



Grundad 1991 av
Karl Grunewald

Redaktion

Hans Hallerfors
Redaktör, layout, ansvarig utgivare
Tel 08-647 87 90
e-post: hans.hallerfors@telia.com

Roger Blomqvist
Ekonomi och prenumerationer

Erik Tillander
Text, reportage
e-post: eriktillander@hotmail.com

Sara Hallerfors
Layout mm
e-post: sara.hallerfors@gmail.com

Prenumerantärenden

www.tidskriftenintra.se
Eller ta kontakt med
Intra/Kaktusvägen 38
125 55 ÄLVSJÖ
e-post: info@tidskriftenintra.se
Tel 08-647 87 90
Fax 08-97 11 04

INTRA är en tidskrift som utkommer med fyra nummer per år. Prenumerationen gäller för fyra nummer när än du börjar.

Betala på PlusGiro: 636 55 62 - 5
eller bankgiro: 5308 - 1485.
Prenumerationspris: 340 kr.

Finland: Betala 35 Euro på
postgiro 800011-70844089.

Organisationsnummer:
814000-8890.

Tryck: Sjuhäradsbygdens tryckeri
ISSN 1102-4143

INTRA är befriad från moms.

INTRA ges ut av Stiftelsen Utvecklingsstörda i Fokus vars ändamål är att verka för ökad information om resultatet av forskning, metodutveckling och samhällets insatser beträffande personer med utvecklingsstörning och andra med närliggande problematik. Ledamöter: Roger Blomqvist, Hans Hallerfors, Elisabeth Langran, Mårten Söder, Erling Södergren, Iren Åhlund. Suppleanter: Therése Fridström Montoya, Gunilla Lagergren, Maj-Britt Lindh, Erik Tillander .

Kognitivt stöd

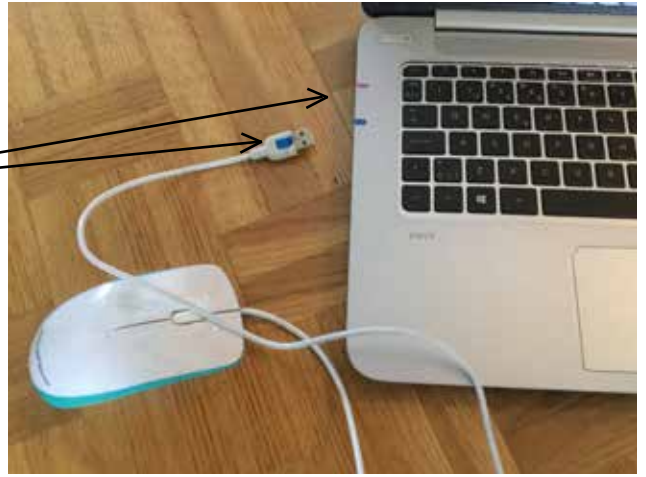
Fyra nya artiklar av Kerstin Gatu

Utdrag ur Intra 4/2016, 1/2017, 3/2017 och 4/2017.

- 1. Kan nagellack vara ett kognitivt stöd?** Sid 2
 - Kerstin Gatu fortsätter att guida oss till smarta kognitiva hjälpmedel.
- 2. Inte säkert att du får kognitiva hjälpmedel** 4
 - Det beror på var du bor om du ska få hjälpmedel, skriver Kerstin Gatu.
- 3. Film som kognitivt stöd** 5
 - Vad väntar ni på?, frågar Kerstin Gatu, som vill att vi ska filma mer.
- 4. Nätet som en trygg och säker plats** 6
 - Kerstin Gatu fortsätter att ge goda råd till nätanvändare.



Kan nagel- lack



vara ett kognitivt stöd?

Av Kerstin Gatu

När vi skulle starta utbildningen "Anpassad IT – vägen till digital delaktighet" hade vi 13 identiska datorer, alla utrustade med nätadapter, headset, scannermus och svart ryggsäck.

Deltagarna, som alla har en kognitiv funktionsnedsättning, skulle först koppla upp sina datorer. Då behövdes en hel del stöd och en deltagare, som var alltför snabb, försökte sätta i en kontakt i fel port, med påföljd att vi fick skicka in datorn för reparation.

Rosa, blått och gult nagellack

Av detta lärde vi oss. Vi köpte nagellack i rosa, blått och gult och målade kontakt och port med samma färg. Från nästa träff var alla deltagare självgående och ingen mer port har förstörts trots att deltagarna packar upp datorerna många gånger vid varje träff.

