

Arbetssterapeuten

Tidskrift för Sveriges arbetsterapeuter

#7·15

Anders Sundin jobbar
på barnhabiliteringen:

**”Lek är barns
arbete”**

TEMA **Övervikt**



SAMHALL I LUND
Tillbaka i arbete –
med stöd av MOHO
sid 28



KRÖNIKAN
”Mobilen är ett
fantastiskt
verktyg” sid 31

*fakta om
oregelbundna
arbetstider
och hälsan*

Bli guld värd

Lär dig AMPS och höj ditt värde på arbetsmarknaden

AMPS är ett instrument som mäter förmågan att utföra vardagliga aktiviteter. Metoden ger tillförlitliga resultat och du kan snabbt och effektivt göra exakta bedömningar av en persons behov av hjälp. Du som kan AMPS blir extra attraktiv som arbetsterapeut inom många olika verksamheter.

Gör dig själv ovärderlig på arbetsmarknaden och gå AMPS-kursen du också!
Läs mer om metoden på www.amps.se.

AMPS utvecklades av professor Ann G Fisher och står för Assessment of Motor and Process Skills. Metoden är ämnad för barn över 3 år, ungdomar, vuxna samt äldre och kräver ingen specialutrustning.



AMPS
i Sverige

Arbetsterapeuten #7.15



”Jag tycker att föräldrar överhuvudtaget inte ska prata om vikt, inte väga sig så barnen ser.” s 16

- 5 **Ordföranden**
”Vi ses i andra sammanhang!”
- 6 **Nyheter**
- 8 **Porträttet**
Anders Sundin är färgstark
- 12 **Tema: Övervikt**
Mot en friskare vardag
Jessica säger som det är
”Stillasittande är vår tids rökning”
Inte utan kunskap
- 25 **Mitt jobb**
Karin Oskarsson mättar för tillgängligheten
- 26 **Ledarskap**
Från avskalat till ombonat
- 28 **Reportage från Samhall i Lund**
Åsa Osberg är MOHO-frälst
- 31 **Krönikan**
- 32 **Nya böcker**



Koll på oregelbundna arbetstider och hälsan

s 34

- 33 **FSAstud**
Positivt med jämnare fördelning i kåren mellan kvinnor och män
- 36 **Förbundsnytt**

KATJA
ALEXANDERSON
Chefredaktör



Se människan – inte kilona

När jag var i elvaårsåldern var jag lite mullig, och det hände att jag fick höra det. Och det satt kvar länge, även efter att jag under högstadiet vuxit många centimeter, men bara gått upp några kilo. Trots att jag var 174 cm lång och vägde runt 55 kilo tyckte jag inte att jag var smal. Det motsvarar ett BMI på lite drygt 18, så jag var inte bara smal utan nästan underviktig. Tack och lov började jag inte banta, för av en lycklig slump fick jag bekräftelse på att jag såg bra ut när jag var hårmodell i London som 17-åring. Jag kommer fortfarande ihåg vilket datum det var. Men när jag sedan i vuxen ålder lade på mig ganska många extra kilon märkte jag det inte riktigt, min självbild hade ändrats till smal – och när jag sedan gick ner igen var det mest på byxstorlekarna jag tog in viktförändringen. Med det vill jag säga att vikt och kroppsuppfattning handlar om mycket mer än kilona på vågen. Och att man måste se människan och inte kilona.

I det här numret skriver vi om **övervikt**. Vi samtalar med arbetsterapeuten **Kristina Orban** i Lund som har forskat på hur man kan stötta familjer med barn i förskoleåldern med fetma. Genom interventionen *Lättare vardag* fick familjerna hjälp att förändra aktivitetsmönster och göra sundare val i vardagen, utan att prata om kalorier och kilon. Målet är att barnen ska växa i sin vikt, inte banta. Du får också träffa **Jessica Johansson** som berättar om sin hälsoresa och om hur det är att vara tjock. Hon berättar om fördomar överviktiga möter och vad det gör med dig som person. Vi besöker också en **hälsomottagning i Järva** i Stockholm och följer med på kurs om att förflytta personer med extrem fetma.

Dessutom får du möta färgstarke arbetsterapeuten **Anders Sundin**, följ med till Samhall i Lund där **Åsa Osberg** har stor nytta av **MOHO** i sitt arbete – och som vanligt bjuder vi även på nyheter, baktips och mycket annat.

ARBETSTERAPEUTEN

Utgivare: Förbundet Sveriges
Arbetsterapeuter (FSA)
Box 760, 131 24 Nacka
Växel och medlemsjour: 08 466 24 40
www.fsa.se, kansli@fsa.se

Ansvarig utgivare: Lena Haglund
lena.haglund@fsa.se,
0733 66 24 52

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

Fotograf omslaget: André de Loisted

Layout: Gelinda Jonasson
gelinda.jonasson@fsa.se, 08 466 24 19

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



Handbok

Webbutbildning

Anhörigskrift

Mobilapp

NOLLVISION

Ett utbildningspaket för en demensvård utan tvång och begränsningar



Svenskt Demenscentrum
demenscentrum.se/Nollvision

Norrbacka-Eugeniastiftelsen utlyser **anslag till anställning som doktorand(er)** inom området:

FORSKNING RÖRANDE PERSONER MED FYSISK RÖRESENEDETSÄTTNING

Vi välkomnar ansökningar från samtliga vetenskapsområden. Forskning som förbättrar villkoren för målgruppen barn, ungdomar och vuxna med varaktig fysisk rörelsenedsättning prioriteras. Ansökan ska innehålla en plan för avhandlingsarbetet, godkänd av handledare och examinator. I planen ska avhandlingsarbetets syfte och metoder redovisas. Vidare ska framgå hur långt arbetet framskridit, fördelningen på kurspoäng respektive avhandlingspoäng. Bifoga även en tidsplan. Ange aktuellt löneläge. Behörig att söka är den som redan är antagen som doktorand.

Ansökan ska insändas i 3 ex till nedanstående adress samt mejlas till info@norrbacka-eugenia.se och vara stiftelsen tillhanda senast den **29 februari 2016**.

För närmare information kontakta professor Erland Hjelmquist 070-859 25 54, professor Eva Beckung 070-595 65 31 eller stiftelsens kansli 08-751 18 29.

Norrbacka-Eugeniastiftelsen
Box 12851, 112 98 Stockholm
www.norrbacka-eugenia.se

Välkommen till
**Vingåkers
Vårdcentral**

Arbetsterapeut sökes

Vår arbetsterapeut kommer i januari 2016 att övergå till annan verksamhet. Vi söker därför en efterträdare till henne, som kan börja i januari för en smidig övergång.

Vi är en privat vårdcentral i Vingåker västra Sörmland med cirka 7.500 listade patienter.

Tjänsten är en fast heltidstjänst uppdelad i cirka 50% arbete som rehabkoordinator och cirka 50% sedvanligt arbete som arbetsterapeut. Arbetet fordrar god social kompetens och helst erfarenhet av arbete som rehabkoordinator.

För mer information om oss besök www.vingakersvc.se.

Vi vill ha Din ansökan före 30 november. Den ska skickas till:
Bitr. verksamhetschef Linda Björling
Östra Torggatan 3
643 30 Vingåker

Alternativt till linda.bjorling@dll.se.

SVÅRT ATT VARVA NER? KOM TILL RO MED KEDJETÄCKET®

UNIK 2 i 1 FUNKTION

Kedjetäcket® är ett tyngdtäcke som är unikt på marknaden med sin 2 i 1-funktion. Kedjetäckets® två sidor, den vadderade sidan och kedjesidan, ger dig möjlighet att välja extra taktisk stimulans eller ej. Tyngden i täcket gör att det formar sig perfekt efter kroppens konturer och det är gjort för att vara så svalt som möjligt.



Somnas dagprodukter Kedjefilt, Kedjeväst, Somnakragen och HD-täcket har samma goda egenskaper som Kedjetäcket®.



www.somna.eu | 031 - 301 17 20 | kundtjanst@somna.eu

Kontakta oss gärna
om ni vill boka
en kostnadsfri visning/
utbildning
på er arbetsplats!

Ett stort tack för förtroendet jag haft att få vara förbundsordförande sedan 2009. Jag har haft sju år med mycket intensivt arbete men också sju år med många fantastiskt minnesvärda uppdrag.

”Vi ses i andra sammanhang!”

Dags att skriva några sista ord i egenskap av ordförande i Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. Ett stort tack för förtroendet jag haft att få vara förbundsordförande sedan 2009. Jag har haft sju år med mycket intensivt arbete men också sju år med många fantastiskt minnesvärda uppdrag.

Under mina år har vi i förbundet jobbat mycket med frågor kring den äldre, psykisk hälsa, skolan, kvalitetsregister, och moderniserat tidskriften Arbetsterapeuten med mera. Listan kan göras lång. En del frågor har jag känt mig ganska hemma med, andra har varit något mer främmande för mig. Vid sådana tillfällen har jag alltid kunnat ringa någon av er arbetsterapeuter där ute i verksamheterna eller vid våra utbildningar och forskningsenheter, någon som kan mer än jag. Och denna någon har alltid varit villig att dela med sig av sin egen kunskap och erfarenhet. Hjälpt mig att skriva inlägg, ansökningar, följa med på uppvaktningar eller gett mig en hint om vart utvecklingen är på väg och hur förbundet borde och kan agera. Tusen tack för alla rådgivande samtal och mejlkontakter under årens lopp. Detta har på ett mycket avgörande sätt bidragit till att jag aldrig känt mig ensam i min roll som förbundsordförande. Jag har också under åren haft många kontakter med lokalt fackligt aktiva i frågor som rör arbetsterapeuters anställningsvillkor. Jag är så oerhört imponerad över det engagemang som finns kring lön, kompetensutvecklingsfrågor och arbetsmiljö. Känner att jag också kunnat bidra i inspirerande samtal på exempelvis krets möten i dessa frågor.

I detta nummer av Arbetsterapeuten uppmärksammar vi minnet av professor Gary Kielhofner. Det är nu fem år sedan han gick bort. Jag är helt övertygad om att jag aldrig hade varit den arbetsterapeut, lära-

re och forskare jag är i dag om jag inte haft möjlighet att träffa och få arbeta tillsammans med honom. Han är den person som haft störst inflytande på min utveckling som arbetsterapeut. Han lärde mig så mycket om människans motivation och förmåga till aktivitet, hur forskning och utveckling inom arbetsterapi kan bedrivas och vikten av att alltid ställa kritiska frågor. Saker som säkert också påverkat mig i min roll som förbundsordförande.

Det är med varm hand jag nu lämnar över ordförandeklubban till min efterträdare. Tillsammans med klubban får den nya ordföranden också en ny vision med uttalade strategier att arbeta utifrån. Strategier som ska ge stöd i vardagsarbetet och som säkerställer att förbundet fortsätter att vara den naturliga hemvisten för alla med en examen som arbetsterapeut och som tydliggör hur arbetsterapi och arbetsterapeuter, i en mer och mer komplex omvärld, kan bidra till utvecklingen av vår gemensamma välfärd.

Ännu en gång – stort tack till er alla för ert förtroende, ert stöd och fina kamratskap under åren. Vi ses i andra sammanhang!

LENA HAGLUND
Ordförande, FSA





FOTO: COLOURBOX

Host, host, host ...

Vabruari är numera ett känt begrepp. Men vi har precis passerat *hostober* och då ökar uttaget av vabbdagar också. Fortfarande är det mestadels mammor som stannar hemma med sjuka barn. Och det går sakta

framåt, enligt Försäkringskassans prognoser kommer det att dröja 25 år tills uttaget är jämställt mellan föräldrarna. Behöver du vabba? På försäkringskassan.se finns tips som förenklar.

procent av svenskarna i åldern 50–64 år rör på sig den rekommenderade halvtimmen om dagen. Det indikerar resultaten från en pilotstudie som ingår i forskningsstudien *Scapis*. Studien leds av en nationell forskargrupp, Hjärt-Lungfonden är huvudfinansär. Mer information på hjart-lungfonden.se/hjartrapporten.

Tummen upp för bildstöd

En bild behöver inte tolkas eller översättas till ett annat språk. Därför bestämde DART, kommunikations- och dataresurscenter på Sahlgrenska Universitetssjukhuset, att göra ett bildstöd för att lättare kunna kommunicera med nyanlända flyktingar.

På DART jobbar arbetsterapeuter, logoped, pedagoger och datalingsvister. Ett av projekten är *KomHIT* (Kommunikationsstöd i vårdsituationer) som ska bidra till att göra vården tryggare för barn med kommunikationssvårigheter, bland annat genom att utveckla två webbsidor för att sprida kunskap och material. Den ena webbresursen är ett bildverktyg som är fritt tillgängligt för alla och där man kan utveckla och dela med sig av bildmaterial (www.bildstod.se).

– Vi kallar det att pekprata. Jag pratar som vanligt, men utan svåra ord, och pekar på bilder för att tydliggöra vad jag säger, berättar logoped Ingrid Mattsson Müller på DART.

På sajten Bildstöd finns det omkring 35 000 bilder. Det kan till exempel vara kallelser till arbetsterapi med en lättläst förklaring och förtydligat med bilder – en buss, bussnummer och en klocka som visar hur länge besöket tar. Eller så kan



det vara ett bildstöd om flykt- ingupplevelsen, med bilder och ord som gränskontroll, pengar, pass, flytväst och gummibåt.

– Vi vet att bildstöden fungerar bra för personer med funktionsnedsättningar, men vi vet inte säkert hur bra det fungerar för personer med ett annat språk.

Ingrid Mattsson Müller säger att man inte kan bilsätta alla ord, men att korten hjälper för

att komma i gång och starta samtalet. Responsen på bildstöden till flyktingar har varit stor och man kommer nu att göra en studie för att se hur bra det fungerar på olika boenden.

Du kan ladda ned de färdiga flyktningkartorna på svenska, engelska och arabiska från kom-hit.se/flyktning.

PONTUS WIKHOLM

MOHO utvecklas med nya interventioner och instrument

Deltagare från 18 länder var på plats i Indianapolis, USA, när den 4:e internationella MOHO Institute genomfördes i slutet av oktober. Lena Haglund var där.

Konferensen besöktes av 140 personer varav cirka 60 var studenter från olika universitet i USA. Flest deltagare kom från USA, men exempelvis Kina och Japan var representerade med tre deltagare vardera.

Även om professor Gary Kielhofner, grundaren till MOHO, gick bort för fem år sedan så sker det mycket utveckling kring modellen, både

teoretisk och praktisk. Nya interventionsmetoder som har sin grund i modellen testas, nya bedömningsinstrument utvecklas och befintliga förfinas. Forskning baserad på modellen sker inom flera områden och kunskapsproduktionen börjar mer och mer få genomslag i ett samhälleligt perspektiv.

