



– Diagnosen är inte det viktiga utan vilka problem man har i vardagen, säger Johanna Forsfjäll här framför Memodayplaner dagplanerare.

» alltså en försämrad tidsuppfattning, vilket gör det svårt att uppskatta hur lång tid olika saker tar att göra. Det kan också innebära att man har svårt att hålla reda på år, månad och dag eller vilken tid på dygnet det är. Att vakna upp och se lysdioderna på Memodayplaners dygnsplanerare högra sida med nattens timmar på kan då vara till hjälp.

– Ser man att de blå lysdioderna fortfarande lyser är det lättare att förstå att det är natt och man kan somna om igen, säger Johanna.

– Tänk också på hur det skulle kännas att vakna upp på mornarna och inte alls veta vad du ska göra under dagen, inflikar Maria.

Men så har många personer med psykiska funktionsnedsättningar det.

– Det har inget med lathet eller dålig initiativförmåga att göra, som man kan få höra. Det beror på en funktionsnedsättning och som för många kan kompenseras med ett tekniskt hjälpmedel, säger Maria och berättar om den gången hon undrade om en av hennes klienter verkligen behövde Memodayplaner längre.

– Det är ju den som gör att jag ser hur dagen blir och du vill väl inte ta ifrån mig dagen heller, sa han, berättar Maria.



VILL DU VETA MER OM HJÄLPMEDEL?

Inom traditionell psykiatrisk vård är symtom, diagnos, behandling och i bästa fall psykoterapi viktigt för att hjälpa människor med svåra psykiska tillstånd. Senare har behovet av boendestöd och sysselsättning uppmärksamats, liksom de hinder i vardagen som kommer sig av funktionsnedsättningen och som svåra psykiska tillstånd oftast leder till.

Under kortare eller längre tid kan det drabba vår förmåga att ta emot, bearbeta och förmedla information, alltså våra kognitiva förmågor. Det är alltså det som bland annat gör att vi kan minnas väsentligheter och glömma det som inte är lika viktigt, orienteras oss i tillvaron, strukturera och organisera, hålla tider, ta initiativ.

Brister i kognitionen kan tränas upp eller kompenseras genom tekniska hjälpmedel eller annat kognitivt stöd. Viktigt för att inte säga helt avgörande är hur det introduceras och anpassas efter den enskildes behov, liksom hur det följs upp.

Det finns en skyldighet hos landstingen och kommunerna, enligt hälso- och sjukvårdslagen (HSL), att se till att det finns hjälpmedel. Eventuella avgifter kan de besluta om själva, liksom vilka produkter som ska betraktas som hjälpmedel och vem som har rätt att skriva ut dessa. Oftast är det arbetsterapeuter.

Att få ett hjälpmedel är ingen rättighet och ett avslag kan inte överklagas. Vänder man sig till hälso- och sjukvården ska man dock få en bedömning som utgår från ens behov.

Trots att hjälpmedel vid psykiska funktionsnedsättningar visat sig samhällsekonomiskt mycket lönsamma – en kommunalt investerad krona ger tre tillbaka efter fem år – och att det i de flesta fall höjer den enskildes livskvalitet är det bara var tionde person av dem som skulle behöva det som har ett hjälpmedel.

Vill du veta mer om hjälpmedel kan du ringa Hjälpmedelsinstitutet, telefon 08-620 17 00, gå in på www.hjalpmedelstorget.se eller läsa foldern "Var-Dags-Hjälpl!" (artnr 10394) som går att beställa på www.skilkommentus.se

DENNA BILAGA är ett samarbete mellan Hjälpmedelsinstitutet och Riksförbundet för Social och Mental Hälsa.

