

Att leva med intellektuell funktionsnedsättning (IF)



Region Örebro län

Innehållsförteckning

Bakgrund	3
Syfte	3
Referensgrupp	3
Läsa och skriva	4
Tankar från referensgruppen.....	4
TIPS	5
Räkna och hantera pengar	6
Tankar från referensgruppen.....	6
TIPS	7
Tid	8
Tankar från referensgruppen.....	8
TIPS	9
Planera	10
Tankar från referensgruppen.....	10
TIPS	11
Kommunikation	12
Tankar från referensgruppen.....	12
TIPS	13
Att få hjälp av andra	14
Tankar från referensgruppen.....	14
TIPS	15
Samhällskontakter	16
Tankar från referensgruppen.....	16
TIPS	17
Sysselsättning	18
Tankar från referensgrupp.....	18
TIPS	19
Hushållssysslor	20
Tankar från referensgrupp.....	20
TIPS	21
Sammanfattning	21

Bakgrund

Personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) riskerar att exkluderas i samhället på grund av hur de tolkas/uppfattas, samspekar och tar till sig information. Bemötandet till personer med IF behöver anpassas till deras individuella förmåga för att säkerställa att de får en likvärdig vård och full delaktighet i samhället.

Personerna kan behöva längre tid på sig att lära sig nya färdigheter och har olika svårigheter som gör att man behöver individanpassa hjälp och stöd. Bristande kunskap om IF hos omvärlden kan leda till missförstånd, stress, orimliga förväntningar och krav på personen. Utmaningen ligger i att IF inte syns fysiskt utanpå kroppen och att deras förmågor skiljer sig mellan personerna, vilket kan försvåra för omgivningen.

Syfte

Denna broschyr har ett ”inifrånperspektiv” och belyser vilka praktiska vardagliga begränsningar som är vanliga för personer med IF. Få skrifter belyser detta i dagsläget och behovet fanns därför att skapa den broschyr du nu läser. Broschyren ska ge information och kunskap om hur det är att leva med IF samt ge tips på strategier och verktyg i hur du kan bemöta och underlätta vardagen för personer med IF. Broschyren beskriver nio livsområden där det kan finnas begränsningar i vardagen för en person med IF. Detta material är framtaget för personal inom hälso- och sjukvård, myndigheter, kommunala verksamheter, privata aktörer, anhöriga och för den som är nyfiken. Broschyren kommer inte att ge en teoretisk information om IF.

Referensgrupp

Vuxenhabiliteringen i Örebro har en referensgrupp som består av åtta personer med IF. Gruppen har funnits sedan 2007 och fungerar som ett språkrör och delar med sig av sina erfarenheter i hur det är att leva med IF. Referensgruppens diskussioner och livserfarenheter ligger till grund för denna broschyr.

Läsa och skriva

Många personer med IF har läs- och skrivsvårigheter i olika omfattningar. De har exempelvis svårt att hantera sin post då det uppstår problem i att kunna läsa och förstå innehållet i brevet. Personerna behöver ofta stöd i att förstå information, söka information samt hjälp med att skriva, formulera och uttrycka sig. Detta påverkar vardagen i mycket hög grad, då allt från att läsa ett recept till att förstå en sms-konversation kräver läskunskap, en förmåga att förstå samt uppfatta information på rätt sätt.

Tankar från referensgruppen

Vi blir osäkra och stressade när vi inte förstår ett brev innehåll. Därför har många av oss stöd genom en god man. Gode mannen hjälper oss att läsa och förklara innehållet i alla viktiga papper. Utan detta stöd vet vi att vi kan missa viktig information.

Många av oss kan läsa och skriva korta och enkla meningar. Vissa klarar att läsa lättlästa tidningar, medan andra behöver få det uppläst. Ibland används mobilen som hjälpmedel för att få tal eller text omvandlat. Många av oss behöver dock stöd och hjälp med att skriva exempelvis en inköpslista.



Att läsa ett större stycke text är ofta svårt, speciellt om textens storlek är liten och textmassan är kompakt. Det underlättar för oss om det är större textstorlek, brett radavstånd och enkelt typsnitt. Vi vill att man undviker att använda svåra begrepp och långa meningar. Några av oss kan inte läsa alls och behöver då istället bildstöd.