Konferensen gav stora möjligheter till nya nätverk för att utveckla modellen vidare och allt knyts samman genom att Clearinghouse ständigt uppdaterar webbsidan kring modellen. Är du intresserad av att se vad som händer och följa utvecklingen? Bokmärk cade.uic.edu/moho. LENA HAGLUND

Inspirationsträffar om välfärdsteknologi

Myndigheten för delaktighet, SKL, Socialstyrelsen och Bredbandsforum ordnar regionala konferenser under hösten. Ämnet är välfärdsteknologi inom socialtjänst och hemsjukvård och syftet att informera och inspirera lokala företrädare. Mer information finns på mfd.se.

Piggare på nätet

Mindfulness i gruppform har visat sig kunna lindra hjärntrötthet efter exempelvis stroke eller skallskada. Nu har forskare vid Sahlgrenska akademien visat att Mindfulness-baserad stressreduktion, MBSR, fungerar lika bra via nätet.

Eftersom tillgången på MBSR-kurser är begränsad runt om i landet möjliggör resultaten att fler kan få ta del av kursen. Ytterligare en fördel är att deltagarna slipper energikrävande resor. Läs mer om hjärntrötthet på mf.gu.se.



Krafttag mot jobbstress

I mars nästa år börjar en ny föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö att gälla. Målet är att minska den arbetsplatsrelaterade ohälsan och vägen dit går via nya regler om arbetsbelastning, arbetstider och kränkande särbehandling. FSA välkomnar den nya föreskriften.

Text & foto: Katja Alexanderson

Den arbetsplatsrelaterade ohälsan i Sverige har ökat de senaste åren. Sedan två år är stress och psykiska påfrestningar den vanligaste formen av besvär på jobbet, enligt en rapport från Arbetsmiljöverket. Och många arbetsgivare arbetar inte systematiskt med att förebygga stress.

För att vända utvecklingen och minska den arbetsplatsrelaterade ohälsan införs i mars nästa år en föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö. Ellinor Rindevall är ombudsman på Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.

– Bland annat innebär den nya föreskriften att chefer och arbetsledare måste ha kunskaper i hur man förebygger och hanterar ohälsosam arbetsbelastning och kränkande särbehandling. Arbetsgivaren ska sätta upp såväl organisatoriska som sociala mål för att kunna skapa en bra arbetsmiljö och är även skyldig att se till att

arbetsuppgifterna inte leder till ohälsa. Vi märker att det här är frågor som påverkar våra medlemmars hälsa och arbetsmiljö i allt högre grad – därför är det glädjande att det nu införs tydligare riktlinjer på området. Ellinor Rindevall fortsätter: – Med organisatorisk arbetsmiljö avses vilka krav som ställs på arbetstagarna och vilka resurser och befogenheter de har för att utföra sitt arbete.

”Frågan om arbetsbelastning ska ses ur ett brett perspektiv.”

Förenklat uttryckt ska målet vara att sträva efter balans mellan krav och resurser. Social arbetsmiljö handlar om hur vi påverkas av det sociala klimatet på jobbet, till exempel av samspillet och stödet från chefer och kolleger.

Den nya föreskriften ska fungera som ett stöd i arbetsmiljö-



Ellinor Rindevall, ombudsman på FSA, tycker det är positivt att den nya föreskriften preciserar arbetsgivarens ansvar för den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.

arbetet för både arbetsgivaren och arbetstagaren. Ellinor Rindevall poängterar att det fortfarande är arbetsgivaren som har ansvaret för att föreskriften följs, samtidigt ska arbetsmiljöarbetet genomföras med hjälp av arbetstagarna.

– Det är viktigt att arbetsgivaren skapar förutsättningar för samarbete. Men man har ett eget ansvar för att vara en bra kollega och både se till sitt eget och andras välbefinnande.

Föreskriften är indelad i tre huvudområden: arbetsbelastning, arbetstider och kränkande särbehandling.

– Frågan om arbetsbelastning ska ses ur ett brett perspektiv:

både hur mycket medarbetaren arbetar, men också hur tunga arbetsuppgifterna är ur såväl ett psykiskt som fysiskt perspektiv. Arbetstiderna ska förläggas på ett sätt som motverkar ohälsa och ger utrymme för återhämtning.

Ellinor Rindevall förklarar att vad som är ”rätt” arbetsbelastning och ”rätt” arbetstider varierar både utifrån sektor på arbetsmarknaden och utifrån ett individperspektiv. Därför gäller det för varje arbetsgivare att kartlägga organisatoriska och sociala faktorer i den egna verksamheten.

När det gäller kränkande särbehandling måste arbetsgivaren vara tydlig med att det inte accepteras och vidta åtgärder för att motverka detta.

– Det ska vara tydligt hur kränkande särbehandling förebyggs i det dagliga arbetet, men också hur utsatta kan få hjälp och vem som upprättar en handlingsplan för att åtgärda problemet.

Föreskriften är en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet.

– Om brister upptäcks i verksamheten ska skyddsombudet och arbetsgivaren i första hand försöka lösa det, men om det inte fungerar kan skyddsombudet agera genom att kontakta Arbetsmiljöverket. ■

Han har "världens längsta" bil, har sytt femtio par byxor, gillar färger och mönster – och har inget emot att kallas odlingsnörd. **Anders Sundin** är sig själv och bryr sig inte om att han sticker ut. Den inställningen vill han gärna förmedla till barnen han möter som arbetsterapeut inom habiliteringen.

Text: Anki Wenster Foto: André de Loisted

Färgstark

Silvergrått hår klippt i "undercut", det vill säga supersnaggat på sidorna och baktill och långlockigt på hjässan. Anders Sundin går inte att missa, han syns på långt håll och lyser upp både skolgården och den tidiga oktobermorgonen. Dessutom matchar han Lunnaskolans röda tegelväggar med mönstrad skjorta i orange, rosa och svart och byxor i samma färgskala.

"Fräcka kläder", "Schyst ryggsäck", "Är du konstnär?" Sådana kommentarer får han ofta från barnen han möter i sitt jobb. Nej, han är inte konstnär, han är arbetsterapeut inom barnhabiliteringen och sticker ut även där. Manliga arbetsterapeuter inom barnhabiliteringen är lätt räknade, påpekar han.

– Det här är vardag, säger Anders Sundin på mjuk norrländska, en kombo av gävlemål och jämtska.

Och det är så han trivs bäst. Att befinna sig där barnen är, oavsett om det är i skolan, hemma hos dem eller på barnhabiliteringen i Landskrona eller Lund.

I dag är sjuårige Marcin "huvudperson". En mörkhårig liten kille med nyfiken blick som går i första klass på Lunnaskolan i Kågeröd. Anders och Marcin känner varandra väl och har träffats både på bondgården där han bor med sin familj och på barnhabiliteringen i Landskrona. Marcins arbetsstol i klassrummet ska fixas till, fotplattans fäste skaver på benen och måste bytas.

"Marcin, kan du hjälpa mig", uppmanar Anders. De kryper ner på knä och lossar fotstödet. Marcin får hålla skruvarna, greppar skruv-

mejseln med rött skaft och hjälper till att skruva fast det nya stödet. De är i en egen bubbla, pratar och förstärker emellanåt med tecken.

Samtidigt tränar Marcin, som har en spastisk diplegi, både fin- och grovmotorik. Och blir naturligt delaktig i sitt hjälpmedel, det är viktigt, poängterar Anders.

"Det krävs att man är lyhörd och nyfiken och inte tror att man kan allt."

"Ni två", säger Marika, Marcins mamma, och berättar att det bara tog tre minuter för Marcin och Anders att hitta varandra. Bilar och färgsprakande kläder förenade och det faktum att Anders inte brydde sig om henne alls. Precis som det ska vara, enligt Anders.

– Jag bygger en allians med barnet. Det viktigaste i mötet är att man är helt fokuserad på barnet och att de märker att de är viktiga och i centrum. Barnen måste känna tillit och förtroende och jag jobbar med aktivitet och barnens motivation och mål i sikte. Och låter barnen få vara delaktiga så långt det går.

Vägen dit stavas lek och bus, det måste vara roligt att träffa honom.

– Lek är barns arbete.

Andra nycklar till hur han når barnen är uppenbara. Närvaro och glädje. Personkemin syns i blickarna. Marcin för tumme och pekfinger horisontellt från munnen och tecknar tack.

Sedan 1989 har Anders Sundin arbetat inom barnhabiliteringen. Nästa år firar han trettioårs- ➤

Anders Sundin

Arbetar på: Barnhabiliteringen i Lund och Landskrona i Region Skåne.

Familj: Hustru och tre vuxna barn 20, 25 och 27 år. Hunden Chili och katterna Sigbritt och Sol.

Bor: Uppvuxen i Gävle, har bott i Stockholm, Örebro, Östersund och nu i Vellinge.

Intressen: Arbetet, mönster och att sy kläder, odling och matlagning. Gamla bilar, har en Nash Ambassador Super från 1950, en Lincoln från 1965 och en Panhard från 1951.

Drivkrafter: Nyfiken. Kreativ. "Jag är en stor optimist och det ser jag som en stor tillgång."

Favoritgrönsak: Tomat.

Fackligt arbete: Tidigare LOM i Östersund, FSA-ombud inom barnhabiliteringen i Region Skåne.





– Arbetsterapeuten har en jätteviktig roll för att det ska funka både hemma och här i skolan. Det händer alltid mycket när Anders är med, säger Marika, mamma till Marcin.

jubileum som arbetsterapeut. Intresset väcktes när han som ung sommarjobbade som vårdbiträde inom långvården och träffade på arbetsterapeuter och sjukgymnaster som gjorde honom nyfiken på rehabilitering. Arbetsterapeut verkade roligast, och så blev det. Det har han aldrig ångrat.

Att ”träningen” ska vara rolig för barnen är en självklarhet. Frågan om han själv har lätt för att leka möts med ett skratt.

– Jag har svårt att tänka mig något roligare jobb. Det är otroligt mycket utmaningar. Målet är att få vardagen att funka för barnen både hemma, i skolan och på fritiden.

Helheten är också viktig och teamarbetet, understryker han. Men det finns även andra sidor av arbetet. Han möter ofta familjer i stor kris och situationer som aldrig går att vänja sig vid, som att barn ibland inte når vuxen ålder. I Jämtland, där han arbetade i mer än 20 år, var den sällsynta diagnosen metakromatisk leukodystrofi, vanligare än i övriga landet.

– Det är inte enkelt alla gånger att se hur barn tappar funktioner, det är svårt, men man måste lämna jobbet när man går hem.

Han har lång erfarenhet inom barnhabilitering men det kräver också en ödmjukhet, anser han.

– Det krävs att man är lyhörd och nyfiken och inte tror att man kan allt.

Han fortsätter:

– Jag försöker vara personlig, men inte privat på jobbet. Tycker också att jag är tålmodig och envis, man kan kanske säga att jag är stillsamt intensiv. Jag ger mig inte i första taget, men är inte speciellt högljudd eller har bråttom. Jag har nog samma drivkrafter privat.

Balansen mellan aktivitet och vila är viktig för honom. Envishet och tålmodighet är bra drivkrafter även när det handlar om fritidsintressen som odling och sömnad. Han är årstidsbunden när det gäller sina hobbyer, just nu är trädgården i fokus. Längre fram i vinter får bilmeckandet konkurrens av symaskinen – han syr i princip alla sina kläder själv.

Det var länge sedan han revolterade mot svart och grått. Anders Sundin gillar färg, men framförallt har mönster alltid fascinerat honom och paisleymönster var länge en storfavorit.

Han har alltid gått sin egen väg och bott-

nar i övertygelsen om allas rätt att få vara sig själva. För egen del har han inga problem med att betraktas som udda när det handlar om klädsel och intressen, det har han alltid gjort. När han flyttade från Gävle till Stockholm som ung satt han ofta på tunnelbanan och stickade. Och visst har han fått höra kommentarer, men mestadels positiva.

För snart två år sedan gick flytten från Östersund till Skåne.

– Min fru är från Skåne och hon är inte lika förtjust i vinter och fjäll längre, därför blev det så. Men jag tycker att det är förskräckliga vintrar i Skåne.

Men det finns fördelar. Några av dem heter: sojabönor, bondbönor, majs, svartkål, broccolo, sparris, palsternacka, smulgubbar, kvitten, rosmarin, chili, mullbär och valnöt. Listan är lång som en evighet. Att påstå att han har gröna fingrar är ingen överdrift.

Familjen har flyttat från växtzon 6 till 1, eller nästan noll påpekar han. Nya odlingsmöjligheter har öppnat sig. Planen är att bygga ett växthus, men just nu nöjer han sig med ett gammalt gässlakteri med aluminiumväggar där koriandern ligger på tork. Och snart ska sättvitlöken i jorden. ■

Ryssland – ny medlem i Cotec

I början av oktober höll den europeiska sammanslutningen av arbetsterapeuter, Cotec, möte i Riga. Ryssland blev invalt som nytt medlemsland, och 21 av 30 medlemsländer närvarade vid mötet, däribland Sverige. Läs mer på den nya webbsidan, coteceurope.eu.

På bilden tar Rysslands representant Sergey Maltsev emot flaggan av Anu Söderström, sekreterare i Cotec.

FOTO: TORIL LABERG



Otrygghet påverkar alla på jobbet

Otrygga anställningar påverkar inte bara enskilda individer, utan hela arbetsplatser. Ett otryggt klimat sprider sig på arbetsplatsen och påverkar den psykosociala arbetsmiljön. Medarbetarna blir rädda att förlora sina jobb, eller för att de kan få försämrade arbetsvillkor och karriärmöjligheter. Det visar en ny avhandling från Stockholms universitet.

– Framför allt kan vi se att anställda upplever konflikter mellan arbete och livet utanför, högre krav, sämre självskattad hälsa och ökad risk för utbrändhet när det finns ett klimat av otrygghet på arbetsplatsen, säger Lena Låstad, nybliven doktor i psykologi, i ett pressmeddelande.

Stora geografiska skillnader

Svenska Demensregistret har nyligen kommit med sin årsrapport för 2014. Den visar bland annat på en ökning av patienter som fick en bedömning av arbetsterapeut, inom både specialistvård och primärvård.

Rapporten visar också att det är stora skillnader i landet på hur vanligt det är med arbetsterapeutiska bedömningar.

– Det är glädjande att andelen personer med demens som får en bedömning av arbetsterapeut ökar, men det krävs mer kunskap om varför de geografiska skillnaderna är så stora, säger Lena Haglund, FSAs ordförande.

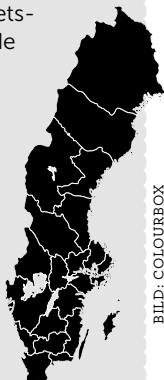


BILD: COLOURBOX

FRAMÅT OCH SÅ VIDARE

Framåt och Vidare är lättillgängliga tidningar om arbetsterapi. Perfekt att lämna i väntrummet eller ge vidare till dem du tycker borde veta mer om ditt yrke. Beställ några exemplar eller bläddra i dem digitalt på www.fsa.se/framåt och www.fsa.se/vidare.



HALLÅ DÄR!

Shilan Jaderi som varit adept i FSAs mentorprogram och som nu arbetar på habiliteringen i Uppsala, enheten för asperger och adhd.

