

Vardagsstöd



Anna Sjölund

Ojämn begåvning förvirrar...

Svårt att förstå, att personer som är så högfungerande i vissa områden, samtidigt kan vara i så stort behov av stöd i andra områden



**"En person med Aspergers syndrom
rymmer många åldrar"** / Gunilla Gerland



"Kalle Karlsson"

Faktisk ålder: 24 år

Intellektuell ålder: 50 år

Social ålder: 12 år

Motorisk ålder: 5 år

Annorlunda sätt att ta emot och uppleva innesintryck



Svårt att planera och organisera, komma ihåg, se orsak och verkan



Svårt att se helhet och sammanhang - Uppmärksamhetsförmåga



Svårigheter i ömsesidig social kommunikation och att förstå andras avsikter



Konsekvenser av annorlunda perception



Madde om tvättmaskinen

Jag har alltid varit skraj för ljudet en tvättmaskin ger ifrån sig och är det fortfarande. Speciellt i slutfasen då det är ett fastligt gnisslande och... jag vet inte vad.

Eftersom jag har egen tvättmaskin och den står i badrummet, så måste jag alltså se till att vara nykissad när jag sätter igång maskinen. För sedan vågar jag inte gå in i badrummet förrän den tystnat och har gjort vad den ska.

Och eftersom tvätten sedan hängs på tork över badkaret, så måste jag veta att jag inte behöver duscha under närmaste halvdygnet då utrymmet är ockuperat. Det kräver planering, som så mycket annat i mitt liv.

/Madde Ericsson

Balanssinne (vestibulär perception)



Kroppssinne (kinestetisk perception)



Svårt att samordna sinnesintryck

- svårt att se någon i ögonen och prata med denne samtidigt
- svårt att anteckna samtidigt som man lyssnar på vad någon säger
- kan leda till att man missar viktig information

Vi har olika sätt att uppleva
det som sker runt omkring

OSS...

"Helikopterperspektiv"



"Detaljperspektiv"



Effekter i vardagen

Jag kan enbart äta framför TV'n och min rutin hemma är att alltid äta till programmet Cityakuten. När jag först flyttade så gick det varje vardag klockan halv fem. Sedan ändrades tiden till halv tre, så jag fick helt enkelt ändra min dag och rätta mig efter det.

Det är gamla repliker som sänds och jag tror jag sett varenda avsnitt minst tre gånger. Jag kan till och med en massa repliker utantill. Men en rutin är en rutin och just den här trivs jag med.

Problemet är att det här programmet inte sänds på helgerna, så då har jag ingen aning om när och hur jag ska äta

/Madde Ericsson

Bokstavlig tolkning...



Mentalisering – att förstå andras perspektiv



"Människor är det svåraste av allt att förstå, de rör på sig när man inte förväntar sig det, de låter på olika sätt och ställer en massa krav på en som är helt omöjliga att förstå..." /Kvinna med AS

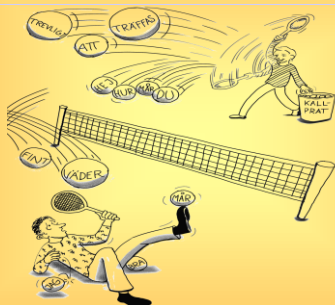
Exekutiva funktioner



Konsekvenser av nedsatta funktioner i att planera och organisera



Svårigheter i ömsesidig social kommunikation...



Verbal och ickeverbal kommunikation

- Ord
- Gester
- Ansiktsuttryck
- Tonläge
- Betoning
- Indirekta talakter
- Kroppsspråk

Viktiga faktorer för en god ömsesidig social kommunikation

- Att kunna avläsa kroppsspråk och känslolägen
- Att kunna hålla sig till ämnet/situationen
- Att ha förmåga till turtagning
- Att förstå vilken information man bör förse lyssnaren med
- Att prata lagom mycket

Kommunikationskrockar

- Vad krävs för att kunna besvara frågan:
"Vad behöver du hjälp med?"
- Förmåga att se helhet och sammanhang
- Förmåga att planera och organisera
- Förmåga att prioritera
- Förmåga att kommunicera

Vad kan boendestödjaren tänkas tänka...