ANSVARIG UTGIVARE: Östen Hannmyhr

TEXT OCH FOTO: Tommy Engman

LAYOUT: Leif Zetterberg

TRYCK: Trydells, Laholm 2011



Hjälpmedelsinstitutet



HJÄLPMEDEL EFTER BEHOV

Christine vill inte vara utan sitt kedjetäcke

– **DET GÅR INTE** att be om något som man inte känner till att det finns, säger Christine Mulligan, sveper in sig i sitt kedjetäcke och hade önskat att hon för länge sedan känt till dess existens.

Nu hörde hon talas om det för ett år sedan. Via projektet Sinnesstimulerande täcken – psykos, ett led i Hjälpmedelsinstitutets utvecklingsarbete med att sprida kunskap om kognitiva hjälp- »

» medel hade man på vårdavdelningen hon vistades på fått tillgång till kedjetäcken. Redan första natten sov hon djupare och längre än på länge.

När hon sedan blev utskrivna visste hon inte hur hon skulle klara sig utan täcket. Eftersom det inte ingick i kommunens sortiment för hjälpmedel kunde hon inte få det utskrivet och köpa ett själv hade hon inte råd till. På det särskilda boendet dit hon återvände började hon diskutera med andra som bor där om möjligheten att tillverka ett själv.

– Vi kom på att jag kunde köpa kedjor på Biltema och sedan skulle vi sy ett tillsammans, berättar Christine.

Christine och två andra personer blev senare beviljade kedjetäcken utanför sortimentet mot att de skrev veckorapporter om hur de tyckte täcket fungerade.

– När jag mår som sämst känns det som om min kropp flyter ut och jag vet inte riktigt var den slutar. Jag tror det bland annat är av det som jag får ångest. Täcket gör att jag att jag känner mig mer omsluten, förklarar hon och berättar att massage hos sjukgymnasten hjälper kortare stunder, liksom om någon håller om henne.

– Men det är inte alltid det känns bra.

Christine har haft svåra psykiska problem sedan slutet av 80-talet. Tack vare täcket är hon numera utvilad på morgonen. Det gör att hon orkar mera under dagtid, som till exempel att ta promenader.

– Visst har jag dåliga dagar även nu. Men besvären har blivit hanterbara.

Även under dagtid brukar hon krypa in under täcket för att vila en stund, lyssna på musik eller läsa i en bok.

– Det har jag inte kunnat göra på flera år. När hon denna gång var tvungen att lägga in sig på vårdavdelningen igen var det en självklarhet att täcket skulle med.

– Varje gång jag kommit in här tidigare har jag behövt höja min medicin. Det behövde jag inte den här gången. Min läkare tror också att vi kan börja minska på sömnmedicinen, berättar hon och funderar över hur mycket mer bagage än de 5,3 kilo som täcket väger som hon kan ta med sig på flyget den dagen hon har möjlighet att åka på semester.

Planering ger Tomas trygghet

TOMAS HAR TVÅ psykiatriska diagnoser och på väg att få en tredje. Förutom bipolär sjukdom med återkommande psykos och ADHD har han sannolikt också Aspergers syndrom.

De neuropsykiatriska problemen gör att han å ena sidan har svårt att koncentrera sig och å andra sidan att han kan bli extremt upptagen av vissa saker, som till exempel när han fördjupar sig i datatekniska problem.

– Det har hänt att jag vare sig ätit eller sovit på flera dygn, säger han och visar mig timstocken som han numera sätter på när han sitter framför datorn och som ger ifrån sig ett pip ljud efter den tid han bestämt. Då vet han att det är dags att göra något annat.

Förutom att timstocken ger Tomas bättre kontroll på tillvaron hjälper den honom också att koncentrera sig bättre.

– Jag har lite olika projekt på gång och just nu läser jag

om ekonomi. Eftersom jag har svårt att hålla fokus när jag läser går det lättare om jag vet att jag efter 15 minuter, som jag sätter timstocken på, får gå upp och göra något annat en stund.

Titt som tätt får Tomas ångest. För det har han ångestdämpande medicin. Har han möjlighet kryper han i stället in under sitt bolltäcke.

