till vardagliga aktiviteter.

Struktur - ger stöd aktiviteter som ska utföras under dagen och i vilken ordning aktiviteten/aktiviteterna ska utföras.

Funktion

Handi är en handdator för tid och planering av aktiviteter med olika funktioner. Dag och veckoplanering av aktiviteter med påminnelser, bra att kunna bära med sig anteckningar och hjälp med struktur på veckan och dagen. Handi är enkel att använda och kan ställas in utifrån personens behov.

Kalendern - en lätthanterlig och överskådlig kalender med ljud, text och bild. Här finns också möjligheter till timerfunktion som håller koll på hur länge en aktivitet ska pågå.

Dessutom finns:

Formulär - ett frågeformulär som ett självhjälpsverktyg för tex sömn eller tidiga tecken.

Krisplan är en textsida för information om vad man ska göra när man mår riktigt dåligt.

Album - ger möjlighet att ha med sig egna bilder, som stöd för minnet eller som lugnande effekt.

Musik - ger möjlighet att ha med favoritlåtar som lugnande, avslappnande effekt.

Anteckningar - ger möjlighet att skriva egna anteckningar som stöd för minnet.

Röstinspelning - ger möjlighet att tala in information, snabbt och enkelt.

”Dag och veckoplanering av aktiviteter, liten och lätt att rymmas i fickan, enkel att programmera, pålitlig, använder den som almanacka, kalkylator, adressbok, antecknar olika saker som påminnelse, struktur och planering. Smidigheten att kunna bära med sig anteckningar och hjälp med struktur på veckan och dagen har jag mest nytta av. Därmed kan jag slappna av bättre för jag kan skilja på meningsfulla saker och upptäcka i tid när jag börjar spåra ur. Tidigare förväxlade jag mycket ofta vilka dagar och klockslag som någon aktivitet skulle äga rum.” Se även: www.gewa.se (handi II)



Handifon

har alla de funktioner som finns i en vanlig Handi; Kalender, Anteckningar, Röstanteckning, Musik, Formulär, Album m m .Handifon har dessutom funktionerna Telefon och SMS. Funktionen Telefon gör det väldigt enkelt att ringa; tryck på en bild och personen rings upp. När någon ringer syns det tydligt vem det är. Dessutom finns de flesta ”vanliga” telefonfunktioner, ”sista uppringda nummer”, ”missade samtal” osv. Se även www.gewa.se.

Armbandsklocka Cadex med larm

Klocka med textmeddelande och återkommande dagliga larm!

Så här kan den användas

Tid - ger stöd för att passa tider, ger stöd för att påbörja och avsluta aktivitet.

Minne - ger stöd att komma ihåg aktiviteter.

Initiativ - ger stöd att ta initiativ till vardagliga aktiviteter.

Funktion

En digital armbandsklocka med möjlighet att ställa 12 dagliga larm. Påminnelsetext kan programmeras till varje larm med upp till 36 tecken/bokstäver som visas på displayen vid respektive larm. All programmering sker i klockan. .



”Att få rutinerna att fungera tex att jag äter när jag ska, städning mm, att den är lätt att bära och att klockan innehåller så mycket, det är bra att det piper och att det står vad man ska göra då tänker man efter mer, jag brukar kalla den ”mat- och sovlocka”, bra att det ser ut som vilken klocka som helst.”
www.falckvital.se.

Armbandsklocka Timex Ironman datalink

Klocka med textmeddelande och återkommande dagliga larm!

”...att få rutinerna att fungera, jag brukar kalla den min mat och sovklocka”

Så här kan den användas

Tid – ger stöd för att passa tider, ger stöd för att påbörja och avsluta aktivitet.
Exempel: klara att själv göra sig i ordning och komma till jobbet/mötet i tid utan att någon behöver påminna, fixa mat på bestämda tider, passa tiden på TV-program, borsta tänderna och gå och lägga sig.

Minne – ger stöd att komma ihåg aktiviteter.

Exempel: klara av att själv komma ihåg när det är dags gå till badhuset, att städa, ta medicin, gå på bio.

Initiativ – ger stöd att ta initiativ till vardagliga aktiviteter.

Exempel: klara att själv komma igång med att laga mat, diska, städa, duscha, gå och lägga sig.

Funktion

Återkommande dagliga larm

- Olika larmfunktioner kan lätt programmeras via dator.
- Klockan kan anslutas till de flesta datorer med en USB-kabel.
- Återkommande dagliga larm med textmeddelande.
- Larm kan programmeras för viss veckodag, vardagar, helg eller alla dagar.
- Larm med pip ljud och text.
- Flera larm kan programmeras för varje dag tex vakna, frukost, gå till bussen, börja jobba, sluta jobba, läggdags.

