Støttemateriell for god praksis

Teambasert arbeid for å skape materiell som bidrar til forbedret livskvalitet for mennesker med omfattende funksjonsnedsettelser

Espen Ursin og Knut Slåtta

Oslo Voksenopplæring Nydalen og Torshov kompetansesenter

Forord:

Vi vil takke kollegaer og fagpersoner som har bidratt til utvikling av ideer og utforming av eksempler. En spesiell takk til ”Faggruppe for omfattende funksjonshemninger” ved Oslo Voksenopplæring Nydalen. Pedagogene i faggruppen har vært viktige samarbeidspartnere og har bidratt med eksempler i heftet.

Videre vil vi takke elever, foresatte og verger som har gitt sin tillatelse til at eksemplene kan deles med andre. Takk også til Utdanningsdirektoratet som har gitt økonomisk støtte til prosjektet.

Når støttemateriellet og personene det er utformet til beskrives, skjer dette i fortid fordi det vises til hvordan situasjonen var da arbeidet ble utført.

Eksemplene på støttemateriell som gjengis er resultater av prosessarbeid, ofte med dårlig tid til rådighet. Det kan forekomme skrivefeil og uheldige formuleringer. Erfaringsmessig har ikke dette forringet den kompetanseutviklingen og den kompetanseoverføringen som var hensikten med materiellet.

I nettversjonen kan teksten i bildeeksemplene bli lettere å lese se ved å øke bredden på pdf- dokumentet.

I hefteversjonen følger mange av eksemplene med på vedlagte CD.

Innholdsfortegnelse:

1. **Støttemateriell for god praksis** side 3
2. **Arbeid med å utvikle støttemateriell for god praksis** side 5
   - Behovsanalyse
   - Format
   - Planlegging av arbeidsprosessen
   - Gjennomføring av arbeidet
   - Bruk av det ferdige produktet
   - Revisjon av støttemateriell - evaluering av egen praksis
3. **Eksempler på støttemateriell** side 13
   - Kommunikasjonspresentasjoner
   - Personlige presentasjoner
   - Framstillinger av hvordan fritidsaktiviteter gjennomføres
   - Framstillinger av hvordan gjøremål i dagliglivet gjennomføres
   - Framstillinger som dreier seg om helse, hygiene og velvære
   - Deltagelsesplaner
   - Anvisninger og oppskrifter
4. **Innholdsfortegnelse - Eksempel CD** side 64

Støttemateriell for god praksis

Dette heftet har som mål å vise hvordan tverrfaglige team kan utforme materiell som understøtter god praksis i møte med mennesker som har omfattende funksjonsnedsettelser. Ulike typer skriftlig, billedbasert eller audiovisuelt materiell kan synliggjøre den enkeltes ressurser, og det kan bidra til å styrke mulighetene for deltagelse, utvikling og trivsel.

Som navnet tilsier har "Støttemateriell for god praksis" til hensikt å hjelpe personale i boliger, dagsentra, sykehjem, skoler og barnehager til å handle på måter som er gunstige for den som er funksjonshemmet. Team som utvikler slikt materiell, gjør dette for å styrke kvaliteten i tilbud og tjenester.

Det er en utfordrende oppgave å hjelpe mennesker med omfattende funksjonsnedsettelser til å realisere et godt liv. Mye kunnskap skal til for å skape en hverdag som er trygg og innholdsrik, og som byr på gode muligheter for livsutfoldelse og læring. Skal slike ambisjoner innfris krever dette kompetente og kreative nærpersoner som sørger for god tilrettelegging og som i hverdagslivets mange situasjoner evner å gi tilpasset hjelp og støtte. Når målet er god livskvalitet fordrer det at tjenesteytere, pedagoger og andre er dyktige i det de gjør.

Støttemateriell utvikles gjerne ut fra en dobbel hensikt. Vi kan både ha et produktperspektiv og et prosessperspektiv på arbeidet som gjøres. På den ene siden ønsker man å skape et produkt som bidrar til kvalitetssikring ved at det gir nyttig informasjon og god veiledning til den som bruker det. På den andre siden ønsker man at selve prosessen med å utvikle materiellet skal gi deltagerne nyttig lærdom om den funksjonshemmede. Denne prosessen kan betraktes som et virkemiddel for kvalitetsutvikling, hvor økt forståelse for behov og muligheter bidrar til å skape en bedre hverdag for den funksjonshemmede.