– Jag vet inte varför det fungerar men jag blir lugnare under täcket och på nätterna sover jag bättre, mina drömmar blir inte lika jobbiga.

Tidigare kunde han dämpa sin ångest genom att köpa en flaska vin. På den tiden hade han inte heller ordning på sin ekonomi. Idag har han koll på hur mycket han gör av med på mat och andra utgifter varje månad, och kan trots sin relativt låga inkomst spara lite.

– Att jag får ångest av min bipolaritet, hallucinationer under mina psykos och blir orolig av min ADHD, kan jag inte göra så mycket åt. Däremot gör jag själv vad jag kan för att minska effekterna av min psykiska ohälsa. För det krävs det att jag har självdisciplin, säger han och beskriver sin egen förändring som att ha simmat från en strand där inget fungerade i vardagen till en strand där han själv har kontroll.

Han vet till exempel att de mediciner han tar gör att han går upp i vikt, varför han motionerar varje dag och han är noga med vad han äter och att han gör det på regelbundna tider. Eftersom det inte är en fråga om att han måste lägga in sig på sjukhus igen utan när, har han sett till att alla viktiga räkningar betalas via autogiro, vilket gör att han inte behöver oroa sig över det när han ligger inne och mår psykiskt väldigt dåligt.

Därtill lägger han in allt han ska göra varje dag i Outlook på datorn och för sedan över det till sin mobiltelefon. Efter den här intervjun har han skrivit in att han ska på ett föreningsmöte och måste ta ett tåg som går 12.48.

– Visserligen tar allt detta planerande en hel del tid. I gengäld ger det mig trygghet och gör att jag kan koppla av bättre.



– Den medicin jag tar gör att jag måste motionera regelbundet och tänka på vad jag äter, säger Tomas Hedborg som har flera olika hjälpmedel som han använder för att få vardagen att fungera bättre, ett av dem är almanackan i datorn.



Tekniska hjälpmedel kan vara handdatorer, mobiltelefoner, tidshjälpmedel, medicinpåminnare, väckarklockor med extra funktioner och andra minneshjälpmedel: – För vissa som behöver bli påmind om tiden kan en vanlig äggklocka vara nog så bra, menar arbetsterapeuten Maria Larsson.

”Du vill väl inte ta dagen ifrån mig”

JOHANNA FORSFJÄLL och Maria Larsson arbetar som arbetsterapeuter i Skellefteå med personer som har psykiska funktionsnedsättningar, Maria på den psykiatriska kliniken och Johanna i ett kommunalt gruppboende.

I det kommunala gruppboendet bor åtta personer. Av dem har fem kognitiva hjälpmedel. Fler skulle dock behöva det.

– Vissa ser direkt nyttan med ett hjälpmedel. För andra kan det ta tid och de behöver få förklarat flera gånger hur hjälpmedlen fungerar. Man måste ju själv vilja, säger Johanna och visar hur Memodayplaner (tidigare Sigvart) dygnstavla fungerar.

Genom att fästa magnetsymboler eller skriva på white-

boardtavlan vad man ska göra under dagen får man bättre överblick. De röda lysdioderna längs tavlans vänstra kant gör det lättare att förstå hur lång tid det är mellan olika aktiviteter.

Syftet med hjälpmedlen är att höja självkänslan hos de som använder dem genom att bli mer självständiga. Det betyder inte att personal inte behövs.

– Det är viktigt att tänka på vad det finns för personer runt den som ska använda hjälpmedlet, och som kan vara ett stöd och hjälp för att följa upp hur det går, säger Maria.

– Jag tycker även att personalen blivit bättre på att aktivera de boende hos dem som har Memodayplaner, säger Johanna. Även de har fått hållpunkter och överblick och det som står på Memodayplaner har jag sett till att det förs över till personaldatorn.

Vissa personer med kognitiva funktionsnedsättningar har »