Möten

Larm kan programmeras för enstaka möten/aktiviteter, även för lång tid framåt.

Kan repeteras tex en gång i månaden.

Timer

Nedräkningsfunktion för aktivitet tex arbetspass.

Halvtidsindikation som visar när halva tiden har passerat.

Produktfakta: www.rehabcenter.se



Timstock

En timer/äggklocka som visar med lysdioder hur lång tiden är!

"...ingen annan behöver påminna om tiden, hur länge aktiviteten varar eller när det är dags att avsluta"

Så här kan den användas

Tid - ger stöd för att veta hur länge en aktivitet ska pågå och hur lång tid det är kvar tills den är slut.



Funktion

Åskådliggör tiden linjärt och visar därmed tydligt hur länge en aktivitet ska pågå. Tryck på knappen för aktuellt tidsintervall. Tiden visas med lysdioder och den räknas ned genom att lysdioderna slocknar och ger signal när tiden är slut. Enkel att använda. Signalen kan ställas in på önskad ljudvolym eller tas bort.

"Mycket användning av den, mestadels till TV-program, missar ofta starten annars, underlättar att komma igång när jag ska göra någonting, på morgonen lättare att stiga upp, bra med lysdioderna, har tränat på tid i och med detta, bra vid vila på dagen så jag vilar begränsad tid, underlättar till datortid, diskning, plocka papper, städning, duschning, Trygghet och stöd, hjälper till att begränsa mig att jag inte ska bli utmattad, väldigt enkel, lätt, liten och smidig, bra kompis." Se även: www.westerstrand.se

Shake-Awake

En väckarklocka med ljud och vibration!

"...den första och enda väckarklockan som hjälpt mig att vakna"

Så här kan den användas

Initiativ - ger stöd att ta initiativ till att gå upp på morgonen



Struktur - ger stöd för en bra dygnsrytm

Funktion

Klockan har stor display med stora tydliga siffror med dimmer. Alarmsignalens volym och tonhöjd är steglös inställbar.

Klockan har en snooze-knapp som blinkar när larmet ljuder vilket gör det lätt att stänga av.

Den tillhörande vibratorn med kraftig vibration kan läggas under kudde eller madrass, sladden är 2 meter lång.

Klockan drivs med nätadapter och kan ha batteri som back-up.

"Jag vaknar av kombinationen att det tutar jätteäckligt och vibrerar i sängen, det är den första och enda väckarklockan som hjälpt mig att vakna, lätt att ställa in, ser ut som en vanlig väckarklocka." Se även:

www.hager-scand.se

Careousel

En medicindoserare som ger rätt medicin vid rätt tillfälle och rätt mängd!



Funktion

Careousel är en automatisk datorstyrd programmerbar medicindoserare. Den är lätt att programmera och kan mata fram och påminna upp till 28 gånger/dag. När det är dags att ta medicinen roterar kassetten, alarmet börjar ljuda och medicinen kommer fram i facket. Endast rätt medicin är tillgänglig. Medicinen tas genom att vända apparaten upp och ned och hälla medicinen i handen och då tystnar alarmet. Om man inte vänder apparaten upp och ned kommer alarmet att ljuda i 25 minuter. Careousel påminner automatiskt dag efter dag, månad efter månad vid de programmerade tidpunkterna.

"Att bli påmind om att ta medicin ger trygghet och självständighet, minskad risk för överdosering eftersom karusellen kan låsas." Se även: www.pharmacell.se

Memo Comai

Programmerade påminnelser via SMS (text) och MMS (bilder) sänds till mobilen, interaktiv återföring via SMS till närstående/personal!

"...ett mobilt tankestöd"

Så här kan den användas

Tid - ger stöd för att passa tider, ger stöd för att påbörja och avsluta aktivitet.

Minne - ger stöd att komma ihåg aktiviteter.

Initiativ - ger stöd att ta initiativ till vardagliga aktiviteter.

Struktur - ger stöd aktiviteter som ska utföras under dagen och i vilken ordning aktiviteten/ aktiviteterna ska utföras.

Funktion

Memo Comai programvara installeras i en vanlig mobiltelefon. Aktiviteter, tider och påminnelser programmeras i datorns kalender som är lätt att använda. Informationen i kalendern sänds automatiskt som SMS eller MMS meddelande till mobiltelefonen och signal ljuder när påminnelsen om aktivitet kommer. Interaktiv återföring kan sedan ske via SMS till närstående/personal/arbetsgivare när användaren har utfört och bekräftat aktivitet.



Det finns tre olika funktioner:

Påminnelse med bild och ljudsignal som kan bekräftas och det går en kvittens eller larm till en annan mobiltelefon vid utförd aktivitet eller vid ej utförd aktivitet.

