

Arbetssterapeuten

Tidskrift för Sveriges arbetsterapeuter

1.16



Inger Sundström:

”Aktivitet är ett
mänskligt behov”

TEMA Åldrande



MITT JOBB

Ulla Bigelius leder
ögonträning efter
stroke

sid 32



PORTRÄTT

Georgios Karpathakis
gör upp med fördomar
om adhd

sid 8

nya
böcker
du vill
läsa



Trapphissar som lyfter din vardag.

Öka tillgängligheten hemma med nya hisslösningar från LiftCat.

Ny teknik och funktionell design förbättrar livskvaliteten. Nu introducerar vi dessutom en Trygghetsgaranti.

Börja gärna med att besöka vår webbplats med råd, tips och prishjälp.



0300-128 00
www.liftcat.se

LiftCat[®]

Arbetsterapeuten # 1.16



”Deltagarna ger och tar och stöttar varandra – och ibland kommer det fram mer saker vid kaffet.” s 20

- 5 **Ordföranden**
Mer aktivt åldrande
– mindre omsorg
- 6 **Nyheter**
Göteborg i topp
och studenter i press
- 8 **Porträttet**
Georgios Karpathakis om
diagnosen och fördomarna
- 13 **Tema: Åldrande**
Leva livet – hela livet
Conny, 65 år, vill inte
sluta jobba
Studiecirkeln Aktiv livsstil
hela livet förebygger fall
Fredagsmys på
Färingsöhemmet
- 30 **Ledarskap**
Professor Marianne Döös
om delat ledarskap
- 32 **Mitt jobb**
Ögonrehab
med Ulla Bigelius
- 33 **Nya böcker**



**Koll på övergång
av verksamhet**

s 38

- 34 **Reportage**
Arbetsterapeutstudenter på
äldrekonferens i Washington
- 37 **Krönika**
av Eva Johnson
- 40 **Förbundsnytt**

KATJA
ALEXANDERSON
Chefredaktör



Alla blir äldre – även du och jag

Nästan ingen skulle komma på tanken att en 23-åring och en 43-åring har samma behov, vill göra samma saker, hänga med samma människor. Men när det gäller ”äldre” har vi en tendens att bunta ihop pigga 67-åringar med 87-åringar med stora vård- och omsorgsbehov. Alla är ”de äldre”.

I sammanhanget kan jag inte låta bli att tänka på min pappas fru som trampade snett och bröt lårbenshalsen mitt i ett mobilsamtal på en jobbresa. Hennes kronologiska ålder gjorde att hon hamnade på en geriatrisk avdelning, men där kunde hon inte identifiera sig med några av sina medpatienter: ”Det var ju bara gamla människor där.” I dag är hon glädjande nog tillbaka på banan efter över ett års idog träning.

Temat i det här numret är **Åldrande** och vi samtalar med professor **Susanne Iwarsson** som vill få oss att tänka på äldre som oss och inte dem. I morgon eller i övermorgon är det du och jag som behöver ett kök som funkar med rollator, och som vill kunna hälsa på vänner fast vi inte orkar ta trapporna. Om det synsättet fick större plats – både när vi som individer fattar beslut och i politiken – skulle samhället ”automatiskt” bli mer åldersvänligt och utmaningen att klara kostnaderna för äldreboomen inte kännas så stor.

Vi skriver också om studiecirkeln **Aktiv livsstil hela livet** för 65-plussare som förebygger fall och bygger på arbetsterapeuten **Erika Johanssons** forskning. Du får även träffa **Conny Bergqvist**, Klippanrådgivare på FUB, som har en lindrig utvecklingsstörning och som inte vill behöva sluta jobba bara för att pensionsåldern passerar. Sedan firar vi Tulpanens dag på Färingsöhemmet på Ekerö där **Inger Sundström** arbetar som aktivitetssamordnare.

Därtill får du träffa **Georgios ”Jojje” Karpathakis** som grundat och driver organisationen Underbara ADHD. Vi följer också med två **lundastudenter** på konferens i USA. Och du får som vanligt nyheter, boktips med mera.

ARBETSTERAPEUTEN

Utgivare: Sveriges Arbetsterapeuter
Box 760, 131 24 Nacka
Växel och medlemsjour:
08 466 24 40

www.arbetsterapeuterna.se
kansli@arbetsterapeuterna.se

Ansvarig utgivare: Ida Kåhlin
ida.kahlin@arbetsterapeuterna.se
08 466 24 03

Chefredaktör: Katja Alexanderson
katja.alexanderson@arbetsterapeuterna.se
08 466 24 98

Fotograf omslaget: Carlos Zaya

Layout: Pontus Wikholm
pontus.wikholm@arbetsterapeuterna.se
08 466 24 34

Korrektur: Jane Bergstedt
Grafisk form: Graffoto AB

Tryck: Exakta Printing
TS-kontrollerad upplaga: 10 600
ISSN: 0345-0988

Annonser: Lars-Göran Fransson
larsgoran.fransson@swipnet.se
08 640 12 20 • 070 630 82 25



Handbok

Webbutbildning

Anhörigskrift

Mobilapp

NOLLVISION

Ett utbildningspaket för en demensvård utan tvång och begränsningar



Svenskt Demenscentrum
demenscentrum.se/Nollvision



SÖK FORSKNINGS BIDRAG

Vi delar ut forskningsanslag
ur Strokefonden 90 05 30-7

**SISTA ANSÖKNINGSDAG
29 FEBRUARI 2016**

Tel: 08-721 88 20
www.strokeforbundet.se



STROKE
STROKE - Riksförbundet

Aleris Rehab söker arbetsterapeuter

Aleris Rehab är en av de största rehabaktörerna i Sverige och finns på 11 platser i södra Stockholm. Nu utökar vi vår verksamhet på flera av våra enheter. **Vill du vara med och utveckla arbetsterapeutens roll inom primärvården?** Vi söker dig som har erfarenhet av primärvårdsrehabilitering, handrehabilitering och/eller erfarenhet av neuropsykiatriska diagnoser.

För mer information:
Kontakta Monica Löfving, 08-409 151 96 eller Mats Widerberg, 08-409 151 91.

Aleris är ett privat vård- och omsorgsföretag som erbjuder tjänster inom sjukvård, äldreomsorg och psykisk hälsa i Sverige, Norge och Danmark.
www.aleris.se

Läs mer på
aleris.se/jobb


Aleris

NU ÄR DEN HÄR!

Camp Scandinavias nya produktkatalog.
För mer information, kontakta kundsupport, 042-25 27 01
eller info@camp.se.

www.camp.se



2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

2016

Vi måste ges förutsättningar att använda vår kompetens där den gör bäst nytta, men vi måste också aktivt ta de möjligheter som uppstår.

Mer aktivt åldrande – mindre omsorg

Att andelen äldre blir allt större är en fråga som ofta lyfts som en av Välfärdssveriges största utmaningar. Enligt Statistiska centralbyrån kommer en fjärdedel av Sveriges befolkning att vara över 65 år 2060. Att möta denna demografiska utveckling med bra problemlösningar är en angelägenhet för oss alla.

Äldre beskrivs ofta som en homogen grupp med stora omsorgsbehov. Det är en tokig kategorisering. Äldre är ingen enhetlig grupp. Den del av vårt liv som vi lever under "epitetet" äldre är för många i dag närmare 40 år, ungefär lika länge som vi är yrkesverksamma. Det är stora skillnader mellan behov och preferenser mellan en 67-åring och en 97-åring, men skillnaderna kan också relateras till kön, etnicitet, bostadsort, socioekonomisk status och funktionshinder. Alla äldre personer är inte lika, men alla har rätt till jämlik hälsa och vård. Vi arbetsterapeuter har redskap att möta varje person som den unika individ den är. Vi måste ges förutsättningar att använda vår kompetens där den gör bäst nytta, men vi måste också aktivt ta de möjligheter som uppstår.

Fler än var tredje arbetsterapeut i Sverige möter äldre personer i sitt dagliga arbete. Vi gör betydande insatser för att äldre ska få sin vardag att fungera och kunna leva ett liv som är meningsfullt för dem. Men vi skulle kunna bidra med så mycket mer. Jag anser att den kompetens som vi arbetsterapeuter besitter i mycket större utsträckning borde användas för att bidra till ett aktivt åldrande. Våra insatser skulle oftare erbjudas innan den äldre personen upplever funktionshinder i sin vardag. Vi vet att detta har ett värde, både samhällsekonomiskt och för individens hälsa och delaktighet.

Det är därför glädjande att Myndigheten för vård- och omsorgsanalys i sitt kunskapsunderlag för planering av morgondagens äldreomsorg nu drar

slutsatsen att det finns stora vinster med att arbeta förebyggande för att skjuta upp behovet av äldreomsorg. En av rekommendationerna i rapporten är att kommun och landsting ska satsa på förebyggande och rehabiliterande insatser, även för äldre som ännu inte har äldreomsorg.

Det känns viktigt att tänka utanför boxen kring vad som är förebyggande insatser för att skjuta upp behov av äldreomsorg, eller som vi arbetsterapeuter skulle uttrycka det: främja aktivitet, delaktighet och hälsa genom hela livet. Vår kompetens kan användas i så många fler sammanhang – i den generella samhällsplaneringen, såväl som i insatser på grupp- och individnivå.

Vi har kompetens att vara konsulter i planeringen av bostäder för äldre, rådgivare på Ikea till äldre personer som vill bygga om sitt kök, eller inspiratörer och coacher kring aktivt åldrande. En åldrande befolkning är ett faktum, arbetsterapeutens kompetens att ge en äldre person möjlighet att få vardagen att fungera lite längre borde också vara ett samhällsrelaterat faktum.

IDA KÄHLIN
Ordförande



Ny arena för de stora frågorna

Saco tycker att det saknas en arena där de stora samhällsfrågorna diskuteras på djupet. I juni arrangeras därför Makro – Sveriges Samhällsekonomska Forum på Sandhamn. Inledningstalare är OECD:s chefekonom Catherine Mann. Läs mer på Saco.se.



COLOURBOX

Ett litet steg mot ett friskare liv

Bara några minuters träning om dagen kan räcka för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Det visar en studie av forskare från Sahlgreiska akademien och GIH.

– Resultatet visar att det räcker med att byta ut stillasittandet mot tio minuters lågintensiv fysisk aktivitet, oftast

motsvarande en promenad, per dag för att få en betydande minskad risk för det metabola syndromet. Om den fysiska aktiviteten utförs på medel- eller högintensiv nivå, som vid motion/träning, minskar risken ytterligare, säger Mats Börjesson, professor vid Sahlgreiska akademien i ett pressmeddelande.

Studenter om stress i pressen

En kursuppgift i fri form om framtidsscenarioer för arbetsterapi på termin fem i Luleå har bland annat resulterat i flera införda debattartiklar.

Fyra av studenterna satsade på att arbetsterapeuter har en självklar roll att fylla inom företag och företagshälsovård. Debattartikeln infördes först i tidningen Östra Småland och låg på plats sju bland de mest lästa under några dagar. Den är även införd i Sundsvalls tidning.

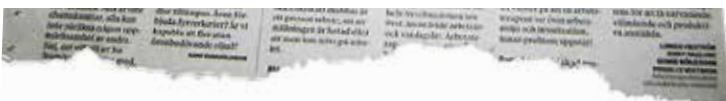
Några andra studenter har fått en artikel om barns arbetsmiljö i skolan införd i bland annat Västerbottens-Kuriren och Hälsingetidningar. Artiklarna sprids även via delningar på nätet.

– Vi vill uppmuntra till innovativa idéer, integrera utbildningen och bidra i samhällsdebatten. Studenterna här lär sig också att använda ny teknik och hantera digitaliseringen i samhället, eftersom vi arbetar mycket på distans, säger Maria Larsson-Lund, professor och utbildningsledare, samt ansvarig för kursen.

Programmet i Luleå har funnits sedan 2002, har flest förstahandssökande av alla orter och är numera den enda



En av debattartiklarna i Östra Småland, skriven av Linnea Vikström, Jenny Haglund, Gunne Börjesson och Pernille Vestberg.



distansutbildningen. Gunne Börjesson, Mönsterås, och Pernille Vestberg, Matfors, är två av författarna till artikeln om stress.

– Vi ville nå ut till allmänheten för att få bred spridning. Kopplingen till stress och psykisk ohälsa och den nya

arbetsmiljöföreskriften var naturlig. Arbetsterapeuter har en unik kompetens och skulle göra stor nytta. Vi studenter måste vara aktiva och våga sticka ut hakan. Tänka framåt, vad vi vill jobba med. Det finns många nya arenor.

JANE BERGSTEDT

Kompetensbeskrivningar för arbetsterapeuter på nätet

Sveriges Arbetsterapeuter har tagit över ansvaret för kompetensbeskrivningar för arbetsterapeuter. De tydliggör vilka krav på kompetenser som kan ställas på arbetsterapeuter i professionsutövandet.

Kompetensbeskrivningar för arbetsterapeuter publicerades 2001 av Socialstyrelsen, men sedan 2013 ingår det inte i

myndighetens ansvar att upprätthålla och utveckla dem. Sveriges Arbets-

terapeuter har därför beslutat att ta ansvar för kompetensbeskrivningarnas fortlevnad och utveckling.

Syftet med kompetensbeskrivningarna är att tydliggöra för arbetsgivare, politiker och allmänhet vilka

krav på kompetenser som kan ställas på arbetsterapeuter i professionsutövandet. Det ska ses som ett levande dokument som kommer att behöva uppdateras och revideras kontinuerligt.

Ladda hem dokumentet på arbetsterapeuterna.se/kompetensbeskrivningar.



18 440

kronor samlade studenter och lärare vid arbetsterapeutprogrammet vid Linköpings universitet in till Musikhjälpen. Årets mål var att ingen ska behöva fly undan klimatet. Pengarna räcker exempelvis till att bygga två brunnar.

FOTO: DAGENS PATIENT



Tabletten i appen

Tog jag min tablet i morse? Jag måste komma ihåg min medicin i kväll! Den nya appen Florence gör det enklare att hålla koll på sina mediciner. Det går att ställa in påminnelser för alla läkemedel på den svenska marknaden, men även att föra dagbok över sin hälsa. Appen finns för Iphone och Android och är framtagen i projektet Dagens patient. Läs mera på sv.florence.cards.