Produktperspektivet innebærer at man er opptatt av bruksmåte og nytteverdi av det ferdige produktet. Bakgrunnen for å utvikle støttemateriell vil alltid ligge i en individuell behovsanalyse, dvs. en betraktning om at nettopp denne type materiell er noe som vil være nyttig for akkurat denne personen. Et eksempel på dette kan være at den faglige ledelsen i en bolig ser at det vil være nyttig å lage aktivitetsbeskrivelser bestående av tekst og bilder som kan inngå i et opplæringsprogram for nytilsatte og i tillegg brukes som informasjon for vikarer. Et annet eksempel kan være lærerne som i forbindelse med skoleskifte ønsker å videodokumentere gode ideer og god praksis for at denne kunnskapen skal bringes videre til den nye skolen.

Prosessperspektivet innebærer at samtalene og diskusjonene som føres under utarbeidelsen av materiellet, kan generere ny og viktig kunnskap. Økt forståelse for den funksjonshemmedes behov og forutsetninger kan være ett resultat. Et annet kan være ideer til nye måter å organisere arbeidet på eller ideer til nye aktiviteter i hverdagen. Siden vi her snakker om mennesker hvor det eksisterer store utfordringer knyttet til kommunikasjon og aktiv deltagelse, vil det alltid være slik at vi har et svært stort behov for ny kunnskap og nye ideer. Når team som utvikler støttemateriell er tverrfaglig sammensatt og har deltagere fra ulike livsarenaer, er grunnlaget lagt for en god prosses. Deltagerne vil ha ulike og kompletterende erfaringer, og det er gode muligheter for fruktbare diskusjoner.

Støttemateriell vil kunne være høyst forskjellig ut fra hvilket behov det skal tjene og hvilken livsarena det skal brukes på. Støttematerielletts utforming og funksjon vil kunne være forskjellig hvis det er laget til en elev i skolen eller en voksen som bor i en gruppebolig eller på et sykehjem. Enkelte ganger vil man trenge materiell som gir grundig og utdypende informasjon, mens man andre ganger trenger materiell som gir rask, enkel og

avgrenset informasjon. Noen typer materiell vil i større grad enn andre gi opphav til ny kunnskap og forståelse når det utarbeides.

Det er mulig å kategorisere støttemateriell ut fra hvilke livsområder eller hvilken tematikk det omhandler. I dette heftet opererer vi med 7 ulike kategorier:

Kommunikasjonspresentasjoner

Personlige presentasjoner

Framstillinger av hvordan fritidsaktiviteter kan gjennomføres

Framstillinger av hvordan gjøremål i dagliglivet kan gjennomføres

Framstillinger som dreier seg om helse, hygiene og velvære

Deltagelsesplaner

Anvisninger

Kategoriene er ikke gjensidig utelukkende. Det innebærer at ett og samme produkt i noen tilfeller vil kunne klassifiseres som tilhørende flere kategorier. Det er også verdt å være oppmerksom på at utseende på støttemateriellet kan variere mye. Her er det bruksområde og planlagt funksjonalitet som er det avgjørende.

Arbeid med å utvikle støttemateriell for god praksis

Utvikling av støttemateriell krever tid og ressurser og må derfor gjennomføres som et begrunnet, planlagt og systematisk arbeid. Følgende modell gir en framstilling av arbeidsprosessen som leder fram til et ferdig utviklet produkt.

1. **Behovsanalyse.** Hvilken hensikt skal støttemateriellet tjene ?

Framstillinger av god praksis knyttet til kommunikasjon	Personlige presentasjoner	Framstillinger av hvordan ulike fritidsaktiviteter, dagliglivsaktiviteter og aktiviteter knyttet til helse, hygiene og velvære kan gjennomføres.	Deltagelses-planer	Anvisninger og oppskrifter

2. **Formatvalg.** Hvilken form skal materiellet ha: Et hefte, en video, en plakat, en cd, en bilderamme, etc

3. **Planlegge arbeidsprosessen.** Hvem skal lede? Hvem skal delta. Hvordan skal arbeidet gjennomføres.