Checklista för flera moment som ska utföras, möjlighet med kvittens eller larm vid varje aktivitet.

Fritext vid behov av textinformation. Texten skickas till mobiltelefonen vid den aktuella tidpunkten, möjlighet till kvittens eller larm vid varje aktivitet.

Detta behövs

Mobiltelefon (modell som är kompatibel till Memo Comai, se www.comai.se)

Telefonabonnemang hos valfri leverantör

Dator (Microsoft Windows 2000, XP eller NT)

Internet

"Att självständigt klara sin vardagssituation, att bli påmind om vardagliga aktiviteter, bra att kunna använda telefonen till fler saker än att bara ringa, trygghet." Se även www.falckvital.se (gör det möjligt för t ex anhöriga att lägga in påminnelser i PC:s kalender, dessa sänds automatiskt till användarens mobiltelefon)

Bolltäcke

Ett sovtäcke med insydda bollar för taktill stimulering!

Så här kan det användas



Sömn - ger stöd att komma till ro, för lugnare och djupare sömn.

Stress - motverkar stress, ger avslappning och ro.

Spänningar i kroppen försvinner på grund av täckets tyngd.

Trygghet - tydliggör kroppens gränser.

Koncentration - en god sömn underlättar koncentrationen.

att förbättra sömnen utan sömnmedel.

Ångest - ger stöd vid akuta ångestattacker.

Funktion

Användningen av bolltäcket anpassas efter användarens behov, som sovtäcke på natten med påslakan, eller virat runt axlar och rygg när man sitter i fåtölj. Trycket från bollarna blir på så sätt inte lika stort som om man ligger med bolltäcket över sig. En del upplever även positiv effekt genom att ligga ovanpå täcket.

Bollarna som är insydda i täcket ger via sin tyngd taktill stimulering. Bollarnas tyngd stimulerar kroppens ytliga och djupa känsel och påverkar det centrala nervsystemet. Vid rörelse under täcket skapas nya tryckpunkter och därmed skickas nya signaler till det centrala nervsystemet. Känselupplevelsen förstärker kroppsuppfattningen då det hjälper till att tydliggöra kroppens gränser. Att inte förnimma kroppens gränser skapar oro och otrygghet.

Bolltäcket ger trygghet, motverkar stress och underlättar koncentrationen. Bolltäcket är rogivande och ger djupavslappning.

Det finns olika varianter av bolltäcke:

Harpo är tyngst av täckena och används vid behov av mycket taktill stimulans.

Bello är ett mjukare och tystare alternativ som stimulerar den ytliga sensibiliteten mer och tyngdverkan mindre och används om man upplever Harpo för tungt.

Introduktion av bolltäcke - börja med att prova någon timme om dagen och i samband med vila. En del gillar bolltäcket från första stund andra behöver tid att vänjas sig vid tyngden.

"En känsla av trygghet på något vis, det håller mig liksom på plats, skönt, väldigt härligt att ha något tungt på sig, mådde bra psykiskt av detta, man känner sig kramad, värme och tyngd, jag tycker att insomnandet sker snabbare, sover djupare, vaknar inte lika ofta som förut, ger bättre sömn, tryggt att ligga under, har minskat min sömnmedicin och sover lika bra ändå, äter mindre på natten sover nu istället." Se även:

www.kikre.com

Sigvart dygnstavla

Whiteboardtavla med larm för översikt och påminnelse av dagens aktiviteter!

”...och den hjälper mig att planera och påminner mig”

Så här kan den användas

Tid - ger stöd för att passa tider, ger stöd för att påbörja och avsluta aktivitet.

Minne - ger stöd att komma ihåg aktiviteter.

Initiativ - ger stöd att ta initiativ till vardagliga aktiviteter

Struktur - ger stöd för aktiviteter som ska utföras under dagen och i vilken ordning aktiviteten/ aktiviteterna ska utföras.

Funktion

Sigvart Dygnstavla är en stor väggstavla (mått ca 60 x 45 x 4 cm, väger ca 5 kg) som kan användas både som whiteboardtavla och magnetstavla. Tavlan ger en bra översikt över dagens aktiviteter och ger struktur för hela dygnet. Tiden visas konkret med en lysdiod/ljusprick som flyttar sig ett steg nedåt för varje kvart alternativt en ljuspelare

där en röd lysdiod slocknar för varje kvart. Natten visas på tavlans högra sida och har blå lysdioder.

Lysdiodernas styrka kan regleras. Möjlighet finns att ställa larm, ett för varje lysdiod och kvart. Larmen ger en pulserande pipsignal under 15 sekunder och/eller en blinkande lysdiod vid den aktuella tidpunkten. Larmen kan

vidarekopplas till en larmenhet i byggnaden, en personsökare eller via en VaktFalk till telefon/mobiltelefon. Med magnetiska täckremсор kan man justera när dygnet ska starta respektive sluta. Tiden finns med 12 eller 24 timmars visning, klocksymboler, bilder eller text.