Göteborg drar ifrån

Förra året steg lönerna i snitt med 3,8 procent. Men det är stor skillnad på hur mycket arbetsterapeuter tjänar runt om i landet.

För andra året i rad ligger Göteborg i topp med en medellön på drygt 31 300 kronor. Arbetsterapeuterna i Stockholm tjänar 200 kronor mindre i månaden medan västerbottningarna ligger hela 2 000 kronor efter.

Resultaten från löneenkäten 2015 visar att den individuella löneutvecklingen var 3,8 procent – alltså en precis lika stor ökning som året innan. Takten i Göteborg är dock lite snabbare än i övriga delar av landet.

– **Jag tror det** beror på de särskilda satsningar man gjort i Västra Götaland. De lokalfackliga har jobbat hårt i flera år och nu börjar det bära frukt, säger Carl Eos, ombudsman och statistikansvarig på Sveriges Arbetsterapeuter.

Han tror att ökningen för resten av arbetsmarknaden kommer att ligga på ungefär samma nivå, men de siffrorna har inte kommit ännu. Han säger att utvecklingen för arbetsterapeuterna inte är förvånande



Ombudsman Carl Eos säger att de lokalfackliga har varit aktiva och det gör att Göteborg tuffar på i lönetoppen.

utan på den nivå förbundet hade trott.

En siffra som står ut i statistiken är löneutvecklingen för dem som nyligen bytt jobb. De som hade samma arbetsgivare 2014 som 2015 har ökat sin lön med 3,5 procent, medan de som

bytt arbetsgivare har fått påökt med 4,1 procent.

– En ny arbetsgivare, men även nya arbetsuppgifter, är ett tydligt sätt att göra lönekarriär.

Svårast att göra lönekarriär är det inom regioner och lands-

ting. Ingångslönen för en nyanställd är 24 500 kronor jämfört med 25 700 kronor kommunalt. Löneutvecklingen är också sämst inom landstingen. Carl Eos säger att det inte är något nytt, men att trenden verkar hålla i sig.

– Det är ingen dramatisk skillnad, men eftersom den fortsätter år efter år kommer det att bli det. Min gissning är att kommunerna på landsbygden har svårt att locka folk och därför erbjuder en bättre lön. Landstingen har ofta stora enheter på utbildningsorterna och har på det sättet större möjlighet att välja vem de anställer.

Tre av fyra yrkesverksamma arbetsterapeuter svarade på löneenkäten. Ju fler som svarar desto mer tillförlitlig blir statistiken. En andel på nästan 75 procent är bra och svarsfrekvensen är högre än 2014.

För ett år sedan önskade du en större lönespridning, har du fått det?

– Det verkar så, men den är väldigt marginell. Lönespridning är ett annat sätt att säga att det finns karriärmöjligheter, att man som ung kan se att det går att utvecklas och med erfarenhet och ansvar få en högre lön.

PONTUS WIKHOLM

Georgios ”Jojje” Karpathakis vill göra upp med alla fördomar som finns om adhd. På webben, i föreläsningssalar, på teater-scener visar han att diagnosen kan ge superkrafter.

Text: Katja Alexanderson Foto: Alexander Mahmoud

Frifräsare

En liten pojke sitter som klistrad framför tv:n och väntar på barnprogrammet – i en, två, tre, fyra, fem ... trettio sekunder. Rekord! Mormor rapporterar toppnoteringen för stillasittande till mamma.

Vanligtvis är barnbarnet i ständig rörelse. Klättrar högt, springer runt, kastar sig utför backar med cykel utan stödhjul och rymmer från dagis. Vad vare sig familjen eller Georgios ”Jojje” Karpathakis själv vet är att adhd orsakar myrorna i brallan. Först när han är 25 år får han sin diagnos – och livet tar en ny vändning. I dag är han en framgångsrik social entreprenör och driver organisationen och den digitala mötesplatsen Underbara ADHD.

– Så länge jag kommer ihåg har jag varit och känt mig annorlunda. Nu försöker jag se det som en tillgång, men det var jobbigt när jag var liten och inte visste varför.

Under uppväxten funkar det någorlunda bra hemma, även om det är rörigt ibland. Han känner sig gränslöst älskad av sin familj. Mamman och extrapappan är tydliga, ställer krav och ser till att det finns regler och rutiner – och rimliga konsekvenser om man bryter mot dem. I skolan är det värre. Alla ljud och intryck gör det svårt att koncentrera sig och trots att han älskar att lära sig nya saker blir det mycket konflikter och tillsägelser.

– Det skapade en inre konflikt i mig. Vem är jag? Är jag den där smarta och fina killen som de säger hemma eller är jag den där stökiga killen, clownen, som inte är som alla andra?

Redan som sjuåring får han träffa den ena experten efter den andra, men ingen har några förklaringar till hans beteende. Och om låg- och mellanstadiet är tuffa blir högstadiet etter värre.

– Som tonåring kände jag mig identitetslös, som att det saknades en bit i mig. Vad jag än gjorde blev det fel, antingen skadade jag de som jag älskade eller mig själv. Jag hade enorm respekt för mina föräldrar och kanske var det därför jag klankade ner så på mig själv när jag gjorde bort mig. Min mamma har aldrig sagt att hon är arg på mig, utan att hon är besviken, och det är det värsta som finns.

Han blir ständigt inkallad till rektorn, ofta utan att någon förälder är med. Ett av dessa tillfällen gör honom förbannad än i dag och så arg att han

”Så länge jag kommer ihåg har jag varit och känt mig annorlunda.”

berättade om det i sitt sommarprat förra året. Ishockeyträningen är ett andningshål, med stenhård disciplin och tydliga regler och konsekvenser om man bryter dem.

Men han mår dåligt och som trettonåring dricker han sig full första gången – och försöker ta livet av sig på spåret på Roslagsbanan. Det är det första av sex självmordsförsök.

– Jag har aldrig försökt ta livet av mig när jag varit nykter. Jag har alltid varit jättefull när jag tyckt att det varit en bra lösning, av skuld-känslor för att jag sårat dem jag älskar.

Spritén får så småningom sällskap av droger. Socialen, Bup, resursteam, polisanmälningar. Han hade kunnat hamna på Plattan eller i fängelse i stället för på ett fint kontor på Drottninggatan i Stockholm. Men han har marginalerna och charm

A portrait of a man with a beard and mustache, wearing a black knit beanie and a dark jacket with a fur-lined hood. He is looking slightly to the left. The background is a blurred winter scene with snow and trees.

Georgios "Jojje" Karpathakis

Gör: Driver Underbara ADHD som utbildar anhöriga, diagnostiserade, pedagoger men även organisationer samt anställda i privat och offentlig sektor.

Drömmer om: Ett Sverige där fantasin är den enda begränsningen för alla som lever med adhd eftersom stödet till dem och kunskapen om diagnosen är världsledande.

Om arbetsterapeuter: "Jag fick ett erbjudande, men tackade nej. Nu vet jag att arbetsterapeuter är grymma, de kan göra stor skillnad för människor."

PORTRÄTTET

och envishet på sin sida. Som när han inser att gymnasiet är avgörande för framtiden och lyckas prata sig till ett halvt poäng på nationella provet i matematik och på så sätt fixar behörigheten. Han väljer handel- och administrationsprogrammet med inriktningen turism och resor, eftersom det innehåller så få traditionella skolämnen som möjligt. Studierna går ganska bra.

– När jag tycker något är tråkigt är det helt omöjligt för mig att göra det. Men när det är kul gör jag det av bara farten och ofta jävligt bra.

Men på en studieresa till Göteborg straffar han nästan ut sig. Festar hårt och sent på vandrarhemmet, en lärare ber gänget att dämpa sig.

– Jag tar strupgrepp på honom och trycker upp honom mot en vägg och säger att vi slutar festa när vi vill.

Som genom ett under slipper han relegering och får tillräckligt bra betyg för att kunna plugga medie- och kommunikationsvetenskap på universitetet. Och sedan landa ett jobb som pr-konsult. Men hela den här tiden flödar spriten och drogerna. Han sover knappt på nätterna. Som 17-åring får han nästan en adhd-diagnos, men utan inlärningsvärigheter uppfylldes inte kriterierna. Åtskilliga polisanmälningar, självmordsförsök och fylla. Familjen och dåvarande flickvännen får ständigt rycka ut.

– Det känns som att jag har bett om ursäkt i hela mitt liv. Klart man får ångest, man mår ju inte bra av att göra bort sig och såra de man älskar mest gång på gång. Speciellt inte när man inte kan förklara varför man gjort som man gjort.

När Jojje hunnit bli 24 år skär han upp vänsterarmen och hamnar på akuten. När sårerna är sydda vill de lägga in honom på psyket, han totalvägrar. De låter honom följa med hem till mamma, som ser till att de skickar ett team dagen efter. Han får en akutremiss till vuxenpsykiatri och sätts på antabus för att vara nykter under utredningen, och får ett halvår senare sin adhd-diagnos och behandling.

– Att få veta varför du är som du är, när du aldrig har vetat det, var väldigt omtumlande. Jag levde ett väldigt destruktivt liv för att försöka dämpa allt. Gick in i väggen och blev sjukskriven precis innan jag höll på att torka jobbet. Depression till följd av adhd-diagnos stod det i mina papper.

Vändpunkten kommer när han precis efter sin sjukskrivning ser en informationsfilm om adhd och inser att han inte är ensam. Det finns fler överaktiva, nyfikna, impulsiva, orädda, kreativa, rastlösa och problemlösande energiknippen.

– Jag är inte efterbliven, inte dum i huvudet, inte värdelös. Det finns till och med bra sidor med min diagnos.

Viljan att dela med sig av vad adhd faktiskt innebär får honom att starta bloggen Underbara ADHD våren 2012. Han vill att världen ska få reda på både vilka svårigheter diagnosen kan medföra, men också att den kan vara en naturkraft under rätt förutsättningar. Han jobbar som pr-konsult på dagarna och med bloggen all annan tid.

”Jag är inte efterbliven, inte dum i huvudet, inte värdelös.”



Georgios "Jojje" Karpathakis brinner för att alla barn med adhd ska få det stöd de behöver.

Bloggen växer till en organisation och digital möteplats, intresset är stort. Det är många där ute som delar hans erfarenheter. I slutet av 2014 får Underbara ADHD stöd från Reach for Change, en ideell stiftelse som stöttar sociala entreprenörer som har idéer som gör livet bättre för barn. Jojje kan säga upp sig från sitt dagjobb. Han turnerar land och rike runt och föreläser om adhd, initierar samarbeten och i föreställningen "Ljuvliga jävla Georgios" berättar han om sina erfarenheter.

I dag flyter livet bättre, men det är en daglig kamp. Svårigheter-
na måste hanteras. Medicinen gör skillnad och han har skaffat sig strategier för att få struktur på tillvaron. Google-kalendern i datorn och mobilen är hans bästa vän. I det digitala anteckningsblocket hamnar alla idéer som ständigt poppar upp, så att han slipper ägna kraft åt att försöka minnas dem. Kreditkortet är klippta, han har sagt upp nyhetsbrev från webbshoppar (eller så åker de direkt i papperskorgen) och han sover sex, åtta timmar per natt. Har lugnat sig med spriten. Så i dag har mamma och familjen lite mindre att oroa sig för, och är väldigt stolta över sin son och sin bror.

– Även om det är bättre nu, tror jag att de är kroniskt oroliga. Att det ska komma ett samtal om att jag är borta.

Underbara ADHD växer och Jojje har svårt att få tiden att räcka till. Jobbar långa dagar bara för att det är så kul. Tackar ogärna nej till saker. Allt eller inget. Han vill utveckla konceptet så att det



inte är så beroende av honom som individ. Dessutom skriver han på en bok om adhd, som även personer med diagnosen ska vilja och orka läsa.

Allra helst skulle inte Underbara ADHD behöva finnas. Det långsiktiga målet är att höja kunskapen, för även om medvetenheten har ökat är det få som vet vad diagnosen innebär i praktiken. Och det finns fortfarande fördomar och många som inte får det stöd de behöver. Därför står skolan och Sveriges lärare högt upp på Jojjes prioriteringslista. Han blir upprörd över att lärarutbildningen än i dag inte innehåller en obligatorisk del som ger grundläggande kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF, och hur man bemöter samt förhåller sig till elever med NPF. Speciellt med tanke på det finns minst en unge med adhd i varje klass. En bättre lärmiljö och pedagogik skulle dessutom komma alla elever till godo, med eller utan diagnos. Och ge lärare en bättre arbetsmiljö. Därtill skulle det vara samhällsekonomiskt lönsamt att se till att unga med adhd tidigt får rätt stöd i och utanför skolan.

Trots den trassliga vägen fram till diagnosen tillåter han sig inte att vara bitter. Hade han redan som barn fått reda på sin adhd hade livet antagligen sett annorlunda ut och Underbara ADHD hade nog inte funnits och det vill Jojje inte vara utan.

Men varför valde du namnet Underbara ADHD?

– Jag vet inte, det var en av de där idéerna som ploppade upp. Det var nog mitt sätt att peka finger åt den etablerade synen på adhd som något dåligt. ¶

Kontakta oss för att boka kostnadsfri visning på din arbetsplats

LIVSKVALITET MED SOMNAS DAGPRODUKTER



KEDJEFILTEN

SOMNAKRAGEN

KEDJEVÅSTEN

Somnas dagprodukter påverkar våra grundläggande sinnen vilket möjliggör en delaktig och meningsfull vardag.



Tel: +46 (0)31-301 17 20 Mail: info@somna.se www.somna.se

För ett
**friskare
tryggare
och rikare liv**

Arbetsterapeuter

Vi söker medarbetare till tillsvidare tjänst, vikariat och semestervikariat.

Läs mer och ansök på Ltkalmar.se/lediga-jobb



Funka för livet

mässa om funktionsnedsättning

**20-21 april
Tipshallen, Växjö**

Utbildning för arbetsterapeuter & sjukgymnaster på mässan!

Läs mer på funkaforlivet.se

Innehåller bl.a:

- Bostadsanpassning
- Fungerande kommunikation
- Förflyttningskunskap
- Bemötande

Ca 100 utställare från branschen, uppvisningar, kulturfestival, teater: "Churchill var inte heller klok"

HALLÅ DÄR!

Rebeca Lundkvist som i november skapade sig en tjänst som arbetsterapeut på Grönkullaskolan i Alvesta.