Efter ett år har vi nu kompletterat med en fjärde färg. Det är vid en port för ett USB minne med fotografier. Vi har kopplat den porten till en sökväg i programmet Fotostudion. Då kommer bilderna på USB-minnet automatiskt att öppnas i programmet och deltagaren kan själv bildbehandla och välja om han/hon vill skicka det i ett mail eller spara det någon annanstans.

Klisteretiketter

Vi har också skaffat klisteretiketter med personbilder så att alla datorer har ett foto, likaså alla ryggsäckar och alla adapterar.

Deltagarna vet direkt vilken som är deras ryggsäck och skulle någon adapter vara kvar på golvet behöver vi inte leta igenom 13 ryggsäckar. Det blir enkelt,

snabbt och alltid rätt. Dessa personklisterbilder använder vi i många olika sammanhang. Märka dokument t ex när man skrivit på ett kontrakt för att medverka på film, saker de skapat, vattenflaskor, sittunderlag, ja allt det vi brukar skriva namn på. De flesta deltagare kan skriva sina namn men de har svårt att läsa andras, bildstödet hjälper oss att skapa lika villkor och att energin används på rätt sätt.

Svårt med vissa begrepp

En utvecklingsstörning innebär ofta att man både har svårt med spatiala begrepp som höger och vänster, näst längst upp osv, samt med antal.

När jag första gången upplevde detta var jag hemma hos en ung man med utvecklingsstörning som skulle göra fruktsallad i sitt eget kök. Han fick använda ett bildrecept och när han skulle plocka fram redskap började han alltid med första lådan "Inte här" sedan nästa osv tills han hittade rätt. Varje gång var det så. Ni vet, som det kan bli när man ska hjälpa till i ett kök man aldrig varit i. Han hade stort stöd av att få bildsymboler utanpå sina lådor. Det hade säkert också fungerat med handtag i olika färg.

En del förenklar också genom att ha glasdörrar i köket eller genom att helt enkelt att ta bort köksdörrarna.

Svårt att föreslå

Det är dock inte ofta uppmärkning eller färgsymboler efterfrågas av målgruppen, men det betyder inte att det inte behövs.

På de 17 år jag arbetade inom habiliteringen med

Tema Kognitivt stöd

Kerstin Gatu, Mora, har arbetat med begåvningsstödjande hjälpmedel sedan 90-talet. Hon har initierat en rad olika projekt: "En enkel mobiltelefon", "Bildstödet Mora", "IT-verkstan", "Handiprojektet" och "iLearn". Nu arbetar hon med projektet "Anpassad IT – Vägen till digital delaktighet".

I tidigare nummer av Intra har Kerstin skrivit om datorn som hjälpmedel (nr 4/2015), om olika hjälpmedel för att klara av pengar (1/2016) och om hur man använder en Handi (2/2016).



kognitivt stöd, kan jag bara minnas en gång jag fått en direkt fråga om uppmärkning, oftast kom förslagen om uppmärkning från mig, från personal eller anhöriga.

Jag fick frågan av en ung man med utvecklingsstörning som nyligen flyttat till egen lägenhet. "Jag vill ha svart-vita" Det var en utmaning att förstå vad han menade, men han ville ha pictogramsymboler i sin garderob för han upplevde att personalen inte lade hans tröjor, kalsonger och strumpor på samma ställe. Men han ville inte ha några symboler i köket för där tyckte han att det fungerade bra utan.

Bra att tänka på

Vi har alla nytta av när det finns en bra uppmärkning och skyltning.

Att tänka på för att skyltningen ska bli bra:

- Den behöver vara noga genomtänkt så man får informationen när man behöver den.
- Den behöver vara konsekvent.
- Det behöver vara tydliga symboler som är lätta att skilja från varandra och här är svartvita pictogram oslagbara.
- Det behöver vara bra kontrast, tillräckligt stor text beroende på avstånd, bra belysning, inga störande reflexer.
- Skyltarna behöver vara placerade så de syns och inte skymms.

På många ställen behöver skyltning/uppmärkning göras tydligare, till exempel på skolor, arbetsplatser, fritidsgårdar, gruppboheter och inom daglig verksamhet.