Produktfakta: www.falckvital.se

”Jag använder den till att skriva dagen och dagens datum, träffar med olika människor, dagens uppgifter, vad som ska handlas. Man ser lätt vad som är på gång. Den är till stor hjälp för mig när någon ringer och lämnar ett meddelande då kan jag snabbt skriva upp detta. Använder den väldigt mycket för att sluta rycka i dörren jag skriver: känn 1 gång på dörren - nu är det låst! Jag tittar sedan på tavlan om jag blir orolig och då blir jag lugn när jag ser att jag kontrollerat det. Skriver roliga saker samt god natt och sov gott!”



Påminnaren

En slags komihågslapp när man öppnar dörren!
”...påminner om viktiga saker när jag går hemifrån”

Så här kan den användas

Minne – ger stöd att komma ihåg specifika aktiviteter innan man lämnar bostaden.

Exempel: få påminnelser om vad jag ska göra eller att komma ihåg viktiga saker tex komihåg att stänga av kaffebyggaren och strykjärnet.

Initiativ – ger stöd att ta initiativ att göra specifika aktiviteter innan man lämnar bostaden.
Exempel: Ta med nycklar och plånbok, lås dörren.

Funktion

Påminnaren kan fungera som en slags komihågslapp när man öppnar dörren. När dörren öppnas läses ett intalat meddelande upp som påminnelse eller uppmaning.

Påminnaren kan kopplas till dörrar, skåp eller lådor.

Produktfakta: www.falckvital.se



Telefonvisaren

TelefonVisaren är ett mångsidigt hjälpmedel för alla kom ihåg eller på annat sätt hantera telefonnummer. Den är ett lättillgängligt visuellt stöd i form av bilder den som har ringt. TelefonVisaren



Den som har svårt att
och telefonsvarare.
för att identifiera

Det blir lätt att identifiera och minnas den som ringer, den som lämnat ett telefonmeddelande eller den som man vill ringa upp. Telefonvisaren är egentligen tre hjälpmedel i ett:

- **Nummervisaren** med bilder som lätt förknippas med innehavaren av telefonnumret.

TelefonVisaren lyser på den som ringt upp.

- **Telefonsvararen** använder också dessa bilder. Man kan direkt se vilken person som lämnat ett meddelande. Tryck på bilden så spelas meddelandet upp!

- **Nummerslagaren** fungerar som vilken nummerslagare som helst förutom att man klickar på bilden.

www.gewa.se

VoiSec

Talande knapp för inspelat tal!

”...behöver inte oroa mig för om jag låst dörren eller inte”

Så här kan den användas

Minne – ger stöd att komma ihåg planerade aktiviteter.

Exempel: få påminnelser om vad jag ska göra eller, att komma ihåg viktiga saker. Istället för lapp i fickan

komma ihåg att posta brev, ta ut pengar, köpa mjölk.

Struktur – ger stöd för aktiviteter som ska utföras under dagen eller i vilken ordning aktiviteten ska utföras.

Exempel: klara att utföra arbetsmoment i lämplig ordning, utföra aktiviteter som är viktiga under dagen

(personlig vård, arbete, hushållssysslor, fritid, vila).

Trygghet – ger stöd att komma ihåg att man utfört aktiviteter, minska oro och tvång.

Exempel: spela in meddelande när man låser dörren” det är måndag klockan är 10, nu låser jag dörren”, eller drar

ur strykjärnet ”nu drar jag ur sladden till strykjärnet”. Kan då trycka på VoiSec och höra meddelandet och inte

behöva gå tillbaka och kontrollera detta igen.



Funktion

VoiSec är en talande knapp för att spela in och spela upp talmeddelande med god ljudkvalitet.

VoiSec är ca 4 cm

i diameter och är ca 2 cm i höjd. Inspelningstiden är 1 minut. Drifttid är mer än 400 uppspelningar av ett 30 sekunders meddelande.

VoiSec är enkel att använda. Ett tryck på locket spelar upp det intalade meddelandet. Ett nytt tryck avbryter.

När VoiSec lyfts ur fästbrickan (löstagbar underdel) och trycks ihop kan ett nytt meddelande spelas in.

Talknappens ovansida är flat och kan användas för märkning med etiketter eller skrift. På fästbrickan kan en

dubbelhäftande tejp användas för att fästa VoiSec på andra föremål.

VoiSec lämpar sig för många olika användningsområden till exempel som personligt fickminne, påminnelser, att göra listor, inköpslistor, telefonnummer, vägbeskrivningar, almanacka, instruktioner, hos läkaren.

