



AVUSTAJAKESKUS

www.avustajakeskus.fi

**KURS FÖR ASSISTENTER
TILL PERSONER MED
FUNKTIONSNEDSÄTTNING
- ARBETSBOK**



**FÖR VERKSAMHETEN ANSVARAR SYDVÄSTRA FINLANDS
MUSKELHANDIKAPPFÖRENING RF**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	AVUSTAJAKESKUS	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
1.1	Presentation av Avustajakeskus	4
1.2	Avustajakeskus värderingar	5
2	FRIVILLIGVERKSAMHET	5
2.1	Definition av frivilligverksamhet	5
2.2	Statistik över frivilligarbete	5
2.3	Allmänna principer för frivilligverksamheten.....	6
2.4	Den frivilligas rättigheter och skyldigheter på Avustajakeskus	8
2.5	Frivilligverksamheten på Avustajakeskus	9
2.6	Kamratstöd av assistenterna på Avustajakeskus.....	10
2.7	Identifiera dina egna styrkor	10
2.8	Vad motiverar dig i frivilligverksamheten?	11
3	BEMÖTA OCH ASSISTERA KLIENTEN	12
3.1	Bemöta och interagera med klienten	12
3.2	Bemöta mångfald	14
3.3	Förflyttning	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.4	Rörelsehjälpmedel.....	16
3.5	Leda klienten.....	17
3.6	Assistera vid måltid	17
3.7	Sätt att kommunicera	18
4	GRUPPER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR	20
4.1	Hjärnskada.....	20
4.2	Stroke.....	21
4.3	Afasi.....	22
4.4	CP-skada	23
4.5	Intellektuella funktionsnedsättningar.....	24
4.6	Muskelsjukdomar	25
4.7	Myastenia gravis (MG)	25
4.8	Multipel skleros – MS	26
4.9	Minnessjukdomar	27
4.10	Synskador	28
4.11	Parkinsons sjukdom	30
4.12	Polio	31



4.13	Reumatism.....	33
4.14	Ryggmärgsskada	34
4.15	Muskuloskeletala sjukdomar (sjukdomar i stöd- och rörelseorganen).....	35
5	ANPASSAD MOTION (MOTION FÖR SÄRSKILDA GRUPPER)	36
6	FUNKTIONSHINDERSERVICE OCH AVLÖNAD VERKSAMHET	37
6.1	Handikappservicelagen och funktionshinderservice	37
6.2	Personlig assistans och arbetsgivarmodellen	38
6.3	Avlönad verksamhet på Avustajakeskus	38
7	AVUSTAJAKESKUS PROCESSER.....	39
7.1	Processen för frivilligarbete	39
7.2	Processen för stödd frivilligverksamhet	40
7.3	Process för avlönad verksamhet	41
7.4	Vägar till verksamheten	41
8	SKEDTEORIN.....	42
9	KONTAKTUPPGIFTER	44

1 AVUSTAJAKESKUS

1.1 PRESENTATION AV AVUSTAJAKESKUS

Avustajakeskus utbildar och förmedlar *assistenter till rörelsehindrade, synskadade, personer med intellektuell funktionsnedsättning, klienter med minnessjukdom och personliga assistenters arbetsgivare i alla åldrar* i området Egentliga Finland och Satakunta.

I mer än 30 år har Avustajakeskus varit en föregångare inom frivilligverksamheten och förmedlingen av assistenter. Någon motsvarande verksamhet finns ingen annanstans i Finland. För Avustajakeskus verksamhet ansvarar *Sydvästra Finlands Muskelhandikappförening rf*.

Avustajakeskus förmedlar:

- *Frivilliga assistenter* för fritidsaktiviteter, bl.a. för att uträtta ärenden, delta i hobbyer, utflykter, resor, för gruppers behov eller individuell assistans. Assistenten möjliggör rörlighet, deltagande och självständigt liv för många klienter.
- *Avlönade assistenter* för jobb bl.a. som personlig assistent, elevassistent och vikarier.
- *Stödpersoner*

Avustajakeskus utbildar:

- Personer intresserade av assistans på *kurser för assistenter till personer med funktionsnedsättning*. Kurserna är öppna och avgiftsfria för alla som är intresserade.
- För registrerade assistenter ordnas *fortbildning* i bl.a. tecken som stöd och ergonomi. För registrerade assistenter arrangeras även *evenemang* och assistenterna tas väl om hand.
- *Utbildning och kamrattöd för arbetsgivare med funktionsnedsättning* för att stärka och hjälpa dem i rollen som arbetsgivare

Ungefär 700 frivilliga assistenter deltar, antalet klienter är ungefär 900 och årligen utförs cirka 14 000 frivilliga assistentuppdrag.

Varje år finns det ca 4 500 arbetssökande och registrerade arbetsgivare ca 2 300. Det finns mer än 4 000 lediga assistenttjänster per år.

Avustajakeskus *ger råd, handleder och stöder* i ärenden som gäller assistans.

Verksamheten *utvecklas i samarbete* med regionens handikapporganisationer och kommuner, som gör en värdefull insats för utvecklingsarbetet, utbildning och information.

Verksamheten finansieras av *STEA och välfärdsområden*.

För mer information www.avustajakeskus.fi, www.lslly.fi

1.2 AVUSTAJAKESKUS VÄRDERINGAR

Avustajakeskus värderingar som styr vår verksamhet:

- **vi är en väg till inkludering**
- **vi betjänar på ett professionellt sätt och med respekt för glädjen att kunna bidra**
- **vi skapar resultat baserat på kontinuitet och utgående från människan**
- **vi kan och vi lyckas tillsammans**

Fundera över:

Vad är viktigt för mig?

Vad uppskattar jag?

Fundera över:

Vad vill jag spendera min tid på?

Vilken riktning vill jag mitt liv ska ta?

https://oivamieli.fi/viisaat_valinnat_intro.php - 'Omat arvosi' - video (2:48) ('Dina egna värderingar') på finska

2 FRIVILLIGVERKSAMHET

2.1 DEFINITION AV FRIVILLIGVERKSAMHET

Enligt Europaparlamentets betänkande (2008) är definitionen av frivilligverksamhet eller volontärverksamhet: *"Verksamhet som är obetald och öppen för alla, som utförs av egen fri vilja och som gagnar en tredje part utanför volontärens familj eller vänskrets."*

Olika former av frivilligverksamhet är: ömsesidigt stöd till personer med likadana erfarenheter (kamratstödsverksamhet), hjälp till andra människor (frivilligverksamhet som tillhandahåller tjänster), stöd till frivilliga som behöver särskilt stöd (stödd frivilligverksamhet) och social delaktighet (medborgarinflytande och föreningsverksamhet).

Frivilligverksamhet och frivilligarbete måste hållas skilt från avlönat arbete. Frivilligverksamhet betraktas som verksamhet och frivilligarbete som utförandet av en mer konkret enskild uppgift. Begreppet frivilligarbete betonar vikten av att göra något och det är fråga om ett lika värdefullt arbete som ett avlönat arbete. Frivilligarbetet är livslångt lärande och livslång känsla av social gemenskap.

2.2 STATISTIK ÖVER FRIVILLIGARBETE

Enligt marknadsundersökningsföretaget Taloustutkimus (2021) utför nästan hälften (47 %) av finländarna frivilligarbete. I genomsnitt utför finländarna 12,90 timmar frivilligarbete per månad. Av frivilligarbetet sker 76 % ansikte mot ansikte och 5 % online. Mätt i pengar är värdet på frivilligarbetet som utförs i Finland ungefär 4,38 miljarder euro.

Källa och mer information: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti_2021.pdf (forskningsrapport) på finska

2.3 ALLMÄNNA PRINCIPER FÖR FRIVILLIGVERKSAMHETEN

Frivilligverksamheten styrs och definieras av gemensamt och allmänt accepterade principer. De fungerar som ett rättesnöre för den frivilliga och sammanfattar det som är viktigt i frivilligverksamheten:

- **Frivillighet**
Alla deltar i verksamheten frivilligt och av egen fri vilja.
- **Jämlikhet**
Alla parter i frivilligarbetet bemöts jämlikt.
- **Ömsesidighet**
Frivilligverksamheten ger alla parter ömsesidig glädje och gott humör.
- **Oavlönat arbete**
Frivilligarbete är oavlönat arbete och innebär inga kostnader. För resor och evenemang ska klienten ersätta de kostnader som uppstått, t.ex. resebiljetter och inträdesbiljetter.
- **Icke-professionellt**
Inga särskilda kunskaper eller färdigheter krävs av en frivillig arbetare och hen ersätter inte professionellt arbete. En frivillig utför inte hemvårds- eller sjukvårdsuppgifter och fungerar inte som chaufför.
- **Samarbete**
Vid behov samarbetar den frivilliga med klienten, klientens anhöriga, experter och klientens övriga eventuella stödnätverk.
- **Tillförlitlighet och förpliktelse till verksamheten**
Den frivilliga är pålitlig och utför de överenskomna uppgifterna. Den frivilliga bestämmer själv för hur lång tid hen vill förbinda sig till verksamheten.
- **Konfidentialitet och tystnadsplikt**
Den frivilliga har tystnadsplikt. Den frivilliga får inte berätta om klienten för utomstående så att hen kan identifieras. Du kan berätta om frivilligarbetet på Avustajakeskus och vad du tycker om det, men inte med vem du utför arbetet och inte om klientens personliga angelägenheter. Tystnadsplikten gäller även efter att du slutat som frivillig.
- **Tolerans**
I frivilligverksamheten visar man tolerans mot alla. Den frivilliga respekterar mångfalden av människor.



- **Opartiskhet**

Den frivilliga agerar objektivt och rättvist i enlighet med allas bästa. Den frivilliga sprider inte åsikter eller tankar.

- **Agera på klientens villkor**

Klienten har självbestämmanderätt och ansvarar själv för sitt eget liv. En bra assistent är närvarande i situationen, alltid redo och flink att assistera i alla situationer. Ta hänsyn till klientens önskemål och behov och känn till dina egna gränser! Man gör saker tillsammans med klienten, inte åt klienten.

- **Gemenskap**

Genom frivilligverksamheten uppstår viktiga gemenskaper och vänskapsförhållanden.

- **Rätt till stöd och handledning**

Den frivilliga har möjlighet att få hjälp och stöd bl.a. från organisationen och kolleger. Avustajakeskus regionala handledare stöder dig också. För handledaren kan du berätta om klientsituationer.

- **Glädje av verksamheten och personlig utveckling**

Tanken är att frivilligarbetet ska vara meningsfullt. Det erbjuder livslångt lärande och möjlighet att utveckla sig själv. Vi uppmuntrar och stöder dig att prova på. Man vet aldrig i förväg vad man klarar av, nya sidor kan alltid hittas hos oss alla.

Fundera över:

Varför är principerna viktiga?

Fundera över:

Vad är viktigt i frivilligarbetet?

Anteckningar:



2.4 DEN FRIVILLIGAS RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER PÅ AVUSTAJAKESKUS

De frivilliga i vår verksamhet har också rättigheter och skyldigheter. Tillsammans utgör principerna för frivilligverksamheten och den frivilligas rättigheter och skyldigheter "spelreglerna" för frivilligarbetet.

Den frivilligas rättigheter på Avustajakeskus...