FOTO: PRIVAT



Varför blev du adept?

– Vi läste mycket teori på utbildningen och jag kände mig inte riktigt redo för arbetslivet. Så jag ville träffa en yrkesverksam arbetsterapeut för att se hur teorierna fungerar i verkligheten.

Vad gjorde du och din mentor?

– Min mentor, Heli Kangas, var verkligen bra. Vi träffades första gången i mars 2014

och började med att se till att vi hade samma bild av vad vi skulle göra under programmet. Sedan träffades vi ungefär varannan vecka i två timmar. Det var strukturerade möten kring ett tema jag valt ut i förväg, till exempel etiska dilemman och professionellt förhållningssätt. Heli lyfte sina erfarenheter och jag fyllde i utifrån de teorier jag läst – och jag fick se att det vi läser om på utbildningen finns i praktiken. Men det var även tvärtom; att jag lyfte teori och hon fyllde i med praktik. Det var verkligen ett sätt att uppdateras och belysa den tysta kunskapen och givande för båda parter.

Vad har mentorprogrammet betytt för dig?

– Det som gett mig mest är att jag blivit trygg i det jag läst under utbildningen, och när jag började jobba kände jag mig bättre rustad. Jag hade kontakt med Heli när jag började arbeta i februari, och kunde prata om saker med henne som man kanske inte alltid talar med kollegerna om. Efter kontakten i februari har jag kunnat kontakta Heli, men inte haft möjlighet att göra det. Heli kontaktade mig i helgen för att officiellt tacka för vår tid, och sa att det varit givande och att hon rekommenderat mentorskap varmt till sina kolleger.

Kan du rekommendera andra studenter att bli adepter?

– Ja, absolut. Det var mitt sätt att knyta ihop säcken, och koppla ihop teori och praktik.

Kan du tänka dig att bli mentor i framtiden?

– Ja, det kan jag.

KATJA ALEXANDERSON

Vill du bli adept eller mentor?

Nu kan du anmäla dig till nästa omgång av FSAs mentorprogram. Sista dag för anmälan är den 13 december. Programmet pågår mellan januari 2016 till januari 2017. Gå in på fsa.se/mentorprogram och läs mer.





Mot en friskare vardag

Hälften av alla svenskar är överviktiga eller har fetma. Vi har träffat arbets-terapeuter som på olika sätt jobbar inom området. Dessutom möter du Jessica Johansson som öppenhjärtigt berättar om hur det är att vara tjock och sin resa mot ett hälsosammare liv.

Text: Katja Alexanderson Illustration: Rebecca Elfalt

GI 5:2. LCHF. Atkins. Viktväktarna. Cambridge. Listan kan göras mycket längre än så. Vi blir dagligen överösta med tips på olika dieter och sätt att gå ner i vikt. Och det är kanske inte så konstigt, Sverige blir allt tyngre. Siffror för 2014 från Folkhälsomyndigheten visar att 14 procent av befolkningen över 16 år har fetma och att 35 procent är överviktiga, framför allt fetman har ökat de senaste tio åren. Även för barn är övervikt och fetma ett växande problem, även om det finns tecken på att ökningen stannat upp. Risken ökar för att utveckla ohälsa och livsstilsrelaterade sjukdomar i vuxen ålder, dessutom kan det få stora sociala konsekvenser som att barnet blir mobbat eller inte vill delta i olika aktiviteter.

Arbetsterapeuten Kristina Orban, vid Lunds universitet, har forskat om hur familjer med barn i förskoleåldern med fetma kan förändra sin livsstil, med målet att barnen ska "växa i sin vikt".

– Det är inte barnens "fel" att de har fetma. Det är föräldrarnas ansvar. Alla barn har rätt till en hälsosam livsstil.

Hon poängterar att det är viktigt att inte skuldbelägga föräld- »

”Det handlar absolut inte om att banta barnen, utan om att lära sig att göra andra val och välja nyttiga råvaror.”

rarna, utan stötta hela familjen i att få till en förändring. Samhället har också ett ansvar genom skolidrotten och att se till att det finns bra lekplatser, säkra promenadvägar och cykelbanor.

Kristina Orbans avhandling från 2013 bygger på interventionen *Lättare vardag* där föräldrarna, inte barnen, får gå på en kurs med aktivitetsfokus. Tanken är att främja regelbundna måltidsvanor och att göra lek och rörelse till en naturlig del av vardagslivet.

Interventionen var den ena delen i en större kontrollerad randomiserad studie om barn med fetma och övervikt. Familjerna identifierades på BVC och föräldrarna tillfrågades om de var intresserade av behandling och stöd. Kristina Orban konstaterar att det kan vara känsligt att tala med föräldrar om att deras barn väger för mycket, och berättar att det hände att barnsjuksköterskorna upplevde att det inte var läge att fråga vissa familjer om de ville delta i studien. 40 barn med fetma lottades till *Lättare vardag*. Övriga fick en beteendearterterad behandling med psyko-logstöd, med fokus på bland annat gräns-sättning och förhållningssätt.

Lättare vardag är en anpassad version av ReDO-metoden (vardagsrevidering) utvecklad av Lena-Karin Erlandsson som framgångsrikt använts för bland annat kvinnor med stressrelaterad ohälsa.

Föräldrarna möttes i mindre grupper, 12 gånger på kvällstid, under ett års tid.

– Vi bjöd in båda föräldrarna och var tydliga med att det var viktigt att båda hade möjlighet att delta.

Träffarna leddes av Kristina Orban och Helena Gerdmar som också är arbets-terapeut. Varje träff syftade till att stödja föräldrarna till en mer hälsobringande balans i vardagens aktiviteter. Mellan de olika tillfällena fick föräldrarna i hem-

läxa att familjen skulle göra en aktivitet tillsammans.

Centralt i interventionen var att föräld-rarna fick föra tidsgeografiska dagböcker och fylla i vad de hade gjort, med vem, var någonstans, sin sinnesstämning samt vad de hade ätit.

– Föräldrarna får syn på sin vardag när de skriver dagbok, och ser var det finns möjligheter till förändring. Det är ett starkt redskap och vi såg att det bara krävs att man skriver fyra till sex dagböcker för att få tillräckligt mycket underlag för att göra förändringar.

Bland annat visade det sig att många av familjerna inte åt ordentliga middagar tillsammans. Föräldrarna kom kanske hem vid olika tidpunkter och därför blev det ofta många små mellanmål i stället för en lagad kvällsmåltid.

– Det handlar absolut inte om att banta barnen, utan om att lära sig att göra andra val och välja nyttiga råvaror. Vi har hela tiden varit noggranna med att *Lättare vardag* är en hälsofrämjande intervention som ska passa hela familjen.

Därför diskuterade grupperna inte hur mycket kalorier det finns i olika matvaror eller om hur mycket godis som är lämpligt för barn, utan snarare alternativa sätt att ordna fredagsmys. Som att bygga coola grönsaksgubbar eller tävla om vem som gör det finaste konstverket av frukt och grönt.

– Barn i den här åldern tycker oftast att den typen av aktiviteter är jättekul, och då glömmer de bort att det var chips de var sugna på.

Den som ville ha detaljerad information om kaloriinnehåll och liknande hittade det på studiens webbplats, där fanns också enkla och inspirerande recept på näringsrik normalkalorimat. En bärande del i kursupplägget var att föräldrarna fick testa olika sätt att göra bättre val,

till exempel att laga mat tillsammans, fixa hälsosamma smörgåsar, göra en smoothie, baka bröd eller hacka en fruktsallad.

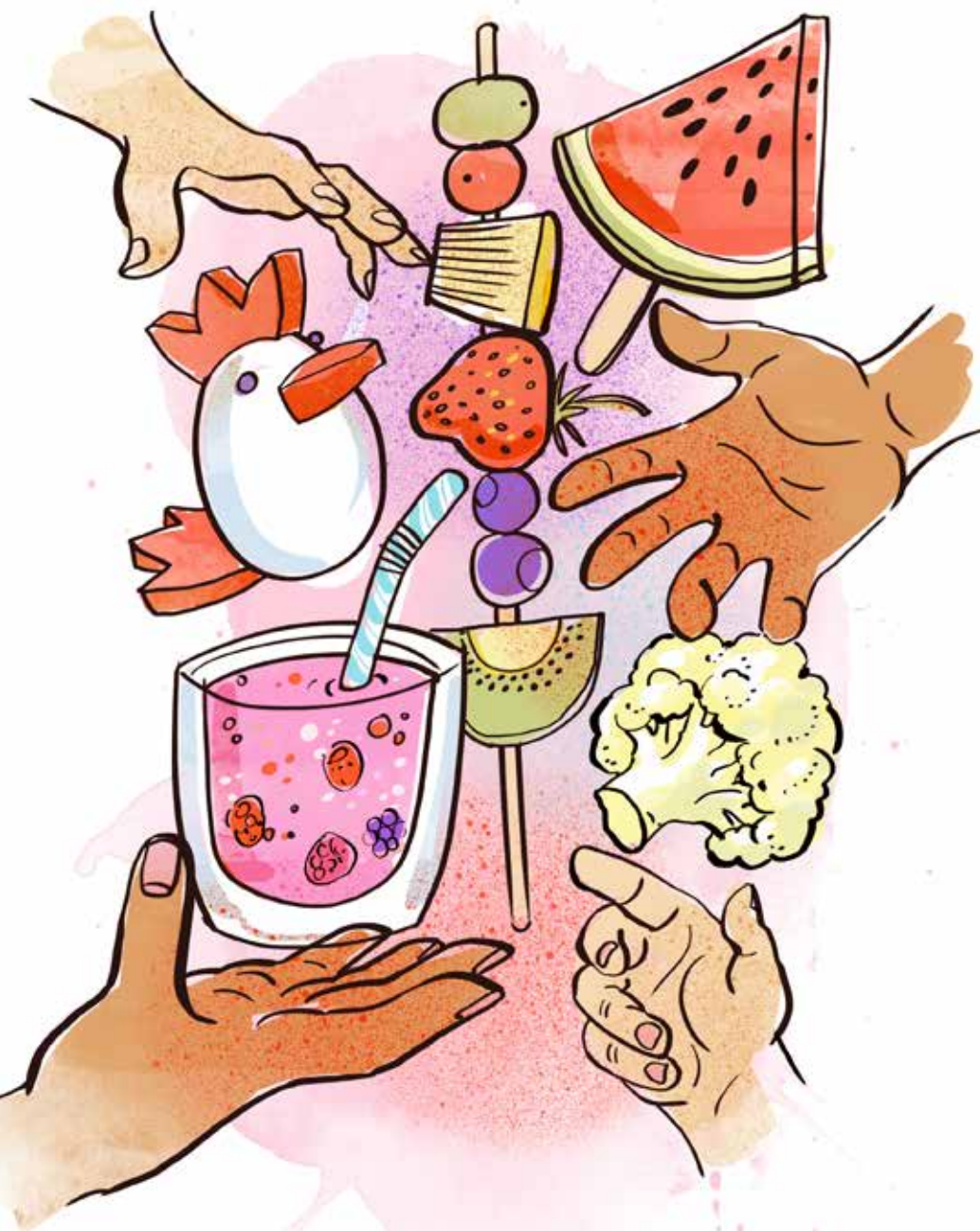
Minst lika viktigt som maten var att uppmuntra till lek och rörelse. På studiens webbplats fanns tips på såväl roliga lekar och bra skogsutflykter som information om lekplatser i närområdet. Men föräldrarna fick också öva på att leka tillsammans, fundera på vad de själva lekte som barn och identifiera tillfällen när det fanns utrymme för aktivitet i vardagen.

– Det kan handla om att stanna på lekplatsen på vägen hem från förskolan. Och gunga lite själv, och inte stå och titta på barnen när de leker. Det ger energi.

Föräldrarna fick också sätta upp stegvisa mål för hur familjen skulle ändra sina vanor. Det är mycket enklare att gå från att äta sötsaker varje dag, för att sedan dra ner det till bara på helgen för att slutligen bara unna sig det vid speciella tillfällen. Kristina Orban trycker på vikten av att målen är gemensamma, så att föräldrarna inte sätter krokben för varandra. En annan framgångsfaktor är att resten av omgivningen – till exempel far- och morföräldrar, vänner och förskolan – också är med på tåget.

Interventionen avslutades 2012 med goda resultat. Det visade sig bland annat att föräldrarna i genomsnitt tillbringade 1,5 timme mer om dagen tillsammans med sina barn. Störst förändring skedde på vardagarna och papporna ökade tiden med barnen mer än mammorna, men de startade från en lägre nivå. Framförallt ökade papporna tiden för fysisk aktivitet och gemensamma måltider.

– Det visade sig också att förändring tar tid, ungefär sju till nio månader. Interventionen behövde vara tolv månader.



Och barnen minskade i BMI. Men eftersom BMI-gränserna för övervikt och fetma hos barn varierar med kön och ålder räknar man om värdena till BMI-SD, det vill säga standarddeviationen från normalvikt. Gränsen för fetma går vid cirka +2 SD (vilket motsvarar BMI 30 vid 19 års ålder), för övervikt ligger gränsen vid +1 SD (motsvarande BMI 25 vid 19 år). Från tiden för remissen till interventionens slut minskade barnens BMI-SD med 0,43 från 3,36 till 2,93. Och kanske ännu mer glädjande är att de förändrade vanorna verkar bestå – ett år efter interventionens slut hade BMI-SD gått ner med totalt 0,48. För familjerna som fick den beteende-

inriktade behandlingen med psykologstöd bestod inte resultaten, utan barnens BMI-SD hade ökat igen ett år efter avslut.

– Det visar att fokus på förändringar i vardagen och att lära känna sin egen aktivitetsrepertoar och identifiera vad man tycker om att göra och mår bra av ger effekt för barnen på lång sikt.

Allra störst BMI-förbättring hade barnen i familjer som signifikant ändrade sitt aktivitetsmönster. Det visade sig också att föräldrar som samordnade och delade på ansvaret för barn och hushåll hade betydligt lättare att öka tiden tillsammans med sina barn än föräldrar som hade mer sepa-

rata aktivitetsmönster. Barn till föräldrar som inte förde dagbok minskade inte sitt BMI-SD i samma grad.

Kristina Orban väntar med spänning på resultat för två år efter interventionsslut. I framtiden hoppas hon på att Lättare vardag ska erbjudas i hela landet via barnhälsovården. Hon poängterar att interventionen måste ledas av en arbetsterapeut, annars är risken stor att man glider in i att diskutera vikt och kalorier och tappar aktivitetsfokus. En stor utmaning blir att nå familjer med låg utbildningsnivå, som kanske inte har svenska som modersmål, eftersom övervikt och fetma är vanligare i de grupperna. Studien visade att lågutbildade i större utsträckning tackade nej till att delta i interventionen.

Kristina Orban tror att metodiken från Lättare vardag kan överföras till vuxna som vill förändra sin vikt, till exempel att föra tidsgeografisk dagbok. Forskargruppen har varit med och utvecklat en app, som utvärderas just nu, som gör att du kan föra dagbok direkt i telefonen.