Listan kan göras lång och skyltning behöver dessutom vara levande och ses över med jämna mellanrum. På samma sätt som dataprogram revideras och uppdateras skulle det behövas nya reviderade versioner, Skyltning 1.0, Skyltning 2.0 ...

Möjlighet till större självständighet

Om man gör miljö och aktiviteter tillgängliga genom uppmärkning kan personer med utvecklingsstörning bli mer självständiga och de kan känna att de lyckas.

Det är en utmaning för oss i omgivningen att upptäcka dessa behov och här gäller verkligen devisen "Nödändigt för somliga, bra för alla".

Ingenting nytt

Vän av ordning kanske undrar varför jag skriver om uppmärkning, det är väl ändå inget nytt. Nej förvisso inte men när jag besöker vissa gruppboheter, även nystartade, och dagliga verksamheter, lyser symboler och uppmärkning genom färg med sin frånvaro.

Kanske kan denna text inspirera någon personal att sätta på sig tillgänglighetsglasögonen eller någon chef att sätta ner foten och säga till om att sätta igång.

Det finns också många goda exempel på olika håll att lyfta fram, tänk om de kunde samlas lättåtkomliga på något tillgängligt webbforum. Vem skulle kunna vara initiativtagare och administratör av ett sådant forum?



Pictogrambilder kan vara ett bra stöd när man ska hitta sina strumpor på morgonen.

Svårt att få kognitiva hjälpmedel

Av Kerstin Gatu



”Projektet ”Anpassad IT – vägen till digital delaktighet” håller på att avslutas. De individanpassade datorerna som de 12 deltagarna använt under 2 år övergår i privat ägo.” Foto: Gunnel Johansson.

Om du har en fysisk funktionsnedsättning och till exempel är förlamad, amputerad eller av annan anledning inte kan förflytta dig så är det självklart att samhället hjälper dig med en rullstol. Men hur är det om du har en intellektuell funktionsnedsättning? Har du då möjlighet att få tillgång till kognitiva hjälpmedel?

Jag sitter i styrelsen för Föreningen för kognitivt stöd, FKS. FKS är en ideell förening som arbetar brett för att öka kunskapen kring kognitivt stöd genom inspirationsdagar samt genom samverkan med myndigheter och andra aktörer inom området. På FKS:s webbplats www.fks.org.se finns också en databas med kognitiva hjälpmedel.

Dålig kunskap om kognitiva hjälpmedel

Under förra året deltog FKS på seminariet ”Kognitivt stöd – hur skapar vi jämlik tillgång”. Arrangörer var Sveriges Arbetsterapeuter i samverkan med både intresseorganisationer och yrkesförbund. Förbundsordförande Ida Kåhlin refererade till en undersökning som besvarats av 1600 arbetsterapeuter som förskriver kognitiva hjälpmedel.

Hela 82 % ansåg att de inte hade fått den kompetensutveckling de behövde, 43 % ansåg också att de skulle behöva förskriva dessa hjälpmedel i högre utsträckning än de gör i dag. En majoritet menade dessutom att de inte har tillräckligt med tid för att bedöma behov, prova ut, instruera och följa upp förskrivning av kognitiva hjälpmedel.

Anhöriga och personal är viktiga

För att kognitivt stöd ska fungera i vardagen är också personer i den nära omgivningen, personal och anhöriga mycket viktiga. De behöver hjälpa till och påtala behovet. Det är ofta svårt för den som har en kognitiv funktionsnedsättning att veta vad som finns och hur det som finns skulle kunna vara till stöd i vardagen.

Det behöver också finnas stöd när hjälpmedlet introducerats. Ofta är kognitiva hjälpmedel datorbaserade och behöver kontinuerligt anpassas eller uppgraderas. Eller så behöver bildstöd, scheman, arbetsbeskrivningar mm tillverkas inför nya situationer och aktiviteter.

Ett nytt område

Projektet ”Anpassad IT – vägen till digital delaktighet” håller på att avslutas. De individanpassade datorerna som de 12 deltagarna använt under två år övergår i privat ägo. Skollicenser ska förskrivas som personliga hjälpmedel för att deltagarna ska kunna fortsätta vara digitalt delaktiga i sin vardag. Dessa förskrivningsbara datorprogram är kognitiva hjälpmedel som arbetsterapeuterna har liten eller ingen erfarenhet av. Detta är ett nytt område de behöver sätta sig in i.