- du fungerar som frivillig - det krävs inga särskilda kunskaper eller färdigheter
- meningsfullt frivilligarbete, mångsidigt klientel
- du förbinder dig till en uppgift som passar dig och gör det frivilligarbete du vill så länge du vill
- klienten betalar dig en ersättning för kostnader om 7€/gång (simning 9€/gång)
- rätt att tacka nej till erbjudet frivilligarbete
- rätt till utbildning och introduktion
- rätt till handledning och stöd
- försäkringen är i kraft under den tid frivilligarbete utförs via Avustajakeskus
- rätt att delta i rekreation och kamratstödsträffar
- rätt till glädje och gott humör av verksamheten

Den frivilligas skyldigheter på Avustajakeskus...

- du arbetar som frivillig, inte som professionell
- du förbinder dig att följa Avustajakeskus värderingar
- du utför inte frivilligarbete under påverkan av rusmedel
- du respekterar tystnadsplikten och klientens självbestämmanderätt
- du håller fast vid de överenskomna uppdragen och meddelar i tid, ifall du får ofrånkomligt förhinder och inte kan sköta ett redan överenskommet uppdrag
- du följer principerna för frivilligarbete
- du kontakter Avustajakeskus, ifall det sker något utöver det normala under frivilligarbetet
- du meddelar Avustajakeskus, ifall du vill sluta arbeta som frivillig
- du sköter också om dig själv och att du själv orkar som frivillig.
Du utför ett oerhört värdefullt arbete, så ditt välbefinnande är också viktigt för oss!



2.5 FRIVILLIGVERKSAMHETEN PÅ ÄVUSTAJAKESKUS

ENSTAKA UPPGIFTER	ASSISTERING I GRUPP	STÖDD FRIVILLIGVERKSAMHET
Enstaka uppdrag med enskilda klienter: hjälp av en följeslagare för att göra besök och uträtta ärenden vid en tidpunkt när klienten behöver det: till butik, bank, läkare, bio, teater, hobby, mässor, möten etc.	Allmän assistent vid evenemang: varierande tider och uppgifter beroende på typ av evenemang Ruisrock, Pori Jazz, seminarier, föreningsevenemang etc.	Frivillig som stöd i bakgrunden: del av den stödda frivilligverksamheten, där en erfaren frivillig fungerar som stöd för en grupp eller en enskild frivillig
Stammis hos samma klient: regelbunden hjälp till samma klient 1-4 gånger i månaden, man kommer överens om dag och tid	Idrottsassistent i grupp: anpassad träningslokal, vattengymnastik för vuxna, simning för barn med särskilda behov, stolgympa, lavis (mellanform av dansbanedans och gympa), boccia på egen hand osv., samma veckodag och tid varje vecka	Grupp: assistans som grupp på så sätt att gruppen, i enlighet med principerna om betonat stöd, har erfarna frivilliga som stöttar i bakgrunden av verksamheten
Minneskompis för samma minnesklient: regelbunden hjälp till samma minnesklient 1-4 gånger i månaden, man kommer överens om dag och tid	Ledare för frivilligkollegor: 1-2 frivilliga/grupp på assistenternas kamratstödsträffar på olika orter	Individ: frivilligverksamheten utförs inom ramen för betonat stöd (starkt stöd från den regionala handledaren, frivillig som stöd i bakgrunden). Överenskomms alltid för en bestämd tid, efter vilken den frivilliga fortsätter i den grundläggande verksamheten.

DIN TID ÄR VÄRDEFULL! HUR VILL DU SPENDERA DEN?

- **2-3h sporadiskt**
 följa med och hjälpa olika klienter uträtta ärenden (t.ex. till butiken, banken, läkaren)
- **2-6h sporadiskt**
 olika evenemang, t.ex. föreningsfester, möten, seminarier, publika evenemang
- **2 x 7,5h en gång i året**
 Ruisrock!
- **2h/2-4 ggr/månad regelbundet, man kommer överens om dag och tid**
 utomhusaktiviteter och besök för att uträtta ärenden med samma klient
- **2h/v regelbundet, samma dag och tid** assistent i grupp för anpassad motion (endast i Åbo)



2.6 KAMRATSTÖDVERKSAMHET AV ASSISTENTERNA PÅ AVUSTAJAKESKUS

Vid Avustajakeskus ordnas kamratstöd för assistenter. Man kan delta i träffarna både i traditionella, fysiska möten och online. Kamratstödverksamheten omfattar till exempel vår- och höstträffar för volontärer, träffar för personliga assistenter samt julglögg för alla assistenter och grillkvällar under vårsåsongen.

Avustajakeskus kamratstödrträffarna ordnas i öppna grupper, och man kan delta när det passar en själv. Kamratstöd innebär självständig delning av erfarenheter. I kamratstöd är det viktigt att både tala och lyssna. Delade erfarenheter kan ibland vara mycket betydelsefulla och öka den ömsesidiga förståelsen.

Vid kamratträffarna är en regional handledare från Avustajakeskus närvarande. Träffarna kan ha ett visst tema som de fokuserar på. Mötena är konfidentiella.

Du är välkommen med i kamratstödsverksamheten, oavsett om du är en gammal räv eller grön nybörjare! Datumen för kamratträffarna meddelas i Avustajakeskus brev och i meddelanden till assistenterna samt på webbplatsen.

2.7 IDENTIFIERA DINA EGNA STYRKOR

Styrkor kan vara naturliga talanger eller utvecklade under livets gång. Människor gör gärna saker som är meningsfulla för dem själva, för att göra meningsfulla saker är den starkaste motivationsfaktorn. Att göra meningsfulla saker ger redan i sig själv glädje och njutning för den som gör dem.

Att identifiera sina egna styrkor ger ett bättre resultat än att fokusera på svagheter. Att uppmärksamma styrkorna eliminerar inte svagheter och förnekar inte deras existens. Det betyder inte heller att det skulle löna sig att fortsätta göra bara det du redan är bra på. Att identifiera styrkor ger energi och stöder välbefinnandet.

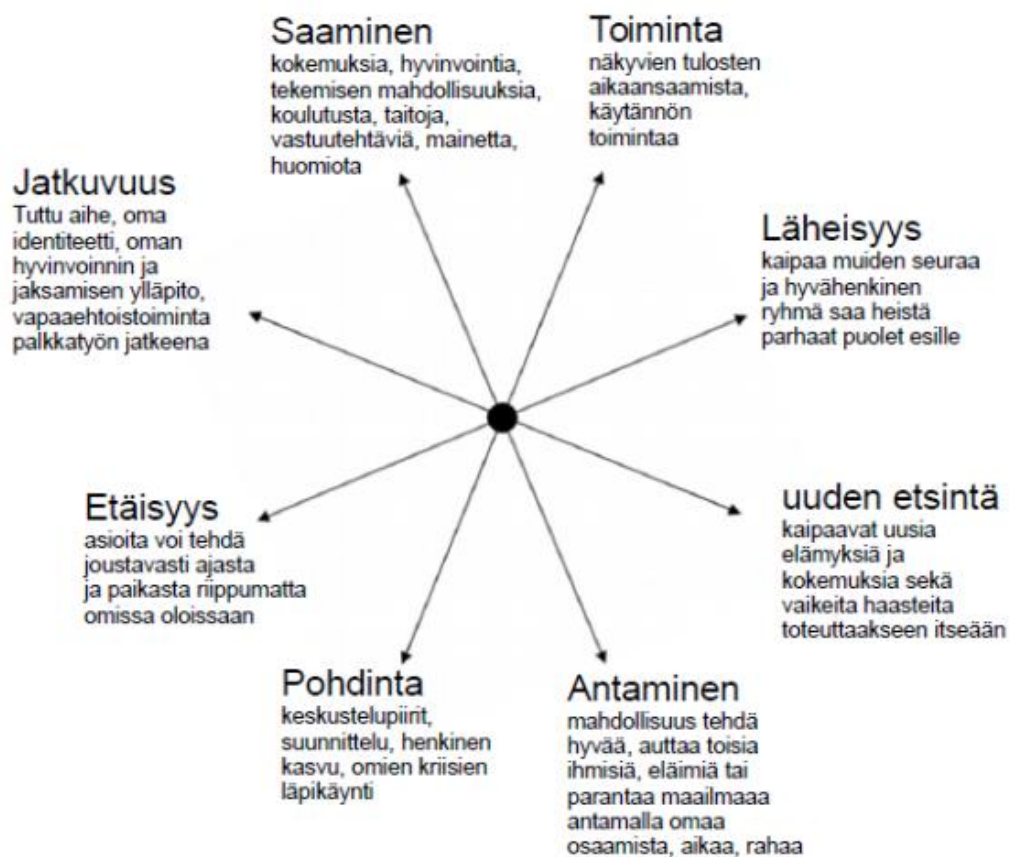
Följande frågor kan hjälpa dig att reflektera över dina egna styrkor. Fundera också på hur dina styrkor syns i din vardag och hur du utnyttjar dem i ditt liv?

- Hurudana sysslor inspirerar och lockar dig?
- Vilka styrkor har hjälpt dig vidare ur svåra faser i ditt eget liv?
- Hurudana saker går som av sig själv för dig?

2.8 VAD MOTIVERAR DIG I FRIVILLIGVERKSAMHETEN?

Det finns många olika saker som motiverar till frivilligarbete och människor utför frivilligarbete av olika anledningar. Människors inre motiv leder ofta fram till ett lämpligt frivilligarbete. Frivilligarbetet måste vara viktigt och i sig belönande för den som utför det, eftersom frivilligarbetet inte styrs av lön eller tvång.

Man kan fundera över de inre motiven för frivilligarbete med hjälp av modellen för frivilligverksamhet (A. Yeungs diamantmodell). Bilden är gjord av Lari Karreinen, på basen av Yeungs modell.



Fundera över:

Vad motiverar dig att gå med i frivilligarbete?

Vad är viktigt för dig?

Fundera över:

Vilken typ av frivilligarbete är du intresserad av?

Vilka av dina egna styrkor kunde du dra nytta av i frivilligarbetet?

Källa och mer information: <https://vetovoimablog.wordpress.com/2015/05/28/tyo-vapaaehtoista-kiittaa/> ('Arbetet är den frivilligas tack') på finska



3 BEMÖTA OCH ASSISTERA KLIENTEN

3.1 BEMÖTA OCH INTERAGERA MED KLIENTEN

Assistansarbete grundar sig på konfidentiellt samarbete och att följa överenskommelser. Interaktion är samspelet mellan två människor. En god interaktion är alltså bådats ansvar. I kommunikationen vill man förstå den andra, använda förståeligt språk och vid behov hjälpmedel för att kommunicera. I interaktionen ingår också ansiktsuttryck, gester, beröring, blickar och kroppsspråk. Var närvarande och lyssna, du kan vara den enda icke-vårdande kontakten för klienten på en hel vecka.

Den som behöver assistans vet ofta bäst själv hur man hjälper hen på bästa sätt, så sätt tid på att prata med klienten. Sunt bondförnuft och lugnt förhållningssätt är viktiga. Att tala lugnande och inte stressa bidrar till att klienten kan utföra sin uppgift bättre. Berätta alltid för klienten vad du tänker göra. Genom att berätta på förhand, garanterar du att klienten kan delta i situationen du assisterar i och därmed respekterar du klientens önskemål.