TIPS

- När du ska skicka exempelvis ett brev, en kallelse eller en dagordning/minnesanteckning till en person med IF, använd större text med luft mellan raderna. Använd ett enkelt teckensnitt, helst Verdana eller Arial. Använd inte svåra begrepp eller långa meningar. När du skriver för hand, texta tydligt. Ibland finns behovet att förtydliga en text med hjälp av bildstöd. Ta gärna reda vad som passar bäst till den personen du möter.
- Vid ett möte/besök är det bra att förbereda innehållet genom att tillsammans skriva ner viktiga punkter. Sammanfatta det ni diskuterat på mötet/besöket genom att skriva ner enkla meningar och lämna ut till personen vid mötets slut. Tänk på att vissa kan behöva få anteckningarna kompletterade med bildstöd och att vissa kanske behöver få saker inlästa i sin röstmemo på sin smartphone.
- Vid samtycke kan det ibland vara en bra idé att fråga om informationen/minnesanteckningarna även ska skickas till en god man eller annan viktig person i omgivningen.
- Tänk på att det finns förskrivningsbara hjälpmedel för personer som har läs- och skrivsvårigheter som kan förenkla med lättare text, röstmemo eller bilder. För att få hjälp med förskrivningsbara hjälpmedel så behöver personen träffa en logoped eller arbetsterapeut. Det finns även appar/hjälpmiddel för eget inköp. Mikrofonen på smartphonen kan användas för att göra om tal till text och kan användas som kom ihåg. En läslinjal kan användas för att underlätta var man är i en text.

Räkna och hantera pengar

Många personer med IF har svårigheter att hantera pengar och förstå pengars värde. Det är en utmaning att räkna ut hur mycket det kostar, om pengarna kommer att räcka och vilka konsekvenser olika ekonomiska beslut får på kort eller lång sikt. En del har lärt sig strategier, har hjälpmedel eller behöver ett personligt stöd för att få det att fungera i vardagen. Många personer med IF behöver en god man för att få hjälp med sin ekonomi. Många av dessa personer kommer att behöva stöd kring ekonomin hela livet. Men det gör en stor skillnad om man får stöd att förstå och på så sätt kan bli delaktig och kan vara med och bestämma hur man vill prioritera, vad som är viktigt att ha råd med och vad man kan klara sig utan.



Tankar från referensgruppen

Det är svårt att ha koll på räkningar och många av oss tycker att det är svårt att hantera pengar och förstå pengars värde. De flesta av oss behöver en god man för att få stöd med ekonomin. Vissa kan räkna lite och en del tar hjälp av en miniräknare. Många av oss tycker det är för svårt att använda Mobilt BankID eller Swish då det kräver att man kan klara av många olika moment som exempelvis att kunna läsa, logga in på rätt hemsida/app samt komma ihåg en kod vid inloggning.

Det är svårt att veta vad pengarna räcker till och hur mycket man ska få tillbaka när man handlar. Några av oss betalar gärna med kort för att undvika att hantera kontanter, medan andra av oss tycker att det är svårt att betala med kort då vi inte vet hur mycket pengar det finns kvar. En del tycker att det är lättare att använda kontanter, då man ser när pengarna tar slut.

Några av oss tycker att självscanning i matbutik är bra. Eftersom man då kan se hur mycket pengar man har handlat för och om pengarna räcker. Andra tycker att självscanning i kassan är jobbigt och svårt då det finns dåligt med instruktioner i hur man ska göra samt att man känner sig tvingad att använda kort.

TIPS

- Har personen du möter svårigheter med ekonomin och saknar en god man så kan du tipsa/hjälpa personen att få kontakt med rätt person som kan hjälpa till att ansöka om detta. Personer som kan hjälpa till med detta kan exempelvis vara en biståndshandläggare, kurator, socialsekreterare eller boendechef.
- Ta reda på vad som är enklaste sättet för personen att hantera pengar. Vill personen använda kontanter eller kort? Om personen har ett behov och önskan om att använda självscanning kan det vara bra att följa med till butiken några gånger för att visa hur det går till.
- Hjälp till att planera och förbereda inköp genom att skapa en handlingslista. Tänk på att använda stor text och mycket mellanrum, många kan även behöva bilder/fotografier på de varor som ska handlas. Vissa kan använda sig av digitala inköpslistor via sin smartphone, vilket kan underlätta då de kan få saker upplästa, använda sig av bilder och checklista. Ett tips kan vara att hjälpa till att skapa inköpslistan efter hur varorna finns i butiken. Det finns många butiker som har egna appar som kan användas för att planera recept, skapa en inköpslista samt hitta rätt i butiken.
- Visualisera (tydliggör genom att visa) och planera gärna vilka kostnader olika varor och vardagsaktiviteter har som finns i personens liv. Att använd en budgettavla kan vara hjälpsamt. Prata om pengar i dagliga samtal, hur mycket pengar behöver man för olika ändamål exempelvis till ett biobesök. Det finns hjälpmedel och appar som tydligt visar vilka sedlar och mynt man kan använda, hur många av varje man behöver och räknar ut summan direkt i affären.