4. **Gjennomføring av arbeidet.** → **Prosessmål**:
   Økt kunnskap om personens behov og forutsetninger
   Nye tanker om hva som kjennetegner god praksis
   Nye ideer som kan utprøves

5. **Bruk av det ferdige produktet.** → **Produktmål:**
   Materiellet er forankret i virksomhetens faglige planer.
   Nærpersoner bruker materiellet slik det er tenkt.
   Materiellet leder til forbedret praksis hos nærpersoner.

6. **Planlagt revisjon:** Endre innhold ? Sørge for at nye nærpersoner identifiserer seg med innhold og hensikt.

1. Behovsanalyse

Før et tverretatlig team kan sette i gang arbeidet med å utvikle støttemateriell for god praksis er det noen viktige avklaringer som bør gjøres:

- Hvilken hensikt skal støttemateriellet tjene, og hvordan skal det brukes? Dreier det seg om materiell som skal brukes i opplæring av personalet, eller er det materiell som kan være en guide under samhandling? Er materiellet tenkt å ha en påminnende funksjon?
- Vil det være hensiktsmessig å utvikle et enkeltstående produkt, eller vil en serie med for eksempel hefter og CD-er gi bedre informasjon til mottagerne?

- Hvordan kan materiellet inngå i eller henge sammen med et fagadministrativt system, en pleieplan, en individuell opplæringsplan eller en individuell plan? Hvilke opplysninger eller samhandlings-beskrivelser bør være i støttemateriellet, og hvilke bør omtales andre steder.

2. Format

Nå man avgjør hvilket format materiellet skal framstilles i, må dette gjøre ut fra refleksjoner om hva man mener vil fungere best.

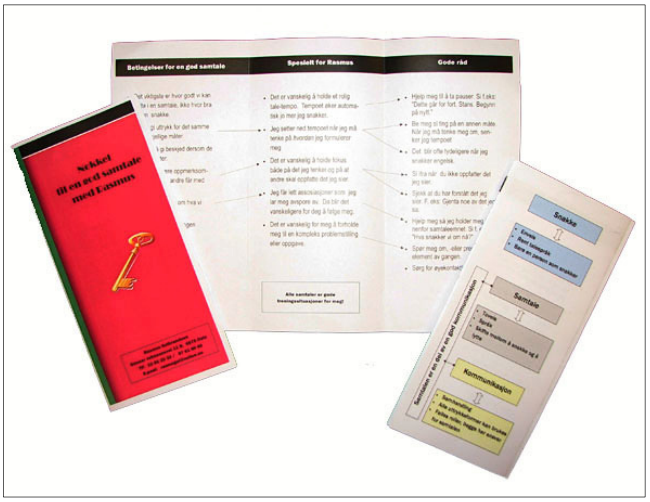
Formatene kan være:

Digitale presentasjoner. Slike presentasjoner innebærer bruk av film, bilder, tekst eller innleste kommentarer.

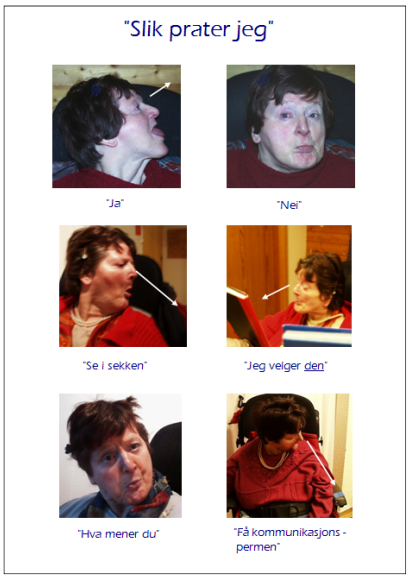
- **CD / DVD film.** En kort videofilm kan spilles inn og enkelt overføres til CD eller DVD. I mange tilfeller vil en film illustrere aktiviteter og samhandling bedre enn tekst. For den som ikke fullt ut behersker norsk tale og skriftspråk, vil film være godt egnet for å få informasjon.
- **En digital billedramme.** En digital bilderamme kan vise bildesekvenser og film med både lyd og tekst. Den kan monteres på veggen eller den kan plasseres på et bord. Bilderammen kan for eksempel anvendes for å formidle informasjon om samhandling, hvordan ting kan utføres eller for å gi tips og påminnelser i en travel hverdag.