Vid första mötet...

- **Presentation** - Berätta vem du är och vilket ärende du har. Om du har med dig Frivillig assistentkortet, kan du visa det för klienten. Första intrycket är alltid viktigt!
- **Förväntningar** - Vad önskar klienten? Vad är du själv redo för? Hur mycket tid har ni till ert förfogande?
- **Gemensamt avtal (för stammisbesök)** - Hur ofta ska vi träffas? Hur långa är våra träffar? Kom överens om hur ni meddelar varandra om ett överenskommet besök eventuellt behöver annulleras t.ex. på grund av sjukdom.
- **Principer för verksamheten** - Kom ihåg principerna för frivilligverksamhet!
- **Närmare genomgång** - Berätta om dig själv och be också klienten berätta om sig själv. Det kräver tid och tålamod att lära känna en ny människa. Öppenhet och vänlighet ger trygghet och skapar en bra klientrelation. Om det behövs, gå tillsammans igenom klientens eventuella hjälpmedel och hur de fungerar.

Interaktionen påverkas av personkemi, roller, tid, miljö och livserfarenheter.

I en god interaktion respekterar man varandra och accepterar olikheter.

Det är en bra idé att dela med sig av sina egna känslor och önskemål för att undvika missförstånd.

Utdrag ur bloggen Lupa palvella ('Lov att betjäna'): hur bemöter vi en person med funktionsnedsättning?

"En vän till mig gav idag upphov till en diskussion på Facebook om hur det var att vara en rullstolsburen klient hos hälsovården. Det var en ny erfarenhet för honom, eftersom han bara använde rullstolen tillfälligt. Ändå upplevde han det som att han själv ignorerades, att saker skedde ovanför hans huvud och förbi honom. Man samtalande inte med honom själv, utan med följeslagaren.

Diskussionstråden fylldes på med andra liknande erfarenheter. Som socker på botten konstaterades det att man sist och slutligen inte ens behöver vara funktionshindrad. Det räcker med att man är kort, även då ignoreras man lätt. Det har jag nog också personlig erfarenhet av. Men som tur är lyckas jag ändå få fram ljud ur min 156 centimeter långa kropp. Och jag kan ju hoppa högt utan ansats också...

Diskussionen fick mig att fundera över att det för de flesta av oss inte är särskilt lätt eller naturligt att bemöta en person med funktionsnedsättning. Jag vill inte tro att det skulle vara fråga om avsiktlig ovänlighet eller likgiltighet. Det handlar mera om oförstånd. Man känner inga funktionshindrade och inser inte att till exempel ett rörelsehinder inte betyder att man också har en intellektuell funktionsnedsättning. Eller om talet går trögt, betyder det inte att man är trögtänkt. Och inte heller att man inte hör.

Det svåraste för oss torde vara hur vi ska förhålla oss till en person med intellektuell funktionsnedsättning. Så känner jag åtminstone personligen. Det är svårt att bedöma hur mycket den andra förstår och hur man gör sig själv förstådd för den andra. Därför är det lättare att låtsas som om man inte ser hela människan. Och om man inte ser, då kan man ju inte heller hjälpa till?"

Utdrag (översatt) ur Merja Heinonens blogg: <https://lupapalvella.blogspot.com/> (på finska)

Fundera över:

Har jag några fördomar?



Fundera över:

Hur kan jag som assistent medverka till ett bra bemötande av klienten?



Fundera över:

Vilka tankar väcker bloggen?



3.2 BEMÖTA MÅNGFALD

Är olikheten en överdrift - är vi trots allt lika?

Och är likheten en dygd - eller borde man snarare betona acceptans av mångfald?

När vi bemöter mångfald intar **fördomar och stereotyper** nyckelrollerna.

- **Fördomar = ett förutfattat antagande, ofta ogrundat**
- **Stereotyper = schematisk och förenklad generalisering**

För att vi ska kunna bemöta en person, måste vi överge den automatiska typindelningen som vi gör med hjälp av fördomar och stereotyper. Särskilt i situationer där vi inte ser människor som individer, utan som företrädare för en grupp — blir den här indelningen i typer farlig.

BEMÖTA KLIENTEN

- **Klienten är alltid den som är expert på sitt eget liv:** om det är nåt du inte vet, behöver du inte skämmas eller bli generad. Be klienten berätta hur hen vill bli assisterad.
- **Lyssna, utan brådska:** att skynda på och vara otålig hjälper inte, även om det skulle vara bråttom. Genom att lugna ner dig själv i nya situationer kommer du att kunna se på dem objektivt.
- **Gör inte klienten hjälplös:** låt klienten göra så mycket som möjligt själv, det kan vara viktigt för hens habilitering. Men börja inte bete dig som en terapeut som kräver saker av klienten med hänvisning till hens habilitering, det hör inte till en frivilligarbeters uppgifter.
- **Assistera, dadda inte:** det är inte assistentens uppgift att tänka i stället för klienten och styra/dadda hen under uppdraget. Kom ihåg att respektera självbestämmanderätten i alla situationer!
- **Tystnadsplikt:** det som sker under uppdraget stannar mellan dig och klienten.
- **Kroppsspråk:** vi kan kommunicera mycket med våra gester. Låt oss ha ett positivt kroppsspråk!
- **Leenden, beröring, ögonkontakt:** små, viktiga komponenter för att skapa en positiv kontakt.
- **Använd namnet:** klienterna är inte våra patienter, de är personer med namn.

VÅRT KLIENTEL MÖTER MÅNGA UTMANINGAR, inte blir väl du en av dem?

- Trots sin omfattande livserfarenhet ses en äldre människa endast som en hjälpbehövande, inte som en person som har något att ge.
- Vid betjäningssdiskarna talar man till assistenten och förbi den funktionshindrade kunden, även om personen befinner sig precis framför näsan.
- Personer med intellektuell funktionsnedsättning benämns ofta som "lättsamma, öppna, glada, oförställda" osv. Men är det förringande, när sådant lyfts upp som dominerande drag?
- "Ser man mig bakom min diagnos?" Bemöt klienten som en människa, inte som en diagnos. Det är inte alltid till klientens fördel att man tillfredsställer sin egen kunskapsörst genom att ställa nyfikna frågor.
- Enligt vissa blir en människa med stigande ålder automatiskt döv, blind, minnessjuk, intellektuellt långsam och hens behov är inte längre så viktiga. Vi blir alla äldre — bemöt människor så som du själv vill bli bemött!

Fundera över:

Hur syns stereotyper och fördomar i vardagen?



3.3 ASSISTANS

- **Klienten själv vet ofta bäst hur man hjälper hen på bästa sätt**
Så ta dig alltså tid att prata med klienten (hur, kan hen själv hjälpa till osv.)
- **Sunt bondförnuft och lugnt förhållningssätt är viktigt**
Tänk på syftet med flytten, känn till dina egna krafter och färdigheter.
- **Använd hjälpmedel**
Bekanta dig med klientens hjälpmedel och lär dig använda dem. Först tar det tid att lära sig, men med tiden snabbar de upp arbetet och ger er båda trygghet.
- **Gör i ordning omgivningen, eliminera faror**
Plocka bort lösa föremål, se till att golvet är torrt och halkfritt, och se upp med dina egna scarfar, blusfällor och annat som hänger ner. Se till att ni har placerat er tillräckligt nära stället dit klienten ska flyttas och i rätt läge till exempel med rullstolen. Kom ihåg bromsarna!
- **Be om hjälp om det är möjligt eller om du behöver**
Rådgör ändå alltid först med klienten.
- **Berätta alltid för klienten vad du tänker göra**
- **Raska och korrekta tag**
Undvik långvarig belastning och vridningar av ryggen. Använd ben-
muskulerna vid lyft. Undvik plötsliga snabba rörelser. Gör lyften så nära kroppen som möjligt. Böj dig tillräckligt lågt ner när du lyfter, ditt eget bröst - klientens bröst på samma höjd, böj knäna, inte ryggen!
- **Lyft inte i kläderna**
Risken är att kläderna är elastiska, går sönder och att de börjar sitta dåligt —> kan vara svårt att rätta till. Det är också obekvämt för klienten om du tar tag i hens kläder när du lyfter.
- **Se till din klient även efter flytten!**
Släpp inte taget innan du vet att klienten återfått balansen och hålls på sin plats. Se till att armar, ben och huvud är i en bra position och rätta till kläderna om de sitter dåligt. Ställningen måste vara bra särskilt hos personer som inte själva kan korrigera sin position.
- **Erfarenhet ger färdighet!**
De första gångerna är det alltid spännande och man kanske känner sig klumpig, men ju fler gånger man gör det desto bättre blir man och lyften blir lättare.



Anteckningar:



3.4 RÖRELSEHJÄLPMEDEL

Hjälpmedel finns för personer vars funktionsförmåga är begränsad på grund av skada, sjukdom, åldrande eller utvecklingsförsening. Hjälpmidlen hjälper klienten att kunna klara sig självständigt hemma och utanför hemmet samt bidrar till att förhindra att funktionsförmågan försämras.

Manuell rullstol

- s.k. vanlig rullstol
- skjuts framför sig eller rullas fram av den som sitter i stolen
- kan monteras, fällas ihop
- vikt ca 8 kg
- kan lyftas/höjas
- kan gå över hinder och i trappor
- bromsarna måste slås på (inte 100 % grepp)
- se upp för hinder, gropar, gupp osv. Se efter var och hur du går om du skjuter en rullstol framför dig!
- ge akt på användningen av säkerhetsbältet om klienten har ett sådant!

Elrullstol

- laddningsbara batterier, klienten styr själv
- man kan inte skjuta den framför sig (kan sättas i så kallat friläge och skjutas framför sig en kort sträcka)
- kan inte fällas ihop
- vikt ca 50 kg
- kan inte lyftas/höjas
- kan endast glesla hinder lägre än dess frigångshöjd, kan inte gå i trappor (en ramp behövs)
- inga separata bromsar (strömmen av -> bromsar "på")
- ge akt på användningen av säkerhetsbältet, ifall klienten har ett sådant!

Rollator

- populärt gästöd på hjul
- vanligtvis fyra hjul, bromsar (inte 100% grepp), sittstöd och ofta också en korg
- smidig och lätt att flytta runt, nästan alla modeller kan fällas ihop
- med en rollator som har stora hjul är det lätt att gå över hinder

Obs!

Bekanta dig med eventuella hjälpmedel som klienten använder tillsammans med klienten!