För våra deltagare kommer det troligen lösa sig, men hur ser det ut för alla andra? Med hjälp av kognitiva hjälpmedel kan många med utvecklingsstörning utvecklas och växa och få en möjlighet att leva som andra. Vem eller vad avgör om fler ska få chansen? Det vi vet att är att kunskap behövs på alla nivåer, från stödpersoner till förskrivare.



Tema Kognitivt stöd

Kerstin Gatu, Mora, har arbetat med begåvningsstödande hjälpmedel sedan 90-talet. Hon har initierat en rad olika projekt: ”En enkel mobiltelefon”, ”Bildstödet Mora”, ”IT-verkstan”, ”Handiprojektet” och ”iLearn”. Nu arbetar hon med projektet ”Anpassad IT – Vägen till digital delaktighet”.

I tidigare nummer av Intra har Kerstin skrivit om datorn som hjälpmedel (nr 4/2015), om olika hjälpmedel för att klara av pengar (1/2016), om hur man använder en Handi (2/2016) och om olika sätt att underlätta vardagen med hjälpmedel (4/2016).



Film som kognitivt stöd

Av Kerstin Gatu



I dag är det enkelt att göra film. Det är bara plocka upp mobilen och trycka på spela in. Det finns också en mängd enkla redigeringsprogram. Både till datorn och till telefonen.

Kul kurs!

På kursen *Anpassad IT* hade vi som målsättning att de 12 deltagarna skulle klara det vi gjorde, både det som handlade om IT och de aktiviteter vi gjorde i våra teman hälsa, kultur, natur och samhälle, de skulle ha något att berätta när de kom hem och de skulle vilja komma tillbaka – och, kursen skulle vara kul!

Europeiskt projekt

Film har varit en viktig del i kursen. Att film är ett effektivt redskap uppläckte jag i *iLearn-projektet*:

www.ilearn-project.eu

Jag skulle förklara på engelska hur kognitivt stöd kan kompensera för svårigheter med tidsuppfattning, minnesfunktioner, struktur, att läsa skriven information med mera. Det var när jag visade filmen ”*Makt över livet*” (Hjälpmedelsinstitutet 2012 – finns på Youtube)) som övriga partners från Sydeuropa verkligen förstod vad jag menade. Det var också då jag förstod att jag måste lära mig filma och redigera eget material.

Över 100 filmer

Det har vi gjort i *Anpassad IT*. Vi har filmat lektioner som minnesstöd när deltagarna skulle visa och berätta vad de gjort.

Vi har gjort instruktionsfilmer för att visa hur man gör islykter eller hur man ska vara mot varandra på

nätet. Vi har länkat till roliga och pedagogiska filmer på Internet. Det är motiverande att både se sig själv och sina klasskamrater.

Vi har också lärt stödpersoner hur de enkelt ska göra film i programmet *Movie Maker*.

Vi har hört många exempel på hur uppskattade dessa små semesterfilmer blir, de spelas om och om igen. Vi har också upplevt stoltheten när hela klassen tittar på den film man fått med sig till skolan och som handlar om vad som hände under sommarlovet.

På vår webbplats:

www.sikta.nu

Under *Handbok- Inspiration* finns över 100 korta filmer från kursen som illustration till de texter och bildstöd som beskriver hur vi jobbar med tydliggörande pedagogik och kognitivt stöd. Där finns också en instruktionsfilm om hur man gör film.

Vad väntar ni på?

I Norge arbetar de med film som stöd för personer med utvecklingsstörning. De har gjort en enkel handbok med många bra tips, både tekniska och pedagogiska, som Föreningen för kognitivt stöd har översatt till svenska och som finns tillgänglig på

www.fks.org.se

Så vad väntar ni på? Kavla upp ärmarna och börja filma. Det är en rolig och mycket uppskattad ”resa”.

PS. Deltagarna har godkänt att allt material från kursen får läggas ut på nätet. Hur det kontraktet ser ut hittar du på www.sikta.nu



Tema Kognitivt stöd

Kerstin Gatu, Mora, har arbetat med begåvningsstödjande hjälpmedel sedan 1990-talet. Hon har initierat en rad olika projekt: ”En enkel mobiltelefon”, ”Bildstödet Mora”, ”IT-verkstan”, ”Handiprojektet” och ”iLearn”. Nu arbetar hon med projektet ”Anpassad IT – Vägen till digital delaktighet”.