FOTO: PRIVAT

Berätta!

– I annonsen sökte de efter resurspersoner och gav exempel på yrkesgrupperna socionom, beteendevetare, specialpedagog och socialpedagog. Jag läste arbetsbeskrivningen och kvalifikationerna och kände direkt att det var en tjänst för mig. Men det var ju inte en arbetsterapeut de sökte, så kunde jag verkligen söka den tjänsten?

Men det gjorde du?

– Min man, som är egenföretagare, har inspirerat mig att se på mig på samma sätt – det låter konstigt, jag vet! Som egenföretagare kan man inte sitta och vänta på att arbetstillfällen ska dyka upp, man måste aktivt marknadsföra sig. Så jag bestämde mig för att söka tjänsten.

Hur gick du till väga?

– Efter noggranna förberedelser ringde jag rektorn på skolan. Mitt mål var att sälja in mig. Jag lyckades väcka rektorns nyfikenhet och blev kallad på intervju. Innan jag ringde på annonsen visste varken rektorn eller skolpersonalen att en arbetsterapeut kunde jobba inom skola. Nu när jag jobbat här i två månader är skolpersonalen förvånad över att inte fler arbetsterapeuter jobbar i skolan och de har i flera sammanhang uttryckt att alla borde ha arbetsterapeuter anställda.

Tycker du att fler borde göra som du?

– Det jag vill trycka på är att vi inte kan vänta på att arbetsgivarna ska "inse" att det är en arbetsterapeut de behöver. Som i mitt fall, jag har länge sett behov av våra kunskaper inom grundskolan för att kunna arbeta preventivt. Men det har inte funnits några tjänster att söka. Jag har väntat på att renodlade arbetsterapeuttjänster ska annonseras, men det kanske aldrig händer och eleverna behöver oss nu! Ser du behov inom ett område där vi inte är verksamma i dag eller brinner du för en viss målgrupp ska du inte vänta på att jobbet ska komma till dig, du ska skapa tjänsten själv!

Smalmat – för möss

Forskning från Lunds universitet visar att lingon, till skillnad från "superbäret" açai, kan motverka viktuppgång och fetma-relaterade sjukdomar – i alla fall om du är mus. Det krävs ytterligare bärstudier för att se om resultaten är överförbara till människor. Läs mer på vetenskaphalsa.se.



FOTO: COLOURBOX

FOTO: COLOURBOX

Hjärngymnastik mot alzheimer

Att ha ett jobb med komplexa arbetsuppgifter och höga kognitiva krav minskar risken för att få alzheimer. Det visar en kunskapssammanställning som finansierats av Afa Försäkring. Ju mer hjärnan används under livet desto mer minskar risken. Läs mer och ladda hem rapporten på afaforsakring.se/forskning.

1 febr 2016

avskaffades den bortre tidsgränsen i sjukförsäkringen. På forsakringskassan.se kan du läsa om vad det innebär i praktiken. Sök på "bortre gränsen".

Digital stress

Arbetsmiljöverket har tagit fram en ny rapport om "Digital arbetsmiljö". Den går bland annat igenom internationell forskning på området. Rapporten tar upp följderna – både för människor och ekonomi – av havererade journalsystem, ökande mängd it-system och gränslösa arbetstider med mera. It-skyddsronder nämns som en väg framåt. Rapporten finns på av.se.

Vårdresurser ska utnyttjas bättre

Den statliga utredningen "Effektiv vård" lägger fram en rad olika åtgärder för att möta framtidens utmaningar och skapa ett effektivare resursutnyttjande inom hälso- och sjukvården.

Bland annat föreslås en omfördelning av resurser till primärvårdens fördel samt en uppdelning i en allmän primärvård och en riktad primärvård med fokus på äldre personer. Utredningen föreslår även krav på en ökad samordning mellan kommun och landsting, med grundprincipen att vård ska ges nära befolkningen.

– Många av förslagen är bra och kommer, om de genomförs, bidra till en ökad personcentrering inom svensk hälso- och sjukvård och en mer jämlik hälsa, säger Ida Kåhlin (bilden), förbundsordförande för Sveriges Arbetsterapeuter.

Förbundet kommer noga följa hur regeringen arbetar vidare med utredningens förslag och särskilt bevaka och agera för att rehabiliteringsperspektivet inte förbises. Detta gäller speciellt kompetensförsörjning i relation till befolkningens behov av arbetsterapeutiska insatser.



FOTO: JONAS ERIKSSON



Leva livet hela livet

Arbetsterapeuter kan göra stor skillnad för att personer oavsett ålder ska kunna fortsätta att vara aktiva hela livet – här möter du några av dem.

Text: Katja Alexanderson Illustration: Christina Andersson

Alla åldras vi hela tiden, men helst ska det inte synas. Vi smörjer in huden, klär oss ungdomligt och en del tar till kirurgi för att försöka stoppa tidens gång. Samtidigt blir befolkningen allt äldre och i debatten ställs frågan hur vi ska klara kostnaderna samtidigt som gamla människor ska kunna leva goda liv. I statliga utredningar och myndighetsrapporter presenteras analyser och åtgärder ända ner på detaljnivå. Fokus ligger ofta på vård och omsorg och olika former av speciallösningar för "de äldre".

Arbetsterapeuten Susanne Iwarsson är professor i gerontologi vid Lunds universitet och leder forskargruppen "Aktivt och hälsosamt åldrande" inom Fortecentrumet "Centre for Ageing and Supportive Environments", som hon också är föreståndare för. Hon tycker att frågorna delvis är fel ställda. Att diskussionen och medvetandet måste upp på en mer övergripande nivå. Hur ser vi på åldrande? Vem är äldre egentligen? Är 70 det nya 50?

– Den stora utmaningen är att tänka att det handlar om oss, inte om "de äldre". Vi blir alla äldre och

»



om man utgår från det blir det lättare att tänka, och förstå, att äldre inte är en grupp med samma behov.

Om den insikten sjunker in på alla nivåer skulle det bana väg för ett mer åldersvänligt samhälle. Susanne Iwarsson tar bostäder som exempel. Om det går att ta sig in och ut ur bostaden även när du fått funktionsnedsättningar som ofta kommer med åldrandet – nedsatt balans, rörelseförmåga och styrka – ökar chansen att du exempelvis fortsätter att gå till affären. Och om köket fungerar med rollator, fortsätter du att laga mat. Det gör att tidpunkten för behovet av stöd skjuts framåt. Krävs det däremot bostadsanpassning är risken stor att det dröjer innan du skickar in ansökan och under tiden infinner sig ett hjälpbehov. Därför tycker hon att det är viktigt att inte sänka kraven på tillgänglighet i tider av skriande bostadsbrist, som att till exempel tillåta nybyggen utan hiss. För om enbart den egna bostaden är anpassad kan du inte besöka vänner, familj och grannar.

– Hela bostadsbeståndet i Sverige måste vara sådant att den som ”åldras normalt” kan bo och leva ett självständigt och aktivt liv. Anpassat boende ska vara för dem med mycket större funktionsnedsättningar. Sedan är det en politisk fråga vad som ska rymmas inom det vi kallar ”normalt” och när vi ska acceptera att det behövs individuella lösningar.

Och en tillgänglig kollektivtrafik gör att du fortsätter att röra dig i samhället även när du inte kan, eller får, köra bil.

– Det krävs ett hälsofrämjande och preventivt tänkande som inte handlar om vård och omsorg – utan om att samhället måste ställas om till att tänka efter före.

Dessutom är miljöer som fungerar bra för ”äldre” bra för många andra. Såväl rullstolsburna som småbarnsföräldrar med barnvagnar uppskattar automatiska dörrar, hissar och bussar som niger.

Men även om Susanne Iwarsson önskar en högre nivå på diskussionen tycker hon att det finns mycket att hämta i rapporter

som ”Hemtjänst, vård- och omsorgsboende eller mitt emellan? Ett kunskapsunderlag för planeringen av morgondagens äldreomsorg” från Myndigheten för vård- och omsorgsanalys och den statliga utredningen ”Bostäder att bo kvar i. Bygg för gemenskap i tillgänglighets-smarta boendemiljöer”. Hon delar rapporternas slutsats att det behövs fler ”mellanboenden” med tillgång till personal, service och gemenskap, men som inte kräver biståndsbeslut. Men påpekar att det inte är någon universallösning mot social isolering, äldre människor gillar inte varandra automatiskt bara för att de är jämnåriga.

Hon konstaterar att rörligheten på bostadsmarknaden måste öka och säger lite skämtsamt att ”alla bor på fel ställe”. Äldre på särskilda boenden har lägenheter med oanvända kök, men som skulle passa utmärkt för pigga pensionärer som i dag bor i otillgängliga stora villor och lägenheter, som i sin tur skulle passa trångboddade barnfamiljer. Det är dock ett svår-



löst problem med politisk sprängkraft och stora ekonomiska intressen inblandade.

Susanne Iwarsson instämmer även i Vårdanalys slutsats att det krävs mer preventivt arbete och rehabilitering för att skjuta upp behovet av äldreomsorg. Men noterar att rapporten ger få konkreta exempel på insatser. Hon konstaterar att det inte är ovanligt med övergripande rekommendationer av detta slag när det gäller rehabiliteringsinsatser, men här kan arbets- och fysioterapeuter bidra med fördjupad kunskap.

– Vi behöver engagera oss i att mer detaljerat beskriva vad prevention och rehabilitering innebär, och visa på komplexiteten. Annars kan de som ska planera och avsätta budget inte vidta några förändringar.

Här ser hon ett stort behov av hälsoekonomiska studier för arbetsterapeutiska insatser. En förändrad hemtjänst står högt upp på önskelistan, med fokus på vardagsrehabilitering. En nyckel för att det ska lyckas är att fler arbetsterapeuter

arbetar på individnivå i hemtjänsten och bedömer klienternas rehabiliteringspotential, i stället för att enbart vara rådgivare till annan personal. Då skulle målinriktade insatser ges utifrån ett rehabiliterings- snarare än ett omsorgsperspektiv.

Allra helst skulle hon vidga diskussionen till att handla om folkhälsa, där både hälsofrämjande arbete och prevention får större utrymme. I de sammanhangen har arbetsterapeuter en viktig roll, till exempel som ledare för studiecirklar. Så att utvecklingen går från att någon kommer till bostaden och tar bort sladdar och mattor, till att personen gör det på eget initiativ – eller ännu hellre aldrig lägger dit mattan. Att stödja anhöriga är ett annat område där arbetsterapeuter kan göra skillnad.

Hon inser att detta innebär stora utmaningar för enskilda arbetsterapeuter. Har du en lång väntelista på personer som sägs behöva rollatorer kan det vara svårt att tänka om. Är det kanske gångträning, en trehjulig cykel eller promenadsällskap

som behövs? Hon tror att vägen framåt är att börja i liten skala, i projektform, och förändra där det går. Samtidigt får det inte stanna vid ”goda exempel”. Här har forskare ett stort ansvar för att samarbeta med praktiker och sprida kunskap.

Hon poängterar att det krävs massiva utbildningsinsatser – hela vägen från gymnasiet via grund- och forskarutbildningar till fortbildning för yrkesverksamma – för att ändra attityder och stärka folkhälso-tänkandet. Därför tycker hon att det är en brist att det inte finns tydliga utbildningsförslag i den statliga utredningen om bostäder för äldre.

Slutligen vill hon skicka med en uppmaning till forskare, praktiker och beslutsfattare att inte fastna i gamla hjulspår.

– Dagens lösning för att ta sig in och ut ur bostäder med flera våningar är hiss. Det finns trappklättrare, men de är inte speciellt bra. Kanske blir det drönare som lyfter upp oss och kör oss in genom fönster som öppnas automatiskt? ¶



I sitt arbete som Klippanrådgivare är Conny Bergqvist ett stöd för medlemmar som har fått problem eller som behöver få prata lite. Han gör nytta och han tycker därför att det känns irrationellt och orättvist att ålder ska avgöra när han måste sluta arbeta.

Conny bävar för pensionen

För den som har en utvecklingsstörning kan känslan av att ha gjort något fel komma vid en förändring fastän allting är i sin ordning – som när man slutar jobba. ”Det är viktigt att förklara pensioneringen ordentligt. Jag tycker själv att det är svårt att förstå att jag ska behöva sluta för att jag råkar ha fyllt 67”, säger Conny Bergqvist, 65 år som arbetar på FUB.

Text: Marika Sivertsson Foto: Pi Frisk

Sedan tolv år tillbaka är Conny Bergqvist rådgivare på Klippan, den avdelning inom intresseorganisationen FUB som endast har medlemmar med utvecklingsstörning. Han är en erfaren person som har haft ansvarsfyllda uppgifter under ett långt arbetsliv.

Men han har alltså också en utvecklingsstörning. För honom innebär pensioneringen att han förlorar den del i världen där hans erfarenhet och kunskap är betydelsefull för andra, där det finns struktur och ställs krav på att han kommer i tid och sköter sina uppgifter. Arbetet har hjälpt honom att utvecklas och nå sin fulla potential.

I arbetsrummet finns tidningsurklipp och hälsningar som visar att Conny Bergqvist är en omtyckt föredragshållare. Dörren har täckts av lappar med små kloka observationer och med minnen från seminarier och kurser. Den långsiktiga ordningen avslöjas av årtalsmärkta pärmar i bokhyllan, men kortsiktigt är det kreativt kaos som gäller.

– Jag är ute och pratar en del, men mest hanterar jag sånt som kommer per telefon. En del ringer för att de behöver hjälp med något, medan många andra bara vill prata. Det finns en stor ensamhet därute.

Conny Bergqvist är rädd att livet kommer att förlora mening om han inte får arbeta och göra nytta.

– **Jag vill inte tänka** på pensioneringen. Redan lördag och söndag kan vara jättetråkiga. Arbetet är det viktigaste i mitt liv och så är det för många som har en utvecklingsstörning. När jag jobbade på Samhall för många år sedan köade anställda länge inför arbetsdagens början, de ville in och sätta i gång! Många har ingenting annat alls, de kan bli väldigt isolerade...