För mer information om rörelsehjälpmedel: www.invalidiliitto.fi/sv/invalidforbundet

Manuaalipyörätuolin käyttäjän avustaminen <https://www.youtube.com/watch?v=Q2qNfCOsuaU> (00:02:04) ('Hjälpa en användare av en manuell rullstol') på finska

Sähköpyörätuolilla liikkuminen https://www.youtube.com/watch?v=ZZudxE_EgTs (00:02:08) ('Röra sig med en eldriven rullstol') på finska

Rollaattorilla liikkuminen <https://www.youtube.com/watch?v=BL0Ez2fNd3A> (00:02:34) ('Röra sig med en rollator') på finska

Manuaalipyörätuolin kasaaminen ja osat <https://www.youtube.com/watch?v=MSflctX-7FY> (00:02:19) ('En manuell rullstols delar och hur man monterar den') på finska

Sähkömopo https://www.youtube.com/watch?v=dLf7t8RH_3o (00:01:31) ('Eldriven promenadscooter') på finska

3.5 LEDA KLIENTEN

- klienten vet ofta bäst själv hur man leder hen, så fråga!
- vanligtvis erbjuder man sin egen arm, som klienten kan ta i. Man varken släpar eller "bär"
- farten beror på klienten, man behöver inte nödvändigtvis sakta ner utan gå i normalt promenad-tempo
- se till att du hela tiden har bra balans och titta var du sätter fötterna så att du inte tappar balansen

3.6 ASSISTERA VID MÅLTID

- vi gör det tillsammans!
- bordsskick
- bra ätställning
- ingen brådska



En klient som äter själv:

- se till att det finns nödvändiga bestick och att maten är placerad på rätt ställen
- hjälpa till vid behov
- berätta åt en synskadad vad som finns var på tallriken (urtavla)

En klient som matas:

- i vars och ens egen takt
- lagom stora munsbitar
- håll rent
- reservera tillräckligt mycket tid
- prata så lite som möjligt så att maten inte kallnar
- komma överens om i vilken ordning allt ska ätas
- blanda inte ihop det som ligger på tallriken

ASSISTENTEN äter antingen samtidigt som klienten eller först efter att klienten ätit klart.

Anteckningar:



3.7 SÄTT ATT KOMMUNICERA

Det är omgivningen som sätter de funktionella begränsningarna för en person med talskada!

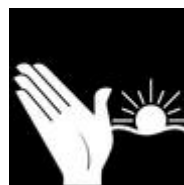
- Vi är vana vid att orden förmedlar information och icke-verbal kommunikation attityder. Hur kommunicerar en människa med störningar i endera eller båda sätten att kommunicera!?
- Resan från tanke till hörbart tal är ganska lång och komplex och därför lätt sårbar.
- Orsakerna till talhandikapp är många
- Talet är bara en del av den språkliga aktiviteten
- Under den språkliga utvecklingen tillägnar man sig kunskaper om språkets teckensystem och dess regelsystem
- Med vårt eget exempel kan vi modifiera omgivningen

Bliss-språket



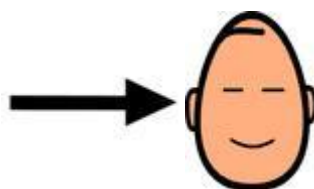
Får

Piktogram, bilder



God
morgon!

Sig-symboler



"in genom ena örat, ut
genom det andra"

WLS-bildbibliotek



Spindel

Teckenbild



Familj

NILBILD-bildbank



Örfil

STÖD FÖR KOMMUNIKATIONEN:

- lyssna
- upprepa och säkerställ
- fråga
- lugna ner situationen (dig själv, klienten och omgivningen)
- förenkla, konkretisera

System för direkt kommunikation:

- visande
- gester och ansiktsuttryck
- teckenspråk
- tecknat tal
- förenklade teckensystem

System som behöver hjälpmedel:

- ritande och skrivande
- bilder
- taltolk
- föremål
- lättillgängligt språk
- bildsymboler
- bokstavs- och ordtavlor
- Bliss-symbolspråket

Tekniska kommunikationsmedel:

- skrivare
- utrustning, där färdiga meddelanden spelats in
- dataprogram och -system
- kopplingar, huvudmöss, pannlampor etc.

Anteckningar:

För mer information: www.papunet.net/svenska

Tips för att bemöta personer med talsvårigheter på YouTube från användaren Paputuubi:
<https://youtube.com/user/paputuubi> (på finska)

4 GRUPPER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

4.1 HJÄRNSKADA

En hjärnskada uppkommer av ett yttre slag mot huvudet, rörelseenergi eller ett föremål som tränger in i hjärnan. De allra flesta hjärnskador uppstår som ett resultat av att man faller eller halkar, trafikolyckor eller misshandel. Cirka 36 000 personer drabbas varje år av en hjärnskada. Majoriteten av de drabbade är män. Hjärnskador klassificeras i tre kategorier: lindriga, medelsvåra och svåra hjärnskador.

En hjärnskada orsakar både fysisk och psykisk skada. Konsekvenserna av skadan beror på traumamekanismen, skadans svårighetsgrad samt var det skadade området finns och dess omfattning.

En hjärnskada kan orsaka bl.a.

- minnessvårigheter
- koncentrations- och uppmärksamhetsproblem
- talrubbingar
- långsam observation och processering av information
- initiativlöshet
- trötthet
- svårigheter att planera
- olika beteendestörningar
- förändringar i humör, känsloreaktioner och personlighet
- olika fysiska symptom: huvudvärk, epilepsi, synfältsstörningar
- förlamningssymptom



Eftersom de många förändringarna som orsakas av en hjärnskada kan förekomma tillsammans eller separat i olika grader, kan de ha långvariga effekter som förhindrar ett självständigt liv.

En person med hjärnskada kan återhämta sig väl från sina fysiska skador, men andra skador kan fortfarande försvåra det dagliga livet. Den drabbade klarar sig inte som tidigare i arbetet, hobbyer och sociala relationer. Hela livssituationen förändras för den som drabbas av en hjärnskada och hens familj.

Källa och mer information: <http://www.aivovammaliitto.fi> (på finska) www.terveyskyla.fi/sv/hjarnhuset/hjarnsjukdomar/hjarnskador

4.2 STROKE

Stroke är ett samlingsnamn för sjukdomstillstånd som orsakas av syrebrist i hjärnan.

stroke orsakar en störning av hjärnans funktioner

andra orsaker till att hjärnan inte fungerar som den ska, kan vara en hjärnskada, hjärntumör eller hjärninflammation

En viktig orsak till ett *tilltäppt blodkärl i hjärnan* är att artärerna blivit stela och trånga. Tilltäppningen i den förträngda artären stoppar blodcirkulationen och vävnaden i området drabbas därmed av syrebrist. Nervcellvävnaden i hjärnan tål inte syrebrist utan får bestående skador inom en kort tid. Vi talar om en *hjärninfarkt*.

En *hjärnblödning* förorsakas av en hjärnartär som brister, varvid blodet tränger in antingen i hjärnsubstansen (ICH) eller under spindelvävshinnan (SAB). Den vanligaste orsaken till SAB är att en medfödd utbuktning (aneurysm) i en artär på hjärnans yta brister. Blodet som rinner ut absorberas småningom från hjärnan, men en blödning i hjärnan leder ändå till vävnadsskador.

Hjärnan reglerar människans funktioner. De vävnadsskador som följer på en stroke inverkar därför på många sätt på den drabbades fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga. Konsekvenserna är alltid individuella och beror på det skadade områdets läge och omfattning. En stroke kan medföra bestående eller övergående förlamningssymptom i kroppen, störningar i de språkliga funktionerna och i övriga psykiska prestationer.

Strokedrabbade har ofta svårigheter i vardagen:

- att röra sig
- att äta
- att klä på sig och sköta sin hygien
- att etablera och upprätthålla sociala relationer

Antalet människor i Finland som drabbats av stroke uppgår till cirka 100 000. Årligen drabbas cirka 15 000 finländare av hjärninfarkt, och cirka 4000 av hjärnblödning. Stroke är också den tredje vanligaste dödsorsaken.

Anteckningar:

4.3 AFASI

Med afasi avses en *språkstörning*, som kan ta sig olika uttryck. Afasi kan innebära nedsatt förmåga att tala, förstå tal, läsa och skriva. Trots den språkliga störningen är intelligens och tänkande ofta normala.

Afasi orsakas av en skada eller funktionsstörning i hjärnvävnaden, som hos de flesta finns i vänster hjärnhalva. Den vanligaste orsaken till en hjärnskada är stroke; hjärninfarkt eller hjärnblödning. Även hjärnskador och hjärntumörer kan orsaka afasi.

Källa och mer information: <https://www.aivoliitto.fi/svenska/stroke/#0116a6b2>,

<https://www.aivoliitto.fi/aivoverenkiertohairio/sairastumisen-jalkeen/muutokset/kieli-puhehairiot/#0116a6b2> (på finska)

Edelleen Matias <https://www.youtube.com/watch?v=IiriB02Eq4Q&list=PLVEIb6gzvbakt-hFX30t2gTOuyAtOvSAbu&index=5> — video om afasi (00:03:03) ('Fortfarande Matias') på finska

Anteckningar:

4.4 CP-SKADA

En CP-skada (eng. *cerebral palsy*) orsakas av en *bestående skada på hjärnan hos ett foster eller litet barn*. Skadan finns i det område i hjärnan som reglerar rörelse och den gör det svårare att inta och hålla en upprätt ställning samt utföra viljestyrda rörelser. Skadan är bestående, men dess symptom sträcker sig från mindre funktionsstörningar till allvarligt rörelsehandikapp. I Finland får *cirka 100-120 barn diagnosen CP-skada varje år*.

Orsakerna till en CP-skada delas in i:

- orsaker under fostertiden
- orsaker under perioden som nyfödd
- spädbarnsåldern



Funktionshinder relaterade till CP-skada:

- ensidig muskeltonus eller muskelspänning (hemiplegi)
- svårt att få benen att fungera (diplegi)
- funktionshinder i armar och ben (tetraplegi)
- låg muskeltonus (atetos)
- motorisk störning (ataxi)

Dessutom kan en CP-skada ha relaterade symptom (t.ex. neurologiska problem):

- synproblem (skada på synsystemet)
- perceptuella störningar (uppfattningssvårigheter)
- sensoriska störningar (sensoriska störningar behandlade av centrala nervsystemet, över- eller underkänslighet)
- överkänslighet mot ljud (överkänslighet mot ljud med ursprung i det centrala nervsystemet)
- taktil överkänslighet (överkänslig mot taktila intryck, tycker inte om beröring)
- muskel-, rörelse- och balanssinnen (svårt att justera och hålla en upprätt ställning)
- otydligt och stelt tal (svårt att styra musklerna som producerar tal)
- epilepsi

Även om hjärnskadan som orsakar CP-syndrom inte är progressiv till sin natur, förändras CP-skadans symptom när människan växer, utvecklas och blir äldre. För att bibehålla funktionsförmågan behöver personer med CP-skada multiprofessionell rehabilitering under hela livet.

En CP-skada bör inte förväxlas med en intellektuell utvecklingsstörning. Ibland kan en CP-skada vara förknippad med inlärningssvårigheter eller intellektuella utvecklingsstörningar, men vanligare relaterade symptom på CP-skada är till exempel syn- och hörselskador och sensorisk överkänslighet.

Källa och mer information: www.cp.liitto.fi/finlands-cp-forbund/

Vammaisuus ei estä unelmoimasta http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/vammaisuus_ei_esta_unelmia_36628.html#media=36633 — video (00:28:00) ('Funktionshinder hindrar en inte från att drömma') på finska



4.5 INTELLEKTUELLA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

I Finland finns uppskattningsvis cirka 50 000 personer med intellektuella funktionsnedsättningar. Funktionsnedsättningen kan ha orsakats antingen före födseln, av skador under förlossningen eller av sjukdom och olyckor i barndomen. Intellektuella funktionsnedsättningar uppträder före 18 års ålder.