– Mer motion och förändrad kost är välkända råd, men svåra att följa. Att bli uppmärksam på sitt aktivitetsmönster tror jag skulle vara precis lika effektivt för vuxna, men då tror jag att det krävs att man för dagbok.

Hon fortsätter:

– Vi såg hur betydelsefullt det vara att äta tillsammans, och det kan vara precis lika viktigt för vuxna som för barn i förskoleåldern att samlas kring en måltid. Och lever man i ett parförhållande kan man turas om med matlagning, så att partnern kan få tid till att göra andra saker som till exempel träning.

Hon tror också att det är värdefullt att dela med sig av sina mål och berätta för vänner och bekanta om sin vilja att ändra sin livsstil.

– Då kan man få hjälp och stöttning av andra. ■

TEMA: ÖVERVIKT



Tidigare ville Jessica Johansson inte prata om sin kropp, men i dag är hon öppen med sina tankar och känslor. I sin blogg skriver hon om sin upplevelse av att vara överviktig.



Jessica säger som det är

Det är snart 20 år sedan Jessica Johansson började banta första gången. Nu satsar hon på god hälsa och motarbetar fördomar på alla sätt hon kan. Hon kämpar för ett samhälle som ger de unga bättre chanser till ett hälsosamt liv än hon själv har fått.

Text: Marika Sivertsson Foto: Jonas Eriksson

– **Jag har bantat sedan jag** var tretton år. Tror folk verkligen att jag inte vet vad en kalori är?

Jessica Johansson tittar upp över kaffekoppen, uppriktigt förvånad.

Fördomarna om tjocka tycks frodas i samma takt som förtryckande kroppsideal skapar ohälsa. Det hör ihop, och ämnet är för viktigt för att lämna walk over.

Men den som är rund berättar inte så ofta om sina tankar omkring den egna kroppen eller om mat och motion. Fältet är öppet för spekulation, och på fiket där vi sitter tjuvlyssnar övriga gäster när Jessica Johansson smattrar fram det ena hårresande exemplet på fördomar och kränkningar efter det andra. Detta har de troligen aldrig hört tidigare.

Jessica bloggar om övervikt och sin egen hälsoreisa på amelia.se. Hennes inifrånperspektiv kan vara överraskande även för den som delar det; många av oss tjockisar gör majoritetsuppfattningen om oss till vår egen, tänker på våra kroppar med den som grund. Vi instämmer och försöker passa in – och i brist på förmågan att passa in, göra oss osynliga.

– Tidigare ville jag inte prata om min kropp. Jag undvek att bli fotograferad. Men som det är: alla som ser mig ser att jag inte är normalviktig. Vi talar i dubbel bemärkelse om elefanten i rummet här. Jag bestämde mig för att jag vill prata om det. Det är bättre för alla i samhället om vi gör det öppet, säger hon.

I bloggen delar hon med sig av hur det är att vara tjock, på riktigt. Hur det känns att knappt kunna koncentrera sig på vad fikasällskapet säger eftersom kakorna på fatet ser så orimligt goda ut, och doftar så utsökt. Hur människor hon träffar gratulerar till graviditeten eller ger välmenande kostråd.

– Folk tror att den som är överviktig är lat och ohälsosam, äter dåligt och är okunnig om hälsa. Så är det naturligtvis inte, i själva verket brukar tjocka människor vara mycket bra på näringslära. Övervikt beror som regel på annat, ofta »

”Däremot är jag överlycklig efter varje promenad, jag har mer glädje i mitt liv. Det är där jag har fokus, inte på vågen.”

finns djupt liggande psykologiska orsaker bakom.

Hon fortsätter:

– Själv har jag en ätstörning och jag har skev självuppfattning. Jag är också sockerberoende, jag har nu uteslutit socker ur min kost och man kan säga att jag är som en nykter alkoholist, säger Jessica utan omsvep.

Numera promenerar hon en timme om dagen, tränar med personlig tränare två gånger i veckan, går på pass och äter nyttigt. Inget socker eller vitt mjöl. Hon vill gå ned i vikt, många kilon. Men det mest betydelsefulla är att blodtryck och blodsocker är bättre, att smärtor i ben och rygg har försvunnit, att hon är stark och pigg.

Det går fint. Den här tjejen strålar det om.

– Särskilt mycket har jag inte gått ned i vikt, jag har inte varit så konsekvent med maten – det har hänt lite för mycket i mitt liv för att jag ska laga mat varje dag. Däremot är jag överlycklig efter varje promenad, jag har mer glädje i mitt liv. Det är där jag har fokus, inte på vågen.

Ökat självförtroende till trots tar hon fortfarande illa vid sig av de integritetskränkningar som ofta är omgivningens reaktion på övervikt. *Fat shaming*, nytt som begrepp i Sverige men välkänt i USA, kan vara många saker. Från att läkare vill diskutera övervikt även om man har sökt hjälp för nageltrång, till vänner som utan att ha blivit ombedda tipsar om goda och kalorisnåla recept.

Den grövsta varianten av fat shaming är det öppna förakt mot överviktiga personer som mer än en gång har luftats i såväl tv-soffor som sociala medier i Sverige. För en tid sedan hånades artisten Stina Wollter offentligt. Hon hade delat en film där hon

vardagsdansade i sitt kök, i baddräkt.

Det var en glad kropp som mopsade sig mot allt vad förtryck heter.

Provokationen var nog starkare än hon kunnat ana. Hyllningarna överskuggades av en uppmärksammas mobbning i TV4. Den startade en stark motreaktion. Instagram svämmades över av bilder på kvinnor i alla storlekar som med stolthet visade upp sina dansande kroppar under hashtaggen #dansaförstina. Stina Wollter mångfaldigades i ett slag – mobbningen hon utsattes för var ju i själva verket ett angrepp på alla som bär på ett par kilo mer än idealet.

– Det händer fantastiska saker nu. Jag

tror att läget håller på att förändras, rådande ideal utmanas starkt i sociala medier. Men tittar du på gatan, i butiker och reklamfilmer ser det ju ut som vanligt, säger Jessica.

Frågan är nödvändig: Motreaktionen har varit kraftig och välgörande. Kan det faktum att kändisar orsakar storm när de hånar muliga personer rent av vara av godo, på sikt?

Svaret kommer snabbt, kort och utan tvekan.

– Nej. Något sådant kan aldrig vara bra.

Jessica fortsätter:

– Majoriteten tänker ju i de här banorna.

De tycker inte att fat shaming är fel, de instämmer. Och de ser inte alla som dansar för Stina, de delar inte den sfären i samhället. De har bara fått sin uppfattning styrkt när någon offentligt kränker personer med deras vikt som grund.

Fler motröster behövs, överallt. Men det är långt ifrån självklart att ta sig rätten att tycka om sig själv. Jessica berättar att hon tidigare har gått i terapi och försökt göra något åt den skeva kroppsuppfattning hon haft sedan barnaåren, men hon har slutat med det. Nu accepterar hon faktum. Självbild- en är vad den är, det måste gå att må bra ändå.

– Skev kroppsuppfattning är en anledning till att jag har jobbat; det fungerar inte för mig att gå ned i vikt och hålla den. Jag tycker att jag är tjock även när jag inte är det, den belöningen jag har strävat efter när jag har försökt gå ned i vikt uteblir.

Jobbantning. Det svåra är att inte återfalla till gamla mönster och så vidare. Den som ständigt gör det drabbas ofta av självanklagelser: ”Det krävs ju faktiskt karaktär för att hålla vikten på sikt ...”.

Men höjer man blicken går det också



Namn: Jessica Johansson.

Ålder: 30 år.

Yrke: Skribent och författare.

Bor: Stockholm.

Gör: Bloggar på amelia.se, ritar teckningar på Facebooksidan *En miljon ledsna flickor*, skriver på sin andra roman. Den första, samtidsromanen *Thrillerliv*, kom ut 2013 och handlar om två unga kvinnor som båda sitter fast i tillvaron.

att uppfatta strukturer: redan när vi kikar ut under barnvagnssuffletten möter våra blickar utmärglade kvinnor på stora reklambilder.

Jessica lokaliserar en stor del av problemet till att vi sällan ser bilder på andra slags kroppar i offentligheten. I filmer och tv-serier är övervikt en aspekt av lyte; de tjocka personer som är med är löjliga, konstiga, utanför. Särskilt om de är kvinnor.

– Hela samhället blir stressat av de här idealen. I början av juni kommer tipsen på förstasidorna: "Få platt mage till midsommar" Okej ... vilka vänder man sig till då? Själva skräcken för att själv bli tjock ger starka reaktioner på tjocka personer.

Så hur ska uppväxande barn uppfatta sina kroppar i relation till allt detta? Hur kan vi hjälpa dem att bevara kroppsglädje och stolthet?

– Jag tycker att föräldrar överhuvudtaget inte ska prata om vikt, inte väga sig så barnen ser. Inte göra en grej av vikt och mat, för det sätter sig för livet. Bokstavligen.

Även skolan har en del att åtgärda.

Skolidrott är viktigt, det skriver nog de flesta under på, men utformningen behöver tänkas igenom ett varv till:

– Varför ska man tvinga barn in i fullständigt onödiga saker som för dem är fruktansvärda? Alla passar inte för att hoppa bock. Alla vill inte duscha gemensamt. Jag mådde jättedåligt ända upp på gymnasiet av skolidrotten, men inte för att jag var tjock. Det var jag inte – inte än.

Jessica har bildbevis. Hur tjock hon än trodde att hon var, så var hon normalviktig i tonåren. Nu är hon på väg mot sitt 20-årsjubileum som bantare. Samma sak händer hela tiden nya generationer barn. De flesta lider i tysthet.

Men med blogg och podcast som verktyg tänker Jessica göra upp med de strukturer, ideal, fördomar och tanklösheter som orsakar detta.

– Det är ju helt sjukt. Vi har inte ens pratat om jobb – det är svårare för tjocka att få jobb eftersom arbetsgivare tror att de är lata och har dålig karaktär ...

Vi har lämnat fiket för länge sen. Samtalet fortsätter ute på gatan. Det finns hela tiden mer att säga. ■

Jessica Johansson är hälsomedveten – tränar och äter nyttigt – och känner sig stark, pigg och smärtfri. Dock tar hon fortfarande illa vid sig av de integritetskränkningar från omgivningen som överviktiga ofta får utstå.



”Stillasittande är vår tids rökning”

Personer som äter dåligt, rör på sig för lite och dricker för mycket kan nu få hjälp på de nya hälsomottagningarna i Stockholm. Tanken är att insatserna ska ge en bestående förändring av deras levnadsvanor.

Text: Pontus Wikholm

Foto: Alexander Mahmoud

Det är två personer utanför hälsomottagningen den här tisdagen. Arbetsterapeut Malin Einarsson och distriktssköterska Susanne Rahm ska ta med dem på stavgång. Stina och Yara får låna handskar och stavar. Stina har extra stöd kring sina svaga knän och Yara har svårt att greppa stavar. De får lära sig lite teknik och så går de i väg. Från mottagningen är det bara ett stenkast till naturområdet Järvafältet i norra Stockholm. Solen skiner och stavgång/gång klockan 8:30–9:30 är ordinerad av teamet på Hälsomottagningen i Järva. Satsningen på specialistmottagningar för ohälsosamma levnadsvanor i Stockholm inleddes i september 2014. Först ut var en mottagning i Handen, följt av Södertälje i november och Kista/Järva i mars i år. Man valde medvetet att förlägga dem till socioekonomiskt svagare regioner. Områden med större ohälsa.

– Stillasittande är vår tids rökning. Bara ett fåtal av dem som kommer till oss röker, men de allra flesta är överviktiga, säger Malin Einarsson.

Teamet på mottagningen består av arbetsterapeut, dietist, distriktssköterska, fysioterapeut, hälsopedagog, läkare och psykolog. Deras uppdrag är att ”öka patienternas livskvalitet och minska risken för sjukdom relaterad till ohälsosamma levnadsvanor”.

De som uppfyller kriterierna (se faktabok), är 18 år fyllda, folkbokförda i Stockholm och har fått en remiss från sin husläkare och träffar i första skedet distriktssköterskan eller hälsopedagogen. Vid första besöket mäter man bland annat BMI och midjemått och talar om sömn, stress, sjukskrivning, förväntningar och gör självskattningar. Därefter kan fysioterapeuten utföra ett konditionstest eller lämna ut levnadsvaneformuläret RAND-36. Läkaren går igenom sjukberättelsen, labbprover, aktuella läkemedel och kollar till exempel status på hjärta och lungor. Vid behov gör också arbetsterapeuten, dietisten eller psykologen en initial bedömning.

När alla rapporter finns på papper samlas teamet. Man diskuterar möjliga behandlingar, rimliga mål och utser en primärbehandlare. Den ansvariga träffar sedan personen tillsammans med distriktssköterskan eller hälsopedagogen. Gruppen kommer gemensamt överens om en behandlingsplan och så kör man i gång.

– De allra flesta vi möter vill förändra sin situation. Vi utgår alltid från deras motivation och försöker få en fysisk aktivitet till ett ”måste”. Att röra på sig ska vara lika viktigt som att borsta tänderna, sova och äta, säger Malin Einarsson.

Arbetsterapeuten är inte listad i landstingets uppdragsbeskrivning av vilka professioner som ska ingå i teamet och Malin är den enda arbetsterapeuten på specialistmottagningarna i Stockholm. Att verksamhetschefen i Järva själv råkar vara arbetsterapeut kan förstås ha haft något att göra med att Malin ingår i teamet.

Hembesöken ligger på hennes bord. Malin berättar om ett besök nyligen där hon dels ville kolla vad det kunde bero på att personen missat besökstider och dels titta på hur han satt på sin träningscykel –

Fyra av tolv

Husläkare kan remittera till en hälsomottagning om minst fyra av dessa tolv kriterier är uppfyllda:

- Känd hjärt-kärlsjukdom orsakad av åderförkalkning.
- Högt blodtryck.
- Höga blodfetter.
- Övervikt/fetma.
- Diabetes typ 2.
- Ärftlighet för något av ovanstående tillstånd.
- Sömnapné.
- Otillräcklig fysisk aktivitet.
- Ohälsosamma matvanor.
- Dagligt tobaksbruk.
- Riskbruk av alkohol.
- Psykisk ohälsa relaterat till ohälsosamma levnadsvanor som sömnproblem och stress.

han hade inte gått ner så mycket från sina dryga 100 kg.

– Jag kommer att jobba med struktur och schema med honom, där brister det lite. Men han har börjat cykla varannan dag och också simmat ett par gånger nu. Han kommer kanske inte att gå ner så mycket, men han kommer ut och det kommer att göra honom gott!

För att personen ska fortsätta vara aktiv i vardagen arbetar teamet mycket på plats där de bor – går på gym, till närköpet eller



Malin Einarsson, arbetsterapeut vid hälsomottagningen i Järva, där hon i team med andra professioner jobbar med att främja hälsosamma levnadsvanor.

bara promenader i grannskapet. På mottagningen planerar man att erbjuda grupper i mindfulness, basal kroppskännedom och sömnskola med mera. För tillfället har man tillgång till Kista Rehabs gym och grupper. Föreläsningarna på mottagningen handlar bland annat om mat, fysisk aktivitet, beteendeförändring och övervikt/fetma.