Conny Bergqvist har en lindrig utvecklingsstörning, han förklarar att han sägs ligga på samma nivå som en tolvåring. På många sätt har han skaffat sig erfarenheter som uppväger det, på andra sätt har han svårt att klara av vardagen. Ekonomin tar förvaltaren Lillemor hand om. De är överens om att han inte behöver lära sig precis allt: han anlitar en städfirma i stället för att lägga massor med energi på att lära sig hålla rent hemma. På så vis får han tid och kraft till saker som känns mer väsentliga.

– Och Lillemor har koll på hur jag har det. Skulle jag fara illa på något sätt skulle det ta hus i helvete.

Risken att inte få sina behov tillgodosedda hör ihop med att inte kunna föra sin egen talan. Dess- »

”Min drivkraft är att alla ska få ta plats, ska ha rätt att finnas. Ska ha samma värde. Så är det inte i dag!”

utom medför utvecklingsstörning minskad trovärdighet. Många som ringer till honom vittnar om att ingen tror på vad de säger när de ifrågasätter eller berättar saker som kan vara obekväma. Ilskan blixtrar i ögonen när han talar om det. Alla har inte en Lillemor och för dem kan det vara svårt att känna trygghet.

– Min drivkraft är att alla ska få ta plats, ska ha rätt att finnas. Ska ha samma värde. Så är det inte i dag!

Som föredragshållare gör Conny Bergqvist sitt bästa för att avliva fördomar och kampanja för bättre utbildning och information till personal, förvaltare, gode män, sjukvård och andra som kommer i kontakt med personer med utvecklingsstörning.

– Man kan bete sig konstigt för att man mår dåligt, men ofta ser personal inte det. Det är vanligt att det tar för lång tid innan vi får hjälp, att depression har uppfattats som en del av utvecklingsstörningen, säger han.

Han återkommer till den makt omsorgspersonal och andra har över personer med utvecklingsstörning, och vikten av att uppmärksamma individen. Personer med utvecklingsstörning är olika, har olika förmågor och behov. Hur man blir som äldre handlar, precis som för alla andra, om vilka erfarenheter man gjort på vägen dit.

I hans egen bakgrund finns en svår start i livet. Han kom till ett barnhem i tvåårsåldern, mamman var ensamstående och alkoholiserad och kunde inte ta hand om sitt barn. Att den lille dessutom hade en utvecklingsstörning visste ingen då, men det gjorde allt mycket svårare. Som barn för han illa i en omvärld som ofta framstod som obegriplig. Han blev en arg och svårhanterlig pojke som först placerades i hjälpklass och därefter flyttades till Sävsta-

holm, som då var en internatskola för barn med utvecklingsstörning.

Han fortsatte vara arg. Men på Sävstaholm fick han en vän, Reidar, och en fosterfamilj. Reidars mor tog den då trettonårige Conny till sitt hjärta, och det är henne han menar när han talar om sin mamma. Hon gav honom förutsättningarna för att utvecklas. Hon var kärleksfull, hon ställde krav och hon lärde honom att förstå konsekvenser.

Först vid fyllda 30 år nämndes Conny Bergqvists egen utvecklingsstörning vid namn. Tabu var starkt, man pratade inte om ”det” med honom ens när han gick på Sävstaholm. Det var en lättnad att till sist förstå varför vissa saker tog så lång tid och varför det var så svårt att få vänner. Kanske hade han undgått somliga tråkigheter om han hade vetat. Conny säger att det fortfarande hugger i hjärtat att tänka på att han försökte köpa vänner med godis, och att han alltid skulle visa sig på styva linan genom att göra saker andra inte vågade.

Han beskriver ett barn som inte har fått möjlighet att utveckla sitt självförtroende.

– Jag vet inte själv hur mycket av mina svårigheter som beror på att jag växte upp på barnhem och vad som beror på utvecklingsstörningen. Men inget har gjort det andra lättare.

Mamman är död sedan flera år tillbaka och Reidar bor i en annan del av landet. De har inte längre kontakt. I Conny Bergqvists liv finns några kompisar som bor utanför gruppboendet och bekanta i gruppboendet. Han påpekar att fördomarna om utvecklingsstörning inkluderar att han ska nöja sig med vilka relationer som helst:

– Jag förlorade min kontaktperson på grund av att jag bor på gruppboende, för då anses mitt behov av stöd tillgodosett. Men jag har inte valt dem jag bor med. Jag gillar

dem, men mitt behov av att komma ut och träffa folk och att själv välja mina vänner finns kvar.

Här glider Conny Bergqvist över till den omvärldskoll yrkesrollen ger honom. Många samtal med medlemmarna handlar om förlorade kontaktpersoner och oengagerade förvaltare. Han konstaterar att det är dumt att spara pengar på kontaktpersonerna. Det leder till isolering och till att människor mår dåligt, något som alltid blir dyrt i längden.

– Dessutom är det som att spotta i Östersjön, det handlar om jättelite pengar. Det är dålig kunskap som leder till sådana beslut. Man behöver ju bara tänka på hur man vill ha det själv. Skulle du vilja bo ihop med dina grannar och umgås bara med dem?

Inför pensionen är detta det scenario han är rädd för: att bli sittandes framför tv:n på sitt gruppboende. Den som har en utvecklingsstörning kan ha svårt att se alternativ och ta initiativ. Conny Bergqvist har hittills levt ett bra liv med utlandsresor och bio- och restaurangbesök, men inkomsterna minskar och han måste tänka nytt.

– Min pension kommer nog inte att räcka till utlandsresor och sådant. Fattigdom är ett stort problem för många av oss. Om alla som behöver det skulle söka socialbidrag skulle problemet bli synligare, i dag är det till viss del dolt eftersom föräldrarna betalar när de vuxna barnens pengar inte räcker.

Personer med utvecklingsstörning är mycket beroende av sina anhöriga och blir därför ofta mycket ensamma som äldre. För Conny Bergqvist är det kompisarna utanför gruppboendet som han riskerar att förlora kontakten med när han åldras. De håller koll och hjälper varandra med enkla saker i vardagen som det vore för krångligt att blanda in personal i.



Att ha arbetskamrater, en plats att gå till, att vara behövd. Conny Bergqvist vill fortsätta vara en del av den gemenskapen – här med juristen Jesper Symreng och kanslichefen Maria Sundström.

– **Jag kommer att bli** mer beroende av personalen än vad jag är nu och det känns inte bra. Jag kan mina rättigheter ganska bra och i dag kan jag stå upp för mig själv. Men om jag blir senil eller sjuk kanske jag inte kan göra det längre. Och personalen kan ofta inte de regler som styr deras arbete och det skrämmar mig.

Han känner sig åter lugnare vid tanken på Lillemor. Conny Bergqvist har en stark framtoning, men den utsatthet han beskriver är en risk även för honom. Om hans berättelse bidrar till ökad förståelse blir han glad. Han tror att utbildning är nyckeln till ett bättre liv för personer med utvecklingsstörning:

– Utbildningen måste bli bättre överallt. För oss är det farligt när det blir fel i vården, till exempel. Det kan vara allt från kallelser per post som försvinner till hur vi får information om hur vi ska ta vår medicin. Och om man själv inte riktigt förstår när man behöver uppsöka vård, och har svårt att formulera sig när man väl är där...?

Han fortsätter:

– Allt handlar om att träffa rätt person, med rätt inställning. Många skäms för sitt handikapp och låtsas förstå fast de inte gör det. De som möter oss i vården måste klara av sådant.

Conny Bergqvist vill fortsätta kämpa för allas lika värde. Så länge han får vill han fortsätta arbeta, men efter 67 år fyllda får han inte längre lönebidrag. Då kan det bli svårt. Han hoppas på att pensionsåldern höjs till 69 år, men i alla händelser kommer han att försöka jobba ideellt som föredragshållare efter pensioneringen.

– Det här är det enda arbete jag har haft där det har varit en fördel att ha en utvecklingsstörning. Det är en trovärdighetsfråga: när jag är ute och pratar finns det ingen som kan säga att jag har fel. Jag har upplevt allt. ¶



Arbetsterapeuten Karin Sjöberg på
Team Aktiv i Hässelby ger Barbro
Janhäger några snabba tips på vägen.

Cirke ger stadig grund att stå på

Studiecirkeln "Aktiv livsstil hela livet" förebygger fall och ger äldre kunskap för att kunna fortsätta med meningsfulla aktiviteter. Den bygger på arbetsterapeuten Erika Johanssons forskning och är införd inom primärvården i Stockholm.

Text: Katja Alexanderson Foto: Alexander Mahmoud

Snön vräker ner. Fötterna glider åt alla håll på trottoaren. Det är ingen vild gissning att tro att en och annan äldre person, yngre också för den delen, kommer att ramla och slå sig den här dagen. Och många kommer säkert stanna hemma för att inte riskera att dratta omkull. Folkhälsoinstitutet (numera Folkhälsomyndigheten) beräknade 2009 att samhällskostnaderna för fallolyckor bland äldre hamnar på hisnande 14 miljarder kronor. Då ingår både direkta kostnader för vård och indirekta för minskad livskvalitet. Det är dubbelt så vanligt att en äldre person dör till följd av fall än av trafikolyckor, och fem gånger fler hamnar på sjukhus. »

Arbetsterapeuten Erika Johansson har forskat på fall-prevention. I höstas doktorerade hon med avhandlingen: *Active lifestyle all your life: a multifactorial group-based falls-prevention programme*. Hon konstaterar att vi i Sverige har arbetat förvånansvärt lite med systematiskt och evidensbaserat fallförebyggande arbete, trots att det finns högkvalitativ forskning på området. Studier visar bland annat att gruppinterventioner där flera professioner deltar är framgångsrika och att aktiviteterna ska vara framåtriktade för att upplevas som meningsfulla för deltagarna.

Hennes doktorandprojekt, som var en del av ett större projekt lett av arbetsterapeut och docent Hans Jonsson på Karolinska Institutet, inleddes med att en referensgrupp tog fram ett interventionsprogram. Det hade en aktivitetsvetenskaplig grund men involverade samtidigt flera professioner och täckte aspekter som visat sig viktiga i aktuell forskning. I gruppen ingick både forskare och kliniker, eftersom det var viktigt att programmet verkligen skulle fungera i primärvården. Resultatet blev en "studiecirkel" där äldre träffas i mindre grupper som leds av en arbetsterapeut och en fysioterapeut. Under nio månader möts grupperna tolv gånger och diskuterar olika teman, med hemläxor däremellan. Varje träff är två timmar inklusive en gemensam fikapaus. Dietist, sjuksköterska och en representant från socialtjänsten deltar också vid olika tillfällen.

– Fokus ligger på aktivitetsengagemang, träning, kost och läkemedel, säger Erika Johansson.

Studiecirkeln fick namnet "Aktiv livsstil hela livet" för att betona att den äldre genom kunskap och ganska enkla åtgärder kan fortsätta att göra de aktiviteter som personen värderar som meningsfulla. Gruppdeltagarna får en pärm fullspäckad med fakta att ta med sig hem. Alla kapitel är skrivna av experter på respektive område. Vid varje träff ingår individanpassad balansträning och deltagarna får även öva på att ta sig upp från golvet. Dessutom görs hembesök för att se hur miljön kan anpassas. Även "studiebesök" i närområdet ingår, en grupp besökte till exempel ett äldreboende.

– När man är över 65 år handlar det mycket om att bibehålla den förmåga som finns, även om man självklart också kan förbättra sin aktivitets- och funktionsnivå.

Programmet genomfördes i tio grupper på nio olika mottagningar inom primärvården i Stockholm, perioden mars 2011 till hösten 2012. Man hade även en kontrollgrupp vid varje mottagning som fick standardvård, vilket oftast handlar om individuella punktsatser vid

behov. Efter ett år erbjöds kontrollgruppen att delta i programmet.

Resultaten visar att programdeltagarna signifikant minskade sin rädsla för att falla.

– Det är viktigt för att man ska fortsätta att engagera sig i meningsfulla aktiviteter, vilket är betydelsefullt för livstillfredsställelse och hälsa.

Fallrädsla bidrar nämligen lätt till en ond cirkel där inaktivitet följs av försämrad muskelstyrka som i sin tur bidrar till ökad fallrädsla och ytterligare begränsad aktivitet.

Deltagarna i programmet hade också en signifikant lägre risk för att falla vid uppföljning och en minskad risk över tid i jämförelse med kontrollpersonerna.

Erika Johansson tror att de goda resultaten främst har tre förklaringar: den professionella och multifaktoriella inriktningen samt att interventionen sker i grupp.

– Expertkunskapen kommer från gruppleadarna, men sedan handlar det mycket om vad gruppen gör det till. De lär sig av varandra. Det gör att det blir klientcentrerat och att deltagarna kan plocka det de behöver från ett "smörgåsbord". På så sätt blir det inte hotande och pekpinneaktigt. Och det är mycket starkare att få höra saker från en person i samma situation än om vårdpersonalen säger att man ska göra på ett visst sätt.

Hon får medhåll av Karin Sjöberg, arbetsterapeut på Team Aktiv i Hässelby, som lett tio grupper. De två första ingick i Erikas Johanssons forskningsprojekt, därefter har mottagningen fortsatt med programmet på egen hand.

– Deltagarna ger och tar och stöttar varandra – och ibland kommer det fram mer saker vid kaffet. Det blir en helt annan dynamik i grupp, som ledare styr jag när det behövs.

När hon höll sina första grupper blev det mer ensidig information och en del powerpointbilder, numera arbetar hon mycket med blädderblock och frågor och påståenden som uppmuntrar till diskussion. Hon lyfter till exempel ett avsnitt ur materialet och frågar gruppen vad de tänker kring det ämnet. Hon blir mindre av expert och mer av möjliggörare och de äldre går från att vara patienter till att bli deltagare.

Barbro Janhäger har varit med i en av Karins grupper. Hon såg ett papper i väntrummet och anmälde sig själv eftersom en konstgjord fotled och ett dåligt knä gör att hon lätt vinglar till och ramlar. Hon tycker att träffarna var väldigt bra, men efter ett långt yrkesliv i vården var det inte så mycket nyheter utan snarare värdefull



"Fokus ligger på aktivitetsengagemang, träning, kost och läkemedel."

ERIKA JOHANSSON



Barbro Janhäger deltog i studiecirkeln och tyckte det var tråkigt då den slutade.

uppfärskning av kunskaper hon redan hade. Sedan var det inspirerande att ta del av de andra deltagarnas erfarenheter och hon lyfter fram den sociala biten.