Att ha en intellektuell funktionsnedsättning innebär att man har svårt att lära sig och förstå nya saker. Men människor med intellektuella funktionsnedsättningar lär sig ändå många saker på samma sätt som andra. Hur en intellektuell funktionsnedsättning påverkar individens liv varierar mycket från person till person. Den intellektuella funktionsnedsättningen kan vara lindrig och då klarar personen det mesta själv och behöver stöd bara inom vissa områden. Vid svår intellektuell funktionsnedsättning behöver man kontinuerligt stöd.

Intelligens är bara en del av en människas hela personlighet. Uppfostran, livserfarenheter, lärande och livsmiljö påverkar utvecklingen; vilken typ av människa vi utvecklas till. Människor med intellektuell funktionsnedsättning kan leva som jämbördiga medlemmar i samhället, men de behöver stöd, vägledning och service. Individuellt, vederbörligt stöd hjälper personen med intellektuell funktionsnedsättning att leva ett bra, för hen självständigt liv.

Stöd, vägledning och service kan behövas i anslutning till:

- kommunikation
- självständighet
- hemvård
- sociala färdigheter
- att röra sig i omgivningen
- hälsa
- trygghet
- skriftliga färdigheter
- fritid
- arbete



Det finns olika grader av intellektuell funktionsnedsättning, från svår funktionsnedsättning till lindrig inlärningssvårighet. Många med intellektuell funktionsnedsättning har samtidigt andra funktionsnedsättningar som kan försvåra rörelse, tal eller interaktion med andra människor.

Oavsett graden av intellektuell funktionsnedsättning har personen rätt till egna val och självständigt liv, liksom möjligheten till tillgång till service. Oberoende av funktionsnedsättningen har alla rätt att också agera i olika sociala roller — som arbetstagare, medborgare och kommuninvånare, medlemmar i föreningar eller hobbygrupper, användare och utvecklare av tjänster eller som kunder och väljare.

Källa och mer information: www.kehitysvammaliitto.fi/pa-svenska/, www.tukiliitto.fi (på finska)

Kehitysvammaisen kohtaaminen <http://www.youtube.com/watch?v=ntA8qtO2GI0> — video (00:03:05) ('Bemöta en person med intellektuell funktionsnedsättning') på finska

4.6 MUSKELSJUKDOMAR

Muskelsjukdomar är sällsynta neurologiska sjukdomar som *kännetecknas av progressiv försvagning av de viljestyrda musklerna*. En muskelsjukdom kan uppträda redan hos en nyfödd eller först senare i barndomen, ungdomen eller vuxen ålder. Samma diagnos kan vara av olika svårighetsgrad till och med hos medlemmar av samma familj, från lindrigt fysiskt funktionshinder till gravt handikapp.

Enligt nuvarande uppskattningar finns det *cirka 20 000 personer* i Finland som lider av någon muskelsjukdom. En diagnosgrupp kan normalt omfatta från några tiotals till några hundra personer. Någon botande behandling av muskelsjukdomar har ännu inte hittats.

I muskulära muskelsjukdomar finns orsaken till sjukdomen i själva muskelcellen och dess funktion. Orsaken kan också vara en funktionsstörning i motoriska eller perifera nervceller eller neuromuskulära synapsen. Då är det fråga om en funktions- eller samarbetsstörning mellan nervsystemet och musklerna och sjukdomarna kallas därför neuromuskulära sjukdomar. De flesta muskelsjukdomar är ärftliga och ofta också progressiva.

Muskelsjukdomar påverkar rörelseförmågan. De kan behandlas med motion och fysioterapi, ibland även genom medicinering. Olika hjälpmedel underlättar livet för en person med muskelsjukdom.

Källa och mer information: www.lihastautiliitto.fi/muskelhandikappforbundet/

Lihastautia sairastavan kohtaaminen http://www.youtube.com/watch?v=IQLnsUv_QX0 — video (00:03:05) ('Bemöta en person med muskelsjukdom') på finska

4.7 MYASTENIA GRAVIS (MG)

Myastenia gravis är en autoimmun nerv-muskelförbindelsesjukdom, där ett typiskt symptom är att *musklerna tröttnas ut vid fysisk ansträngning och där kraften återkommer efter vila*. Orsaken till sjukdomen är inte känd.

Sjukdomen påverkar musklerna i ögonområdet (hängande ögonlock), orsakar svaghet i munnen och svalget (grötigt tal, svårigheter att svälja) och påverkar eventuellt senare musklerna i armar och ben och övriga kroppen.

De flesta som har sjukdomen kan leva ett normalt liv med lindriga eller inga symptom. *I Finland finns det cirka 1 700 myasteniker (dvs. MG-patienter).*

Källa och mer information: www.lihastautiliitto.fi/muskelhandikappforbundet/, www.suomenmg-yhdistys.fi/mg-forening/

4.8 MULTIPEL SKLEROS – MS

MS (multipel skleros) är en sjukdom som drabbar det centrala nervsystemet, det vill säga hjärnan och ryggmärgen. Vid MS skadar immunsystemet i första hand myelinet i det centrala nervsystemet. Myelin är ett ämne som täcker nervcellernas axoner och som förbättrar nervimpulserna i dem. MS-symptomen orsakas av att myelinet skadas, vilket fördröjer eller blockerar signalerna från hjärnan och ryggmärgen till resten av kroppen.

Sjukdomsförloppet varierar mycket mellan olika personer med MS. I början går sjukdomens förlopp i perioder. Till sjukdomen hör perioder med besvär som kallas skov och ibland kan sjukdomen vara symptomfri under långa perioder. MS är inte en ärftlig sjukdom.

Symptom på MS:

- besvär med syn och ögon
- känselrubbingar
- trötthet
- svårigheter att röra sig
- svårigheter med minne och koncentration
- humörproblem
- problem med urinblåsa och tarmfunktion
- smärta



MS, liksom många sällsynta sjukdomar, varierar både till sina symptom och förlopp. *I Finland lider cirka 12 000 personer av MS.*

Källa och mer information: www.neuroliitto.fi/neuroliitto/referat-pa-svenska/

Pala palalta-eväitä elämään <http://www.youtube.com/watch?v=1gjYvF533mw> — video, ('Bit för bit-råd för livet') på finska

Neurologisten vammaisjärjestöjen yhteinen video heidän elämästään (00:35:00) ('De neurologiska handikapporganisationernas gemensamma video om deras liv')

Anteckningar:

4.9 MINNESSJUKDOMAR

Progressiva minnessjukdomar degenererar hjärnan och försvagar funktionsförmågan på många sätt. Minnessjukdomar är vanligare bland äldre människor. I Finland finns uppskattningsvis 150 000 personer med minnessjukdom, varav 2700 är i arbetsför ålder. Varje år insjuknar 23 000 personer i en minnessjukdom.

Minnesfunktionen påverkas av många faktorer såväl kort- som långsiktigt. Till exempel stress eller trötthet kan försämra minnet och koncentrationsförmågan, men efter att stressen minskat och en god natts sömn fungerar minnet normalt igen.

Progressiva minnessjukdomar är: *Alzheimers sjukdom, vaskulär minnessjukdom, Lewykroppsdemens och andra orsaker*. Största delen av de progressiva minnessjukdomarna beror på annat än ärftlighetsfaktorer. Riskfaktorerna hör ihop med miljö och levnadsvanor och en stor del av dem är fortfarande okända.

Bland annat följande saker inverkar på symptomen och hur minnessjukdomen framskrider på individuell nivå:

- Den minnessjukes personlighet och levda liv, inklusive alla erfarenheter, känslor och invanda vanor
- Minnessjukdomens diagnos och svårighetsgrad (var och en påverkar hjärnan på olika ställen och på olika sätt)
- Smärta, lågt blodtryck, trötthet eller annat obehag
- En annan persons (negativa) inställning till den minnessjuka
- Utmaningar att anpassa sig till sjukdomen
- Trygghetskänsla, mängden stimuli och lugn/oro i omgivningen samt
- Hur väl vård och rehabilitering motsvarar de individuella behoven.

Minnessjukdomar har många slags symptom och några är typiska för nästan alla minnessjukdomar. Det mest kända symptomet är försämrat minne och nedsatt övrig kognitiv funktionsförmåga (dvs. informationshantering).

Sjukdomssymptomen anknyter till exempel till *förmågan att förstå den information som sinnen förmedlar samt till kognitiv funktionsförmåga, såsom minne, kommunikation och logiskt tänkande*. Sjukdomen kan också medföra *svårigheter att känna igen platser eller komma ihåg vart man är på väg. Att koncentrera sig och gestalta plats, tid och föremål kan bli svårare*.

Interaktion med en minnessjuk person:

- Tala normalt och lugnt, fånga personens uppmärksamhet t.ex. genom att röra vid handen
- Använd välbekanta ord
- Fråga eller överräck en sak i taget
- Ge den minnessjuka tid att svara dig
- Uppmärksamma resurserna, inte problemen
- Undvik INTE-uttryck, ge positiva instruktioner.
- Undvik onödiga frågor (ingen "testning av minnet")
- Använd förnamnet, stöder bevarandet av självbilden
- Förtydliga och visa själv vad du menar när du talar
- Kom ihåg kroppsspråkets betydelse och ögonkontakt
- Försök minimera onödiga störningsmoment

Källa och mer information: www.muistiliitto.fi/sv/framsidan, <https://www.muistiturku.fi/sv/>

Muistisairaan kohtaaminen <https://www.youtube.com/watch?v=1SkC34OuiN0> — video (00:06:13)
(‘Bemöta en minnessjuk person’) på finska

4.10 SYNSKADOR

I Finland finns det ungefär 55 000 synskadade personer, men endast 10 000 av dem är blinda. Alla synskadade använder inte en vit käpp eller ledarhund, så synskadan syns inte nödvändigtvis. En del av de synskadade använder synskademärket.

En person definieras som synskadad när synskärpan på det bättre ögat korrigerad med glasögon är svagare än 0,3 och som blind om synskärpan är under 0,05 på det bättre ögat korrigerad med glasögon eller synfältet reducerats till mindre än 20 grader i diameter, eller om den funktionella synen av någon annan orsak försämrats på motsvarande sätt.

En synskadad person kan vara synsvag eller blind. En person klassificeras inte som synskadad om synen kan korrigeras till normal med glasögon eller om ett öga har normal syn.

Människor med en synnedsättning kan se på olika sätt: en person ser inte att läsa, men kan röra sig utan den vita käppen medan en annan kan läsa med hjälp av den återstående synskärpan, men ser inte sin omgivning. Nattblindhet och ökad bländningsbenägenhet hör ofta ihop med en synnedsättning.

Total blindhet är sällsynt. Blinda människor kan se ljus och till och med gestalter. En person definieras som funktionellt blind när hen har förlorat bland annat orienteringssynen i en främmande miljö och lässynen i gängse bemärkelse, men hen kan eventuellt läsa med hjälp av specialhjälpmedel som till exempel en läs-TV.