Vill "Stina" egentligen ha boendestöd?
Varje gång vi kommer hem till henne frågar
vi ju vad hon vill ha hjälp med, hon svarar
alltid att hon inte behöver någon hjälp.

Vad kan Stina tänkas tänka...

Varje gång kommer olika personer hem till mig och frågar vad jag vill ha hjälp med, det är svårt att svara på.
Jag tackar nej- det är lättast!

Hur du formulerar dina frågor är viktigt !

- Fundera i förväg över hur din fråga kan tolkas

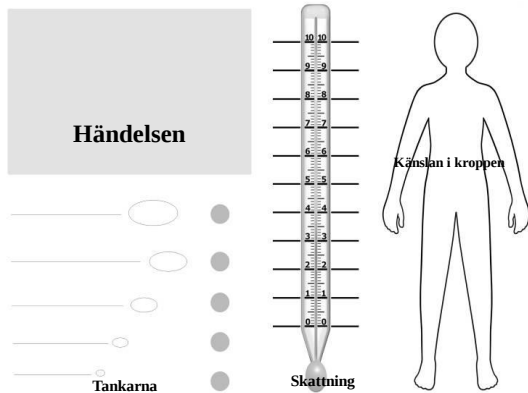
-Var så specifik och konkret du kan i din frågeställning

- Använd dig gärna av skalor

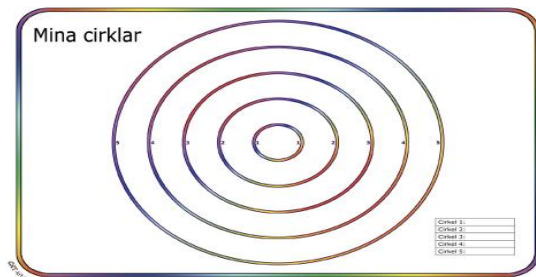
Hur svårt kändes mötet med din LSS-handläggare ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





Mina cirklar



Social stress



Sociala manus

"När en av mina föräldrar skulle begravas, drabbades jag av panik vid tanken på möta hela min släkt. Jag fick då hjälp av min psykolog att göra ett socialt manus. Hon sa till mig att när mina släktingar skulle ta kontakt med mig i kyrkan, så skulle jag säga:

"Det här är en mycket allvarlig och betydelsefull stund för mig och jag vill inte bli störd".

Det fungerade bra, jag sa precis som hon sagt att jag skulle göra. Jag satt ensam i en bänk längst bak i kyrkan och gick därifrån i slutet av ceremonin. Hade jag inte kunnat vara med på begravningen så skulle det ha varit en evig sorg för mig. Med hjälp av denna enkla strategi, som jag själv aldrig hade kunnat tänka ut, kunde jag delta på min förälders begravning.

" /Kvinna med AST

Hur kan vi ge personer med ojämna förmågor adekvat stöd i sin vardag?

- Kunskap och förståelse
- Respekt!
- Förmåga att bortse från egna värderingar
- Ötökad samverkan
- Kartläggning av Individuell stöd & funktionsprofil
- Kvalitetssäkring av stödinsatser

Vad är den bakomliggande orsaken till svårigheten?

**"En del gör misstaget att tro
att de kan ge en stödinsats
utan att först göra en
bedömning"**

"Some people mistakenly assume that they can begin an intervention without doing any assessment" – "Communication based intervention for problem behaviour: a users guide for producing positive changes" Carr, E et Al, 2003, Paul H Brookes publishing CO Inc)

Kartläggning...

- Vad är svårt för personen att hantera?
- Hur lär personen bäst in nya saker- inlärningsstil?
- Vilket stöd, struktur, hjälpmedel eller strategi kan bäst kompensera olika svårigheter?
- Vad gör personen stressad?
- Hur yttrar sig stressreaktioner hos personen?
- Hur mycket insikt har personen om hur hon själv och andra fungerar?
- Hur vill personen ha stödsatsen utformad?
- Vad är viktigt att vi tänker på i vårt bemötande av personen?