Tid

Många personer med IF har svårt att hantera tiden, vilket i sin tur kan leda till stress, maktlöshet och osäkerhet. Personen kan ha svårt att förstå digital visning, tolka urtavlan, känna till nästa viktiga tidpunkt, räkna ut mellanskillnaden mellan en planerad tidpunkt och den tidpunkt som är just nu och att lägga ihop tidsmängder och bedöma hur mycket man hinner på en viss tid.

Personer med IF kan ha svårt att ställas inför kravfyllda situationer, som att skynda sig, utan att bli orolig och stressad. Många har behov av att få stöd av hjälpmedel eller sin omgivning för att planera sin tid för att få vardagens aktiviteter att fungera.



Tankar från referensgruppen

Många av oss har svårt med tid. Vissa tycker att det blir lättare att använda en analog klocka, medan andra föredrar en digital. Många av oss blir stressade över att inte veta hur lång tid en aktivitet faktiskt tar och om vi kommer att lyckas passa en planerad tid. För att undvika att komma sent så händer det ofta att vi kommer till platsen i mycket god tid vilket gör att vi får vänta länge. Vilket gör att vi får mindre tid till övriga aktiviteter och vi känner oss mer bokade än vad vi faktiskt är. Detta gör att vi ofta säger nej till saker som vi egentligen har tid för. Vi kan exempelvis tacka nej till fika med kompisar på eftermiddagen för att man ska tvätta på förmiddagen.

Många av oss har svårt med dygnsrytmen, alltså att gå upp i lämplig tid på morgonen eller att lägga sig i tid. Vi tycker att det är svårt att komma ihåg och att komma igång med de återkommande vardagliga aktiviteterna, såsom att diska, städa och gå ut med soporna. Vi vill ofta ha ett personligt stöd i dessa aktiviteter. Många av oss tycker att det är bättre med ett personligt stöd än att använda sig av tekniska hjälpmedel eller mobiltelefon.

TIPS

- Du kan skriva tid på tre olika sätt, exempelvis 13.00, klockan ett eller använda en bild på en analog klocka där visarna visar tiden. Du kan även kombinera de tre olika sätten för att göra det extra tydligt. Ta gärna reda vad som passar bäst till personen du möter.
- Hjälp gärna till att visualisera (tydliggör genom att visa) och planera personens vardagliga aktiviteter, så att personen kan få en bättre tidsuppfattning och på så sätt har lättare att förstå vad tiden räcker till.
- Det behövs en tydlig planering för att personen ska ta sig till rätt plats i rätt tid. Viktigt att det finns rätt stöd för att starta, genomföra samt avsluta en aktivitet.
- Om personen har ett schema eller en kalender så kan det vara bra att markera när en aktivitet börjar och när den slutar. Påminn och/eller hjälp personen att skriva upp viktiga tider i sin kalender, sitt schema eller tidshjälpmedel. Ta reda på om personen behöver påminnelser via larm. Hjälp gärna personen att ställa ett larm eller timer inför eller under tiden den ska utföra en aktivitet.
- Tänk på att det finns förskrivningsbara hjälpmedel för personer som har svårt med tidsuppfattning. För att få hjälp med förskrivningsbara hjälpmedel så behöver personen träffa en arbetsterapeut. Det finns även appar/hjälpmedel för eget inköp. Att starta upp och använda tidshjälpmedel kan kräva mycket stöd från omgivningen.