De vanligaste ögonsjukdomarna är:

- degeneration av ögonbotten (man ser inte ordentligt i mitten av synfältet)
- diabetes (nedsatt synskärpa, förändringar i synfältet, nedsatt kontrast- och färgseende)
- retinitis-sjukdomar (tunnelseende, nattblindhet)
- glaukom (funktionell synstörning)
- skador på synnerven och synbanorna (dålig synskärpa, synfältsdefekter, störning i färgseendet)

Synskador orsakas också av bl.a.:

- arbetsolyckor och inflammationer (minskat)
- medfödda funktionsnedsättningar hos barn och skador på synnerverna

De vanligaste praktiska problemen som orsakas av synnedsättning är problem att röra sig, utträtta ärenden och uppfatta omgivningen:

- orientera sig
- bedöma avstånd
- upptäcka nivåskillnader
- bristfälligt färgseende
- nattblindhet
- bli bländad
- bristfälligt synfält
- svårt att anpassa sig till förändringar i belysningsnivån
- snubbla, falla eller stöta in i saker
- oförmåga att känna igen människor utifrån utseende
- svårt att uppfatta ansiktsuttryck och gester
- ofta omöjligt att lägga märke till och besvara ögonkontakt

När du möter en synskadad person...

- fråga "kan jag hjälpa till?" eller "behöver du hjälp?"
- om ni befinner er på en plats med mycket folk, vidrör försiktigt den synskadade personens arm så att hen vet att du pratar just med hen
- tala till den synskadade, inte till ledarhunden
- när du vägleder, använd specifika uttryck som till höger, till vänster osv.
- när du vägleder en synskadad, gå före och låt hen ta tag i din underarm
- hälsa muntligt, nicka inte eller vifta med handen
- säg vem du är också till en bekant synskadad
- tilltala en bekant synskadad vid namn
- säg till innan du går, så att ditt synskadade sällskap vet att du gått
- berätta vad som finns på tallriken. Urtavlan illustrerar riktningar till exempel potatisen ligger vid klockan sex, salladen vid klockan tre osv.
- när du ger pengar i handen, ge först mynten och därefter sedlarna

Källa och mer information: www.nkl.fi/sv

Asiakkaan arvokas kohtaaminen ('Värdigt bemötande av klienten')

<http://www.youtube.com/watch?v=aFaRfMQBpLw> – video, blinda (00:04:00) på finska

Puoli askelta edellä - opastaminen ('Ett halvt steg före – vägledning')

<https://www.youtube.com/watch?v=Yggeg1FWs9U> – video (00:04:01) på finska

Hei, voinko auttaa? Näin kohtaat näkövammaisen ('Hej, kan jag hjälpa? Så bemöter du en synskadad')

<https://www.youtube.com/watch?v=a1zURqkkU38> – video (00:03:51) på finska

Anteckningar:



4.11 PARKINSONS SJUKDOM

Parkinsons sjukdom är en obotlig, i allmänhet *långsamt framskridande neurologisk sjukdom*. Sjukdomen orsakas av det faktum att vissa av de nervceller i hjärnan som utgör en del av regleringssystemet för rörelser, börjar förstöras. Symptomen beror på att celler förstörs i hjärnans svarta kärna, vilket leder till en lägre dopaminhalt. Förstörelsen är progressiv och hittills finns inte någon behandling som kan stoppa den. Symptomen behandlas med medicinering och rehabilitering.

I Finland har cirka 16 000 personer Parkinsons sjukdom. Sjukdomen uppträder oftast just före eller efter 60 års ålder. Att insjukna då man är under 30 år är sällsynt, om än möjligt. Det finns ingen uppenbar skillnad mellan könen.

Symptom på Parkinsons sjukdom är:

- skakningar vid vila, stela muskler
- långsamma rörelser
- svårigheter med balansen
- olika störningar i det autonoma nervsystemet (bl.a. fet hy, ökad svettning, förstoppning och besvär med urinblåsan)
- störningar i intellektuella funktioner och känsloliv (t.ex. ökad känslomhet, tendens till nedstämdhet, minskad initiativförmåga och långsammare tänkande)

Motion är en väldigt viktig faktor för att upprätthålla funktionsförmågan. Särskilt viktig är den för någon med Parkinsons sjukdom.

Källa och mer information: <https://www.liikehairio.fi/sv>

Mikä on Parkinsonin tauti? <https://www.youtube.com/watch?v=SkrTypWOvf8> — video (00:03:13) ('Vad är Parkinsons sjukdom?') på finska

Anteckningar:



4.12 POLIO

Polioviruset är ett enterovirus som ingår i familjen Picornaviridae. Man kunde bli smittad med poliovirus via luftvägarna eller munnen, och därifrån transporterades viruset till matsmältningsorganen och kunde frodas där i flera veckor. De som smittats fick influensaliknande symptom som feber, halsont, illamående, muskelvärk och trötthet. Om viruset tog sig in i centrala nervsystemet orsakade det hjärninflammation, förstörda muskelnervceller och skador på förlängda märgen.

Att återhämta sig från sjukdomen tog veckor och rehabiliteringen år. Till slut anpassade sig kroppen och de återstående muskelnervcellerna tog på sig att bära de delvis förstörda cellernas börda. Muskel-nervcellernas fibrer började svälla så att de kunde utföra funktionerna hos de nervceller som förlorats i sjukdomen. En del av de som fick polio på den tiden återhämtade sig helt, medan andra fick betydande bestående skador. *I Finland uppskattas antalet personer som insjuknade i polio till 4 000-6 000. Tack vare vaccinationerna har polio nästan helt och hållet försvunnit i Finland idag.*

Postpolio

Decennier senare gör muskelnervcellernas stora storlek och belastning samt skadorna på förlängda märgen att symptomen återkommer. Symptom kan börja förekomma även hos de som insjuknat i polio men som inte hade drabbats av förlamning. Då talar man om *postpolio eller restillstånd efter polio samt om hur viktigt det är att vara uppmärksam på rörelse och vila inom gränserna för vad man själv orkar.*

Symptom på postpolio är:

- trötthet
- muskelsvaghet
- muskelkramper
- stel muskelfunktion
- andningsproblem
- sömnproblem
- svullnad i de nedre extremiteterna, blåhet
- smärta
- problem med att svälja och producera tal
- svårighet att urinera
- problem med balansen
- sensoriska störningar (överkänslighet)
- problem med temperaturreglering
- försämrad törstkänsla
- försämrad reglering av cirkulationsorganen



Dessutom har handikapp som orsakats under polioinfektionen kunnat orsaka andra problem såsom:

- artros, på grund av ojämn belastning
- osteoporos, som uppstått som en följd av muskelsvaghet
- skador orsakade av överbelastning av senor och muskler

Det finns inget läkemedel mot postpolio/restillstånd efter polio. De viktigaste behandlingsformerna är att anpassa rörelse och vila till de egna muskelkrafterna samt en hälsosam livsstil (bl.a. fysioterapi, ergoterapi och smärtbehandling).

Källa och mer information: www.polioliitto.com (på finska)

Simo Lampinen - Polioon sairastuminen ('Att insjukna i polio')

<https://www.youtube.com/watch?v=JbUtaYQvkvM> — videointervju (00:04:33) på finska

Simo Lampinen — rallymästare <https://www.youtube.com/watch?v=BwgXxj9iy6I&feature=youtu.be> — videointervju (00:06:04) på finska

Anteckningar:



4.13 REUMATISM

Till de reumatiska sjukdomarna hör *störningar i stöd- och rörelseorganens funktion* och sjukdomstillstånden varierar mycket till sina symptom och effekter. De kan vara lindriga och snabbt övergående, men ibland också svåra.

Reumatiska sjukdomar kan delas in i inflammatoriska och icke-inflammatoriska. Till de inflammatoriska hör ledgångsreumatism (det finns *cirka 45 000 vuxna med ledgångsreumatism i Finland*), barnreumatism, ryggradsreuma, ledinflammation och ledpsoriasis samt kristallartriter, ledinflammation orsakad av virus, bakterie eller annan mikrob, systemiska bindvävssjukdomar och vaskuliter. Till de icke-inflammatoriska hör degenerativa sjukdomar, reumatiska symptom i samband med hormonella eller ämnesomsättningssjukdomar samt mjukdelssjukdomar.

De flesta reumatiska sjukdomar är autoimmuna sjukdomar, vilket innebär att någon utlösande faktor orsakar en långvarig aktivering av det immunologiska systemet hos en person som är ärftligt mottaglig. Den inflammatoriska reaktionen som uppstår, riktas mot kroppens egna strukturer och vävnader, vilket oftast orsakar olika symptom i stöd- och rörelseorganen.

De vanligaste symptomen på reumatiska sjukdomar är:

- smärta i stöd- och rörelseorganen orsakad av den inflammatoriska reaktionen
- stelhet, inflammation, svullnad eller funktionsnedsättning
- hetta, rodnad och svullnad i lederna
- lederna kan också kännas stela och ömma samt rörelse- eller tryckkänsliga

Källa och mer information: <https://reumaliitto.fi/sv//sv>

Anteckningar:



4.14 RYGGMÄRGSSKADA

En ryggmärgsskada till följd av en olyckshändelse förändrar ofta patientens och de närståendes liv på ett ögonblick. Utöver de fysiska skadorna är patientens psyke hårt ansatt. Att koncentrera vård och rehabilitering i kompetenta händer gagnar patienten.

En patient som fått en ryggmärgsskada är vanligtvis ganska ung: medelåldern är 39 år. Av de drabbade är nästan 80 procent män. *Cirka 200-300 finländare* får varje år en ryggmärgsskada till följd av en olycka. En ryggmärgsskada kan orsakas av bland annat en trafikolycka, ett fall eller vara en följd av flera sjukdomar eller dykolyckor. För nästan hälften av de drabbade finns ryggmärgsskadan i halsområdet. I sådana fall förlamas både armar och ben. Man talar om tetraplegi, förlamning från nacken och neråt. Vid en olycka får patienten ofta också andra skador än ryggmärgsskador.

Om patienten kommer sig i rullstol eller i upprätt ställning beror förutom på patientens allmäntillstånd på hans andra skador och på vilket sätt frakturen behandlats. En person med ryggmärgsskada måste träna på att vända sig i sängen, sätta sig upp och förflytta sig till en rullstol. Därför är styrke- och uthållighetsträning viktiga.

Ungefär en av tio patienter kan senare gå utan hjälpmedel och var fjärde röra sig med hjälp av olika stöd för de nedre extremiteterna, kryckkäppar eller promenadkäppar. Hälften använder huvudsakligen en manuell rullstol för att förflytta sig, och en av tio rör sig med en eldriven rullstol. De flesta ryggmärgsskadade kan köra en bil som specialutrustats. Att äta, snygga till sig, läsa och skriva, använda kommunikationsmedel och elektronik, sköta hemmet och laga mat kan kräva hjälpmedel.

En person med ryggmärgsskada behöver uppföljning och rehabilitering hela livet. Alla uppmuntras att röra på sig och motionera även hemma. Att använda rullstol i många år kan tidvis orsaka besvärliga belastningsbesvär i händer och överarmar. Att hitta rätt sittställning och justera rullstolen så att den passar är en viktig del av patientens vård. En rullstolsburen person kan utföra många slags arbeten.