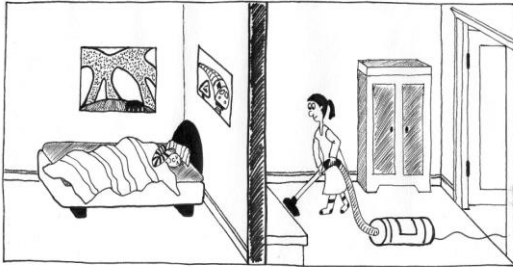
Vardagsstöd omfattar många områden...

- Möjlighet att göra "må bra saker" och förebygga stress
- Sömn
- Matinköp, ätande och matlagning
- Använda kommunikations hjälpmedel och kommunicera
- Relationer till anhöriga, vänner, grannar etc.
- Städning, tvätt och klädvård
- Kläder efter väder
- Kroppsvård och hygien
- Tidspianering
- Resor
- Arbete
- Fritid
- Ekonomi
- Läkarpesök kontakter med myndigheter etc.

Grundläggande behov



Sömn



Sömn

(Fyll i hur högt du skattar ditt behov av stöd i skalorna nedan
0= inget behov av stöd 1-5 visst behov av stöd 5-10= stort behov av stöd)

Att avsluta det jag håller på med så att jag kommer i säng
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att jag hinner genomföra de nattrutiner som är viktiga för mig
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att jag kan prata med någon och bearbeta dagens händelser innan sänggående
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Övriga kommentarer

.....

.....

.....

Vad kan hjälpa vid sömnsvårigheter?

Hjälp att avsluta aktivitet innan sänggående?



Ljudisolering?

Mörkläggningsgardiner?

Anteckningsblock på sängbordet?

Bolltäck?

Medicin?

Matinköp



Matinköp

(Fyll i hur högt du skattar ditt behov av stöd i skalorna nedan
0= inget behov av stöd 1-5 visst behov av stöd 5-10 = stort behov av stöd)

Att göra en inköpslista

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att städa ur kylen och kasta gammal mat

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att välja bland varorna i affären

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att orientera mig i affären och hitta det jag behöver

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att bedöma hur mycket jag har råd att handla

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att betala i kassan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att packa matkassarna

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vad kan hjälpa vid svårigheter vid matinköp?

Självscanning?

Liten butik?

Ica-kort
el dyl?



Netextra/
inkopslistan.com?

Orienteringskarta
över butiken?

Matlagning



Matlagning

(Fyll i hur högt du skattar ditt behov av stöd i skalorna nedan
0= inget behov av stöd 1-5= visst behov av stöd 5-10= stort behov av stöd)

Att avgöra vilken mängd mat jag bör tillaga

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att använda spisen och ugnen adekvat (rätt temperatur, stänga av efter användning etc.)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

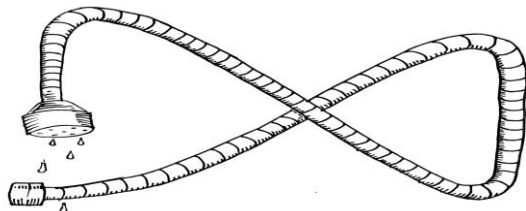
Att komma ihåg att äta regelbundet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att städa undan efter matlagningen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hygien

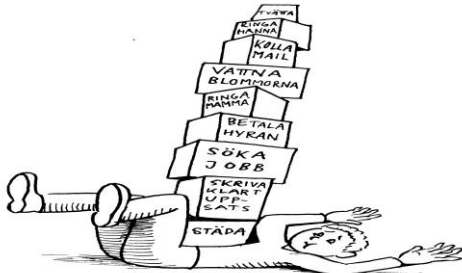


"När jag var liten sa min mamma att om jag duschade & luktade gott skulle jag få vänner.
Nu är jag 42 år och har fortfarande inte fått några vänner- därför har jag slutat att duscha"
/anonym man med AS

Varför duschar han inte?