Et hefte. Ved hjelp av tekst og bilder kan det lages framstillinger som er grundige eller kortfattede og skjematiske. Et hefte som skal brukes til opplæring og informasjon, vil som regel være mer omfattende enn et hefte som skal gi rettledning og støtte til samhandling i en spesiell aktivitet. Størrelsen A4 eller A5 kan velges ut fra hva som er hensiktsmessig. Størrelsen A5 er i noen sammenhenger mer hendig enn A4, men det er samtidig mindre plass til tekst og bilder på hver side. Det må tas stilling til om heftet skal være en innbundet papirutgave, om sidene skal være i plastlommer og plassert i en perm eller eventuelt laminert. Den planlagte bruken av heftet vil avgjøre dette.

En folder. En kortfattet presentasjon i en brosjyre eller en folder gir mulighet for å formidle informasjon på en rask og effektiv måte. I noen tilfeller har folderformatet vist seg hensiktsmessig når man har behov for å gi enkel, men essensiell informasjon til personer utenfor det nære nettverket.



En plansje. En billedbasert plansje som viser hvordan ting trinnvis kan gjennomføres, kan i situasjoner og aktiviteter som krever spesiell kompetanse være til hjelp og støtte for omsorgspersoner. En punktvis framstilling av for eksempel kommunikative uttrykk vil også kunne betegnes som en plansje. Slike oversikter er ofte kortfattede og skjematiske.



Plakat. En plakat i A3, A4 eller A5 størrelse kan i noen sammenhenger anvendes for å gi tjenesteytere ideer, påminnelser og informasjon.

Når støttemateriellet utformes må det tas avgjørelser om hva som kan være gode presentasjonsmåter og gode designmessige grep for formidle budskapet på en best mulig måte. Framstillingen må være av en slik art at den appellerer til mottageren. Tekst og bilder må være lett å forstå, og informasjonen som gis må ikke være for omfangsrik.

I noen tilfeller vil det være gunstigere å utforme en serie med hefter med ulike temaer framfor å lage et samlet hefte. Det samme vil gjelde for videoframstillinger. En CD eller DVD inndelt i kapitler med korte navngitte scener vil gjøre innholdet lettere tilgjengelig enn om alt er samlet i en film.

Presentasjoner bestående av tekst og bilder vil variere mye når det gjelder oppbygging og språklig form. Av og til og kan den skriftlige framstillingen ha form av en relativt fri prosatekst, mens i andre tilfeller kan fremstillingen være mer oppskriftsmessig eller skjematisk.

Slik forstår jeg deg best:

Jeg er mest oppmerksom når du prater rolig, tydelig og kortfattet til meg, står rettet mot meg, og sørger for at det er minst mulig forstyrrende elementer i rommet (for eksempel at du skrur ned lyden på anlegget mitt). Bruk tegn i tillegg til det du sier når vi snakker sammen.

Småprat:

Av og til synes jeg det er hyggelig med en liten prat. Da kommer jeg gjerne helt bort til deg eller følger deg der du går. Kanskje har jeg opplevd noe spennende tidligere den dagen (et hett tips er å ta en kikk i rapportboka). Det kan også være at jeg vil prate om noe gøy vi skal gjøre sammen den dagen, eller rett og slett bare å snakke med deg om det vi holder på med. Det er ikke alltid like viktig at det vi prater om er spesielt, men det at du tar deg tid til å gi meg oppmerksomhet og viser interesse for meg setter jeg pris på. Jeg uttrykker meg gjerne med tegn, lyder og kroppsspråk om jeg synes det passer. Det er viktig for meg at mine innspill i samtalen blir lagt merke til og at du kommer med tilbakemeldinger.

Jeg setter også pris på om du småprater med meg uten at jeg tar initiativet først. Det er mye hyggeligere å få oppmerksomhet i form av en samtale, enn for eksempel henvendelser på grunn av uønsket atferd når jeg kjeder meg eller får for lite oppmerksomhet.