Planera

Många med IF har svårt att planera då det kräver att man har god tidsuppfattning, konsekvenstänk samt en förmåga att kunna organisera, strukturera, genomföra och avsluta uppgifter som kan vara kopplade till vardagliga aktiviteter. Det kan vara svårt att få dagliga rutiner att fungera, att veta vad man ska göra, hur man ska göra det och hur lång tid det kan ta. Saknas planering kan detta skapa stress, oro och kriser hos personen.

För personer med IF är det ofta svårt att på ett självständigt sätt klara av att planera. Minneshjälpmedel och/eller ett personligt stöd är därför en förutsättning för att de ska kunna känna sig självgående i stunden.



Tankar från referensgruppen

Många av oss använder någon form av kalender för att få en överblick och för att komma ihåg sin planering. På så sätt kan vi känna oss mer självgående. Många av oss behöver återkommande stöd av omgivningen för att lägga in och uppdatera planeringen. Det kan vara svårt att själv uppdatera kalendern samt att ha koll på att man skrivit rätt.

TIPS

- Hjälp personen att förstå orsak-verkan. Använd gärna tydliggörande pedagogik, där personen får svar på dessa 7 frågor: Vad ska jag göra? Var ska jag vara? När? Hur länge? Vem ska jag vara med? Hur ska jag göra? Vad händer sedan?
- Hjälp gärna till att visualisera (tydliggör genom att visa) och planera personens vardagliga aktiviteter i en kalender så att personen kan få en bättre överblick och på så sätt har lättare att veta vad och när saker ska utföras/hända. Kalendern kan exempelvis vara en papperskalender, ett schema, en whiteboardtavla, ett papper eller i digital form.
- Det behövs en tydlig planering för att personen ska ta sig till rätt plats i rätt tid. Viktigt att det finns rätt stöd för att personen ska kunna starta, genomföra samt avsluta en aktivitet. Det underlättar för personen att veta vem i personalen som ska jobba och när de finns på plats. Påminn och/eller hjälp personen att skriva upp viktiga tider i sin kalender/sitt schema.
- Använd hjälpmedel tillsammans med personligt utvecklade strategier som hjälper personen att komma ihåg sin planering. Många har stor nytta av komihåglistor. Tänk på att vissa blir hjälpta av att använda bildstöd till sin planering. Det finns förskrivningsbara hjälpmedel för personer som har svårt för att planera. För att få hjälp med förskrivningsbara hjälpmedel så behöver personen träffa en arbetsterapeut. Det finns även bra appar eller hjälpmedel för eget inköp. Att starta upp och använda planeringshjälpmedel kan kräva mycket stöd från omgivningen.

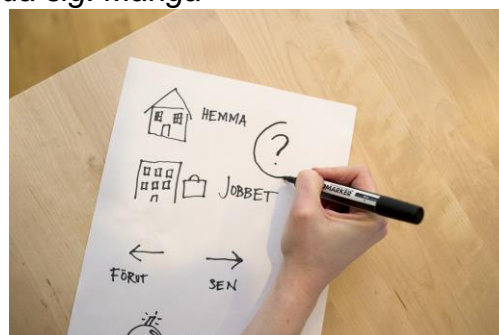
Kommunikation

Kommunikation innefattar information som framförs muntligt, skriftligt, med tecken eller med foton/bilder. Personer med IF har ofta en försenad eller avvikande språkutveckling och behöver få sitt kommunikationssätt kompletterad med hjälp av alternativa kommunikationssätt (AKK), exempelvis symboler, bilder, hjälpmedel, föremål eller tecken tillsammans med talat språk.

Personer med IF har nedsatt förmåga att förmedla och ta emot budskap och behöver ofta göra en ansträngning för att hitta ord och kunna uttrycka det man vill. Många har även svårt att starta, upprätthålla och avsluta ett samtal. De kan även ha svårt med samspel och samtal med människor då det ställer krav på att de kan tolka röst, mimik och kroppsspråk. Personens förmågor utvecklas och förändras genom livet och därför behöver också kommunikationssätten anpassas.

Tankar från referensgruppen

När vi exempelvis får en kallelse att vi ska på ett möte eller ett besök vill många av oss ha ett foto på personen man ska träffa, det ger trygghet. En del av oss vill gärna ha foto på personen inför varje tillfälle, det ger mer information än vad ett namn gör. Det är också viktigt att besökets syfte framgår så man kan förbereda sig. Många av oss vill ha en vägbeskrivning med bilder och foto på väntrummet, detta minimerar stressen och nervositeten före besöket. Det gör att vi känner oss mer lugna och har mer energi till mötet. För att vi ska komma ihåg vad som bestämdes på mötet så är det bra att få det nerskrivet på en lapp.