I tidigare nummer av Intra har Kerstin skrivit om datorn som hjälpmedel (nr 4/2015), om olika hjälpmedel för att klara av pengar (1/2016), om hur man använder en Handi (2/2016), om olika sätt att underlätta vardagen med hjälpmedel (4/2016) samt om svårigheten att få kognitiva hjälpmedel (1/2017).

INTRA



Nätet

som en trygg och säker plats



Att använda Internet är en självklarhet för de flesta idag. Vi är sällan medvetna om hur ofta vi loggar in på olika tjänster och webblatser. Men så ser det inte ut för personer med intellektuella funktionsnedsättningar.

Begriplig har i uppdrag att undersöka hur personer med olika funktionsnedsättningar använder nätet. Resultatet från denna undersökning pekar på stora skillnader.

Bättre webbplatser

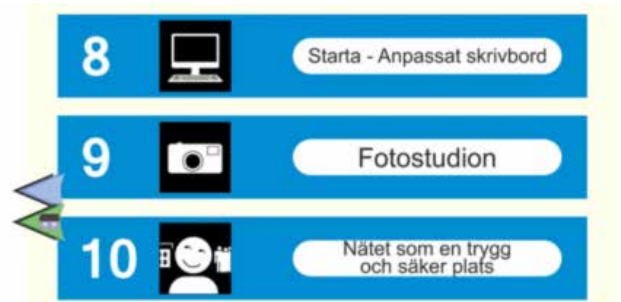
För att alla ska få tillgång till nätet och kunna känna sig trygga där behövs det programvaror som kompenserar för de svårigheter funktionsnedsättningen medför. Ett sådant program är *Easy Mail*. Easy Mail är tydligt kognitivt och hanteras med symboler samt är sekventiellt uppbyggt, dvs ett steg i taget.

Easy Mail fungerar inte med MAC och behöver förnyas tekniskt. Vi hoppas Post- och Telestyrelsen, PTS, ger stöd för detta.

Ett annat sådant program är dataskrivbordet *Starta* som ger möjlighet att strukturera innehåll på olika nivåer med symboler och ljudstöd. Det behövs begripliga webbplatser.



Personal, anhöriga, verksamhetsledning och IT-avdelningar behöver mer kunskap och de behöver samverka bättre. Det behövs också bättre samverkan på myndighetsnivå. När jag sökt material och verktyg har jag flera gånger mötts av "Detta är inte vårt bord", "Intressanta frågor", "Nej vi har inga sådana planer"... Trots att det tydligt tas upp i FN:s konvention om mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättningar samt i intentionerna i vår svenska lagstiftning.



Vi måste intressera oss

Alla råd som kommer, alltifrån Bamse till Statens Medieråd pekar på att vi i omgivningen måste prata om och intressera oss för vad som händer på nätet. Vi måste lära oss vara källkritiska och om vad som är OK och inte.

På kursen Anpassad IT vid Mora folkhögskola använde vi oss av rollspel för att tydliggöra vad som är okej på nätet, vad som är på gränsen och vad som inte ok. Vi övade på och filmade dessa rollspel. Det framkom många intressanta reflektioner över vad som hur man ska mot varandra på nätet. Dessa filmer kan du se på projektets webbplats www.sikta.nu – under *Handbok-Inspiration* och *IT på kursen*.

Tema Kognitivt stöd

Kerstin Gatu, Mora, har arbetat med begåvningsstödande hjälpmedel sedan 1990-talet. Hon har initierat en rad olika projekt: "En enkel mobiltelefon", "Bildstödet Mora", "IT-verkstan", "Handiprojektet" och "iLearn". Nu arbetar hon med projektet "Anpassad IT – Vägen till digital delaktighet".

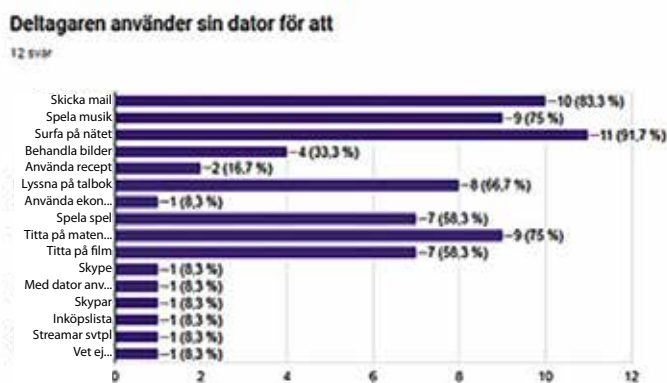
I tidigare nummer av Intra har Kerstin skrivit om datorn som hjälpmedel (nr 4/2015), om olika hjälpmedel för att klara av pengar (1/2016), om hur man använder en Handi (2/2016), om olika sätt att underlätta vardagen med hjälpmedel (4/2016), om svårigheten att få kognitiva hjälpmedel (1/2017) samt om film som kognitivt stöd (3/2017).