Jeg synes ofte det er hyggelig å slå av en liten prat

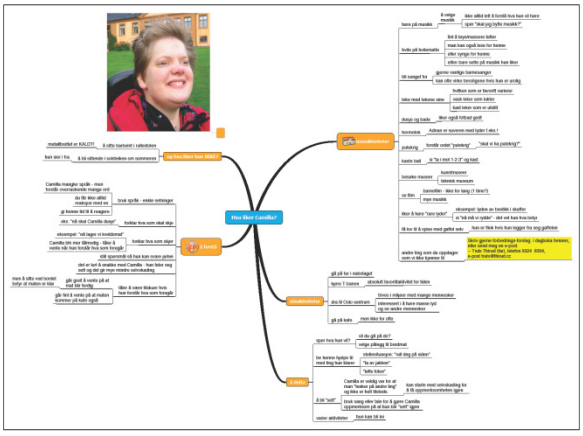
Ferdig
Gnir høyre hånd mot/over venstre håndflate 1-2 ganger. Brukes når jeg er ferdig med å spise, eller evt. er ferdig med andre aktiviteter.

Ja
Nikker raskt med hodet. Brukes når jeg svarer på spørsmål i bl.a. måltid, som f.eks. "Vil du ha ...."?

Nei
Jeg skyver bort det jeg ikke vil ha, eller stopper opp når det er noe jeg ikke vil gjøre.

Hei
Løfter høyre hånd opp mot høyre skulder. Brukes når jeg skal hilse, og når noen sier «hei» til meg.

Hade
Vinker med den venstre hånda. Brukes når noen sier «hade» til meg.



Teksten kan formuleres i 3-person entall (han/hun), eller man kan velge å ”føre produktet i pennen for vedkommende”, dvs. bruke en mer personlig ”jeg”- form. Presentasjoner i ”jeg”- form gjør at teksten i større grad framstår som en personlig henvendelse fra den som materiellet omhandler. I noen grad kan dette bidra til å synliggjøre den funksjonshemmede på en sympatisk måte og kanskje øke sjansen for at informasjon og anmodinger i teksten tas til følge. Siden det ligger et spesielt etisk ansvar i å formulere tekster i ”jeg”- form på andres vegne, vil diskusjoner med familie, foresatte og nære kjente være viktige i slike sammenhenger.

Avveininger i forhold til framstillinger i 1-person eller 3-person vil også være avhengig av hva som skal beskrives, og til en viss grad av smak og behag i personalgruppa.

3. Planlegging av arbeidsprosessen

Arbeid med å utforme støttemateriell for god praksis kan være tidkrevende. Det må avsettes tid til at det tverretatlige teamet kan møtes for å diskutere, og til selve den fysiske utarbeidelsen av materiellet. Teamet må ikke være for stort og deltagerne må ha god kjennskap til personen som støttemateriellet skal omhandle.

Det kan bestå av personer som er involvert i daglig tjenesteyting, pedagoger, veiledere fra 3. linjetjenesten og familie og foresatte.

Det anbefales at det legges en plan for tidsbruk og for hvilke roller og arbeidsoppgaver de enkelte deltagerne skal ha. For å få retning og gjennomføringskraft i arbeidet er det en fordel å ta bestemmelser om hvem som skal være prosjektleder eller koordinator.

4. Gjennomføring av arbeidet

Arbeid med å utvikle støttemateriell har nesten alltid et utviklende og kreativt aspekt, og det er viktig å tilrettelegge for åpne drøftinger hvor alle kommer til orde med innspill og synspunkter. Ofte vil teamet ha nytte av å bruke videoopptak for på den måten å skaffe seg en felles plattform for å diskutere hva som kjennetegner god praksis i ulike situasjoner. Av og til er det nødvendig å gjennomføre utprøvinger og observasjoner for å få den informasjonen man trenger. Deltagerne må i diskusjonene ha vilje til å endre egen forståelse og egen praksis som en konsekvens av de erfaringene andre har. Ved å dele erfaringer vinnes ny kunnskap og handlingskompetanse.

Det er også viktig å finne måter å involvere de medarbeiderne som ikke er med i teamet. Sjansen for at materiellet skal fungere godt øker jo flere som på en eller annen måte har vært med på å utvikle det eller diskutere det. I en bolig vil det vanligvis være hensiktsmessig å presentere arbeidsprosessen og materiellet for hele personalgruppa. På den måten kan en få innspill og synspunkter fra flere, og en kan få skapt et eierskap og en forståelse for arbeidet og produktet som en ellers ikke ville fått.