Och så var det stavgången. Det lilla gänget fläsar vidare ute på Järvafältet.

– Att sluta röka var inga problem, men att lägga om kostvanorna är något annat. Jag kan trycka i mig

”Att röra på sig ska vara lika viktigt som att borsta tänderna, sova och äta.”

mängder med mackor om kvällarna, säger Stina. Malin föreslår att man kan ha lite kallskuret eller färdiglagat i kylskåpet som man kan ta fram.

– Jag lagar inte mat. Det var annat när barnen var hemma, men nu äter jag ute. Och det kan ofta bli stora portioner, då varken huvud eller mage sätter stopp, säger Stina.

Men Stina, som egentligen heter något annat, ser det som ett privilegium att få komma till mottagningen, och hon vill försöka. På jobbet vet de om att hon går där, men det är inget hon skyltar med. Inte än i alla fall. ■

Inte utan kunskap

Att förflytta personer med extrem fetma kräver såväl teoretiska som praktiska förberedelser. Tidskriften Arbetsterapeuten följde med på kurs.

Text: Katja Alexanderson Foto: Julia Sjöberg

Mannen i sängen har enorma oformliga ben, med valk på valk på valk. Jag kan inte låta bli att undra hur han har hamnat där. Vad har han varit med om som gjort att han har blivit extremt fet? Jag vill tro att jag inte är dömande i min blick, utan inkännande. Men ska jag vara helt ärlig har jag tänkt "dålig karaktär" när jag sett överviktiga personer – hade kanske varit bättre att låta bli den där bullen? Allt det far igenom mitt huvud när arbetsterapeuten och dagens kursledare Kicki Reifeldt har sin inledningsföreläsning om fetma och visar bilden på mannen i sängen. Därför blir jag väldigt glad när flera av de andra deltagarna inte tänker som jag, utan säger att de först lade märke till hur dåligt och nedhasat han sitter och funderade på vad de skulle kunna göra åt det. Och det är just det kursen på HMC i Göteborg ska handla om: förflyttningslösningar vid extrem fetma.

Men vilka speciella krav ställs när man ska förflytta en person med extrem fetma, det vill säga med ett BMI över 40? Kicki Reifeldt vet. Genom studier vid Karolinska institutet, litteraturstudier, intervjuer med 16 personer med grav övervikt och besök i USA har hon skaffat sig omfattande kunskap på området.

Hon talar om smärtan och värken som är många



– Det är vår mission att mobilisera patienterna upp till stående, säger Kicki Reifeldt, arbetsterapeut och kursledare för dagen.

personers ständiga följeslagare. En smärta som kan vara molande, utmattande och ömmande, men också pulserande och krampaktig. Att typ 2-diabetes är en vanlig följsjukdom som ger flera olika komplikationer, till exempel känselstörningar i bland annat fötterna, antingen tappar man känseln eller så känns det som att "gå på glas", som en av Kicki Reifeldts intervju-personer uttryckte det.

Om att äta för att dämpa ångest, för att trösta sig, för att man har långtråkigt. Om skammen och skulden. Om bristande hungerkänslor som gör att du aldrig känner dig mätt. Att arv och miljö samspelar och att vissa människor har medfödda egenskaper som gör att de har lätt att gå upp i vikt. Att det inte är så enkelt att det bara handlar om dålig karaktär. Om vätskande ödem och trasig hud, om inkontinensbesvär och svettningar. Om hur jobbigt det är att behöva dela med sig av sina kroppslukter till vårdpersonalen.

Hon berättar om mannen som inte tänker lämna sin bostad om han inte kan göra det med värdighet. Att hissas ut genom fönstret är inte ett alternativ. Att han är fullt medveten om att han inte kan hämtas med ambulans eller kommer ut om det börjar brinna. »



Arbets terapeuterna Berit Spetsmark, hjälpmedelskonsulent i Uddevalla, och Monica Lundberg, från Vårgårda kommun, övar på att förflytta Mr Big, en krockdocka som fått extra stoppning och numera väger 180 kilo.



Monica Lundberg sköter lyften när kursdeltagarna övar på att byta lakan i Mr Bigs säng.

Kicki Reifeldt talar mycket om bemötande. Att det är okej att känna sig osäker, men inte att mörka sin okunskap.

– De här personerna vet om att de väger mycket, de är experter på sin egen kropp. I början sa jag till exempel att ”jag är bra på förflyttningar, men jag är ovan vid personer som väger så mycket som du”.

Och hon berättar om wienerbröden hon tog med till en av sina intervjuer vid förmiddagsfikat.

– Hade jag kommit utan fikabröd hade det inte blivit något samtal, eftersom det naturliga är att ha någonting till kaffet när intervjun ska ske över en kopp kaffe.

Hon påpekar att det förstås är skillnad om du kommer på ett inbokat besök för en bostadsanpassning eller för att förskriva hjälpmedel, men att det ändå är viktigt att hålla reda på sin roll.

– Jag är inte där för att få personen att bli smalare eller att börja banta. Det är inte mitt arbete att jobba kognitivt med honom eller henne, utan det gör man på överviktsenheter eller med andra behandlingsformer.

Kurser i förflyttningskunskap

HMC, Hjälpmedelcenter Sverige, utbildar legitimerad personal inom olika områden i förflyttning och förflyttningskunskap. Utbildningarna syftar till att stödja alla som arbetar med förflyttningar

och positionering. Kursledarna i förflyttningskunskap är legitimerade sjukgymnaster/fysioterapeuter och arbetsterapeuter med lång erfarenhet av kliniskt arbete.

Kicki Reifeldt talar också om vikten att få personer med grav övervikt att behålla sin muskelstyrka, att få dem att röra på sig. Då handlar det inte om långpromenader, utan om saker som att pressa fötterna mot fotändan, eller att öva sig på att stå upp, kanske gunga från ett ben till ett annat. Att lyfta och sänka armarna eller cykla med en manuped.

– Det är vår mission att mobilisera patienterna upp till stående. Det är så många besvärliga moment som försvinner när en person kan komma upp och stå. Även om det bara är en kort stund kan man byta bakom dem, föra undan sängen och köra fram en rullstol eller en arbetsstol.

Innan det är dags för kursdeltagarna att börja träna på att förflytta Mr Big, en krockdocka som fått extra stoppning och numera väger 180 kg, visar Kicki Reifeldt upp olika hjälpmedel för personer med övervikt. När jag ser en mobil toaststol kan jag inte låta bli att tänka att den är ofantligt stor, att två ”normal-viktiga” personer skulle kunna sitta bredvid varandra. Att stolen är så bred är en av orsakerna till att Kicki Reifeldt tycker att den är bra – den är designad från starten för att klara tunga personer. Den är inte en förstärkt ”vanlig” modell, som till exempel vissa rollatorer där hon själv knappt får plats på sittdynan, men som kan klara 250–300 kilo. Därför uppmanar hon arbetsterapeuter som ska förskriva hjälpmedel till tunga personer att inte stirra sig blinda på maxvikter utan att ta hänsyn till sittbredder och andra dimensioner.

En bra och reglerbar säng är avgörande för den här gruppen som ofta har problem med sömnen. Att ligga helt plant och sova kan till exempel vara direkt farligt eftersom buk fett pressar mot bröst och hjärta – så ryggdelen bör kunna vinklas. Och genom att kunna höja och sänka sängen går det lättare att komma i och ur. Kicki Reifeldt rekommenderar även höj- och sänkbara arbetsstolar med hjul. De ger mer frihetskänsla än en rullstol och gör det lättare att röra sig i lägenheten och vara mer aktiv och exempelvis orka laga mat. Hon konstaterar också att en vettig arbetsplats är viktig för delaktigheten.

– Många lever inlåsta i sitt hem och kan inte gå ut och röra sig på stan. De kanske inte orkar alls eller bara korta sträckor. De läser, tittar på tv och är vid datorn och har kontakt med andra människor på nätet.

Nu är det dags att börja öva praktiskt. Först får kursdeltagarna pröva att flytta varandra i sidled i en säng. Med en dynamometer mäter Kicki Reifeldt kraften som krävs. Mätningarna gör det tydligt att långsamma rörelser, samarbete och glidlakan dramatiskt minskar hur mycket man måste ta i. Därefter är det dags att flytta Mr Big och det märks att han är tung. Kicki Reifeldt konstaterar att trots bra teknik och hjälpmedel måste man vara tre personer för att förflytta honom om man, enligt Arbetsmiljöverkets modeller, inte ska riskera belastningsskador. Övningarna fortsätter med lakansbyte och den första kursdagen lider mot sitt slut. För deltagarna väntar ytterligare en dag med praktisk träning. Självt åker jag hem och hoppas att jag blivit lite mer tolerant, för jag känner mig lite skamsen över mina reaktioner. Och kan inte låta bli att fundera på hur andra ser på min otränade kropp med några extra kilon här och där. ■

MITT JOBB

Karin
Oskarsson

Arbetar som:
BAB-handläggare
på Haninge kom-
mun sedan 5,5 år.

Bor: Årsta.

Åker på semester:
Norrut till Piteå.

Karin mättar för tillgängligheten

Det var inte direkt något högprioriterat område under utbildningen, men **Karin Oskarsson** visste att hon ville jobba med bostadsanpassning.

Varför handläggare, vill du inte jobba kliniskt?

– Det här är det jag vill och jag hade turen att få jobb direkt då jag blev färdig. Jag har alltid varit intresserad av tillgänglighet och det byggtkniska. Jag gillar jobbet – att anpassa i hemmet då hjälpmedel inte räcker till.

Det låter som väldigt mycket teknik?

– Tidigare var bostadsanpassningen ofta en del av stadsbyggnadsförvaltningen och då var majoriteten av handläggarna ingenjörer. I dag ligger bostadsanpassningshandläggningen ofta under kommunernas socialförvaltningar och jag antar att man har sett fördelarna med att anställa arbets-

terapeuter. Det tekniska är förstås viktigt, men det är människan också. Jag tror över hälften av landets handläggare är arbetsterapeuter i dag. Men det är klart, bland arbetsterapeuterna är vi ganska få.

Vad gör du på jobbet?

– Det kommer in en ansökan samt ett intyg från en arbetsterapeut till mig. Sen får jag kolla behovet. Är funktionsnedsättningen permanent eller kan situationen förändras med rehabilitering? Finns det enklare insatser än vad personen söker om? Arbetsterapeuterna är duktiga på att informera om vad som kan göras, men ibland ser vi förstås andra lösningar.

Hur ser en normalansökan ut?

– En vanlig ansökan kommer från en äldre kvinna på 80-plus, som kanske fått en rullator och behöver få bort några trösklar och skruva fast stödhandtag i badrummet. De fallen kan vi oftast godkänna utan hembesök, men trots det blir det sju-åtta hembesök i veckan.

Hurdana insatser kan det röra sig om?

– Det är det intressanta. Det kan komma ansökningar från allt från spädbarn till 100-åringar. Och det kan handla om vad som helst – till exempel ljudisolering, om man är väldigt känslig för ljud eller själv väldigt högljudd.

Ser du någonsin slutresultatet?

– Vi gör ofta återbesök, speciellt i större och mer komplicerade fall, för att lära oss och för att ha något att jämföra med i framtiden. Vi beviljade bidrag för en hiss en gång, men det visade sig i efterhand att man inte kom ut med en bår, hissen stod i vägen. Då lärde vi oss något till nästa gång.

Är det svårt att ge avslag på en ansökan?

– Ibland vet jag att det kommer att bli avslag, men jag måste ändå åka ut och titta och ta ett beslut. Det är många aspekter vi måste ta hänsyn till innan ett beslut kan tas, behovet kan finnas men personen har trots det inte rätt till bidrag enligt lagen om bostadsanpassning, men alla kan förstås överklaga.

Får du positiv respons då?

– Ibland. Jag beviljade en annan ansökan om hiss till en kvinna. Hon hade rätt till den så det var inget konstigt, men nu ringer hon ibland och kallar mig för Jesus syster – det är kul.

PONTUS WIKHOLM

LEDARSKAP

boktips!

NÄR LEDARSKAPET KRACKELERAR

Mats Alvesson, Anna Jonsson,
Stefan Svenningsson, Robert Wenglén

Studentlitteratur



Det blir inte alltid som man tänkt

Upplever du att du har svårt att få dina idéer om ledarskap att fungera i praktiken? Varför? Författarna till boken anser att det ofta finns ett glapp mellan ledarskapsidealen och den komplexa verkligheten.

När ledarskapet krackelerar

presenterar fem fallstudier av mellanchefer i Sverige. Forskarna har följt dem i deras dagliga arbete, observerat hur de försöker lösa konflikter och hantera vardagliga situationer. Boken visar på hur lätt ledarskapet riskerar att krackelera, och ger

Från avskalat till ombonat

Gruppchefen Katarina Bokell brinner för att förbättra äldreomsorgen. Hon tycker att fler arbetsterapeuter borde söka sig till området – de skulle kunna göra mycket nytta.

Text & foto: Katja Alexanderson

På väggarna hänger samlatallrikar i blått. Två gammaldags lampor lyser upp matsalsbordet i trä. I vardagsrummet är det ombonat med tavlor på väggarna och fåtöljer att sitta i. Inredningen ger känslan av att komma hem till en äldre person. Så var det inte riktigt när Katarina Bokell började arbeta på Olivens dagverksamhet för personer med demenssjukdom i Danderyds kommun. Då var miljön mer avskalad och vårdlik, och utifrån sina arbetsterapeutiska kunskaper om delaktighet, aktivitet och bemötande kände hon att den behövde förändras. Tidigare hade det inte funnits någon arbetsterapeut bland de fasta medarbetarna, utan enbart undersköterskor.

Till en början var det en utmaning att genomföra förändringar eftersom rollerna inte var tydliga om vem som hade mandat att bestämma.

Det blev lättare när hon för ett år sedan erbjöds, och tackade ja till, att bli gruppchef för dagverksamheterna Oliven och Soltorpet, samt en öppen verksamhet för seniorer. Till

dagverksamheterna kommer äldre personer med demens som bor hemma, efter

biståndsbeslut. Målet är att de ska kunna bo kvar hemma så länge som möjligt och få en strukturerad vardag med stimulerande aktiviteter och social gemenskap. Samtidigt ger det avlastning för de anhöriga.

– Jag drivs av en vilja av att utveckla och förbättra vården för personer med demens. Det finns en otrolig utvecklingspotential, säger Katarina Bokell och berättar att hon själv också arbetar i verksamheten.

Hon tror att arbetsterapeuter har en viktig roll att spela i äldreomsorgen – och måste ta för sig mer.

– Det finns en mängd olika arbetsområden inom äldreomsorgen där arbetsterapeuter har rätt kompetens, till exempel på dagverksamheter och äldreboenden, med allt från

handledning i bemötande, och ADL till utformningen av aktiviteter.