Källa och mer information: www.aksonry.fi (på finska)

Anteckningar:



4.15 MUSKULOSKELETALA SJUKDOMAR (SJUKDOMAR I STÖD- OCH RÖRELSEORGANEN)

Muskuloskeletala systemet omfattar ben, leder, ledband, muskler och senor. Benen håller oss upprätta, muskler och senor gör att vi kan röra oss. *Mer än en miljon finländare har någon långvarig muskuloskeletal sjukdom* som begränsar deras funktionsförmåga.

De vanligaste muskuloskeletala sjukdomarna är:

- ledsjukdomar
 - ledgångsreumatism
 - artros
- osteoporos
- ryggsjukdomar
- besvär i nacke och axlar
- frakturer och olyckor
- övriga muskuloskeletala sjukdomar

Via levnadssättet kan man bäst påverka hur bra man kan upprätthålla den muskuloskeletala hälsan. Levnadssättet inte bara stöder den muskuloskeletala hälsan utan förebygger också uppkomsten och framskridandet av problem och sjukdomar som uppstår av dem.

Källa och mer information: www.suomentule.fi, (på finska) www.reumaliitto.fi/sv

Anteckningar:



5 ANPASSAD MOTION (MOTION FÖR SÄRSKILDA GRUPPER)

Idrottslagen kräver att grundläggande tjänster och förutsättningar för motion tillhandahålls på lika villkor för alla kommuninvånare.

Målgrupper för anpassad motion:

- funktionshindrade, långtidssjuka barn och vuxna
- åldringar med nedsatt fysisk funktionsförmåga som inte förmår delta i motionsverksamhet för pensionärer som är i god form

Med anpassad motion avses:

- motion för personer som på grund av *sjukdom, funktionsnedsättning/-variation eller sociala omständigheter har svårigheter att delta i allmänna motionstjänster*. I sådana fall kräver motionen anpassning och specialkompetens (definition från kommittébetänkandet 1996).

Mål med verksamheten:

- förbättra och upprätthålla hälsa och funktionsförmåga
- upprätthålla och förbättra den fysiska konditionen
- lära sig grundläggande motionsfärdigheter och lära känna de egna motionsmöjligheterna och den egna prestationsförmågan
- motionera regelbundet

Sociala mål :

- ta hänsyn till andra människor och förmåga att samarbeta
- öka kontakterna till andra i samma situation
- förmåga att ta emot stöd och uppmuntran från andra personer

Mål på ett emotionellt plan:

- få uppleva erfarenhet av att lyckas
- självförtroende
- glädje och rekreation
- motivation, dvs. få uppleva hur viktigt det är med motion



Kunskapsmässiga mål:

- lära känna kroppens uppbyggnad och funktion
- lära känna sin egen funktionsnedsättning eller sjukdom
- effekten av fysisk aktivitet
- bli medveten om lämpliga motionsformer och hobbymöjligheter

För mer information: www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html (på finska)

6 FUNKTIONSHINDERSERVICE OCH AVLÖNAD VERKSAMHET

6.1 HANDIKAPPSERVICELAGEN OCH FUNKTIONSHINDERSERVICE

• Centrala lagar inom funktionshinderservicen är:

- Socialvårdslagen (1301/2014)
- Lagen om funktionshinderservice (675/2023)
- Lagen angående specialomsorger om utvecklingsstörda (519/1977) (under övergångsperioden tills behoven tillgodoses enligt den nya lagen)

• Lagen om funktionshinderservice (675/2023):

Lagstiftningens syfte är att säkerställa att personer med funktionsnedsättning har jämlika möjligheter att delta i samhället och leva på lika villkor med andra, att främja delaktighet och självbestämmanderätt samt att förebygga och undanröja hinder och olägenheter som funktionsnedsättningen medför.

• Definition av person med funktionsnedsättning (675/2023, § 2):

En person som på lång sikt har begränsningar i funktionsförmågan till följd av skada eller sjukdom och som återkommande eller kontinuerligt behöver hjälp eller stöd för att klara av vardagliga aktiviteter, och som inte får tillräckligt stöd med stöd av annan lagstiftning.

Den nya lagen delar inte längre in personer i "funktionshindrade" och "gravt funktionshindrade", utan behovet av service och stöd bedöms individuellt i relation till personens behov av hjälp, stöd eller tjänster.

• Bedömningen görs multiprofessionellt:

- Bedömningen av funktionsförmågan kan innefatta utlåtanden från läkare och andra sakkunniga
- Bedömningen av servicebehovet görs i samarbete med personen

Centrala tjänster enligt lagen om funktionshinderservice (subjektiva rättigheter eller tjänster som ordnas utifrån servicebehov):

- Personlig assistans
- Transportservice
- Boendestöd (inklusive stödboende)
- Dagverksamhet
- Anpassning av bostad samt hjälpmedel och utrustning i bostaden
- Tolkningstjänster såsom teckenspråk, metoder för talstöd eller annan kommunikation
- Handledning och stöd vid livsförändringar och i vardagen
- Stöd för barns utveckling och delaktighet
- Rätt till en individuell serviceplan, vars utarbetande är välfärdsområdets ansvar

Vid ordnandet av tjänster och stödåtgärder betonas:

- Individualitet och beaktande av servicebehov
- Delaktighet och ett självständigt liv
- Självbestämmanderätt och valfrihet
- Jämlikhet och icke-diskriminering



Det är välfärdsområdet som ansvarar för att ordna funktionshindersservicen.

För varje person med funktionsnedsättning upprättas en individuell klientplan som styr genomförandet av tjänsterna.

För mer information: www.finlex.fi/sv/, www.stm.fi/sv/framsida

6.2 PERSONLIG ASSISTANS OCH ARBETSGIVARMODELLEN

Personlig assistans är:

- *nödvändig hjälp* som ges av en annan person i sådana (vardagliga livs-) situationer som personen helt eller delvis inte klarar av själv på grund av funktionsnedsättning eller sjukdom
- en möjlighet för personen med funktionsnedsättning att leva ett *självständigt liv, delta i samhället och förverkliga sina egna val*
- en tjänst som ska beviljas en person med funktionsnedsättning som uppfyller förutsättningarna enligt lagen om funktionshindersservice

Personlig assistans beviljas för *dagliga aktiviteter, arbete och studier, fritidsaktiviteter, samhälleligt deltagande samt upprätthållande av sociala kontakter. Beviljandet baserar sig alltid på individuella behov, och personen ska själv kunna uttrycka vilken typ av hjälp hen behöver (kommunikationssätten kan variera).*

Arbetsgivarmodellen är ett sätt att ordna personlig assistans där personen med funktionsnedsättning själv anställer sin assistent och välfärdsområdet ersätter kostnaderna för anställningen samt andra kostnader som följer av arbetsgivarens lagstadgade skyldigheter.

Arbetsgivarmodellen har utformats så att personens självbestämmanderätt, delaktighet och egna val i praktiken förverkligas. I regel ansvarar personen med funktionsnedsättning själv för arbetsgivaruppgifterna. Arbetsgivaren har också de rättigheter och skyldigheter som hör till rollen. Arbetsgivarmodellen ger stor frihet, till exempel att mer mångsidigt bestämma arbetsuppgifterna och själv välja sin assistent.

För mer information: www.thl.fi/sv/web/handbok-om-funktionshindersservice

6.3 AVLÖNAD VERKSAMHET PÅ AVUSTAJAKESKUS

Personer som i enlighet med handikappservicelagen har fått ett beslut om personlig assistans enligt arbetsgivarmodellen, beslut om stödperson eller beslut om vikarie för närståendevårdare från socialförvaltningen kan söka en lämplig personlig assistent, stödperson eller vikarie för närståendevårdare bland annat genom Avustajakeskus.

Avustajakeskus för ett register över arbetssökande och informerar dem om lediga arbetsplatser och uppgifter på sin webbplats www.avustajakeskus.fi. Avustajakeskus ger handledning, rådgivning och även ytterligare utbildning och kamrattstöd för personer i deras register.

Tuettu työsuhde® -palvelu: (Tjänsten Stödd hantering av anställningsförhållanden):

- Avustajakeskus sköter löneutbetalningen för personliga assistenter samt en del av arbetsgivarens lagstadgade skyldigheter.
- Stöd av en utsedd regional handledare
- Vid behov hjälp med att söka och rekrytera arbetstagare/vikarier (t.ex. platsannonser)
- Regional handledares hembesök i början av anställningen (bl.a. arbetsskiftsplanering, arbetsavtal) samt alltid vid behov
- Arbetsgivarens lagstadgade skyldigheter sköts med fullmakt (bl.a. löneutbetalning). Arbetsgivarskapet kvarstår hos den person som fått beslutet
- Rådgivning och handledning i frågor som gäller anställningsförhållandet
- Vid behov stöder den regionala handledaren välmåendet i anställningen
- Utbildning erbjuds och möjlighet till kamrattstöd ges

7 AVUSTAJAKESKUS PROCESSER

7.1 PROCESSEN FÖR FRIVILLIGARBETE

Du är intresserad av att börja som frivillig...

- du kan delta i grundläggande utbildning vid Avustajakeskus; en kurs för assistenter till personer med funktionsnedsättning eller assistentstarten (att gå kursen är inte en förutsättning för att börja med frivilligarbete)
- vi kommer överens om en samtalstid med din egen regionala handledare
- tillsammans med den regionala handledaren kartlägger vi vilken form av frivilligarbete som intresserar just dig
- vi hittar en uppgift inom det frivilliga arbetet som passar dig och den tid du kan spendera
- vi identifierar eventuellt behov av extra stöd

Du fungerar som frivillig på Avustajakeskus...

- du kan delta i fortbildning som Avustajakeskus arrangerar och stärka din kompetens
- du kan söka stöd hos din egen regionala handledare eller hos ett assistentmöte i din region
- du får information av din regionala handledare om nya platser inom frivilligarbetet
- du får inloggningsuppgifter till webbplatsen där du kan se öppna platser inom frivilligarbetet
- du får delta i tack- och rekreationsevenemang för frivilligarbetarna
- din regionala handledare ringer dig en gång i året
- om du utför frivilligarbete genom att regelbundet besöka en klient, samlar vi alltid in information om besöken (antal) vid årsskiftet

Du vill ta paus eller sluta med frivilligarbetet...

- informera Avustajakeskus i så god tid som möjligt om din avsikt att sluta: till vårt servicenummer eller din egen regionala handledare

<https://youtu.be/xVAoVh9KyuA> Avustajakeskus, Vapaaehtoisavustajaksi -video (00:02:51) ('Avustajakeskus, Frivillig assistent') på finska



7.2 PROCESSEN FÖR STÖDD FRIVILLIGVERKSAMHET

Om du inte ännu är säker på att Avustajakeskus frivilliga verksamhet eller frivilligverksamhet i allmänhet är något för dig, hjälper vi dig gärna i dina funderingar. Avustajakeskus stödjer dig i ditt beslut **genom tjänsten "Oma polku" (Min väg)**

Du kan delta i tjänsten när som helst, du meddelar bara ditt intresse till Avustajakeskus.