– Alla kände att det var tråkigt när det slutade.

Erika Johansson säger att det är en viktig del av programmet, eftersom många naturliga mötesplatser för äldre har försvunnit i vårt samhälle.

– En av tankarna med studiecirkelarna var att få till det sociala engagemanget och främja att deltagarna fortsätter att träffas efter att grupptillfällena var avslutade.

Karin Sjöberg berättar att i hennes grupper har det sett lite olika ut, men vissa har till exempel gjort utflykter tillsammans. För egen del har hon uppskattat det multiprofessionella arbetssättet väldigt mycket. Nu tar hon ofta upp kostens betydelse för att förhindra fall när hon gör hembesök, och frågar bland annat om personen har tänkt på nattfastan och så vidare.

I dag har cirka 100 arbetsterapeuter och fysioterapeuter i Stockholms län fått utbildning i programmet via Akademiskt primärvårdscentrum. Nya utbildningsdagar hålls varje termin då efterfrågan finns. Men Erika Johansson vet inte exakt hur

”När man är över 65 år handlar det mycket om att bibehålla den förmåga som finns.”

ERIKA JOHANSSON

många mottagningar som anordnar studiecirkeln i dagsläget. Både Karin och hon konstaterar att landstingets ersättningssystem inte gynnar den här typen av aktiviteter, med många och långa träffar och fler professioner som deltar vid varje tillfälle. Det betalar sig tyvärr väldigt dåligt för mottagningarna, och insparade kostnader för slutenvård kommer inte primärvården till del.

Det bedrivs inte heller mer forskning på programmet just nu, men Erika Johansson vill att materialet översätts till andra språk och kulturanpassas för att fungera för personer som inte har en traditionell ”svensk” bakgrund. Hon vill även att materialet blir inläst så att personer med synnedsättningar kan ta del av det.

Pengar sätter också käppar hjulet för att ”exportera” programmet till andra landsting och regioner. I dag finns det, förutom i Stockholm, bara i Sörmland. Det är svårt att lösa ersättningsfrågan mellan de olika organisationerna. Det upprör Erika Johansson eftersom det handlar om småslantar i den totala hälso- och sjukvårdsbudgeten, och rimmar illa med allt tal om att man ska arbeta förebyggande och evidensbaserat.

– Jag skulle verkligen vilja att programmet fick nationell spridning. 📌

Med en enkel



TEMA: ÅLD RAND E

tulipan

På Färingsöhemmet på Ekerö firades nyligen Tulpanens dag. Det är bara en av många aktiviteter på schemat. »

Text: Katja Alexanderson Foto: Carlos Zaya

Britt Rundberg, Inger Sundström och Sven Emanuelsson uppskattar gemenskapen under fredagsmyset.

N

är det våras skickar jag till dig tulpaner från Amsterdam.” Lars Hansson leder spontansången vid fredagsmyset i sällskapsrummet på Färingsöhemmet på Ekerö. Låtvalet är passande eftersom det råkar vara Tulpanens dag.

På långbordet med vita dukar, gofika och finporslin ligger det tulpaner överallt: rosa, röda, crème färgade, strimmiga, långa, korta, raka och krokiga. Några har små röda tejpbitar kring stammen med namn som Abba och Early glory. Det är aktivitetsombudet och undersköterskan Sigyn Nordmark som har plockat blommorna dagen innan på en odling i grannskapet, där hon tidigare jobbade som trädgårdsmästare. Till kaffet har hon invigt boende och anhöriga i hur man odlar de färgsprakande blommorna. Hon demonstrerar också att det går bra att smaka på tulpaner och nyper av en bit och tuggar i sig. Arbetsterapeuten och aktivitetsamordnaren Inger Sundström är skeptisk men låter sig pratas omkull. Anna-Maria Olsson som bor i en av det särskilda boendets 40 lägenheter behöver inte övertalas utan vill gärna få ett litet smakprov. Hon vill också få med sig blommor hem när myset är slut. Rosa ska de vara, även om synnesättningen gör att hon knappt kan se dem. Inger plockar ihop en vacker bukett i olika nyanser, de övriga boende tar också för sig av blomsterprakten.

Fredagsmyset är ett stående inslag på aktivitets-schemat som Inger Sundström har tagit fram tillsammans med de fem aktivitetsombuden ute på avdelningarna och Päivi Leponiemi, samordningsansvarig sjuksköterska. Aktivitetsombuden funge-

rar som en länk mellan de boende och aktivitetsamordnaren för att säkra att det blir aktiviteter som de boende tycker om.

– Min strävan är att lyssna på dem som bor här, vad de vill. Så att verksamheten anpassas efter de boende och inte tvärtom. Det är viktigt att vi använder deras resurser. Vid ett tillfälle tänkte jag ta bort bingon, men då blev det ramaskri och just nu är bowling populärast.



”Vid ett tillfälle tänkte jag ta bort bingon, men då blev det ramaskri och just nu är bowling populärast.”

INGER SUNDSTRÖM

Alla vardagar finns det gemensamma aktiviteter för den som vill. Musik och underhållning är alltid väldigt populärt. Lars och Else-Britt Hansson uppskattar att det finns mycket att göra.

– Vi är alltid med på det som bjuds, och senast var Else-Britt bäst på plan när vi bowlade, säger Lars.

”Banan” är golvet i sällskapsrummet och i ett skåp förvaras klot och käglor. Inte lika tunga som vanliga klot, men som ändå ger bra balans- och styrketräning. Inger Sundström berättar att Färingsöhemmet har bildat ett bowlingteam och utmanade Ekgårdens boende som inte hade spelat tidigare, men som ändå vann på hemmaplan. I vår är det revanschdags – träningen är redan i gång.

Att åka i väg på utflykter är väldigt efterfrågat av de äldre, det blev tydligt i en enkätundersökning bland de boende.

– De uppskattar att komma utanför huset och sedan komma hem igen. Omväxling är viktigt precis som för dig och mig.

Utflykten till Kyrkornas second hand är alltid en succé – fika, titta på gamla saker, handla lite. Trädgårdshandeln i Gustavshill är en annan favorit.



Gunnar Thörnqvist och Gudrun Karlgren tar del av aktivitetsombudet Sigyn Nordmarks kunskaper om tulpaner.

Ibland sker transporterna med färdtjänst, men boendet har även tillgång till en personbil som de använder för turer i grannskapet. Många vill gärna se sina gamla hem och kan berätta om hur det var på bygden förr.

I "tankesmedjan" träffas de äldre och samtalar tillsammans med Kristina Lahti, ett av aktivitetsombuden. Det visade sig att flera längtade efter att få träffa barn oftare, så förra året inleddes ett samarbete med en närliggande förskola. Barnen och de boende har bland annat plockat äpplen, lekt på innergården och ritat tillsammans. En annan önskan var att åka häst och vagn så till nationaldagen tog Kristina kontakt med den lokala rytthetaren och ordnade med skjuts till kyrkan.

Det finns också en berättarverkstad för pratglada och en grupp för personer som behöver stimuleras att tala mer. I matlagningsgruppen ges möjligheten att få utlopp för sitt köksintresse, för även om lägenheterna har kokvrå eller kök är det ingen som lagar mat i hemmet.

En gång per termin ordnas ett större evenemang. För två år sedan arrangerade man till exempel en Hollywood-fest med röd matta, trerätters och champagne. Halsband, sjalar och höga hattar köptes in och personalen lånade ihop smokingar och andra

finkläder. Sminksalong och hårfix framför guldramad spegel. De flesta boende deltog och även de med demenssjukdom kunde sitta kvar länge vid matborden. Personalen, som också var uppklädd och middagsgäster på festen, hjälpte till. Inger, sjukgymnasten och kontorsassistenten var tidsenligt klädda servitriser. I höstas gick "Middagsloppet" med rollator- och rullstolsförare. Då var även Ekgården och Ekdungen inbjudna och kommunstyrelsens ordförande var prisutdelare.

– Allt detta kräver noggrann förberedelse och samverkan med personalen, så att de kan förbereda de boende. Alla behöver vara med på tåget. Då har alla något att se fram emot och det stärker gemenskapen, säger Inger.

På Färingsöhemmet fotograferas det mycket under aktiviteterna. Bilderna skrivs ut och sätts upp centralt i entrén och på avdelningarna. Det är uppskattat av de boende, anhöriga och personal.

– De anhöriga får ta del av vad som händer, de boende återupplever det roliga och att se sig själv på bild är uppskattat och identitetsstärkande oavsett ålder.

Inger Sundström lyfter fram att aktiviteterna sker på flera olika nivåer. Hon tar bakning som exempel. Några deltar aktivt, nästa grupp är med på ett hörn »



Arbetssterapeuten och aktivitetssamordnaren Inger Sundström vill att alla ska känna sig delaktiga i aktiviteterna.

och kanske vispar lite eller knäcker ett ägg, en tredje grupp upplever stämningen, hör ljuden och känner doften. När aktiviteterna ska planeras är det en fördel att hon även har en "vanlig" arbetsterapeut-tjänst på Färingsöhemmet. Övervägande delen av arbetstiden består av ordinarie arbetsuppgifter för en arbetsterapeut inom äldreomsorgen. Det gör att hon vet ungefär på vilken aktivitetsnivå de boende befinner sig och hur aktiviteten behöver anpassas. Hon tycker också att det är en tillgång att ha aktiviteterna att göra bedömningar i.

Sedan är det viktigt att utvärdera aktiviteterna, vad som fungerade bra och mindre bra. Efter dagens fredagsmys konstaterar Inger till exempel att det hade behövts ytterligare personal på plats för att assistera några av de boende samt att de borde ha slagit på hörslingan och plockat fram mikrofonen.

– Reflektion är en viktig del i mitt arbete, att tänka igenom före och efter.

Hon vill också uppmuntra till spontana aktiviteter ute på avdelningarna, här har aktivitetsombuden en viktig roll att spela. De kan hjälpa henne att inspirera övrig personal till att anpassa aktiviteterna utifrån de boendes behov och önskemål, och inte köra på i gamla hjulspår. För att underlätta det är ett av Ingers mål för nästa år att ta fram ett verktyg för att

få bättre översikt över de äldres individuella "aktivitetspreferenser".

För egen del ska hon gå en kurs i REIS-S, ett nytt instrument som fokuserar på hur miljön i särskilda boenden för vuxna påverkar möjligheter till delaktighet i aktivitet. Och när hon för två år sedan kompletterade sin äldre utbildning med att ta en kandidatexamen handlade det förstås också om meningsfulla aktiviteter för äldre. Därför gläds hon över att vikten av aktiviteter åter börjar uppmärksammas mer inom arbetsterapi. Hon tycker det har funnits en tendens att vilja frigöra sig från hantverksarbetet och sysselsättningstanken.

– Nu sker en utveckling mot en mer evidensbaserad profession även gällande aktivitetsområdet och det är så arbetet ska utföras, evidensbaserat, oavsett vilka interventioner som sätts in.

Hon fortsätter:

– Det viktigaste är att ta reda på vad varje individ vill och önskar. ADL-bedömningar är viktigt, men viktigare är att man har något roligt och trivsamt att stiga upp till, att man har en gemenskap och att ens förmågor fortfarande är betydelsefulla. I kommunens värdighetsgarantier ingår just meningsfulla aktiviteter och delaktighet, vilket är ett av mina styrdokument. Aktivitet är ett mänskligt behov. Jag är glad att jag har en chef som förstår det. ¶

Köp ett nöd-kit till kvinnor i Syrien



SJAL Användbart plagg som värmer och gör det tryggare att röra sig ute. **UNDERKLÄDER** Gör det lättare att sköta sin personliga hygien. **VÄSKA** För transport och förvaring av sitt personliga nöd-kit. **TVÅL** För att kunna tvätta sig och minska risken för sjukdomar och infektioner. **FICKLAMP** Förenklar en vardag med många strömbrott och gör det tryggare att röra sig i mörker. **BINDOR** För att kunna sköta sin personliga hygien. **VISSELP** För att kalla på hjälp vid övergrepp. **KLÄNNING** Mångsidigt och traditionellt klädesplagg som gör det enklare att röra sig ute. **STRUMPOR** Värmer och underlättar i en vardag där det råder brist på det mesta.

Innehållet i ett nöd-kit baseras på vad syrisk kvinnor själva sagt att de behöver.

Sms:a **NÖDKIT** till **72 900** och bidra med 100 kr eller köp ett nöd-kit på **redcross.se**

Jag godkänner att Röda Korset kontakter mig. Mina personuppgifter behandlas enligt PUL.



Förbundet
Sveriges Arbetsterapeuter

Nyfiken? Knappa in arbetsterapeuterna.se

boktips!

COACHANDE LEDARSKAP

Hilmar Thór Hilmarsson

Studentlitteratur



Så blir du en god ledare även under press

Många organisationer väljer i dag att försöka skapa en positiv kultur för samarbete, effektivitet och hälsa genom ett coachande ledarskap. "Det coachande ledarskapet" ger läsaren de verktyg hen behöver för att

hantera sin stress och sina känslor, och därigenom behålla ett gott ledarskap även under press. Den ger också tips på hur läsaren kan utveckla medarbetare, ge feedback och skapa medverkan i problemlös-

ning. Slutligen ger boken verktyg för att utveckla en arbetsgrupp, till exempel genom effektiva möten.

Boken vänder sig till ledare på olika nivåer inom både offentlig och privat verksamhet.

Två chefer kan bli bättre än en

Två jämbördiga chefer i samma verksamhet, fungerar det? Ja, om rätt förutsättningar finns kan ett delat ledarskap bli framgångsrikt. Det visar svensk forskning.

Text: Linda Swartz

Marianne Döös är professor i pedagogik vid Stockholms universitet och specialiserad på lärande i organisationer. Av en slump började hon titta på det som kallas delat ledarskap, och har tillsammans med andra forskare studerat fenomenet periodvis under cirka 15 år.

Det finns många typer av delat ledarskap, men de flesta som hör begreppet tänker nog på det forskningen kallar samledarskap. Det innebär att två personer på heltid är chefer för samma enhet, delar samma arbetsuppgifter och tar allt ansvar gemensamt.

– Det har gjorts försök att mäta hur stor andel av cheferna i Sverige som delar ledarskap, men det har varit svårt att få exakta siffror. I den enda kartläggning jag känner till var det cirka fem procent som hade samledarskap, säger Marianne Döös.