Hon poängterar att den arbetsterapeutiska kunskapen säkerställer att aktiviteterna blir på rätt nivå, anpassade till de äldres förmågor och behov.

Även som chef tycker Katarina Bokell att hon har nytta av att vara arbetsterapeut. Att hon har provat på olika områden, arbetat i hela vårdkedjan i såväl landsting, kommun som privata verksamheter är också värdefullt.

– Jag vet hur man utformar en bra verksamhet, och kan ta den ett steg till.

Därför gläds hon över att

Katarina Bokell tycker att hon i sitt arbete som chef inom äldreomsorgen har dubbel nytta av att vara arbetsterapeut.



Olivens och Soltorpet tilldelades andra pris när Danderyds kommun delade ut ett kvalitetspris för äldreomsorgen 2014. Juryn fäste stor vikt vid det utvecklings- och förbättringsarbete som skett, bland annat uppmärksammades det elektroniska veckobrevet till anhöriga som Katarina Bokell infört.

– Den positiva responsen på

sig!

läsaren verktyg att identifiera fallgropar för gott ledarskap.

Den här boken vänder sig kanske mest till dig som söker vägledning i ditt eget ledarskap, men är också lämplig läsning för dig som funderar på en chefsroll.



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.



veckobrevet från anhöriga har varit överväldigande. Nu får de veta vad deras anhöriga gör här, då de själva inte kan berätta.

När det gäller den andra delen av chefskapet, personalansvaret, har hon växt in i det. Det var svårare i början.

– Jag är ingenting utan bra personal. Jag försöker se till att

alla medarbetare ska få växa i sina roller och känna sig delaktiga. Om de inte gör det, eller inte vet vad målet med verksamheten är, så går det inte att skapa en bra verksamhet. Utmaningen är att få alla med sig, det tar tid och är en ständig process. Jobbet är som roligast när man känner att arbetet går framåt, att personalen och jag är på samma tåg.

Snart är det dags att hålla medarbetarsamtal för andra gången, något hon ser fram emot. Hon tycker att det är bra tillfällen till dialog och att det ger henne en mångfacetterad bild av verksamheten.

En annan del av jobbet hon verkligen uppskattar är att samverka med andra aktörer, såväl i kommunen som i landstinget, för att vårdkedjan för äldre ska bli så bra som möjligt.

– Arbetsterapeuter behöver synas mer, till exempel i debatter på tv när man diskuterar framtidens äldreomsorg, rehabutredningar och så vidare. Marknadsföring är viktigt då det tyvärr fortfarande finns många som inte vet vad en arbetsterapeut gör.

Det finns stunder när det inte är helt lätt att vara chef och ensam arbetsterapeut på flera verksamheter:

– Ibland skulle jag vilja kunna kлона mig, svårast är känslan av otillräcklighet. Men det är dilemmat för många i dag, du kan inte vara överallt och då får man prioritera. ■



Fantastiskt UNIVERSALBAND

Vårt elastiska Universalband har förbättrad kardborrlåsning som är sex gånger starkare i dragriktningen med fyra gånger längre livslängd. Materialet är lättare att hålla rent och fastnar inte i textilier. Ett stöd för överkroppen, underkroppen eller benen som ger större frihet och bättre stabilitet.

Vi på HEA Medical är stolta över att erbjuda hjälpmedel som överträffar industristandard från världsledande Bodypoint.

Vi erbjuder produkter som stärker brukarens position och som ger frihet och funktion i vardagen. Det har vi gjort sedan 1929.

www.heamedical.se

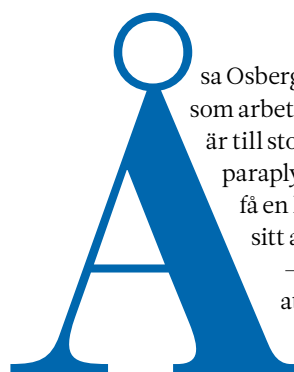


Frihet & Funktion

För fem år sedan gick grundaren av **MOHO, Model of Human Occupation**, professor Gary Kielhofner bort. Men den arbetsterapeutiska modellen lever vidare och i USA avslutades nyligen den fjärde internationella forskningskonferensen arrangerad av MOHO Clearinghouse vid Chicago University. MOHO används som plattform av arbetsterapeuter inom alla områden. En av dem är Åsa Osberg på Samhall i Lund.

Text: Anki Wenster Foto: André de Loisted

”Som ett smörgåsbord”



Åsa Osberg är frälst, MOHO works. Hon har arbetat som arbetsterapeut sedan 2003 och arbetsterapi är till stor del MOHO för henne – ett omfångsrikt paraply som rymmer vad hon behöver för att få en helhetsbild av personerna hon möter i sitt arbete.

– För mig är arbetsterapi synonymt med att vara specialist på aktivitet. Aktivitetsperspektivet är tydligt i MOHO, som är en bra modell att grunda sig i.

Åsa Osberg är verksamhetsansvarig på en utredningsenhet som är knuten till Samhall och finns på några få orter, däribland i Lund i Skåne. Hennes uppdrag är att göra utredningar inför bedömning av arbetsförmåga av personer som Arbetsförmedlingen hänvisar.

En stor del av arbetet handlar om att samverka med specialisterna på Arbetsförmedlingen, arbetsterapeuter och sjukgymnaster, med frågeställningen: Hur ska personen komma vidare i arbetslivet och vilka stödinsatser behövs? Arbetsmodellen de utgår från baseras på MOHO.

Lennart Jönsson är en av dem som fått hjälp på vägen ut i arbetslivet igen. För honom ledde utredningen till ett arbete han både klarar av och stormtrivs med.

– Jag har haft väldigt nytta av det här och känt ett stöd. Hur de värderat det jag gjort har jag inte funderat så mycket på, jag har känt mig trygg, säger Lennart som i dag är på besök på Samhall i Lund.

Åsa och Lennart träffades hösten 2013. Han kom till Samhall via Arbetsförmedlingen. Bakom sig hade han ett fysiskt krävande yrkesliv som bilpölarare och lastbilschaufför. När han var några och sex-

tio gick det inte längre och han blev sjukskriven.

Lennart sneglar neråt sidorna, båda axlarna är opererade, och höftartros bilateralt gör att han har ständig smärta.

Rollförlusten som arbetstagare var en påfrestning, och i början dök frågan upp ”är jag verkligen så dålig att jag måste vara här”. Självförtroendet var i botten efter ett års sjukskrivning och han kände sig osäker på vad han klarade av, samtidigt fanns drivkrafterna kvar.

– Hopp har jag alltid haft, och jag vågar ge mig på sådant jag inte gjort tidigare.

Åsa inflikar:

– Du var tydlig med att du ville arbeta. Din vilja och inre motivation har hela tiden varit din styrka och det som drivit dig vidare.

Hon fortsätter:

– Ganska tidigt i processen gör jag en WRI, The Worker Role Interview, som en utgångspunkt för att veta hur vi ska gå vidare och säkerställa att vi bygger på det som fungerar. MOHO kan ses som ett smörgåsbord där man börjar med att prata, genomför olika aktiviteter och avslutar med ett utvärderande samtal.

Man måste börja där individen är understryker Åsa, som efterhand plockar in de instrument hon behöver för att få en rättvisande bild.

Ibland behöver hon fiska på djupet för att komma åt motivationen och viljan hos deltagaren och genom WRI kan hon haka fast i ett intresse att utgå från i en aktivitet.

Åsa använder AWP, Assessment of Work Performance, för bedömning av motoriska färdigheter och processfärdigheter, det är strukturerat men tillåter henne samtidigt att vara kreativ och fritt välja och individuellt utforma aktiviteter. En stor fördel anser »



Tidigt i sin bedömning kunde Åsa Osberg se att Lennart Jönsson i interaktion med andra var ett stöd och hade förmåga att få den han samarbetade med att känna sig trygg och lugn – som ett kvitto på det har han fått förtroende att handleda nyanställd personal på sin arbetsplats.



Två personer kan ha samma förutsättningar fysiskt och kognitivt för arbetet, men den bakomliggande motivationen kan vara olika vilket ger olika resultat. Med hjälp av MOHO kan man beskriva varför det ser ut så, säger Åsa Osberg, arbetsterapeut på Samhall i Lund, här med Lennart Jönsson.

hon med tanke på hur olika deltagarna är. För bedömning av interaktions- och kommunikationsfärdigheter använder hon ACIS, The Assessment of Communication and Interaction Skills.

I Lennarts fall handlade det framförallt om de fysiska förutsättningarna och smärtan. De diskuterade även arbetsrollen och arbetstempo, för Lennart var rollen som arbetstagare viktigast att återta. Under de fem veckorna som utredningen pågick provades bland annat monteringsarbete. Det visade sig att arbete över axelhöjd och i knähöjd fungerade sämre, men att han med anpassning klarade uppgifterna.

– Jag får väl säga att jag är lite händig, säger han och vänder sig mot Åsa som ler bekräftande.

Han medger att han i början var lite skeptisk och frågande till vad han hade för nytta av utredningen, men Åsa rätade

ut frågetecknen.

– Meningsfullheten får man genom att förklara vad vi kan ha aktiviteten till, vad jag kan se, och koppla ihop det med arbetslivets krav. De allra flesta förstår. Jag grundar i aktiviteten, var är personen i nuläget rent aktivitetsmässigt, och utgår alltid från vad individen vill och vad jag tror de klarar av, säger Åsa.

Utredningen avslutades och efter slutrapport och diskussion med Arbetsförmedlingen öppnade sig möjligheten för Lennart att bli anställd på Samhall. Genom Samhalls matchning fick han arbete på Cervitrol, ett företag som bland annat tillverkar larmkomponenter. Arbetsuppgifterna var nya för honom, elarbete och kabelmontering, men han landade snabbt även socialt – och kunden var nöjd, påpekar Åsa.

Sedan i våras är Lennart pensionär på pappret – men fortfarande timanställd på Cervitrol – och tacksam för att han fick möjlighet att gå i pension ”på riktigt” och inte som sjukskriven.

Åsa tycker inte att hon saknar något i MOHO när det handlar om bedömning, interventioner, eller vilka faktorer som påverkar aktivitetsmönster.

– Jag tycker att modellen och de instrument jag använder täcker allt – bland annat aktivitetsutförandet, miljöns påverkan, roller, vanor, motivation och tidigare aktivitetsmönster – inte bara när det handlar om arbetsförmåga utan även anställningsbarhet. Som hur det sociala samspelet fungerar. Modellen tar även hänsyn till den fysiska och psykosociala miljön, personen kanske klarar arbetet som sådant, men miljön kan vara ett hinder.

Där använder jag WEIS, The Work Environment Impact Scale, och AWP.

Som ny i yrket behöver man inte heller känna sig osäker på att använda modellen, anser hon.

– Jag tänker tvärtom att det är en trygghet att alltid kunna återvända till modellen. För egen del använde jag boken mycket aktivt i början, och även nu som stöd för att säkerställa att jag är på rätt väg och får den information jag behöver som arbetsterapeut.

Att luta sig mot vetenskapen och instrument som är validitets- och reliabilitetstestade gör också att hon kan motivera sina bedömningar och interventioner om det skulle behövas.

– Varför har du gjort det här? För att, säger hon bestämt och lyfter upp den engelska utgåvan av MOHO. ▀

Gary Kielhofner och MOHO

Professor Gary Kielhofner (1949–2010) grundade och utvecklade Model of Human Occupation, MOHO – en modell som förklarar människans aktivitet och delaktighet och som är aktivitets- och personcentrerad.

En serie artiklar publicerades i American Journal of Occupational Therapy

på 1980-talet och resulterade i den första boken 1985. Modellen har fortsatt att utvecklas under trettiofem år, bland annat i samarbete med arbetsterapeuter i Sverige. Den fjärde versionen gavs ut för några år sedan i svensk översättning. I dag pågår en uppdatering av modellen som förhoppningsvis kommer att

resultera i en ny bok under 2016.

MOHO är en systemmodell som utgår från människans aktivitet: där motivation, vanor och funktioner formar och påverkar aktivitetsutförandet i samspel med miljön och omvänt. 16 svenska instrument är knutna till modellen.

NYA AVHANDLINGAR



Pain and its relation to participation in valued activities in rheumatoid arthritis

INGER AHLSTRAND, Hälsohögskolan, Jönköpings universitet, september 2015

● **Avhandlingen undersöker** smärta i relation till delaktighet för personer med reumatoid artrit (RA). Det visade sig bland annat att många upplevde att smärta ofta försvårar möjligheterna att hitta lämplig aktivitetsnivå, vilket i sin tur påverkade balansen i dagliga aktiviteter.

Samtidigt kunde aktiviteter som valts ut som viktiga av personen vara ett sätt att distrahera smärtan. Personliga faktorer, som *self-efficacy* och smärtacceptans, fungerar som medlare i relationen mellan smärta och delaktighet i viktiga aktiviteter och bör tas hänsyn till i planeringen av rehabiliteringsinsatser.



Active lifestyle all your life: a multifactorial group-based falls-prevention programme

ERIKA JOHANSSON, Karolinska institutet, september 2015

● **Avhandlingen utvärderar** ett nytt standardiserat multifaktoriellt fallpreventionsprogram byggt på ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv, som utvärderats inom primärvården i Stockholm. Programmet är implementerat i primärvårdens ordinarie arbete.

Avhandlingens resultat visade bland annat att deltagarna i programmet hade en signifikant lägre risk för att falla vid uppföljning och en minskad risk över tid i jämförelse med kontrollpersonerna. Deltagarna i programmet hade även en signifikant minskad risk för fallrädsla. Den nya kunskapen kan med fördel tillämpas i primärvårdens fortsatta evidensbaserade preventionsarbete.



Goal setting and skills achievements in children with disabilities

KRISTINA VROLAND NORDSTRAND, Karolinska institutet, september 2015

● **Syftet med avhandlingen** var att få mer kunskap om hur barn med olika typer av funktionsnedsättningar beskriver sin egen aktivitetsförmåga, och vilka mål de väljer när de själva får sätta mål för sina insatser inom habiliteringen. Barnens mål varierar och rör personlig vård, skolaktiviteter och fritidsaktiviteter.

Viktiga resultat är att barnens egna mål väldigt tydligt skiljer sig från målen som deras föräldrar sätter och att med målinriktade träning var barnens mål nåbara i lika hög grad som mål satta av föräldrar. Föräldrarna upplevde även barnens delaktighet i målsättandet som en positiv erfarenhet.

KRÖNIKA



MATILDA UTBULT

Leg. arbetsterapeut,
arbetar inom barn- och
ungdomspsykiatri i
Stockholm

En hyllning till mobilen

På den afrikanska arbetsterapeutföreningen OTARG:s kongress i somras presenterades ett forskningsprojekt som undersökt hur strokedrabbade ugandier upplevde användandet av mobiltelefoner i sitt dagliga liv. Deltagarna beskrev mobilen som en livlina: en förlängning av kroppen som möjliggjorde aktivitet och delaktighet. Deltagarna berättade att de använder telefonerna för att skapa struktur i aktiviteter och att de upplevde att användandet gjorde det möjligt för dem att kommunicera och vara produktiva. Mobilen fungerade också som motivator och inspiration.