Förteckning över hjälpmedel

Minne - för att komma ihåg •

Märka upp hemma • Backar och lådor för olika saker • Bildstöd, checklistor • Almanacka/ filofax • Whiteboard • Timer • Armbandsklockor med alarm och textmeddelande • Komihågklocka med intalade meddelande • Handdator • Dator

Initiativ -för att komma igång • Komihågklocka med intalade meddelande • Armbandsklockor med alarm och textmeddelande • Handdator • Whiteboardtavla

Tidsuppfattning -för att passa tider /avsluta i tid • Handdator • Timer • Timstock • Armbandsklockor med alarm och textmeddelande • Sigvart • Shake-awake

Miljöanpassningar • Titthål i dörren • Spisvakt • Uppmärkning för kök, badrum, vardagsrum mm • Garderober • Ställ undan "onödiga" grejer

Ordning och reda -för struktur • Märka upp i hemmet • Backar och lådor för olika saker • Checklistor • Almanacka/filofax • Whiteboard • Timer • Armbandsklockor med alarm och textmeddelande • Komihågklockan med intalade meddelanden • Dator

Avslappning och ro -för stresshantering • Bolltäcke • Dator • Handdator • Whiteboard • Almanacka • Spisvakt • Timer • Timstock • Armbandsklockor

Trygghet -för stressreduktion • Bolltäcke • Spisvakt • Titthål i dörren • Nummerpresentatör

Delaktighet i samhället • Dator • Internet/e-post



Egenvård/Exempel på vanliga produkter

"Jag behöver få överblick över dagen/veckan/månaden..."

"Vad ska jag göra imorgon?"

"Hur länge dröjer det tills...?"

"Hur lång tid tar det?"

"Vad händer sedan?"

"Jag kommer inte ihåg..."

Det finns många vanliga "produkter" som kan stödja en person som har svårigheter med tidsuppfattning, initiativ, planering, uppmärksamhet och minne. Här kommer några exempel:



Mobiltelefon

Mobiltelefonen är för många lätt att komma ihåg att ha med sig fickan/väskan. De nyare modellerna har ofta många bra funktioner. Använd kalenderfunktionen med larm, anteckningsfunktionen för t ex inköpslistor, timerfunktionen mm.

Filofax/almanacka

För många ett tillräckligt stöd för planering och minne. Finns i mängder av olika utföranden och kan anpassas för varje person.

Äggklocka

Ett bra stöd för tidsbegränsning av en aktivitet t ex datortid, TV-tid, vid matlagning.

Mp3-spelare

Kan användas för att tala in och spela upp meddelanden av olika slag. Musiken kan t ex användas i lugnande syfte.

Whiteboard

Ett ställe att samla viktig information till exempel planering av veckan, inköpslista, "attgöra"-lista, räkningar. Tavlan kan delas upp i olika fält (veckodagar, komihåg-del osv) med hjälp av färgad tejp eller permanent tuschpenna. Olika storlekar finns att köpa. Ger överblick och framförhållning, hjälper till med att få aktiviteter utförda i logisk/praktisk ordning och ger stöd i att få en struktur och balans på vardagen, att planera lagom mycket aktiviteter på en dag för att inte bli stressad, prioritera vad som är viktigast.

Schema/planering

Ett skrivet schema/en skriftlig planering i hemmet/på arbetet kan vara ett bra stöd. Kan utformas på många olika sätt.

Matsedel, inköpslista

Att planera sina måltider genom att skriva matsedel ger förutsägbarhet, stöd för inköp, variation i kosten, struktur på måltider...

Komihåglappar

Att använda olika former av lappar för att komma ihåg vad man ska göra är bra. De kan samlas på ett ställe t ex i hallen eller på kylskåpet. Där kan också kallelser, inbjudningar mm samlas.

Skriftliga instruktioner för olika aktiviteter/Checklista

Att skriva ner de olika stegen/momenten i aktiviteter som att tvätta, laga middag, duscha ger struktur och ser till att inga viktiga moment glöms bort. Ger trygghet och självständighet. Att man gör lika varje gång man utför en viss aktivitet, ger vana och rutiner och även som stöd för personal/närstående att man gör på samma sätt.

Timer

Timer kopplad till strykjärn, kaffebryggare, brödrost mm ger trygghet.

Uppmärkning

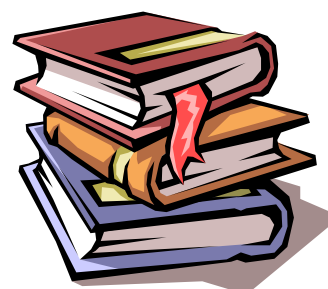
Märka upp i köket, i badrummet, i hallen, i sovrummet för att lättare kunna hålla ordning och få struktur.