Grunden för ett framgångsrikt delat ledarskap är det som forskarna kallar bottenplattan. Det är förutsättningar som lyfts fram av chefer som trivs med sitt delade ledarskap. Bottenplattan utgörs av prestigelöshet, ömsesidigt förtroende och gemensamma värderingar.

– Om den ena i ledarskapet har för mycket prestige och ledarna tillsammans fattar ett dåligt beslut är det frestande för den mer prestigefyllda att börja läcka ut i organisationen att det egentligen var den andras beslut, säger Marianne Döös.

De gemensamma värderingarna bör handla om både människosyn och synen på verksamheten.

– Man måste kunna agera både ihop och isär. Den ena ska på egen hand kunna veta vad som behöver stämmas av med den andra respektive vilka beslut som kan fattas direkt.

När två chefer börjar dela arbetsuppgifter och ansvar blir medarbetarna till en början ofta oroliga och frågar sig vem av cheferna de ska vända sig till i olika frågor.

– Det är inte ovanligt att chefer vill att medarbetarna ska kunna fråga vem som helst av de två om vad som helst. Då är det viktigt att tydligt visa det för medarbetarna så att ett lugn kan sprida sig i organisationen.

De chefer som lyckas väl med sitt delade ledarskap räknar upp en massa fördelar: man

Ett lyckat delat ledarskap är positivt för både chefer och verksamhet, visar forskning som Marianne Döös medverkat i.

avlastar varandra, man får en naturlig mentor, besluten blir väl genomtänkta, verksamheten gynnas och så vidare.

– Överhuvudtaget verkar dessa chefer må bra och har roligt på jobbet. Och det är ju inte det sämsta. Flera nämner att de har någon att tänka ihop med och att det blir lättare att

Nyttigt!

Vill du hålla dig uppdaterad och få tillgång till ny kunskap, men har svårt att få tid till omvärldsbevakning? Prenumerera då på Chefsnyheterna från Saco, som innehåller senaste nytt om chefer och ledarskap. Surfa in på saco.se/prenumerera.



FOTO: LINDA SWARTZ

ler höga krav på chefernas långsiktiga relation. Ibland går det inte alls bra.

– Vi har sett katastrofala exempel. En person blev för-tidspensionerad efter att ha utmanövrerats av sin chefskollega, en annan fick hela sin ekonomi raserad efter ett misslyckat samägande.

När två chefer ska börja dela ledarskapet underlättar det om de själva har möjlighet att välja varandra som samarbetspartner. Men även delade ledarskap där cheferna blivit "ihoptussade" kan fungera väl, enligt Marianne Döös.

– Då är det avgörande att man en bit in i samarbetet väljer varandra och enas om att leda ihop. Om man inte känner sig bekväm och inte synkar som personer är det viktigt att lägga korten på bordet och dra sig ur.

En vanlig invändning mot delat ledarskap är att det blir dyrare än en singelchef, men i de flesta fall uppgraderas en lägre chef eller medarbetare och kostnaden blir bara mellanskillnaden i lön. Det är sällan som en extra person tas in för att dela på en chefspost.

Är delat ledarskap bättre än singelledarskap? Nej, anser Marianne Döös.

– Inget är bra med delat ledarskap i sig självt, men inte heller med singelledarskap. Gör inte människor sitt jobb blir det inte bra, oavsett form. ¶

Läs mer i boken "Delat ledarskap" av Döös, Wilhelmson, Backström. Liber.

lämna jobbet på jobbet när man går hem.

Men delat ledarskap är inte automatiskt en dans på rosor. Förutom att bottenplattan måste vara solid är det bra om överordnade och medarbetare är mogna för den nya chefslösningen. Arbetsformen stäl-

FRIHET & FUNKTION

Som arbetsterapeut kan du ge dina rullstolsanvändare större frihet och bättre stabilitet.

Ett höftbälte från Bodypoint stärker brukarens position och ger frihet och funktion i vardagen. Jenny använder ett 2-punkts bälte med tryckspänne.

2016 fyller Bodypoint 25 år som världsledande tillverkare av hjälpmedel inom sittande och positionering. Läs mer om Bodypoints höftbälten och bröstselar på www.heamedical.se





LINA ALRIKSSON

MITT JOBB

Ulla Bigelius

Arbetar på: Rehabmottagningen på Kalmar lasarett med inriktning mot strokerehabilitering. Specialist i arbetsterapi.

Ålder: 60 år.

Familj: Gift, två vuxna söner och en katt som heter Tolouse.

Intressen: Friluftsliv sommar som vinter. Resor, gärna med vandring.

sera för synfältsbortfallet. Patienten tränar ögonrörelser i olika miljöer, praktiska vardagssituationer och i datorprogram, de tränar också uppmärksamhet och reaktion. Många hoppas på att träningen ska innebära att de får köra bil igen, men om synfältsbortfallet är bestående får man inte köra bil. Träningen, som pågår under en åttaveckorsperiod, leder till att man klarar vardagen lättare och får bättre kunskap om sitt synfältsbortfall.

Vad gör du mer på jobbet?

– Jag jobbar i ett parkinsonsteam och det är också spännande. Jag och en sjukgymnast arbetar med LSVT BIG som är en amerikansk behandlingsmetod. Vi gick en utbildning i Oslo för tre år sedan och blev certifierade, vad jag vet är jag den enda arbetsterapeuten i Sverige som jobbar med den här metoden.

Berätta om den.

– Det typiska för parkinsonpatienter är att de krymper sitt rörelsemönster i både omfång och intensitet. Grunden i LSVT BIG är det motsatta, det handlar om att göra stora och intensiva rörelser som repeteras, ett antal grundövningar ingår som är samma för alla, sedan lägger man till övningar utifrån patientens resurser som är relaterade till vardagsaktiviteter och patientens mål. Vi utmanar patienterna med rörelser och frågor som: "Tar du ett lika stort steg som jag gör?", "Sträcker du på dig lika mycket som jag gör?" Vi följer upp patienterna och de upplever att de har lättare med vardagsaktiviteter. Det känns som vi har något att erbjuda patienterna nu med den här behandlingsmetoden.

Vad är roligast med ditt jobb?

– Åh, det är ju mycket. Men det som är speciellt är att man jobbar med helheten och att se människan bakom patienten. Patientarbetet ger mig väldigt mycket. Nyfikenheten och klåfingrigheten att lära mig mer och att nappa på olika projekt tillför också mycket i det kliniska arbetet, det blir en krydda, och tillför förhoppningsvis även patienterna en del.

Vad driver dig?

– Kunskap inspirerar och engagerar mig. Det har även lett till att jag vidareutbildat mig och blivit specialist inom arbetsterapi.

ANKI WENSTER

Läs mer: www.smskalmar.se, www.lsvtglobal.com

Rörelser i fokus

Att fånga upp patienter med synfältsbortfall direkt på strokeenheten, och att i samarbete med syncentralen erbjuda ögonrörelseträning har varit syftet med projektet SMS – Stroke med synsvårigheter. Ulla Bigelius på Kalmar lasarett har varit med och utvecklat arbetssättet.

Berätta om SMS-projektet.

– Jag kom med i SMS – Stroke med synsvårigheter nästan från start, det var ett samarbete mellan syncentralen och rehabmottagningen på Kalmar lasarett. Projektet är nu avslutat och implementeringen pågår. Alla patienter som får synfältsbortfall efter en stroke har inte nytta av ögonrörelseträning, men för dem som bedöms kunna tillgodogöra sig och ha nytta av detta är tanken att det ska ingå som en naturlig del i strokerehabiliteringen. Jag

möter patienter redan i det akuta skedet på avdelningen, de kommer sedan polikliniskt.

Vad innebär träningen?

– Genom synrehabilitering kan man hitta strategier för att överbrygga svårigheter i vardagen som hjärnskadan medfört. Många patienter vrider på huvudet, men ögats rörelser är mycket snabbare. Genom att träna upp ögonrörelserna och lära sig att använda dem är det lättare att kompen-

Hur äldre kan hänga med i teknikens tempo

Vardagsteknik och äldre personer är en bok skriven av och för den stora andel arbetsterapeuter som kommer i kontakt med eller arbetar med äldre personer. Boken belyser teknikanvändning ur ett brett perspektiv och dess roll och betydelse för aktivitet och delaktighet. Såväl vardaglig teknik som mer modern teknik för den digitala delaktigheten berörs.

De olika delarna i boken tar upp hur teknik påverkar vardagslivet samt teoretiska perspektiv med därtill hörande definitioner och begrepp som välfärdsteknik, vardagsteknik och tekniska hjälpmedel.

Boken redogör för teknikanvändandets utbredning bland de allra äldsta personerna liksom attityder och erfarenheter av användning av tekniska hjälpmedel. Även metoder för bedömning och kartläggning av aktivitetsproblem i

samband med teknikanvändning hanteras.

En del av boken handlar om att ha kognitiva funktionsnedsättningar i dagens teknikfyllda vardag och en annan om vad deltagandet i sociala media kan innebära för äldre. Sammantaget betonas i bokens olika kapitel vikten av ett personcentrerat arbetssätt med hänsyn till såväl miljö, person som aktivitet i arbetet med den heterogena gruppen äldre. Vidare framhålls det arbetsterapeutiska ansvaret att anpassa verksamheter till förändringar som sker i samhället i form av ökad teknifiering.

Boken utgör en viktig inspirationskälla och underlag för reflektion, lämplig att använda i undervisning, då varje kapitel innehåller frågor att reflektera över. Den ger en bra utblick i tider då det råder stor tilltro till teknikutvecklingen, inte minst som potential för äldres hälsa och självständighet. Den



**VARDAGSTEKNIK
OCH ÄLDRE PERSONER**
Åsa Larsson Ranada (red)
Studentlitteratur

sammanfattar befintlig forskning liksom identifierar de kunskapsluckor som finns inom området vad gäller arbetsterapeuters roll inom området äldre personer och teknik.

CHARLOTTE LÖFQVIST
Leg arbetsterapeut
Med Dr vid Lunds universitet

MI som komplement vid smärta

● Målgruppen är alla som professionellt arbetar med personer med smärta, inom både öppen- och slutenvård. Upplägget är korta teoretiska introduktioner i kombination med konkreta exempel för att visa på hur motiverande samtal, MI, kan tillämpas och förstås vid smärta. Författaren betonar att MI inte är en behandlingsmetod vid smärta utan en komplementär samtalsmetod för att motivera personen före, under eller efter utredning, behandling eller annan intervention.

**Hur MI kan
tillämpas
och förstås
vid smärta.**

**MOTIVERANDE SAMTAL
I ARBETE MED SMÄRTA**
Liria Ortiz
Gothia Fortbildning

Mindre bråk med barnen

● Bok med hög igenkänningsfaktor som vänder sig till föräldrar som vill ha mindre bråk med sina barn. Hur gör du för att behålla lugnet när ungen skriker och inte "uppför" sig – så att du inte själv börjar skrika tillbaka och trappar upp konflikten? Författarna ger konkreta tips på hur vuxna kan göra i stället, med utgångspunkt i lågaffektivt bemötande och grundfilosofin att barn som kan uppföra sig gör det.



BARN SOM BRÅKAR
Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman
Natur & Kultur

Arbetsterapeutstudenterna Annicka Appelberg och Sanna Jakobsson från Lund har varit på en äldrekonferens i Washington DC. Här delar de med sig av sina erfarenheter i en resedagbok.

Konferens over there



Varje år samarbetar arbetsterapeutprogrammen vid Lunds universitet och University of Southampton

under en veckas tid. Vartannat år i Southampton och vartannat i Lund. I år var det Sveriges tur att arrangera.

Utifrån olika teman delas studenterna in i mixade grupper. Resultaten lyfts på ett gemensamt seminarium. I vår grupp var vi elva studenter och presenterade abstractet: *It's not how your life is; it's how you perceive it – How occupations, accessibility*

and participation can be measured both objectively and subjectively.

En av de brittiska handledarna uppmanade oss att skicka in vårt abstract till konferensen *Aging & Society*, som hade temat *Inter-Generational Relationships* och bygger på: internationalism, tvärvetenskap, delaktighet och interaktion. Sagt och gjort, några månader senare fick vi svar att vi var välkomna att presentera vår poster.

Via chattforum och e-post skapar vi, tillsammans med de brittiska studenterna Sharon Hider och Samantha Douglas, vår poster och tar fram en "handout", samt planerar resan till Washington DC.

Dag 1 – lördag 31 okt

Vår resa börjar med fritt fall och skrik rätt ut i luften. Ingen av oss hade tidigare upplevt denna typ av turbulens. Vi vände oss mot varandra och fnittrade. Vi var på väg mot ett minnesvärt äventyr.

På säker mark igen tog vi bussen mot Arlington, utanför Washington DC, och hotellet. Vi åkte igenom ett villamråde som var som en kombination av lustiga huset och en berg- och dalbana. Husen var överdådigt halloween-dekorerade gata upp och gata ner med skelett, pumpor, spindlar och spindelnät. Vi fick se familjer utklädda från topp till tå, lekandes på framsidan av sina villor, som i en amerikansk 50-talsfilm. Surrealistiskt och helt fantastiskt.

Dag 2 – söndag 1 nov

Uppe med tuppen trots beslut om dag för återhämtning och tidsanpassning. Denna dag var det dags att förbereda inför veckans äventyr. Förutom brunch och lite shopping skrev vi ut vår handout, gjorde lite efterforskning kring resväg med mera. Sedan poolen och middag inne i Arlington.

Dag 3 – måndag 2 nov

Vita Huset "here we come". November månad: Solen sken, det var över 20 grader och vi hade alldeles för mycket kläder på oss. Vi vallfärdade och poserade tillsammans med övriga turister kring Vita Huset. Nu kunde vi säga "been there, done that" med ett leende på läpparna. Annicka fortsatte ner till Lincoln Memorial och vidare över bron mot Arlington och hotellet via världsberömda Arlington Memorial och statyn för döda marinsoldater. Sanna besökte bland annat Martin Luther King-biblioteket som frekvent används av de





2/11. Arlington-kyrkogården



På besök i grannskapet.



3/11. Amerika rockar fett.

hemlösa i staden. Här får de tak över huvudet, gratis toaletter och viloplatser med en tidning i handen.