”Nätkoll”

Arvsfonden har också finansierat flera intressanta och viktiga projekt som till exempel ”Nätkoll” och ”Jag på nätet”. Men det behövs flera! Inte minst metodmaterial för personal och anhöriga så vi vågar och kan finnas som stöd.

Vad händer då om man får tillgång till nätets alla möjligheter. Vi gjorde en uppföljning hur deltagarna på kursen Anpassad IT, med måttlig utvecklingsstörning varav flera inte kan läsa eller skriva, använder sina datorer 8 månader efter att kursens avslutats. 8 av 12 deltagare använder sina datorer flera gånger varje dag och de övriga fyra flera gånger i veckan. Och till vad, ja precis som vi till en massa olika saker



Intra

– bästa internutbildningen!

TIDSKRIFTEN INTRA strävar efter att vara ett stöd till chefer och personal inom LSS som vill utveckla och förbättra sina verksamheter. Vi är en fri och obunden röst. Vår huvudsakliga inkomstkälla är prenumerationer.

Vill du stödja Intra – prenumerera!

Du kan också stödja oss gernom att skänka pengar till postgiro 636 55 62–5.

Prenumerera på Intra!

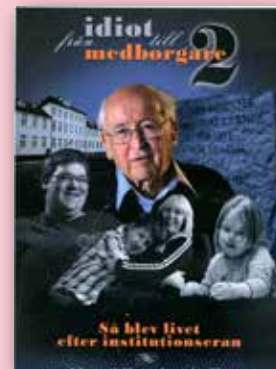


Intra är en fri och obunden tidskrift som riktar sig till personal, tjänstemän, anhöriga och förtroendevalda och andra som är intresserade av funktionshinder och samhälle. Intra kommer ut med 4 nummer per år. En prenumeration kostar 360 kronor och gäller för fyra nummer när du än börjar.

DVD-FILMER



200 kr



200 kr

Två DVD-filmer som skildrar hur stödet till personer med utvecklingsstörning utvecklats från 1800-talets mitt till idag. Båda filmerna för 300 kr.

Kostnad för frakt tillkommer. Beställ från e-post: info@tidskriftenintra.se, eller från hemsidan: www.tidskriftenintra.se



VÄLKOMMEN!

För vikarien och den nyanställda! Här finns all viktig information om allt som man som ny undrar över. Och lite till.

Pris per ex 60 kr
10 ex 40 kr per ex



LSS OCH ANDRA LAGAR OCH BESTÄMMELSER

Här finns alla de viktiga texterna samlade. Perfekt för dig som vill veta vad som faktiskt gäller.

Pris per ex 160 kr
10 ex 140 kr per ex



GRUPPBOSTADEN

Massor av bra läsning om gruppboheter.

Pris per ex 160 kr
10 ex 140 kr per ex



DAGLIG VERKSAMHET

Vi har samlat det mesta och det bästa som skrivits om daglig verksamhet. Här finns kunskap, inspiration och intressant läsning!

Pris per ex 160 kr
10 ex 140 kr per ex



Svåra frågor 1 och 2 tar upp frågor av etisk och moralisk karaktär i LSS-verksamheten. Som t ex:

- Vad gör vi med alla svåra känslor?*
- Hur nära kan man stå?*
- Hur gör man när någon inte förstår sitt eget bästa?*
- Hur skapar vi tillit?*
- Hur förhåller vi oss till övervikt?*
- Vad är professionalitet?*
- För vems skull är du på jobbet?*
- Hur mycket ska man ingripa?*
- Är det rätt att låtsas?*

Och mycket mer...

Pris per ex 100 kr
10 ex 80 kr per ex



GOD MAN

En informativ skrift för alla som är gode män till personer med funktionshinder.

Pris per ex 100 kr
10 ex 80 kr per ex