Tillhandahållande av hjälpmedel

Om man har en funktionsnedsättning ska man kunna leva ett så vanligt liv som möjligt.

Bakgrund

Målen för den svenska handikappolitiken baseras på FN:s standardregler om jämlikhet, full delaktighet och självbestämmande för varje människa. Bakgrunden till hjälpmedelsförsörjning är att en god tillgång till välfungerande hjälpmedel är en grundläggande förutsättning för att personer med funktionshinder skall ha möjlighet att leva ett så aktivt och självständigt liv som möjligt. Tekniska hjälpmedel är ofta en viktig del för att klara vardagen för personer med funktionshinder. Hjälpmedel ska kunna lösa praktiska problem för att klara det dagliga livet hemma, på skola, på arbetet, på fritiden. Ett hjälpmedel innebär för många att man kan leva ett mer självständigt liv och kan bidra till att bibehålla och förebygga försämring av förmåga. Väl fungerande hjälpmedel kan innebära att man får en väsentligt ökad livskvalitet. Dessutom kan hjälpmedel medföra besparingar inom andra sektorer av samhället.



Tillhandahållande

Att tillhandahålla hjälpmedel till personer med funktionshinder är en skyldighet för landstinget och kommunen enligt Hälso- och sjukvårdslagen (HSL). HSL är en ramlag och det innebär att varje kommun och landsting själva kan besluta om regler för hjälpmedel, till exempel vilka produkter som ska betraktas som hjälpmedel och kunna förskrivas till personer med funktionshinder. De beslutar även om eventuella avgifter. Möjligheten att erhålla ett visst hjälpmedel kan därmed variera beroende på var i landet man är bosatt och utifrån vilket funktionshinder personen har. Att hjälpmedel är en skyldighet för sjukvårdshuvudmännen att tillhandahålla innebär inte att det är en rättighet för den enskilde och det betyder i sin tur att beslut om hjälpmedel inte kan överklagas.

Hjälpmedel

Det finns inte någon formellt fastställd definition i lag eller annan författning av begreppet hjälpmedel för personer med psykiska funktionshinder. Däremot finns bestämmelser som reglerar tillhandahållandet av hjälpmedel. Enligt Hälso- och sjukvårdslagen har kommun och landsting skyldighet att erbjuda hjälpmedel som fordras för att den enskilde själv eller med hjälp av någon annan ska kunna:

- tillgodose grundläggande personliga behov (att klä sig, sköta sin hygien mm.)
- förflytta sig
- kommunicera med omvärlden
- fungera i hemmet och i närmiljön
- orientera sig

- sköta vardagslivets rutiner i hemmet
- gå i skolan
- delta i normala fritids- och rekreationsaktiviteter

Hjälpmedel skrivs ut av personal inom hälso- och sjukvården. Hjälpmedel som skrivs ut till en person ska i de flesta fall återlämnas när man inte längre behöver dem. Oftast får man låna hjälpmedlen gratis, men avgifter kan förekomma. En del hjälpmedel, som är utöver sjukvårdshuvudmannens ansvar, får man bekosta helt själv - så kallat egenansvar.

Hjälpmedel som finns inom andra områden och som faller utanför ovanstående lagar är: Skolhjälpmedel - varje skola är ansvarig att köpa in och förmedla hjälpmedel för stöd i skolan.

Arbetshjälpmedel - är ett ansvar för arbetsgivaren, försäkringskassan och arbetsförmedlingen.

Arbetstekniska hjälpmedel - är arbetsgivarens ansvar att tillhandahålla.

Förskrivning

Det är huvudmannen som beslutar vem som ska ha förskrivningsrätt, det vill säga vem som ska få förskriva hjälpmedel, utifrån kompetens och utifrån vilka produkter som får förskrivas. Den som förskriver ett hjälpmedel ansvarar för att det lämpligaste hjälpmedlet utprovas i enlighet med den enskildes behov, möjligheter och önskemål. Vanligast är att en förskrivare av hjälpmedel, till vardagliga aktiviteter i boendet, är legitimerad arbetsterapeut.

Förskrivningsprocessen går till på följande vis:

en bedömning görs över vilka behov den enskilde har samt vilka hjälpmedel som kan passa. Sedan provas hjälpmedlet ut och förskrivs, dvs lånas ut av hjälpmedelscentralen. Det är förskrivaren som skall instruera och informera den person som ska ha hjälpmedlet och som sedan skall följa upp och utvärdera hjälpmedlets nytta för personen.

Hjälpmedel kan också köpas in privat av enskilda personer eller skolor, boenden och verksamheter.

Många huvudmän har under senare år infört egenansvar för hjälpmedel. Det betyder att den enskilde själv får köpa produkter som finns i allmän handel och som vanligtvis finns i "alla" hem, produkter som fungerar som hjälpmedel för alla i olika situationer.