Många av oss känner oss stressade när vi inte hinner med eller uppfattar vad som sägs under ett möte. Det är viktigt att mötet är lugnt och att det får ta sin tid. Att använda bilder i samtalet kan för många av oss vara bra för att vi ska förstå varandra och veta att man har uppfattat samtalet rätt. En del av oss behöver själv använda bilder för att det ska bli lättare att förklara något.

TIPS

- Ta reda på vilket kommunikationssätt som passar bäst för den personen du möter. Att skapa en relation är en avgörande faktor för att möjliggöra den bästa kommunikationen. Att använda sig av AKK ökar delaktigheten och tillgängligheten för personen. Exempel på AKK kan vara symboler, bilder, hjälpmedel, föremål eller tecken tillsammans med talat språk.
- Om personen får visuellt stöd och blir förberedd före mötet (syfte, plats, vem) så blir mötet bättre för båda parter. Prata lugnt och tydligt. Var inkännande och låt mötet få ta sin tid. Undvik svåra ord och försök att förklara syftet och innehållet på mötet på ett enkelt sätt.
- Vid ett möte/besök är det bra att förbereda innehållet genom att tillsammans skriva ner viktiga punkter, en dagordning eller ämnen att prata om. Sammanfatta det ni diskuterat på mötet/besöket genom att skriva ner enkla meningar och lämna ut till personen vid mötets slut. Tänk på att vissa kan behöva få anteckningar kompletterade med bildstöd och att vissa kanske behöver få saker inlästa i sin röstmemo på sin smartphone.
- Bilder och ritprata kan göra kommunikationen mer flytande och ömsesidig. Ritprata gör exempelvis att taltempot sänks automatiskt. Om samtalet känns fåordigt testa att använda papper och penna (ritprat) som en förstärkning till ditt talade språk. Utvärdera själv och om möjligt även med personen efteråt om detta ökade dialogen. Det är viktigt att text och bild samverkar och att bilderna inte innehåller alltför många detaljer.
- Det förekommer att det blir missförstånd och ibland konflikter i relationer som personen har. Det kan då vara bra att få stöd från personal och omgivning för att reda ut och hantera situationen.

Att få hjälp av andra

Personer med IF har rätt till stöd i vardagen bland annat genom LSS-lagstiftningen (Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade – LSS. Lag 1993:387). Bedömningen av stödbehovet har ofta gjorts av vården eller myndigheter. Kunskap om IF och personens förmågor möjliggör ett bättre bemötande och genomförande av insatserna.

Tankar från referensgruppen

Vi tycker att det är viktigt att ha en bra relation till boende och vårdpersonal. Vi vill att personalen ska visa intresse, vara nyfikna och vilja lära känna oss som personer. Vi vill exempelvis att personal ska använda sin vanliga röst och inte någon tillgjord barnslig röst. När vi exempelvis ska träffa en myndighet eller någon inom vården så önskar vi att det finns förståelse för att vi ibland behöver ha med en stödperson i mötet.

Många av oss önskar få individanpassat stöd i våra vardagliga aktiviteter. Vissa aktiviteter är lätta att be om hjälp om, medans andra kan kännas lite jobbigare. Att tvätta kläder är en aktivitet som många av oss upplever som privat och pinsam att få hjälp med.

När det kommer ny personal på ett boende, eller exempelvis vikarier, kan det bli jobbigt att behöva förklara vad vi behöver hjälp med och hur stödet ska utföras. Det är lättare att ta emot hjälp när man har en relation till personalen sedan tidigare.

Några av oss vill kunna avboka stödet om det kommer en vikarie som man inte känner.

TIPS

- Vid mötet med en ny person med IF, är det viktigt att avsätta tid och skapa en god relation. Ditt stöd blir då lättare att anpassa utifrån personens behov. När personen uttrycker ett behov av stöd, var pedagogisk i ditt förhållningssätt och skapa gärna en lärandesituation. Tänk på att stödet behöver förändras genom livet och anpassas efter personens individuella utveckling.
- När du byggt upp en bra relation med en person med IF, var tydlig med när du ska vara ledig eller behöver avsluta kontakten. Ett bra avslut skapar goda förutsättningar både för personen och för nästkommande kollega.