Dag 4 – tisdag 3 nov

MedStar National Rehabilitation Hospital blev en oväntad höjdpunkt. Tack vare vår lärare Lisa Ekstams kontakter fick vi möjlighet att delta i ett auskultationsprogram för arbetsterapeutstudenter vid Washington DC:s största rehabiliteringssjukhus. Arbetsterapeuten Olivia White mötte oss i receptionen. Hon visade oss runt och lämnade över oss till sina kolleger Katelyn Nichols och Angela Hartman. Under en helt vanlig arbetsdag fick vi följa dem och ta del av deras kunskap och arbetsterapeutiska interventioner. Det var allt ifrån ADL-bedömning till gruppaktiviteter med olika fokus som handträning, social interaktion, utbildning i copingstrategier och hjälpmedelsanvändning.

Utifrån vad Olivia, Katelyn och Angela berättade för oss verkar den amerikanska arbetsterapeututbildningen påminna om den svenska, dock med färre timmar verksamhetsförlagd utbildning. Däremot måste en arbetsterapeut som är utbildad i en delstat kvalificera sig och ansöka om ytterligare en licens för att vara yrkesverksam i en annan. Varje delstat justerar själv vilka kriterier som krävs för professionen.

Dag 5 – onsdag 4 nov

Vi kände av anspänningen efter tisdagens äventyr och valde att samla kraft inför den kommande konferensen under

torsdagen och fredagen. Sedan passade vi på att förbereda oss för att opponera på våra studentkollegers uppsatser och försvara vår egen uppsats, vilket stod på schemat när vi kommit hem till Sverige igen.

Dag 6 – torsdag 5 nov

Mitt i morgonrushen trängs vi innanför dörrarna på metron som tar oss till Aging & Society-konferensen. Forskare, kliniker och studenter från över 40 länder är på plats. Varierande presentationsalternativ och sessionstyper erbjuder delegaterna möjligheter att delta på flera olika vis:

plenary, garden conversation, talking circle, themed paper presentation, colloquium, focused discussion, workshop/interactive session och poster session. Detta för att skapa förutsättningar för att diskutera viktiga frågor inom området, och för att bygga relationer med forskare från andra kulturer och discipliner.

Konferensen är förlagd till the Catholic University of America i Washington DC. Väl på skolgården hinner Lisa Ekstam i fatt oss.

Lite allvarliga och fnittriga registrerar vi oss, intar stora salen och inväntar våra kolleger från England:

Sharon och Samantha. Traditionellt öppnande, men med en twist i fortsättningen. Edgar Barends presenterar sin film *Prison terminal – the last days of private Jack Hall* som Oscarsnominerats i kategorin bästa korta dokumentär. En mycket intressant och gripande historia om tragiska livsöden, men som även belyste ett aktivitetsperspektiv som förändrade de deltagande internernas syn på livet genom



Talking circle.

REPORTAGE



5/11. Med Lisa, Kendra och Kathy



Catholic University of America.



5/11. Deltagare från över 40 länder.

sitt engagemang i hospisverksamheten. Många amerikanska fängelser saknar helt palliativ vård för sina interner, detta hospis startades i smyg av en kreativ kvinna.

Efter invigningen var det dags för olika "talking circles" på temat *public policy and public perspectives on aging*. Vi samtalade om fördomar kring och synen på åldrandet, äldreomsorgen och äldres rättigheter i olika länder. Annicka upplevde att det i vissa fall var svårt att sätta sig in i andra kulturers svårigheter med att förankra sina projekt till bestående verksamheter inom kommunbaserad hemsjukvård. En krass kontrast till ett välfungerande och etablerat system i Sverige.

I en av dagens parallella sessioner mötte vi två amerikanska forskare. Kathy Black från University of South Florida talade om sin studie kring skillnaden mellan att åldras i ett samhälle som inte är anpassat för äldre och att leva i ett "äldersvänligt" samhälle. Kendra Heatwole Shank från Towson University presenterade sin forskning kring äldre personers aktivitetsmönster, vilka hon samlat in via gps-sändare i fickan på pensionärerna. Kendra kunde visa upp olika rörelsemönster beroende på vilken utförandekapacitet den enskilde individen hade – mycket intressant ur både ett sociokulturellt och socioekonomiskt perspektiv. En kvinna upplevde att hon körde säkert i sin bil så länge hon aldrig svängde till vänster. Vilket resulterade i att hennes aktiviteter avslutades med en loop innan hemresan påbörjades.

Dagen avslutades med mingel och tilltugg. Vi sökte upp deltagare vars ämnesområde eller intresse tangerade ämnet kring vår egen poster. Aldrig hade vi varit i ett sammanhang där alla var så nyfikna och hade 100 procent koll på vad en arbetsterapeut gör. Vilken fantastisk yrkesidentitetsstärkande upplevelse! Nästa dag var det vår tur att presentera och representera. Så kul och spännande!

Dag 7 – fredag 6 nov

Dagen började med en "plenary session" där William Benson, från konsultföretaget Health Benefits ABCs talade om att åldras i USA år 2015. I en "garden conversation" efteråt diskuterades ämnet livligt. Sedan var det dags för dagens första "parallel session" som handlade om sexualitet och åldrande. Jane Fleishman från Widener University talade om hur åldersrelaterad stress påverkas av faktorer som samhället skapar relaterat till homosexuella parförhållan-

den. Dr Justine McGovern och Dr Mohan Vinjamuri från

Lehman College i Bronx presenterade en studie om möjligheterna att utvecklas som person och se framtida möjligheter utifrån ett hbtq-perspektiv inom "quality of life". Båda dessa ämnen skapade en härlig diskussion som både bjöd på allvarliga aspekter och mer lättsamma perspektiv som mynnade ut i gemensamma skrattsalvor.



Framför postern.

Poster session – äntligen var det dags för vår lilla stund i ljuset av alla andras kloka hjärnor. Beredda med handouts står vi alla fyra –

Annicka, Samantha, Sanna och Sharon – beredda framför vår poster. Vi är redo. Skulle vi bli uppsökta och skulle vi lyckas knyta några nya kontakter? Tänk vilken härlig upplevelse att få stå där och bra njuta av att vara del av något större i utbytet av kunskap. Ja, visst kom nya och gamla kontakter och ville veta mer om vårt projekt. Puh, tänk om det blivit fiasko.

Nöjda och belåtna efter att ha fått uppleva detta äventyr styr vi nu hemåt med massor av ny kunskap och ett bredare kontaktnät inom och utanför vår profession. Vi har fått vår profession bekräftad och styrkt. Arbetsterapeuter, oavsett vilket verksamhetsland, utgår från samma grund. Även om förutsättningarna för yrkesutövandet kan se väldigt olika ut beroende på var i världen vi befinner oss.



Dag 8 – lördag 7 nov

Flygresan hem var så turbulent att Sanna fick andas i spypåsen för att stilla yrsel och illamående. Men vi var nöjda med att vi kunde ta oss hem och landa trots ovädret Freja.

I oktober 2016 kommer konferensen Aging & Society för första gången att hållas i Sverige på Campus Norrköping, Linköpings universitet. Då kommer huvudtemat att vara *Aging, Life-course, and Social Change*.



Annicka Appelberg, tidigare student vid Lunds universitet. Nu ute i arbetslivet som leg. arbetsterapeut på barn- och ungdomshabiliteringen i Hässleholm. Drömmer om en specialistkompetens och en ny motorcykel.

Sharon Hider, previously a student at the University of Southampton and now a qualified OT in an older persons mental health inpatient unit. Dreams that loneliness and isolation is irradiated, and for people to understand mental health and ageing more in order for everyone to work together to support people.

Sanna Jakobsson, tidigare student vid Lunds universitet. Nu på väg ut i arbetslivet som leg. arbetsterapeut någonstans i Sverige. Drömmer om att kunna integrera naturen, djur och yoga i min profession.

Samantha Douglas, previously a student at the University of Southampton and now a qualified OT in adult social care working in the community to enable people to be more independent at home. Dreams of a world where people are supported to live and age where they choose and this is not based on how much money it costs!

KRÖNIKA

EVA JOHNSON

Leg. arbetsterapeut,
arbetar inom reumatologi



Ett rent intresse

Jag ÄLSKAR att städa, säger hon, sänker rösten och lutar sig över bordet, närmare mig. Vi sitter ensamma, dörren är stängd och väggarna ljudisolerade. Hon säger det, efter noggrant övervägande. Jag har precis bett henne fylla i ett frågeformulär om utförandet av vardagsaktiviteter och naturligtvis kom vi in på hemsysslor. Hon känner att jag är en person hon kan anförtro denna, hennes passion, för något som de flesta ser som ett nödvändigt ont.

Efter den hemlighetsfulla inledningen, går vi loss på städningens konst. Jag frågar och hon berättar, nu lite röd om kinderna. Vi pratar om hur hon gör men också om hur tillfredsställelse hon upplever det vara när det är gjort. Att få slå sig ner i det välstädade hemmet med en kopp kaffe, se den blanka ytan på soffbordet, de uppfluffade soffkuddarna och den dammfria och lite stolt resta mattluggen. Hur det ger henne en känsla av förnöjsamhet och glädje. Det är viktigt för henne att kunna fortsätta göra detta, trots att handlederna nu värker allt som oftast.

Att få lyssna till hennes och andra patienters berättelser om aktiviteter de gör i sina liv tröttnar jag aldrig på. Självklart är det en arbetsuppgift, men det är mer än så. Det är en ynnest att få en inblick i alla dessa vanliga, ovanliga, spännande,

"Att lyssna till patienters berättelser om aktiviteter tröttnar jag aldrig på."

triviala, viktiga och roliga saker människor gör i sina liv. När andra minns patienter för deras höga blodtryck eller läkemedelsbiverkningar, minns jag mina utifrån vad de gör, kort sagt en stor del av vem de är.

Tänk vad jag fått lära mig genom åren, om hur man slipar smågrisars tänder ibland, innan de är en vecka gamla, känslan när man spelar på en stålsträngad gitarr, hur man tillverkar smycken, hur det är att arbeta med kontroll av rastplatser och vägar, mitt i natten, när andra sover, och så vidare i all oändlighet!

Jag kan ofta också bidra till att aktiviteterna kan fortsätta trots värkande, stela leder och svaga muskler. Ibland är det svårt, men det är ändå viktigt att prata om dem, för att hitta andra vägar, ibland andra aktiviteter och för att troligtvis så småningom kunna göra dem igen.

Om JAG älskar att städa? Nej! Men visst är det härligt när det är gjort!

korta om 3 övergång av verksamhet

Skyddsregler

Om ett företag, verksamhet eller en del av en verksamhet övergår från en arbetsgivare till en annan finns det särskilda regler som skyddar arbetstagare. För att reglerna ska gälla måste vissa krav vara uppfyllda. Den generella huvudregeln är anställningsavtalet, och rättigheter och skyldigheter som är kopplade till det, följer med till den nya arbetsgivaren. Under förutsättning att du själv inte motsätter dig det.

Förhandling

Förmåner och villkor som regleras i kollektivavtal kan påverkas vid en verksamhetsövergång. Den nya arbetsgivaren är inte bunden av den tidigare arbetsgivarens kollektivavtal, men är skyldig att tillämpa dem i ett år. Men många arbetsgivare kallar arbetstagarorganisationerna, som har medlemmar som berörs av övergången, till en så kallad inrangeringsförhandling för att kunna tillämpa sitt eget kollektivavtal direkt.

Kontakta förbundet!

Regelverket vid verksamhetsövergång är komplicerat och alla ärenden skiljer sig åt. Kontakta därför Sveriges Arbetsterapeuters centrala ombudsmän så fort du får höra att en annan arbetsgivare är på gång att ta över verksamheten. Speciellt viktigt är det om du är långtidssjukskriven eller nära pensionen, eftersom en övergång i sådana fall kan få stora ekonomiska konsekvenser för den enskilda.

Ofrivilligt arbetsgivarbyte

Ibland tar en ny arbetsgivare över en befintlig verksamhet. Ombudsman Marie Glandin reder ut vad som gäller då.

Text: Katja Alexanderson Illustration: Helena Lunding Hultqvist



Har du en privat arbetsgivare, men kommunen ska ta över verksamheten? Eller tvärtom? Då kan det handla om vad som på juridiskt språk kallas för övergång av verksamhet. Då finns det arbetsrättslig lagstiftning som skyddar arbetstagarna. Marie Glandin, ombudsman på Sveriges Arbetsterapeuter, förklarar vad det innebär.

– Den generella huvudregeln är att anställningsavtalet, och rättigheter och skyldigheter kopplade till det, följer med till den nya arbetsgivaren. Så anställningen överförs automatiskt, så länge du själv inte motsätter dig det.

Generellt sett innebär det till exempel att man får behålla sin gamla anställningstid hos den nya arbetsgivaren. Lönen, som regleras i anställningsavtalet, kan inte arbetsgivaren ändra utan att förhandla om det. Det är inte tillåtet att säga upp någon endast på grund av övergång av verksamhet. Inte heller har arbetsgivaren rätt att ensidigt ändra sysselsättningsgraden.

– **Skriv inte på något** nytt anställningsavtal utan att ha pratat med en central ombudsman på Sveriges Arbetsterapeuter.

Innehållet i tjänsten får inte heller änd-



FOTO: KATJA ALEXANDERSON

”Vi försöker se till att ingen av våra medlemmar ska hamna mellan stolarna, och gör vad vi kan för att ingen ska uppleva att de får sämre villkor på grund av övergången.”

MARIE GLANDIN

ras så mycket att det blir en helt ny anställning. Men Marie Glandin påpekar att det alltid är en gränsdragningsfråga, eftersom det är arbetsgivarens rätt att leda och fördela arbetet.

Däremot kan förmåner och villkor som regleras i kollektivavtal påverkas.

– Den nya arbetsgivaren är inte bunden av den tidigare arbetsgivarens kollektivavtal, men är skyldig att tillämpa

dem i ett år. Men många arbetsgivare tycker att det är krångligt och kallar därför till en så kallad inrangeringsförhandling för att kunna tillämpa sitt eget kollektivavtal direkt. Det är inte du som enskild anställd som kallas, utan arbetstagarorganisationerna som har medlemmar som berörs av övergången.

Inför en sådan förhandling undersöker ombudsmännen vilka skillnader det är mellan

de olika kollektivavtalen. Det kan handla om semester, föräldrapenningstillägg, pension och sjukförsäkringar.