Förskrivning av kognitiva hjälpmedel

Hjälpmedel - bostadsanpassning - stöd i boendet

Hjälpmedel och anpassning av bostaden är avgörande för om människor med kognitiva funktionsnedsättningar ska kunna bo kvar hemma, känna trygghet, vara delaktig och klara sitt liv självständigt med god livskvalitet.

Hjälpmedel kan kompensera funktionsnedsättningar och bostäder kan anpassas för kvarboende. Många människor vill bo kvar hemma. Rehabilitering, funktionsträning, vård, omsorg och stöd sker ofta i hemmen. Särskilt boende och institutioner minskar i antal och därmed ställs stora krav på bostäder, hjälpmedel och omsorg/stöd i boende.

Någon klar definition på vad som är hjälpmedel finns inte.

Huvudmännen fastställer översiktligt i en policy vilka behov som ska tillgodoses och vilka prioriteringar som ska göras. Utifrån policyn fastställs sortiment över hjälpmedel och riktlinjer för förskrivning: Sortimentet upphandlas. För att begränsa sortimentet används förutom riktlinjer i policyn

olika kriterier. Dessa kriterier redovisas sällan och är svåra att få preciserade.

Trygghetslarm är ett hjälpmedel som ofta behandlas särskilt och då som bistånd enligt Socialtjänstlagen.

Förskrivning av hjälpmedel ska utgå från personens behov. Hjälpmedelsutredningen och studier visar att det i praktiken är sortimentslistor som avgör vad som är personliga hjälpmedel.

Skäl att inte få ett hjälpmedel är oftast att det inte finns med på "listan". Det går på de flesta ställen att förskriva hjälpmedel utanför sortimentet, men är mer komplicerat.

Bostadsanpassningsbidrag - regleras enligt lag utifrån kriterier som syftar till att bygga om bostaden till den enskilda personens behov. Kommunen ansvarar för detta och är beroende av intyg oftast från arbetsterapeut som styrker personens behov. Ett exempel på detta kan vara spisvakt.

Många personer med kognitiva funktionshinder har tidigare inte tagit del av hjälpmedelsförsörjningen vad gäller kognitiva hjälpmedel.

Svårigheter att få kognitiva hjälpmedel

Nedanstående punkter ger exempel på vad som kan vara av värde att tänka på och arbeta vidare med inom området kognitiva funktionshinder och hjälpmedel.

– Det finns inte någon gällande definition av begreppet hjälpmedel för personer med funktionshinder och att det i många fall finns en i förväg bestämd sortimentslista, utifrån huvudmännens beslut, varifrån de ansvariga förskrivarna kan förskriva hjälpmedel. Detta kan leda till att personer med ovanliga och/eller nya funktionsnedsättningar inte kan få de hjälpmedel som är bäst anpassade för dem. Ett exempel på nya

funktionsnedsättningar är kognitiva funktionshinder utifrån psykisk sjukdom.

– Förskrivning utgår från en ramlag innebär att bestämmelserna om regler och vilka hjälpmedel som förskrivs varierar. Detta leder till att det är stora olikheter i landet och det är beroende på var man bor om man kan få ett visst hjälpmedel förskrivet.

– Människor med kognitiva funktionsnedsättningar har ofta en komplex behovsbild, det krävs samordning av olika kompetenser och hjälpmedelsförsörjningen är beroende av individuella lösningar. Ny teknik gör att många nya produkter utvecklas. Samverkan inom och mellan

huvudmännen fungerar inte alltid så bra. Kunskap saknas om gruppens behov och om de lösningar som finns. Personer med kognitiva funktionsnedsättningar är ofta en eftersatt grupp och prioriteras inte alltid.

– Organisationen för att hantera gruppens problem är inte färdigutvecklad, definitioner av och kriterier för vad som är hjälpmedel är oklar. Förskrivning av hjälpmedel utgår i stor grad utifrån fastställda sortiment vilket gör att individuella behov som kräver hjälpmedel utanför sortimentet inte tillgodoses. Nya produkter är svåra att få in i sortimentet och hjälpmedelsbeslut kan inte överklagas.

– Hjälpmedelsförsörjningens organisation och arbetssätt bör utgå från personens behov och inte från sortimentslistor.

– Det är viktigt att personen själv, personal och/eller närstående påvisar behov och efterfrågar kognitiva hjälpmedel.

– Människor med kognitiva funktionsnedsättningar och deras anhöriga bör prioriteras inom kommun och landsting. De insatser som behövs i form av hjälpmedel och anpassningar är i allmänhet begränsade men betyder mycket för människor att klara sitt liv självständigt och att kunna bo kvar i sitt boende med god livskvalitet.