5. Bruk av det ferdige produktet

Skal materialet man har utviklet fungere slik det er tiltenkt, må det introduseres for alle som skal bruke det på en god måte. Nyutviklet støttemateriell kan presenteres på ordinære fagmøter eller det kan arrangeres arbeidsseminarer hvor materiellet vises fram og det settes fokus på god praksis. På denne måten hjelpes nærpersoner til å forstå hvorfor materialet er laget og hvordan det er tenkt brukt.

For å øke sannsynligheten for at støttemateriell blir brukt slik det er tiltenkt vil det være hensiktsmessig å plassere materiellet slik at det er lett å få øye på og lett tilgjengelig. Er det materiell som skal være til støtte under spesielle former for aktiviteter, vil det være praktisk at materiellet er plassert der aktiviteten foregår.

I virksomheter hvor det trengs opplæring av nytilsatte eller vikarer, for eksempel i boliger eller på sykehjem, bør en gjennomgang av eksisterende støttemateriell inngå i et obligatorisk opplæringsprogram. Hensikten er å skape en forståelse og en forpliktelse i forhold til utøvelse av god praksis.

Den faglige ledelsen for virksomheten må ta ansvar for å relatere materiellets innhold og bruk til virksomhetens ambisjoner for faglig kvalitetssikring og til virksomhetens mål om lik praksis hos de som arbeider med den funksjonshemmede. Bruken av det må forankres i virksomhetens rutiner og regelverk. Det må knyttes opp til eksempelvis et fagadministrativt system, en pleieplan, en individuell opplæringsplan eller en individuell plan.

I oppsettet under ser vi et eksempel på ulike typer støttemateriell som tilhører et fagadministrativt system i en gruppebolig. Materiellet omhandler kommunikasjon og samhandling med Magnus, en av beboerne. Det beskriver blant annet hvordan personalet kan hjelpe ham under matlaging slik at han kan delta på best mulig måte og kanskje over tid øke sin selvstendighet. Det synliggjør også betydningen av et allsidig og sundt kosthold. Heftene og opplæringsmanualene er utarbeidet av primærkontaktene hjemme hos Magnus.

Måltider (Middag) med Magnus:

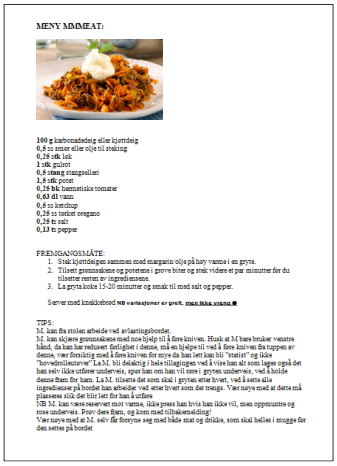
Dra gjerne fram stolen så att jag skjønner att vi skal lage mat sammen. Snakk tydelig og vise med kroppspråk att vi skal lage mat sammen.

Låt mig være til stede inne på kjøkkenet, jag kan skjære grønnsaker.

Jag dekker med litt hjelp bordet og setter fram maten. Ikke klass maten sammen i en i en røre, jag synts ikke det er godt då.

Side fra heftet "Hei! Bli bedre kjent med meg!". Heftet inneholder generelle opplysninger om Magnus og gir tips om hvordan det er mulig å kommunisere med ham på en god måte. I tillegg er det laget en DVD med filmsekvenser som illustrerer god praksis sammen med Magnus.

Denne siden viser noen tips om hvordan samhandling kan foregå under måltider.



MENY MMMEAT:

100 g karbonadedeig eller kjøttdeig
0,5 ss smør eller olje til steking
0,25 stk løk
1 stk gulrot
0,5 stang stangselleri
1,5 stk potet
0,25 bk hermetiske tomater
0,63 dl vann
0,5 ss ketchup
0,25 ts tørket oregano
0,25 ts salt
0,13 ts pepper

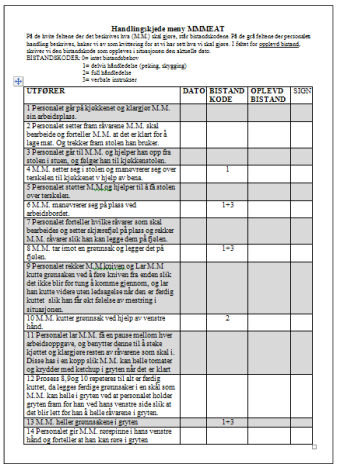
FREMGANGSMÅTE:
1. Stek kjøttdeigen sammen med margarin/olje på høy varme i en gryte.
2. Tilsett grønnsakene og potetene i grove biter og stek videre et par minutter før du tilsetter resten av ingrediensene.
3. La gryta koke 15-20 minutter og smak til med salt og pepper.