- Annorlunda perception- gör det ont att duscha?
- Pedagogisk fråga - vet han hur man gör?
- Pedagogisk fråga - vet han hur andra uppfattar honom när han inte duschar?
- Pedagogisk fråga- vet han vad konsekvenserna kan bli?
- Materiell fråga- har han förutsättningarna för att duscha?
- Psykiatrisk fråga - har han för mycket tvångshandlingar för att kunna duscha?
- Pedagogisk fråga - vet han vilka "vinster" duschande medför?

När kraven överstiger förmågan uppstår stressreaktioner och funktionsnedsättningar blir funktionshinder



Vanliga orsaker till stressreaktioner

- Översvämmad av information/intryck
- Att inte förstå sammanhanget/det som sägs
- Sakna översikt/förmåga att planera sin tid
- Tidspress
- Förändringar
- Valsituationer
- Att inte kunna påverka

Hur stress utvecklas – steg för steg

- 1. Trigger
- 2. Oro
- 3. Ökning av oro/stress
- 4. Ökning av tvång/ritualer
- 5. Ökning av aggressivitet eller avskärmat beteende
- 6. Depression, ev. psykisk störning

Ur boken "Asperger syndrome, av Carmine, Leach and Stevensson"

Individuell stressprofil – Vad stressar ?

- Kartlägg personens stressorer
- Diskutera hur stress kan förebyggas
- Vad är en lagom kravnivå?
- Vad ska man absolut undvika?
- Hur vill personen bli bemött vid oro/stressreaktion?

Stressreducerande hjälpmedel och strategier...



Stressreducerande hjälpmedel och strategier för hörselintryck



- ER- hörselskydd (www.horlitten.se)
- Öronproppar
- Hörselkåpor
- mp-3, Ipod, freestyle
- Ljudisolering (bostadsanpassning)

Stressreducerande strategier - synintryck



- Solglasögon
- Böcker, tidningar
- Gameboy, Nintendo DS och dylikt
- Tröjor med huvor
- ”Blunda ”

Stressreducerande strategier - känselintryck



- Badkar
- Skruva av munstycket på duschen
- Klippa bort skavande tvättrådslappar
- Bekväma kläder
- Bomullshandskar

Stressreducerande strategier och hjälpmedel för bristande exekutiva funktioner



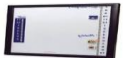
F.O.F.A (Find One Find All)



Att organisera sin tid och göra den överskådlig



Tidmätare Timstock alt. tjugominutersstock
- Westersstrands urfabrik



Sigvart dagplan - Falck Vital



Handi



Mobiltelefon med påminnelsefunktioner



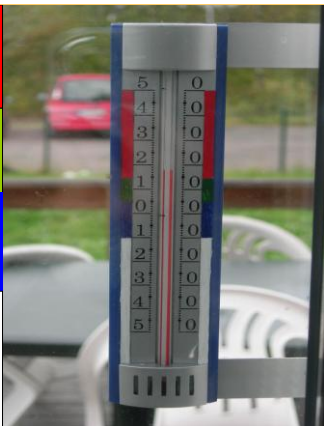
Vanlig almanacka – almanacka
i Google

Shorts
Tunna byxor
T-shirt el. Linne
Sandaler eller
gympaskor

Långbyxor (Jeans)
Långärmad t-shirt
Strumpor/skor
Tunn jacka

Långbyxor
Långärmad tröja
Strumpor/Stövlar
Mössa / vantar
Jacka

Långkalsonger eller strumpbyxor
Långbyxor
Långärmad tröja
Stickad- eller fleecetröja
Strumpor
Vinter kängor
Tjock jacka
Mössa/Vantar