Jag fick rysningar under presentationen för att jag kände igen deltagarnas erfarenheter av mobilanvändande så mycket både från mitt eget liv, och från det mina patienter inom barn- och ungdomspsykiatri berättar. Jag jobbar med kognitivt stöd, och många insatser sker just med hjälp av barnens telefoner. Barnet som vill klara morgonrutinen med mindre tjat

"Mobilen kan vara ett sätt att möjliggöra aktivitet och delaktighet."

från föräldrarna laddar ner appen *Any.do* och använder en upprepande att-göra-lista. Barnet som vill få bättre koll på vad som händer i veckan börjar använda google-kalendern, och vi synkar den med föräldrarnas telefoner så att de också kan lägga in händelser. Tonåringen som inser att hen har svårt att låta bli att kolla notiser när hen ska plugga, men behöver mobilen som musikspelare i samma situationer, laddar ner appen *Freedom* som stänger av nätuppkoppling och hindrar notiser från appar under en bestämd tidsperiod. Många av barnen använder dessutom mobilen som avkoppling och avskärmning – någonting väldigt viktigt för människor med nedsatt förmåga att filtrera intryck.

Och jag själv – jag skulle knappt klara en arbetsvecka utan *Trello*, där jag samlar mina att-göra-listor: sånt som måste göras i dag, sånt som ska göras snart, och sånt som jag borde göra när jag får tid. Mobilen är ett fantastiskt verktyg, och alldeles för ofta baktalat och nedvärderat som något som gör oss asociala och distraherade. Mobilen kan vara ett sätt att möjliggöra aktivitet och delaktighet – det visar både ugandisk forskning och svensk klinisk evidens!

Teoretiskt och praktiskt om kognitiv rehabilitering

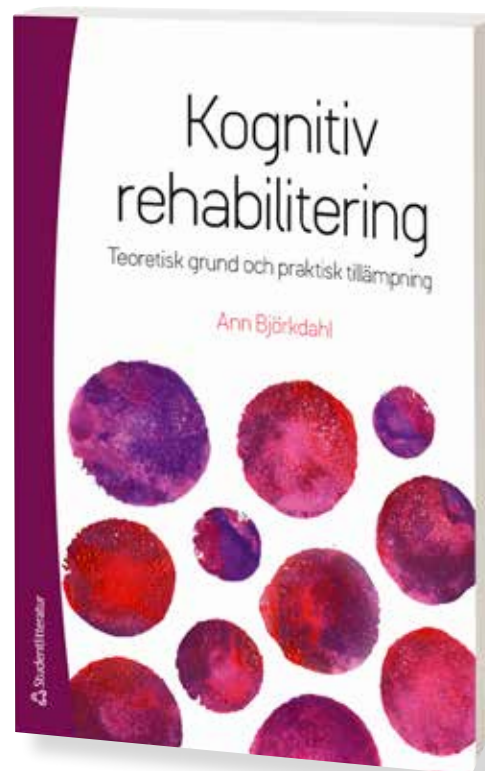
Bokens syfte är att ge en teoretisk grund för kognitiv rehabilitering och beskriva hur den kan tillämpas. Målgruppen är alla som kan komma i kontakt med personer med kognitiva nedsättningar. Första delen av boken beskriver aktuella teoretiska modeller som kan ge stöd i att förstå den kognitiva förmågan. Nästa del beskriver bedömningsprocessen både ur ett statiskt och ur ett dynamiskt perspektiv. Centralt vid bedömningen inför träning är att identifiera om personen har en medvetenhet/insikt om sin förmåga och sina svårigheter.

Intervention belyses från flera perspektiv både med avseende på funktionsträning, förutsättningar och träning av strategier (inre och yttre) samt externt stöd i form av medicintekniska hjälpmedel (skrivet av Inga-Lill Bohman) eller personlig assistans. Viktigt i samband med intervention är även att

identifiera kontextuella faktorer samt aktivitetens svårighetsgrad. Författaren beskriver även andra faktorer som kan påverka insatsernas resultat, som mental trötthet och förmåga till transfer. Sist i boken finns även några patientfall.

Jag tycker boken har mycket att ge studenter och kolleger inom olika verksamheter där man möter personer med behov av bedömning och rehabilitering av den kognitiva förmågan. Den är innehållsrik, sammanfattar den aktuella forskningen kring kognitiv rehabilitering på ett lättbegripligt sätt och inspirerar till utveckling av bedömning och intervention.

Författaren Ann Björkdahl är leg. arbetsterapeut och har arbetat inom hjärnskaderehabilitering och särskilt intresserat sig för problematik kring kognitiva nedsättningar sedan början av 1980-talet. Hon disputerade 2007 och är sedan 2014 docent i experimentell



KOGNITIV REHABILITERING – TEORETISK GRUND OCH PRAKTISK TILLÄMPNING

Ann Björkdahl

Studentlitteratur

rehabiliteringsmedicin vid Göteborgs universitet. Hon är kliniskt verksam vid Sahlgrenska universitetssjukhuset samt har en forskartjänst vid Ersta Sköndal Högskola.

INGA-MARIE HELMERT
Leg. arbetsterapeut, Blekingesjukhuset

Olika perspektiv på skrivande

● Den här boken riktar blicken mot skrivandets roll i forskningen. Men det är ingen vanlig handbok som talar om hur man skriver en uppsats eller artikel på bästa sätt, utan den belyser olika perspektiv på skrivande – och skiftar fokus från rapportering och återgivning till skrivande som en utforskande och skapande process. Bland kapitel-författarna återfinns såväl akademiker som skribenter inom skönlitteratur, poesi och journalistik. Och det är spännande läsning.

Spännande läsning om skrivande inom forskningen

SKRIVANDE OM SKRIVANDE

Benedikte Borgström, Jenny Helin, Maria Norbäck, Elena Raviola (Red)

Studentlitteratur

Liten och sjuk

● Att vara liten och hamna på sjukhus kan vara läskigt. Genom Ninna får vi ett barnperspektiv på sjukhusvistelsen. Om vuxna som tjuvar lite extra bara för att de är oroliga eller säger åt dig att komma ihåg att andas när du är rädd. Men också om att få pyssla och äta godis. Det är en varm och finstämd berättelse med mycket igenkänning, där bild och text kompletterar varandra. Boken rekommenderas till alla som har kontakt med barn som måste vara på sjukhus.



NINNA OCH SJUKHUSFÅGLARNA

Matilda Ruta
Natur & Kultur

Sanna Tolsheden som pluggar vid **Örebro universitet** gjorde en positiv upptäckt sin första dag på arbetsterapeutprogrammet – det var fler killar än hon hade väntat sig.

Positivt med jämnare fördelning i kåren mellan kvinnor och män

Jag minns vad jag först lade märke till när jag kom in i föreläsningssalen första dagen på arbetsterapeutprogrammet. Det var att fördelningen mellan män och kvinnor inte var den jag hade förväntat mig. Nervositeten bland de som befann sig i salen kunde jag riktigt ta på.

Men jag kunde ändå känna att bakom den täta nervositetsdimman verkade många – med mig – ha hittat hem. Alla med någon slags önskan att nå människor med den hjälp de behöver. Våra framtids-tankar, om vad vi ville bli när vi blev ”stora” var snart inom räckhåll och drömyrket vi ville få fatt i stavades *arbetsterapeut*.

Det jag lade märke till den dagen var att det var fler män än vad jag hade trott som sökt sig till utbildningen, vilket glädde mig. En fjärdedel av studenterna i klassen var män.



”Det är viktigt att arbetsterapeuter är både män och kvinnor.”

Tidskriften *Arbetsterapeuten* har tidigare berättat att enbart några få procent av studenterna på Örebro universitet var män 2011. Några månader efter starten valde jag därför att ta reda på mer om varför några av mina manliga studiekamrater valt just den här utbildningen.

23-åriga Erik Lund har alltid velat jobba med människor och tittade runt på lite olika utbildningar innan han hittade arbetsterapeutprogrammet.

– Jag tyckte att det verkade vara ett intressant yrke, där man får träffa mycket folk och hjälpa dem med deras problem, säger han.

I framtiden önskar han jobba inom något med reumatism, men tycker att det mesta inom arbetsterapi är intressant.

Martin Wallin Jennbratt, 32 år, var intresserad av yrket eftersom det verkade vara relativt självständigt, med möjligheter att hjälpa människor med deras hälsa och aktivitet inom många olika arbetsområden. Martin tycker att det

är viktigt att även killar vill bli arbetsterapeuter.

– Jag tycker att yrket passar kvinnor och män lika bra. Sedan tror jag tyvärr att många har dålig koll på vad yrket egentligen innebär, vilket gör att de inte söker, säger han.

Jag är inne på samma spår som Martin, att det är viktigt att arbetsterapeuter är både män och kvinnor, då de människor vi så småningom ska arbeta med består av båda könen. Kanske kan vi på det sättet möta fler patienter och nå dem på det sätt som de önskar. Min förhoppning är att jag i framtiden får kolleger med drömmar om att hjälpa människor och ett arbetslag med jämn könsfördelning.

SANNA TOLSHEDEN
Örebro universitet, T2

Fotnot: För den som vill veta mer om könsfördelningen på arbetsterapeututbildningarna kommer snart en ny studie av bland annat Ulf Karlsson och Nina Buer.



EUROFLEX®
SitRite

En arbetsstol med ett ergonomiskt sittsystem som är värt sitt namn!

- Bromsspak vid sitsen
- Flexbase-underrede
- Framhjulsbroms

Utvecklad i samarbete med Lotte Wemmenborn,
Leg. sjukgymnast, FysioNord AB.



Eurovema

Creates mobility and ergonomics.

Baldersvägen 38, Gislaved
Tel. 0371 390 100 | Fax. 0371 189 82
www.eurovema.se | info@eurovema.se

fakta om 3 oregelbundna arbetstider ... och hälsan

Blir lätt ond cirkel

Att arbeta oregelbundna arbetstider är stressande för kroppen. När även arbetsuppgifterna är stressiga blir effekten förstärkt. Det som sker i kroppen vid stress är ökad utsöndring av kortisol från binjurebarken, vilket höjer ämnesomsättningen, trycker ner anabola hormoner och försämrar immunförsvaret. Kortisol försämrar sömnen och störd sömn ger högre kortisolhalter, det vill säga en ond cirkel.

Återhämtning viktigt ...

Stress i sig är inte ett problem, det är bristen på återhämtning som skapar stressrelaterade problem. Om hög arbetsbörda kombineras med ett komprimerat jobbschema ges inte tillräckligt med tid för att varva ner. Då störs sömnen och den anställde blir på kort sikt till exempel sämre på att göra helhetsbedömningar, blir lättare distraherad och får svårare att kommunicera.

... liksom möjligheten att påverka sitt arbete

Goda möjligheter att påverka sina egna arbetstider, exempelvis genom inflytande över scheman, ger positiva effekter som mindre sömnbesvär, lägre sjukfrånvaro, bättre balans mellan arbete och privatliv samt förlängning av arbetslivet. Preliminära data från svensk forskning visar också en lägre risk för arbetsolyckor.

När dag blir kväll och helg

Det finns signaler om att fler arbetsterapeuter kommer att jobba på kvällar och helger i framtiden. Men oregelbundna arbetstider kan fresta på både hälsan och det sociala livet. Stressforskaren Göran Kecklund har studerat samspelet mellan arbete, sömn och hälsa.

Text: Linda Swartz Illustration: Helena Lunding Hultqvist



Jobbannonser har börjat dyka upp där arbetsterapeuter förväntas arbeta såväl kvälls- som helgpäss. Denna lösning gör att patienterna erbjuds fler valmöjligheter.

– Men arbetsgivaren kan inte enbart ta hänsyn till verksamheten, utan måste också se till att arbetsmiljön inte försämrats, säger Göran Kecklund.

Han är docent och forskare vid Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet. Göran Kecklund och hans kolleger har under många år forskat om arbete, sömn och hälsa. Forskningen visar ett tydligt samband mellan oregelbundna arbetstider och olika former av hälsoproblem. Enligt Göran Kecklund är det viktigt att arbetstiderna är långsiktigt hållbara. För det krävs att de är bra både för verksamheten och för de anställdas hälsa och sociala behov.

– Tyvärr finns det ingen ”quick fix”, det vill säga ett enda sätt att lägga skiftscheman som passar för alla verksamheter och alla anställda, säger han.

Göran Kecklund tror att många arbetsterapeuter har valt sitt yrke delvis för att slippa jobba kväll och helg.

– Om man vill jobba med att vårda människor men hatar tanken på att jobba skift, då har arbetsterapeut varit ett bra yrkesalternativ. Men jag är rädd att de som haft dagjobb som ett starkt skäl för att välja yrket kommer att drabbas ännu hårdare vid en övergång till skiftarbete, säger Göran Kecklund.

Om en verksamhet ska gå från enbart dagschema till att också vara tillgänglig på kvällar och helger, bör det enligt Göran Kecklund ske med försiktighet.



FOTO: CECILIA BRUZELIUS

Göran Kecklund, stressforskare vid Stockholms universitet, betonar vikten av att arbetsgivaren ser till att arbetsmiljön inte försämras om de anställda ska börja jobba kvällar och helger.

– Från verksamhetens sida måste man respektera individerna som ska utföra detta. Det går inte att sno ihop ett schema lite fort. Många arbetsgivare tror att så länge man följer arbetstidslagen är allt okej, men det enda den lagen ser till är att det inte blir urusla scheman. För långsiktig hållbarhet krävs att man går längre än lagen.

Att ha ett arbetspass som ligger eftermiddag/kväll, exempelvis klockan 13–21, är inte kopplat till sämre arbetsprestation eller fler arbetsolyckor. Däremot kan det vara påfrestande för den anställdas sociala liv. Den viktigaste aspekten vid kvällsjobb är dock att inte direkt gå på ett tidigt morgonpass dagen efter. Då komprimeras arbetstiden och det ges för litet utrymme till återhämtning. Sömnkvaliteten försämras och tröttheten under nästa arbetspass blir större.

– De som kommer att drabbas ännu hårdare av detta är de äldre anställda. Arbets-schemat måste fungera för alla på arbetsplatsen, inte bara för unga friska singlar, säger Göran Kecklund.

"Kort sagt utföra ett litet mirakel varje arbetspass. Då blir det jättedåligt."

En faktor som i forskning visat sig vara viktig för att förebygga problemen med skiftarbete är att personalgruppen får vara med och påverka schemat. Dock är det viktigt att arbetsgivaren tar ett tydligt ansvar för helheten. Annars finns det risk för att verksamheten och/eller enskilda anställda drabbas.

Ett annat sätt att minska stressande arbetsbelastning är arbetstidsförkortning. Just nu

pågår försök med sextimmarsdag på Svartedalens äldrecentrum i Göteborg. Göran Kecklund tror att arbetstidsförkortning som görs på rätt sätt kan vara jättebra.