– Vi försöker se till att ingen av våra medlemmar ska hamna mellan stolarna, och gör vad vi kan för att ingen ska uppleva att de får sämre villkor på grund av övergången.

Därför uppmanar Marie Glandin till att kontakta Sveriges Arbetsterapeuters centrala ombudsmän så fort man får höra att en annan arbetsgivare är på gång att ta över verksamheten. Speciellt viktigt är det om du är långtidssjukskriven eller nära pensionen, eftersom en övergång i sådana fall kan få stora ekonomiska konsekvenser för den enskilda.

– Jag vill verkligen uppmana medlemmar att kontakta oss i dessa fall.

Den nya arbetsgivaren har ingen skyldighet att ta över förmåner som inte är reglerade i anställnings- eller kollektivavtal, till exempel friskvårdsbidrag eller rikskuponger. Men ombudsmännen lyfter frågan vid förhandlingen med arbetsgivaren.

Marie Glandin påpekar också att det inte alltid är en verksamhetsövergång när en ny arbetsgivare tar över en arbetsplats, utan vissa kriterier måste vara uppfyllda.

– Regelverket kring verksamhetsövergång är komplicerat, därför skiljer sig alla ärenden åt. Det gör att det inte går att uttala sig i generella termer om vad som gäller i ett enskilt fall. Vi och den nya arbetsgivaren kan till exempel ha olika åsikter om kravet på verksamhetsövergång är uppfyllt. Det är ytterligare ett skäl till att det alltid är viktigt att kontakta oss på Sveriges Arbetsterapeuter när en ny arbetsgivare tar över verksamheten där du jobbar. ■

Vad skulle du göra om en ny arbetsgivare skulle ta över er verksamhet?



Agneta Johansson Strid, Västerås stad

– Jag skulle kolla upp den nya arbetsgivaren, till exempel på nätet och med kollegor. Jag skulle även kontakta vårt förbund för att ta reda på vilka förutsättningar och regler som gäller.



Åsa Larsson Ranada, Linköpings universitet

– Det är inte aktuellt eftersom jag arbetar på universitetet. Men när de ville lägga ner arbetsterapeutprogrammet 2005/2006 hade vi stor hjälp av förbundet.



Gunilla Cröde Widsell, Karolinska Universitets-sjukhuset

– Min erfarenhet av stora omorganisationer är att man ofta är orolig innan, men att det oftast bara blir annorlunda, inte sämre. Men att få information under tiden är viktigt.



FOTO: PRIVAT

Matilda delar med sig av sin kunskap

Tre snabba till **Matilda Hafström**, nybliven medlem i Vuxenhabiliteringsutskottet.

Berätta lite om dig själv...

– Jag tog examen 2008 och arbetar sedan 2010 i Karlskrona i daglig verksamhet med vuxna med utvecklingsstörning och autism. Jag skrev min magisteruppsats våren 2015 om tidshandtering i vardagen hos vuxna personer med utvecklingsstörning utifrån mina erfarenheter i arbetet.

En hjärtefråga alltså?

– Ja, ibland tycker jag att de jag jobbar med ser lite nyttigare på livet, att vi andra är så fokuserade på det här med klockslagen och att alltid göra allt i rätt tid. Det är klart att man ska passa tiden för ett läkarbesök och inte missa sista bussen, men det är en stressad värld vi lever i, som hela tiden ska fyllas med någonting. Jag har arbetat sju år

inom området och blir mer och mer förälskad i arbetet, får mycket tillbaka. Tonen är rak och hjärtlig, det är så tydligt om man är glad eller arg. Jag lär mig mycket om mig själv för att hitta bra metoder för bemötande. Ingen dag är den andra lik.

Grattis till platsen i utskottet. Vad vet du om arbetet?

– Alla utskott hade ett startmöte i slutet av januari. Tyvärr blev jag sjuk och kunde inte komma och träffa de andra ledamöterna. I utskottet arbetar vi bland annat med att sprida kunskap om arbetsterapi inom vuxenhabilitering och utveckla nätverk inom området till exempel genom kurser och workshoppar. Det ska bli spännande och utvecklande att vara med.

JANE BERGSTEDT

Glöm inte bort vårt nya namn!

Förbundet beslutade på fullmäktige att byta namn till Sveriges Arbetsterapeuter. Det nya namnet trädde i kraft omedelbart vilket betyder att vi inte längre använder Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter eller förkortningen FSA. Även vår studentorganisation har bytt namn och heter numera Sveriges Arbetsterapeutstudenter.

Under våren 2016 kommer vi även lansera en ny visuell identitet inklusive ny logotyp. Tills dess använder vi den gamla logotypen.

Ladda hem ny vision och omvärldsanalys

Sveriges Arbetsterapeuters vision ligger till grund för förbundets strategiska arbete. Ta gärna del av styrdokumentet "Vision och strategi" och den tillhörande omvärldsanalysen "Vart är världen på väg?"

Ladda ner dokumenten på arbetsterapeuterna.se/vision och läs vad du kan göra som förstärker vår gemensamma resa mot bättre villkor för arbetsterapeuter och arbetsterapi.



Utskottskonferens framtidsspanade

Förbundets professionsutskott samlades 26–27 januari på Sveriges Arbetsterapeuters kansli i Nacka för sin årliga konferens. Med den nya visionen i sikte gav utskotten inspel till hur man i framtiden kan arbeta när det gäller professionens olika kompetensområden – och hur det arbetet bäst kan utformas för att möta framtidens utmaningar. Utskotten planerade också för kommande årets kurser, nätverksträffar och andra aktiviteter. Totalt deltog 23 ledamöter från 8 olika professionsutskott.

Är du nyfiken på vad utskotten planerar i år? Läs mer på arbetsterapeuterna.se/Om-forbundet/Utskott.

Har du nya uppgifter?

Håll oss uppdaterade!

Är du färdig med dina studier, fått ett nytt jobb eller kanske bara bytt mejladress? Logga in på *Min sida* på www.arbetssterapeuterna.se och uppdatera dina uppgifter. På så sätt kan vi nå dig med aktuell information och erbjudanden.

Du loggar in med ditt medlemsnummer, som du hittar på baksidan av den här tidningen, och de fyra sista siffrorna i ditt personnummer.



Föbundet
Sveriges Arbetsterapeuter



Basutbildning i handrehabilitering för arbetsterapeuter

När: 18–20 maj 2016

Plats: Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12 Göteborg

Pris: 4.750 kr ex moms. I priset ingår kursmaterial. Förmiddags- och eftermiddagsfika, lunch.

Innehåll: Kursen vänder sig till dig som vill ha en grundläggande utbildning i handrehabilitering. Kursen innehåller såväl teori som praktiska moment – anatomi, undersökningsmetodik, diagnostisering, behandling, mätmetoder och utvärdering. Diagnoser som är vanliga att stöta på oavsett verksamhet är nervinklämning, handled- och fingerfrakturer och svullnad.

Föreläsare: Ingrid Jönsson Leg arbetsterapeut.

Sista anmälningdag: 2 maj 2016.

För mer information: carina.gook@lyrarehab.se och www.lyrarehab.se.

Multifunktionssitsen en efterlängtnad produkt

- Stoppar urinstänk.
- Bidéfunktion.
- Renare, enklare och tillgänglig intimtvätt.
- För större och mindre brukare.
- Bättre ergonomi för vårdaren.
- Ca 7 cm extra sitthöjd.



TRIDENT

TRIDENT INDUSTRI AB | Metallgatan 27 | 262 72 Ängelholm
tfn 0431-44 95 00 | fax 0431-839 37 | info@trident.se | www.trident.se

Multifunktionssitsen är "Helt underbar!"

Detta är omdömet vid utvärderingen av Multifunktionssitsen på Ljunghaga Vårdboende, Höganäs Kommun, efter att de haft den i verksamheten under ett halvår.

Arbetsterapeut, Jennifer B Johnson placerade hjälpmedlet, Multifunktionssitsen, i första skedet hos en längre manlig brukare där problemet var att urin kom utanför toaletten vid toalettbesöket. Undersköterska på avdelningen, Lene Lykke Hansen, bekräftar att med Multifunktionssitsen blir det inget kiss på golvet. Sitsen har testats på två brukare med samma problem och med samma positiva resultat. Lene säger att längden på sitsen gör att brukaren "Hamnar rätt" på sitsen. Brukaren behöver inte flyttas utan kan själv ändra position och besöket blir



enklare att genomföra för brukaren och tunga lyft för vårdare undviks. Den tilltagna längden på sitsen underlättar intimhygien. På Ljunghaga gör alltid brukare toalettbesök tillsammans med vårdare. Lene poängterar även att sitsen har "Perfekt höjd" vilket gör att det inte behövs traditionella toalettförhöjare. Materialet i sitsen är lätt att rengöra och bytet mellan toalett har varit enkel med hjälp av medföljande manual. Ljunghaga vårdboende ser stora fördelar med Multifunktionssitsen och vill gärna komplettera med sitsar till flera brukare.

VO00021 20151120

KALENDARIUM

Du hittar mer information och anmäler dig på arbetsterapeuterna.se/kalendarium.
Har du frågor, kontakta kursadministratör Susanne Jonsson på kurser@arbetsterapeuterna.se.

25 feb	Ny som chef , Göteborg Att driva företag , Göteborg	21 apr	Ny som chef , Karlstad Att driva företag , Karlstad
26 feb	Chefsfredag , Göteborg	21 apr	Rehabilitering i Senior alert med COPM , Jönköping. Anmälan öppnar i mars.
2 mar	Akademikerkompetens , Malmö	21–22 apr	CO-OP – The Cognitive Orientation to Occupational Performance Approach , Nacka. Sista anmälningdag: 28 mars.
4 mar	Chefsfredag , Norrköping	22 apr	Rehabilitering i Senior alert med COPM , Jönköping. Anmälan öppnar i mars.
7 mar	Akademikerkompetens , Karlstad	22 apr	Chefsfredag , Göteborg
10 mar	Ny som chef , Uppsala	27 apr	Akademikerkompetens , Borlänge
16 mar	Att driva företag , Uppsala	3 maj	Nätverksträff SPM , Nacka Sista anmälningdag 17 april.
17 mar	Uppdatering och certifiering för dem som har TTM-utbildning äldre än 2015/16 , Sista anmälningdag: 25 februari.	9 maj	REIS-S – Miljöns betydelse för delaktighet i aktivitet , Nacka Sista anmälningdag: 10 april.
18 mar	Chefsfredag , Örebro	10 maj	Rehabilitering i Senior alert med COPM , Jönköping. Anmälan öppnar i mars.
29 mar–1 apr	PRPP (Perceive, Recall, Plan, Perform) – Intervention Course , Nacka. Sista anmälningdag 15 februari	11 maj	Kurs i COPM , Nacka Anmälan öppnar i mars.
4–8 apr	PRPP (Perceive, Recall, Plan, Perform) – The Assessment Course , Nacka. Kursen fullbokad. Intresselista finns.	13 maj	Uppdatering och certifiering i ReDO™-metoden för de som gått utbildning i Vardagsrevidering , Nacka Chefsfredag , Malmö
7 apr	Ny som chef , Linköping Att driva företag , Linköping	19–20 maj	Håll koll på tiden , Nacka
8 apr	Akademikerkompetens , Västerås	20 maj	Chefsfredag , Stockholm
13–14 apr	ReDO™-metoden , Nacka Kursen fullbokad. Ny kurs hösten 2016.	27 maj	Nätverksträff KaTid , Nacka Sista anmälningdag 8 maj.
15 apr	Chefsfredag , Uppsala		
18 apr	Nätverksträff AusToms , Nacka		
20 apr	Akademikerkompetens , Stockholm		

När gick du senast på kurs?

Knappa in arbetsterapeuterna.se/kalendarium och anmäl dig till en av alla våra kurser.

Under våren erbjuder vi fördjupade kunskaper i PRPP, ReDO, COPM, CO-OP, REIS-S och lite till.

Vill du annonsera?

Kontakt

Lars-Göran Fransson
larsgoran.fransson@swipnet.se
08 640 12 20 • 070 630 82 25

Bokningsstopp

för nummer 2/2016 är den 22 feb.

Annonsformat och priser

www.arbetsterapeuterna.se/annonsera

nästa
NUMMER
kommer den
24 mars



Utveckla ditt klient-centrerade arbete i processens alla steg

Anmäl dig till kursen i OTIPM* redan idag på www.amps.se ! Kursledare: Anne Fisher (kursen ges på svenska)
9-11 maj 2016 / Umeå

* Occupational Therapy Intervention Process Model



Gilla oss på facebook
Trestjärnan AB

AMPS
Sverige



Interprofessionellt masterprogram i

- Arbetsterapi
- Folkhälsovetenskap
- Fysioterapi
- Logopedi
- Medicinsk pedagogik
- Omvårdnadsvetenskap

Programmet vänder sig till dig som vill skapa en kunskapsstyrd och resultatnriktad hälso- och sjukvård.

Som arbetsterapeut kan du ta en examen i arbetsterapi, folkhälsovetenskap eller medicinsk pedagogik.

Programmet ges på helfart i två år med möjlighet till individuell studiegång och även till avgång med magisterexamen efter ett år.

Läs mer på www.liu.se/medfak/master



Sista ansökningsdag 15 april 2016
via antagning.se



Sista anmälningssdag till
höstens utbildningar:

15 APRIL

ÄR DU REDO ATT TA NÄSTA STEG I DIN KARRIÄR?

Sök till vårt magisterprogram i arbetsterapi eller läs en kurs som uppdragsutbildning till hösten 2016. Vi skräddarsyr även kurser och utbildningar för just dig och dina behov.

LÄS MER OCH ANSÖK PÅ JU.SE

Posttidning B

Sveriges Arbetsterapeuter
Box 760, 131 24 Nacka



Bidette R3

Enkel, ren och anpassad för alla.

När vi utvecklade Bidette R3 anpassade vi den för dagens behov. Vi använde oss av modern teknik som gjorde det möjligt för oss att skapa världens bästa Bidette. Resultatet blev en lättanvänd och väldesignad bidétillsats för kvinnor, män och barn som behöver hjälp med sin intimhygien vid toalettbesök.



Vi hjälper dig med
utprovning av Bidette!

KONTAKTA OSS 0240-101 02 | info@svancare.se

 **SVANCARE®**
svancare.se