Samhällskontakter

Många med IF har svårt för känna till de olika samhällsaktörernas roller och ansvarsområden. Det är svårt att veta vem man ska prata med och var man ska vända sig. Vilket gör att det är svårt att föra sin egen talan och initiera och driva så att stödbehoven blir tillgodosedda. Detta kan lätt bli ett stressmoment för en person med IF. För att underlätta för individen så är det bra om det finns ett samtycke för samverkan mellan olika verksamheter.

Många personer med IF behöver en god man som kan stötta vid samhällskontakter.

Tankar från referensgruppen

Många av oss med IF tycker inte om att ringa till myndigheter eller vården. Vi tycker att det svårt att förstå samtalet och komma ihåg vad vi pratade om samt få fram vad vi vill ha sagt.

Vi har ofta svårt att hitta rätt när vi exempelvis ska till en ny plats. Det är ofta många moment att tänka på samtidigt. Man kanske måste komma ihåg att ha med sig legitimation och man behöver planera så att man tar sig iväg i rätt tid. Sedan behöver man orientera sig till byggnaden och slutligen till väntrummet. Skyltningen är ofta otydlig och svår att förstå och några av oss upplever därför att det är skönt att ha med någon.

När någon ringer tycker vi att det är obehagligt att svara om det är ett anonymt nummer, tyvärr är det ofta så när myndigheter och vården ringer. Vi skulle bli tryggare och svara oftare om vi kan se numret på den som ringer. Många av oss tycker det är svårt att lämna röstmeddelande på telefonsvarare, men att ringa till telefonsvarare med valalternativ är svårast. Eftersom många tycker det är jobbigt att prata i telefon så vill vi gärna att det går att ta kontakt på andra sätt, exempelvis med SMS. Att höra av sig via 1177 är svårt och kräver även Mobilt BankID, vilket många av oss saknar.

TIPS

- Har personen du möter svårigheter med att känna till de olika samhällsaktörernas roller och ansvarsområden? Om personen har svårighet med detta och saknar en god man så kan du tipsa/hjälpa personen att få kontakt med rätt person som kan hjälpa till att ansöka om detta. Personer som kan hjälpa till med detta kan exempelvis vara en biståndshandläggare, kurator, socialsekreterare eller boendechef.
- Förbered personen på nya platser genom att titta på kartor, foton, Google Maps eller att besöka platsen före det faktiska tillfället. Tips är att göra bildbeskrivningar med fotografiska bilder då kartor är svåra att använda och förstå. Dessa bilder är tydligare och kan också individanpassas. På så sätt kan personen känna en ökad självständighet och trygghet till att hitta till platsen.
- Om det är möjligt, skicka gärna ett sms med tydlig information då det fungerar som ett bra minnesstöd för personen.
- Viktig att inhämta samtycke från personen för samverkan med andra.
- Viktigt att fråga personen om vilket kontaktsätt som är enklast för den.



Sysselsättning

Att ha en sysselsättning på dagarna skapar meningsfullhet och delaktighet i samhället. För en person med IF kan en sysselsättning ofta vara lönebidragsanställning, daglig verksamhet, studier eller ideellt arbete. Att ha en sysselsättning medför automatiskt bättre dygnsrytm, balans mellan aktivitet och vila och socialt sammanhang.



Tankar från referensgrupp

De flesta av oss tycker att det är viktigt att vi har något att göra på dagarna. Många har svårt att hitta en sysselsättning som man trivs med. Det är viktigt att få ett schema, tydliga arbetsbeskrivningar och instruktioner samt bra handledning för att vi ska trivas på vår arbetsplats. Vi tycker också att det är viktigt att få tillräckligt med tid att träna på nya arbetsuppgifter, att hitta rätt och komma i tid. Det är bra om det finns en handledare som kan förklara hur saker fungerar och vilka regler som finns. Vi vill dock inte ha för mycket information på en gång.

TIPS

- Se till att det finns ett utförligt schema som personen med IF kan använda som stöd. Prata med personen hur schema, arbetsbeskrivningar och instruktioner behöver vara utformade

Tillexempel:

- Ett dag- eller veckoschema utifrån individens behov.
Skriftliga beskrivningar i punktform, med bildstöd.
- En kort muntlig instruktion i taget.
- Möjligheten att få lära sig genom att observera arbetskamrater eller handledare för att sedan lära sig genom att prova själv.
- Följa en instruktion via film.
- Instruktionen kan även vara i digital form, vilket möjliggör användande av uppläsningfunktionen.