Tjänsten "Oma polku" stödjer dig

- stöd för att fatta beslut om att börja med frivilligarbete
- bedömningsintervju
- vi går igenom rättigheter, skyldigheter och möjligheter
- klarspråk
- styrning in i verksamheten via tjänsten

Stödd frivilligverksamhet, individuellt stöd

- tidsbestämd — den frivilliga övergår till grundläggande verksamhet efter en viss tid
- betonat stöd från den regionala handledaren till den frivilliga: vägledning för verksamheten, kämpahumör, preciserade anvisningar och påminnelser osv.
- hitta en erfaren frivillig som stöttar den nya frivilliga i bakgrunden (mentor)

Stödd frivilligverksamhet, gruppstöd

- frivilligverksamhet i grupp, biträdd av stöttande personer i bakgrunden, bl.a. vid evenemang eller i servicehus
- trepartssamarbete: Avustajakeskus — den stöddas bakgrundsorganisation — den mottagande klientens bakgrundsorganisation
- grupper i bl.a. Åbo, Mynämäki

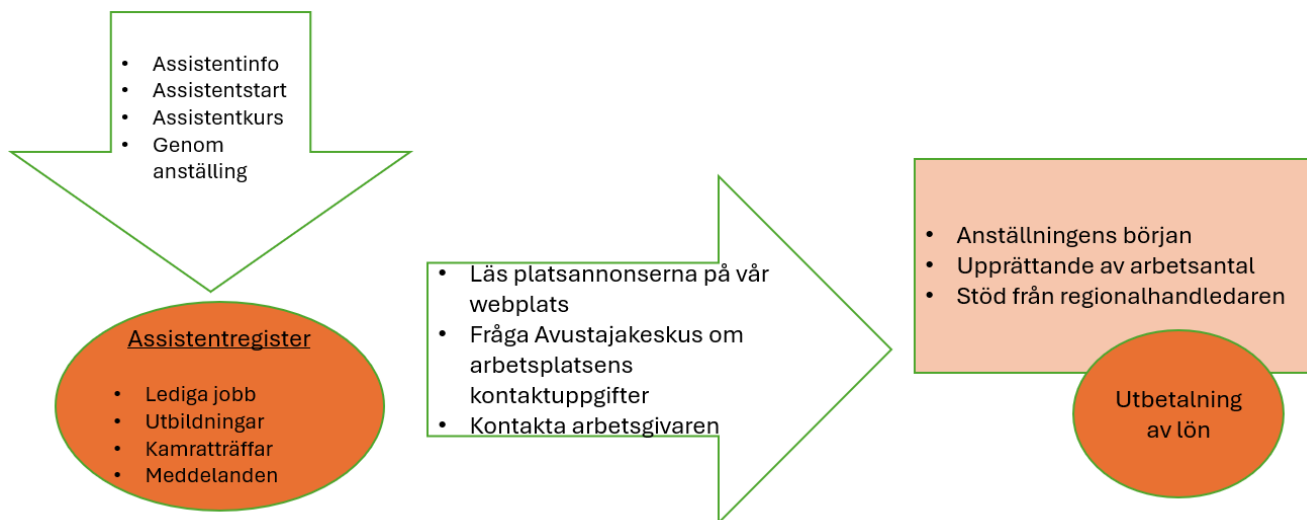
I rollen som en frivillig som stöttar i bakgrunden är det möjligt att hjälpa en frivillig som behöver särskilt stöd, antingen i gruppaktiviteter eller genom individuellt stöd. Bakom verksamheten finns en tanke om en mentorskapsmodell, där en erfaren frivillig från Avustajakeskus på basen av egna erfarenheter, kunskaper och färdigheter vägleder och stöttar en person som har nytta av särskilt stöd i assistansuppgifterna.

7.3 AVLÖNAD VERKSAMHET

Du har registrerat dig på Avustajakeskus...

- via Avustajakeskus kan du se lediga platser som personlig assistent (samt platser som vikarie inom närståendevård och stödperson) och du kan söka de arbetsplatser du vill.
- du kan delta i fortbildning som Avustajakeskus arrangerar och stärka din kompetens.
- du kan söka stöd hos din egen regionala handledare eller hos en kamratstödsgrupp i din region.

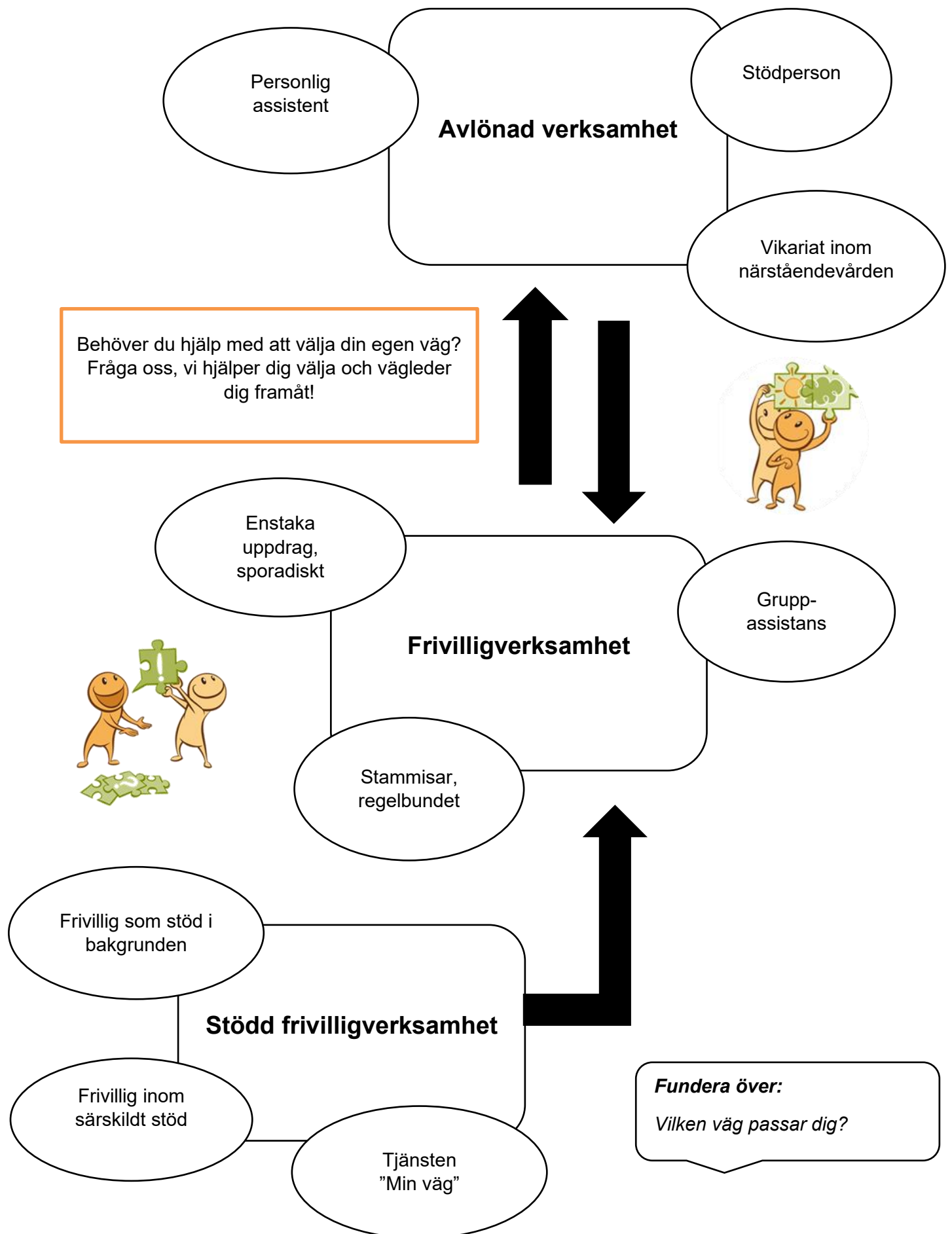
Vägen till avlönad verksamhet



<https://www.youtube.com/watch?v=yzfjtDmxLy4> Avustajakeskus, Henkilökohtaiset avustajat (00:02:43) ('Avustajakeskus, Personliga assistenter') på finska

<http://www.youtube.com/watch?v=e12TyAdFOTk> – video om assistentens arbete (00:10:00)

Anteckningar:



8 SKEDTEORIN

Skedteorin (Christine Miserandinos teori) beskriver livet med en kronisk sjukdom eller skada. Teorin tillämpas oftast på sjukdomar där symptomen är "osynliga", för ofta beskrivs människor som inte har synliga symptom som lata, motsägelsefulla eller som människor som är dåliga på att tidsplanera.

Skedarna beskriver mängden energi som du har tillgänglig per dag. Med hjälp av skedteorin kan du planera din dag så att skedarna räcker till för hela dagen.

Olika vardagliga aktiviteter under dagen (bl.a. butiksbesök och arbete, ärenden, hobbyer) tar en viss mängd energi per dag. Skedarna beskriver denna energi. Varje dag måste man alltså göra val, så att skedarna inte tar slut. Krafterna räcker helt enkelt inte till för allt. Skedteorin hjälper till att gestalta vardagen och hjälper till att förstå hur det är att leva med en skada eller sjukdom.

JOS SINULLA OLISI 12 LUSIKKAA/PÄIVÄ KÄYTETTÄVISSÄ, MITEN KÄYTTÄISIT NE?

Poista yksi lusikka, jos nukuit viime yön huonosti tai jätit yhden aterian eilen syömättä.
Poista neljä lusikkaa, jos olet flunssassa/kuumeessa/kipeä.

Jokainen näistä toimista kuluttavat yhden lusikan (esim. sängystä nouseminen ja pukeminen kuluttavat yhteensä 2 lusikkaa)  Sängystä nouseminen  Pukeminen  Lääkkeiden ottaminen  Viihteen katsominen		Jokainen näistä toimista kuluttavat kaksi lusikkaa (esim. pesulla käyminen ja lukeminen kuluttavat yhteensä 4 lusikkaa)  Pesulla käyminen  Hiusten laitto ja ehostautuminen  Netin/somen selaaminen  Lukeminen ja/tai opiskelu	
Jokainen näistä toimista kuluttavat kolme lusikkaa (esim. ruoan laitto ja ajaminen kuluttavat yhteensä 6 lusikkaa)  Ruoan valmistus/syöminen  Sosiaaliset kohtaamiset  Kevyet kodin työt  Ajaminen jonnekin		Jokainen näistä toimista kuluttavat neljä lusikkaa (esim. shoppailu ja urheilu kuluttavat yhteensä 8 lusikkaa)  Meneminen töihin/kouluun  Shoppailu/ostoksilla käynti  Lääkärillä käynti  Urheilu	

Anteckningar:

Källa och mer information: <https://hdsunflower.com/au/insights/post/spoon-theory>

9 KONTAKTUPPGIFTER

tfn 02 251 8549

avustajakeskus@avustajakeskus.fi

Förmedling av assistenter,

Vägledning och rådgivning, anmälningar, förfrågningar om lediga platser

MÅN-TOR kl 9-12 och kl 13-15

Webbplats



www.avustajakeskus.fi

Facebook



www.facebook.com

allmän sida: Lounais-Suomen Avustajakeskus
sluten grupp: Lounais-Suomen Avustajakeskus avustajat

Instagram



www.instagram.com

Lounais-Suomen Avustajakeskus

YouTube



www.youtube.com

Lounais-SuomenAvustajakeskus



Whatsapp-gemenskap

Förmedling av volontärruppgifter och arbetsplatser.
Kontakta din regionala handledare för övrig information.

SAMARBETE ÖVER GRÄNSERNA