Server med knekkebrød **NB variasjoner er greit, men ikke vrøvne !!**

TIPS:
M. kan stolen arbeide ved avlastningsbordet.
M. kan skjære grønnsakene med noe hjelp til å føre kniven. Husk at M bare bruker venstre hånd, da han har redusert fintfølighet i denne, må en hjelpe til ved å føre kniven fra tuppen av denne, vær forsiktig med å føre kniven for nøye da han lett kan bli "ustatt" og ikke "hovedmellanstuver" La M. bli delaktig i bete tillagningen ved å vise han alt som lages også det han selv ikke utfører underveis, spør han om han vil røre i gryten underveis, ved å holde denne fram for ham. La M. tilsette det som skal i gryten etter hvert, ved å sette alle ingredienser på bordet han arbeider ved etter hvert som det trengs. Vær nøye med at dette må plasseres slik det blir lett for han å utføre
NB M. kan være reservert mot varme, ikke press han hvis han ikke vil, men oppmuntre og rose underveis. Prøv dess fram, og kom med tilbakemelding!
Vær nøye med at M. selv får fremsyne seg med blåe mat og ferdige, som skal helles i mugge før den settes på bordet

Side fra Menyheftet som står på kjøkkenet. Det inneholder oppskrifter på mat Magnus liker, med særegne menynavn som han lett kan kjenne igjen. Dette er oppskriften til retten "MMMEAT".

I tillegg til oppskriften får personalet tips om hvordan Magnus kan delta når retten lages og hvordan han kan oppmuntres under matlagingen.



Handlingskjede meny MMMEAT

På de hvite feltene der det beskrives hva (M.M.) selv gjøre, eller hvordan/dårlesen. På de grå feltene der personalet handling beskrives, bakre vi er som hvitening for at vi i kar sett hva vi skal gjøre. I felter for opplærd hånnd, skriver vi den hånnddårde som opplæres i situasjonen den aktuelle dato.
BISTANDSKODER: 0= uten hånnddårdehjelp
1= delvis hånnddårdehjelp (steking, skjæring)
2= full hånnddårdehjelp
3= verbale instruksjoner

UTFØRER	DATO	BISTAND KODE	OPLÆVD BISTAND	SIGN
1 Personalet går på kjøkkenet og klargjør M.M. sin arbeidsplass.				
2 Personalet setter fram råvarene M.M. skal bearbeide og forteller M.M. at det er klart for å lage mat. Og trekker fram stolen han bruker.				
3 Personalet går til M.M. og hjelper han opp fra stolen i stuen, og følger han til kjøkkenstolen.				
4 M.M. setter seg i stolen og manøvrerer seg over terskelen til kjøkkenet v/ hjelp av bena.		1		
5 Personalet støtter M.M.og hjelper til å få stolen over terskelen.				
6 M.M. manøvrerer seg på plass ved arbeidsbordet.		1=3		
7 Personalet forteller hvilke råvarer som skal bearbeides og setter skjærefjøl på plass og trekker M.M. råvarer slik han kan legge dem på fjelen.				
8 M.M. tar imot en grønnsak og legger det på fjelen.		1=3		
9 Personalet rekker M.M.kniven og Lar M.M. kutte grønnsaken ved å føre kniven fra enden slik det ikke blir for tung å komme gjennom, og lar han kutte videre uten ledsagelse når den er ferdig kutter slik han får økt følelse av mestring i situasjonen.				
10 M.M. kutter grønnsak ved hjelp av venstre hånd.		2		
11 Personalet lar M.M. få en pause mellom hver arbeidsoppgave, og benytter denne til å steke kjøttet og klargjøre resten av råvarene som skal i. Disse har i en kopp slik M.M. kan hælle tomater og hvydder med ketchup i gryten når det er klart				
12 Prosess 8,9og 10 repeteres til alt er ferdig kutter, da legger ferdige grønnsaker i en skål som M.M. kan hælle i gryten ved at personalet holder gryten fram for han ved hans venstre side slik at det blir lett for han å hælle råvarene i gryten.				
13 M.M. hæller grønnsakene i gryten		1=3		
14 Personalet gir M.M. oregejuice i hans venstre hånd og forteller at han kan røre i gryten				