– Men om man bara kortar arbetstiden utan att nyanställa leder det till sextimmarspass där anställda måste tokjobba hela tiden och säga adjö till allt vad rast och paus heter. Kort sagt utföra ett litet mirakel varje arbetspass. Då blir det jättedåligt.

Göran Kecklund understryker att det ännu inte finns tillräckligt med forskning kring arbetstidsförkortning för att kunna dra några generella slutsatser.

– Som forskare avskyr jag att behöva säga det. Det behövs nationell samordning kring den här frågan, så att vi forskare kan få vara med från början när den här typen av försök med arbetsscheman görs. ■

Kan du tänka dig att jobba kvällar och helger?



Maud Hagberg, Stockholm
– Kvällar möjligtvis ibland, men inte nätter. Kanske någon helg ibland. Det har antytts på jobbet – att vi arbetsterapeuter inte ska vara så privilegierade ...



Carina Öberg, Stockholm
– Som vårdare arbetade jag med oregelbundna arbetstider i flera år och vill inte göra det igen. I mitt arbete inom primärvården har vi utökat våra öppettider till 19.00, men jag vill kunna utöva fritidsaktiviteter på kvällar och helger.



Sofia Foutsitzidis, Stockholm
– Min familjesituation tillåter inte det just nu, och jag tror inte att jag som arbetsterapeut skulle göra mitt bästa på natten. Det skulle vara att jobba med sömnen då.



Missa inte att fylla i löneenkäten!

FSA:s årliga löneenkät bör nyligen ha landat i din inkorg. Ombudsman **Carl Eos förklarar varför det är ett av årets viktigaste mejl från förbundet.**

Varför ska jag fylla i löneenkäten?

– Alla medlemmar i FSA har tillgång till en webbtjänst som heter Saco Lönesök. Där finns all lönestatistik för aktuellt år, både den som medlemmar rapporterar in och den som vi får från arbetsgivare. För att vi ska ha en egen lönestatistik som medlemmar kan ta del av direkt via sin dator eller smartphone, måste så många som möjligt svara på löneenkäten.

Men om jag inte jobbar som arbetsterapeut då?

– Alla yrkesarbetande medlemmars löneuppgifter är viktiga. Många utbildade och legitimerade arbetsterapeuter har en annan yrkestitel. Deras löner redovisas också i Saco Lönesök. I år frågar vi även efter nivå på arvode som medlemmar som är egna företagare tar ut.

När kommer lönestatistiken och hur kan jag använda den?

– I början av 2016 kommer lönestatistiken för 2015 att finnas tillgänglig i Saco Lönesök. Alla medlemmar når Saco Lönesök via *Min sida* på fsa.se. Använd gärna statistiken som grund inför ditt lönesamtal eller när du söker nytt jobb.

Vad gör jag om jag inte fått någon enkät?

– Om du inte får någon enkät kan det bero på att mejlet har fastnat i ditt skräppostfilter. Kontrollera din skräppostmapp. Mejla därefter lonenkat@fsa.se och meddela ditt medlemsnummer samt att du saknar mejlet med länk till löneenkäten. Kolla också att dina kontaktuppgifter på *Min sida* stämmer, inte minst din mejladress.

KATJA ALEXANDERSON

Lokala aktiviteter på Arbetsterapins dag

Den 15 oktober var det återigen dags för Arbetsterapins dag. Ute i landet firades dagen på olika sätt – med alltifrån föreläsningar och diskussioner till mingel, allsång och superhjältar som bjöd chefer och landstingspolitiker på tårta. Här är ett axplock av vad som hände under dagen.

I Göteborg ordnade de **fyra kretsarna i Västra Götaland** en gemensam inspirations- och kvalitetsdag – en spännande dag med både kompetensutveckling och mingel. Det hölls flera intressanta föreläsningar, bland annat om vikten av samverkan mellan klinik och forskning för att utveckla arbetsterapeutiska metoder, samt om mental trötthet hos patienter med cerebral pares. Föreläsningarna varvades med en rolig och högst hälsofrämjande aktivitet – allsång!

Specialistarbetsterapeuterna i **Kalmar län** bjöd in till en inspirationsdag med en rad föreläsningar, bland annat om hälsa och aktivitet ur ett vardagsperspektiv, samt om arbetsgivares syn på den psykiska ohälsans inverkan på arbetsförmågan. Drygt 120 arbetsterapeuter deltog.

I **Örebrokretsen** firades dagen med en kombinerad after work och diskussionskväll. De nästan 40 deltagarna diskuterade fullmäktigehandlingarna, blev visade FSA:s diskussionsmaterial om patientsäkerhet, minglade och åt pajbuffé.

Arbetsterapeuterna på **Habiliteringscentrum i Västerås** välkomnade landstingspolitiker och chefer till sin arbetsplats. Temat för dagen var *Vad är din superkraft? Vi får vardagen att funka!*, för att belysa hur viktig arbetsterapi är och vilken bredd och djup kompetensen består av. Det hölls ett anförande och visades en film om arbetsterapi. Därefter fick besökarna ett patientfall och utifrån det gå till olika stationer där de fick se hjälpmedel och blev informerade om vilka insatser som kan appliceras på patientfallet. Avslutningsvis bjöds det på tårta.



Superhjältarna på Habiliteringscentrum i Västerås.

Rehabkoordinatören är en extra resurs

Spindeln i nätet – och ingången till vården – kallades rehabkoordinatören under FSAs frukostseminarium i centrum av Stockholm på Arbetsterapins dag den 15 oktober. Text: Pontus Wikholm

Bland åhörarna fanns representanter från bland annat Socialstyrelsen, Socialdepartementet, Sveriges kommuner och landsting, Stockholms läns landsting och Hjärnkraft.

Med dr och leg. arbetsterapeut Annie Hansen Falkdal inledde morgonseminariet med att berätta om sitt regeringsuppdrag ReKoord-projektet som kartlade rehabkoordinatörer inom primärvården. Result-

atet av en rehabkoordinators arbete visade på en snabbare, effektivare och kvalitetssäkrad sjukskrivningsprocess.

– Med en rehabkoordinator har sjukskrivna fått en person att tala med, medarbetarna har fått lite lugn eftersom det finns en person som håller i processen. Handläggarna på försäkringskassan och arbetsförmedlingen har också fått en direktkontakt – en väg in i vården.

Leg. arbetsterapeut Therése Karlsson jobbar som rehabkoordinator och berättade om rollen som länk mot alla samarbetspartner.

– Det är många inblandade i en sjukskrivning, men har man någon som koordinerar arbetet riskerar inte personerna att bollas runt mellan de olika aktörerna. De sjukskrivna ska få rätt insats vid rätt tidpunkt.

Eva Borgklint, leg. arbetsterapeut och rehabsamordnare i Region Jönköpings län, talade också om hur alla inblandade får en extra trygghet när någon

håller i trådarna. Men hon poängterade att man först ska tala med den sjukskrivna.

– Om jag eller läkaren eller arbetsgivaren bestämmer när de ska återgå i arbete blir det oftare ett bakslag, men om de själva får vara med och bestämma brukar det gå bättre.

Förbundsordförande Lena Haglund konstaterade att många av gästerna var väl insatta i frågan. Hon tackade dem och slog ett slag för arbetsterapi.

– Det behövs fler rehabkoordinatörer och vi ser gärna att de är arbetsterapeuter. ■

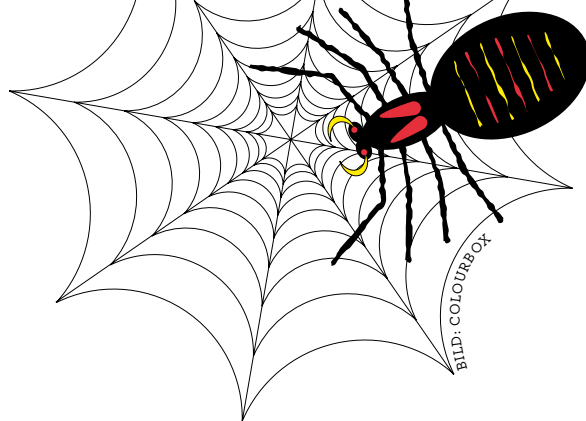


BILD: COLOURBOX

Diakonhjemmet Sykehus er lokalsykehus for 135 000 innbyggere i bydelene Frogner, Ullern og Vestre Aker. Sykehuset har utvidet ansvarsområde for alderspsykiatri og eldre med brudd, og regionsykehusfunksjoner innen revmatologi og revmakirurgi. Diakonhjemmet Sykehus er et ideelt diakonalt aksjeselskap eid av Diakonhjemmet Stiftelse.

PhD-candidate

Three year position as PhD-candidate at the National advisory unit on rehabilitation in rheumatology, Diakonhjemmet Hospital, Oslo, Norway

The PhD-candidate will work in the project "Occupational therapy or surgery in carpalometacarpal osteoarthritis: a randomised controlled trial", which recently received a research grant from the Norwegian Research Council in the HELSEFORSK programme. Three research questions will be addressed in the thesis:

- Are there differences between departments of rheumatology with regards to degree of osteoarthritis, pain and functional limitations in patients who are referred for surgical consultation for carpalometacarpal (CMC1) surgery?
- Are there variation in patients' motivation and reasons for wanting CMC1-surgery?
- Does occupational therapy in the period before surgical consultation diminish the need for surgery in CMC1-OA?

For more information, please contact ingvild.kjeken@diakonsyk.no
Phone number: +47 98 80 26 14

For the full text of this announcement, please see
www.diaconhjemmetsykehus.no.

Final date of application:
December 1st 2015



Ta chansen att påverka FSAs studentpolitik!

Den 22 november är det dags för FSAs studs årsmöte. Under årsmötet tar utsedda delegater beslut om vilka frågor FSAs studs centrala styrelse ska arbeta med under 2016, och vilka som ska göra det.

Varje ort skickar fyra delegater, med undantag för Stockholm som skickar fem på grund av större medlemsantal. Utöver dessa delegater, vars resa bekostas av FSA, har alla studentmedlemmar närvarorätt och yttranderätt på årsmötet. Så ta möjligheten att delta och påverka FSAs studs framtid!

Årsmötet avslutas med en spännande gästföreläsning av Magnus Bergman. Föreläsningen heter *Min resa* och handlar om Magnus motiverande rehabiliteringsresa. Han kommer att berätta om sina erfaren-

heter och upplevelser av att leva med smärta och ta sig vidare.

Vill du veta mer om årsmötet? Besök fsa.se/fsastud. ■



BILD: COLOURBOX

Aleris Specialistvård Bollnäs söker

Arbetsterapeut

Vi söker Legitimerad Arbetsterapeut med kompetens inom handrehabilitering.

Läs mer och sök tjänsterna på www.aleris.se/jobb

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

På uppdrag av
region Gävleborg



Förbundet
Sveriges Arbetsterapeuter

Känner du till Livsboken?

Livsboken är ett verktyg som kan öka möjligheten till meningsfulla, individuella aktiviteter, hela livet. I den talar man om för anhöriga och andra hur man vill ha det när man inte längre själv kan förmedla det och styra över sin vardag.

I skriften finns möjlighet att berätta om sig själv, till exempel var man är född, hur uppväxten såg ut och vad som är och har varit viktigt i sitt liv, hur man vill ha det i sovrummet om natten, vilken musik man gillar, etc.

Du som arbetsterapeut kan beställa Livsboken för att dela ut till personer som kan ha nytta av den. Ladda ner eller beställ den på fsa.se/livsboken.



Har du nya uppgifter?



Förbundet
Sveriges Arbetsterapeuter

Uppdatera dem på *Min sida*. På så sätt kan vi nå dig med aktuell information och erbjudanden.

**Gör skillnad för
människor på flykt.**

Röda Korset finns på plats i krigets Syrien och vid Medelhavets stränder. Vi delar ut mat, vatten, babypaket, sovsäckar, tvål och erbjuder sjukvård, stöd och tak över huvudet. Vi finns även på asylboenden i Sverige. Ditt stöd behövs och gör skillnad. Sms:a **AKUT FLYKT** till **72 900** och skänk 100 kr, swisha valfritt belopp till **123 555 77 64** eller skänk pengar via redcross.se

Genom att skänka en gåva godkänner du att Röda Korset får kontakta dig. Vi följer personuppgiftslagen.



90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

KALENDARIUM

Du hittar mer information och anmäler dig på fsa.se/kalendarium, om inget annat anges. Har du frågor? Kontakta kursadministratör Susanne Jonsson på kurser@fsa.se.

20–21 nov **FSAs fullmäktige**, Nacka
Följ fullmäktige live på fsa.se!

22 nov **FSAstuds årsmöte**, Nacka

27 nov **Ny som chef**, Stockholm
Mer information och anmälan på saco.se

30 nov **REIS-S – Miljöns betydelse för delaktighet i aktivitet**, Nacka
Sista anmälningdag: 15 november

3–4 feb **MVT – nationell mötesplats för välfärds-
teknologi och e-hälsa**, Kistamässan
Mer information och anmälan på mvte.se

15–17 feb **KaTid – Kunskap om kartläggning av
tidsuppfattning och tidshantering**, Nacka
Sista anmälningdag: 31 januari

19–20 maj **Håll koll på tiden**, Nacka
Vi beräknar lägga ut anmälningsslänk i december 2015



Basutbildning i handrehabilitering för arbetsterapeuter

När: 3–5 februari 2016

Plats: Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12 Göteborg

Pris: 4.750 kr ex moms. I priset ingår kursmaterial.
Förmiddag - 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 vanligt att stöta på oavsett verksamhet är nervinklämning, handled- och fingerfrakturer och svullnad.

Föreläsare: Ingrid Jönsson Leg arbetsterapeut.

Sista anmälningdag: 15 januari 2016.

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

Arbetsterapeuten

Vad vill du läsa om i din medlemstidning?

Hjälp oss göra Arbetsterapeuten så
intressant och angelägen som möjligt. Hör av
dig till chefredaktör Katja Alexanderson
på katja.alexanderson@fsa.se.

Vill du annonsera?

Kontakt

Lars-Göran Fransson
larsgoran.fransson@swipnet.se
08 640 12 20

Annonsformat och priser

www.fsa.se/annonsera

Bokningsstopp

för nästa nummer är den
16 november

nästa
NUMMER
*kommer den
17 december*

Posttidning B

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter
Box 760, 131 24 Nacka



Förbundet
Sveriges Arbetsterapeuter

Därför väljer användarna Balance:

- Passar alla, oavsett ålder och storlek.
- Kan tas med vid vistelse utanför hemmet.
- Lätt att behovsanpassa
- Kan kombineras med Bidette.

Balance

En trygghet för hela familjen!

Med Balance sitter du både tryggt och säkert vid toalettbesök. Anpassa den helt efter behov och önskemål. Det skapar trygghet både när du sitter ner och vid förflyttning.



Vi hjälper dig att hitta rätt produkt!
KONTAKTA OSS 0240-101 02 | info@svancare.se

 **SVANCARE**[®]
svancare.se