– Personal som arbetar med kognitiva funktionsnedsättningar måste ha kunskap om funktionsnedsättningen och kunna se behoven, veta vilka lösningar och produkter som finns för att kunna förskriva hjälpmedel och initiera bostadsanpassningar.

– Ökad kunskap behövs om kognitiva hjälpmedel, kognitiva funktionsnedsättningar och vad de innebär för den enskilde.

- Samordning och helhetssyn behöver utvecklas. Samhället bör utnyttja det organisationerna är uppbyggda och har kompetens för

– Egenansvar för hjälpmedel kan många gånger bli problematiskt för personer med kognitiva funktionshinder. Problematiken gör att man har svårt att inhandla de produkter som skulle kunna vara ett stöd i vardagen för till exempel planering och struktur. Det

krävs att man är motiverad och har insikt om att en produkt/hjälpmedel kan underlätta vardagen, att man har förmåga att ta initiativ för att komma iväg och handla samt att man ekonomiska förutsättningar för inköp.

- Kognitiva hjälpmedel är lika viktiga som somatiska hjälpmedel!

Allmänna råd vid förskrivning av kognitiva hjälpmedel

Utprovning sker enligt förskrivningsprocessen.

- behovet upptäcks och uppmärksammas av behandlande arbetsterapeut, personen själv, närstående, personal, mfl
- bedömningen är professionell, dvs att förskrivaren som utför bedömningen har inhämtat kunskap om personen och om funktionshindret och dess konsekvenser i vardagen, och har inhämtat kunskap om miljöns påverkan och uppgiften som ska utföras.
- personen och omgivningen är motiverad vilket kräver att alla inblandade parter är informerade om förskrivningen
- det hjälpmedel som förskrivs fungerar i den fysiska, psykiska och sociala miljön personen befinner sig i
- personen, förskrivaren och närstående är införstådda med att det ofta tar lång tid för personen att lära sig sitt hjälpmedel och/eller få det att fungera i vardagen exempelvis tydliggöra vanor och rutiner för användande av hjälpmedlet
- att nära samarbete med alla parter finns över tid och att alla får del av information om användande och förändringar
- täta uppföljningar görs över lång tid

Produkter utanför grundsortimentet kan förskrivas om särskilda behov finns utifrån den professionella bedömningen. Enklare produkter ska provas/uteslutas innan mer tekniskt avancerade förskrivas. Tänk på att det kan finnas möjlighet att låna vissa hjälpmedel innan förskrivning (hjälpmedelscentralen, landsting/kommun, leverantörer).

Kognitivt stöd

”Vad är det...?”

- Kognition är förmågan att tänka, värdera och avgöra hur man ska agera i olika situationer - Kognitivt stöd är **allt** man gör för att kompensera kognitiv funktionsnedsättning.

Kognitivt stöd kan vara produkter eller hjälpmedel: Allt från avancerade tekniska produkter som datorer till ”otekniska”, enkla saker som färgad tejp eller bilder. Det kan vara provade godkända hjälpmedel eller ”vanliga” produkter som vi alla använder såsom armbandsklocka, termostat på vattnet i duschen, vattenkokare, kokbok, dagbok, almanacka, kaffemått, karta och kompass...

Kognitivt stöd kan också vara förhållningssätt, arbetssätt och attityder. Målet är att ge stöd så att personen ska bli så självständig som möjligt i vardagliga aktiviteter till exempel fixa mat, städa, tvätta, planera och strukturera sin dag/vecka, passa tider...

Kognitivt stöd innebär att ge information så att personen *förstår och har användning av informationen*. Några exempel på detta är:

Man har ett tydligt, konkret och anpassat förhållningssätt

Säga det man menar och mena det man säger, enkelt språk

Korta informationer

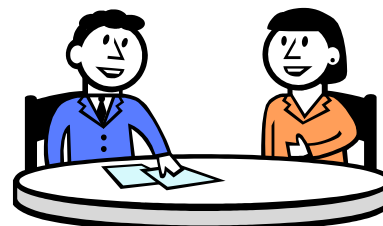
En i taget

Skriftlig kommunikation

Bilder/Foton

Konkreta föremål

Handfast guidning



Rutiner, vanor och strategier anpassade för personen

Skapa sig goda rutiner; sovtider, mattider

Vad mår jag bra av att göra/inte göra

Strategier på vad göra om jag blir stressad, försenad

Strategier för att till exempel hantera stress (öronproppar, stör ej-skylt)

Göra matsedel

Tid och planering

Göra tiden tydlig med till exempel kognitiva hjälpmedel

Tydliggöra rum, märka upp i hemmet/arbetsplatsen

Instruktion/Checklista för städning, dusch, tvätt mm

Uppmärkning av lådor och skåp; ”var sak på sin plats - tema”