Stressreducerande hjälpmedel och strategier - automatisering



- LÄGG fram rena kläder (strumpor, trosor, BH, tröja och jeans) på stolen i badrummet
- Ta av kläderna du har på dig – lägg dem i smutskorgen
- Ställ dig under duschen och duscha av dig så att hela kroppen och håret blir vått.
- Ta fram schampoflaskan. Håll ut en klick schampo i handflatan.
- Smörj in hela håret med schampo.
- Ta fram tvålflaskan. Håll ut en klick tvål i handflatan.
- Smörj in armarna med tvål.
- Håll ut en ny klick tvål i handflatan och smörj in armbållarna med tvål.
- Håll ut en ny klick tvål i handflatan och smörj in benen och fötterna med tvål.
- Håll ut en ny klick tvål i handflatan och smörj in underlivet och rumpan med tvål.
- Ställ dig under duschen så att hela kroppen blir våt och så att tvål och schampo försvinner.
- Stäng av duschen och gå ut ur duschen.
- Torka dig över hela kroppen med handduken. Börja med huvudet, sedan armarna, sedan fötter och ben, sedan mage och rygg, sedan rumpan och underlivet.
- Sätt på deodorant i båda armbållarna, och ställ in deodoranten i badrumsskåpet.
- Sätt på dig de rena trosorna och BH:n
- Sätt på dig de rena strumporna
- Sätt på dig den rena tröjan och de rena jeansen
- Gå ut från badrummet, släck och stäng dörren

Det finns ingen universallösning!

- Yttrar sig olika mellan individer och hos en och samma individ i olika skeden i livet
- Kan inte förstås som ”begrepp” – man måste förstå de bakomliggande orsakerna till funktionsnedsättningarna !



Kvalitetssäkring av stödinsatser- " SÅHÄR VILL JAG HA DET"

Det finns många situationer i min vardag som är svåra för mig att hantera. Jag har svårt att komma igång och städa på egen hand - saknar en "startknapp" ! Jag har en annorlunda perception, som gör vissa ljud svåra för mig att uthärda. För mig känns t ex ljudet från dammsugaren som om "knivar skär genom hjärnan"

När du kommer hem till mig, vill jag inte att du frågar hur jag mår -undvik småprat för mig är det bara jobbigt att hantera ! Jag vill att vi först sätter igång en maskin tvätt. Sedan vill jag att vi sätter oss i köket.Hjälp mig göra en inköpslista. Jag går till affären och handlar, medan du dammtorkar och dammsuger När jag kommer tillbaka, hänger vi tillsammans upp tvätten. Hjälp mig att tappa ut ett skumbad och att ta fram mina böcker om svampar innan du går. Glöm inte att med dig soporna.

För mig är det viktigt att göra detta på samma sätt och i samma ordning varje tisdag. Jag har svårt att hantera oförutsedda förändringar. Därför är det viktigt för mig att veta i förväg vem som ska komma hem till mig. SMS:a mig därför info om det redan på måndagen!

Vi har tillsammans dokumenterat detta för att du ska kunna ge mig det stöd jag behöver, på det sätt **Jag** vill ha det. För mig är detta en kvalitetssäkring av mitt boendestöd- för dig en tydlig arbetsbeskrivning.

Att anpassa stödsatsen efter energinivå och dagsform



Röd nivå (10 minuter)

- Plocka ur diskmaskinen
- Torka av diskbänken
- Ta med soporna

Gul nivå (30 minuter)

- Dammtorka och dammsug
- Plocka ur diskmaskinen
- Torka av diskbänken
- Ta med soporna

Grön nivå (2 timmar)

- Tvätta
- Handla
- Dammtorka och dammsug
- Plocka ur diskmaskinen
- Torka av diskbänken
- Ta med soporna

Tack för att jag fick
komma hit och prata...

anna.sjolund@autism.se

Vardagsstöd (2009) Sjölund, A. Pedagogiskt perspektiv

Boendestödsboken (2009) Sjölund, A., Bejerot, S. RFA

Flygfärdig (2009) Ericsson, M. RFA

Vad innebär funktionshinder? (2009) Norrö, G. Åström, M. RFA

Illustrationer: Cecilia Humble och Maria Torgersson

Målskrummet / Individuell utvärdering har utvecklats genom arbetsmaterial i Ket-Ketec (2009)

Räkningsmapp och terminsplan "Vägar efter vägar" har utvecklats av Anna Lindqvist,
arbetsterapeut och Anna Sjölund.