Tänk på att några kan behöva en kombination av ovanstående utformningar.

- Som handledare kan det vara bra att berätta vilka rutiner, sociala och oskrivna regler som finns på arbetsplatsen.

Hushållssysslor

Många personer med IF behöver stöd i sitt boende för att ta hand om sitt hem. De kan ha svårt att veta hur ofta man ska utföra en syssla, när man ska göra den och hur man utför den. Personerna kan behöva stöd för att komma igång samt utföra sina hushållssysslor, som till exempel att handla, laga mat, tvätta och städa.

Tankar från referensgrupp

När man ska handla kan det ibland vara svårt att hitta det man letar efter. Vi upplever att butikspersonalen ibland kan vara stressade och inte har tid att visa var varan finns. Det kan också vara svårt att reklamera varor eftersom det kan komma många frågor som man inte vet hur man ska svara på.

Många av oss tycker det är svårt att tvätta. Man ska boka tid, komma ihåg tiden och veta hur ofta något ska tvättas. När man tvättar är det även svårt att veta hur mycket tvättmedel man ska dosera och i vilket fack det ska hållas i. Många av oss har svårt att sortera tvätten efter färg och grader. En del av oss behöver bilder som stöd vid sorteringen och för att förstå tvättmaskinens funktioner och program. Det kan vara skönt att ha med ett personligt stöd i tvättstugan, men en del av oss kan tycka att det är lite pinsamt.

Många av oss tycker att det är svårt att laga mat. Man ska klara av att följa ett recept, klara av många moment, veta när maten är färdig och beräkna hur lång tid det tar. Det är därför vanligt att vi väljer att värma färdiglagad mat. Det är ofta svårt att läsa och följa recept och därför föredrar många enkla recept och gärna med bildstöd. Några av oss vill lära sig mer om kost och hälsa, och vissa vill lära sig att laga mer mat från grunden.

TIPS

- Avgör vilket stöd som personen med IF kan behöva för att vara så självständig som möjligt med sina hushållssysslor. Stötta personen med schema, struktur, tidsåtgång, igångsättning och avslut. Vissa behöver instruktioner, bildstöd och/eller stöd från en person i omgivningen. Fråga på vilket sätt personen vill ha påminnelser för att komma igång med sina aktiviteter.
- Enkla recept kan finnas i kokböcker, internet och i appar. Skapa egna enkla recept utifrån individens behov med exempelvis bildstöd.
- Skapa egna individanpassade arbetsbeskrivningar och checklistor. Använd text eller bilder på hur olika aktiviteter utförs exempelvis delmoment i städning eller tvätt. Skapa gärna egna instruktioner på hur aktiviteter ska genomföras genom att ta egna fotografier på hur exempelvis man sorterar tvätt, hur mycket tvättmedel man ska ha, var medlet ska hållas samt hur man startar tvättmaskinen.



Sammanfattning

En förutsättning för att du ska få till ett bra möte med en person med IF är att du är nyfiken och vill lära känna personen. Att bygga en relation och skapa en trygghet är viktigt. En del har svårt att själv förmedla vad de behöver och då är det fördelaktigt att stämma av med nätverk och omgivning så att du ställer rimliga förväntningar och krav.

Personen befinner sig i ständig beroendeställning till omgivningen. Omgivningen har ett ansvar att värna om och säkerställa att personen kan vara så självständig som möjligt. Omgivningen behöver skapa förutsättningar för att personer med IF är delaktiga i sina vardagsbeslut. Det är viktigt att komma ihåg att förmågor, begränsningar och hjälpbehov förändras genom livet.

Hoppas att denna broschyr har gett dig nya tankesätt och verktyg i din kontakt med personer med IF.

**Region Örebro län / Habilitering och hjälpmedel /
Vuxenhabiliteringen 2020**

Författare: Josefine Glansk och Therés Lindin.

Med bearbetning och layout av: Kristoffer Pettersson och Linda Westling.

Materialet är framtaget i samarbete med Vuxenhabiliteringens referensgrupp för personer med intellektuell funktionsnedsättning.