Side fra fagpermen. Dette er en del av en grundig beskrevet handlings-kjede som handler om det som må gjøres for å lage denne retten. Den beskriver samhandlingen mellom Magnus og personalet og gir anvisninger om hva han klarer selv og hva slags hjelp han trenger. Det forklares også hvordan hjelp kan trappes ned i takt med hans mestring, slik at han kan oppnå større selvstendighet. Det gjøres ulike typer registreringer for å få et bilde av hvordan ting utvikler seg. Disse registreringene danner grunnlaget for evalueringer på personalmøter.

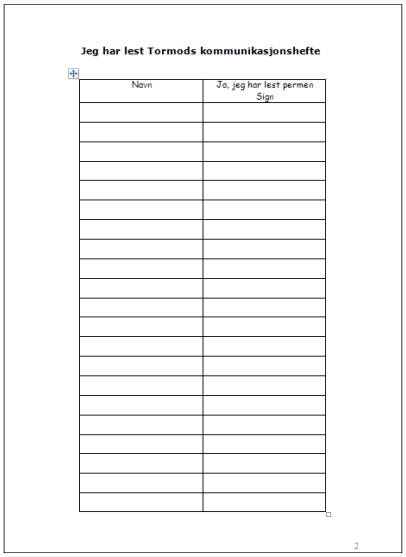
Tilsvarende handlingskjeder med fokus på å øke Magnus sin selvstendighet er beskrevet for et utvalg av de rettene som er omtalt i Menyheftet.

6. Revisjon av støttemateriell - evaluering av egen praksis

Det er en målsetting at ferdig støttemateriell skal gi viktig informasjon til dem som trenger det og at det skal ha en nytte og inspirasjonsverdi i faglige diskusjoner. Det skal bidra til å forbedre praksis hos tjenesteytere, pedagoger og andre, og det skal fremme den funksjonshemmedes muligheter for deltagelse og påvirkning. I tilfeller der det eksisterer uenigheter knyttet til hvordan situasjoner skal gjennomføres, kan arbeidet med å evaluere støttemateriell bidra til å avklare hvordan ting skal gjøres.

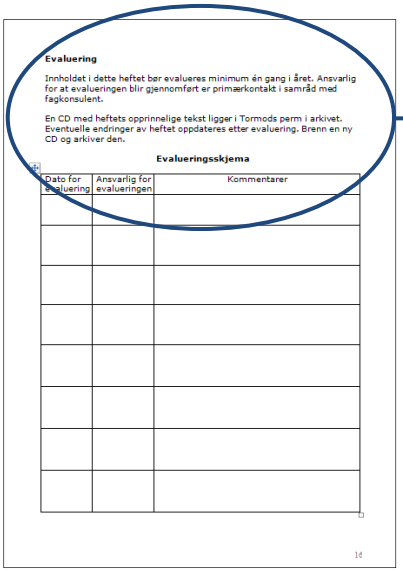
Det er imidlertid viktig å være oppmerksom på at beskrivelsene som støttemateriellet gir, har avgrenset varighet. Materiellet vil måtte omarbeides i takt med at personen endrer seg og omgivelsene endres. Det må gjøres bestemmelser om tidspunkter for evaluering og revisjon. Da må beskrivelsene vurderes opp mot eksisterende praksis og mot faglige synspunkter. I noen tilfeller vil det være aktuelt å endre beskrivelsene til det bedre, i andre tilfeller er det nærpersonene som må forbedre sin praksis.

Hyppigheten for evaluering vil variere, avhengig av hva slags materiell det er snakk om, hvilken person det dreier seg om og hva slags miljø vedkommende befinner seg i. Hvis en observerer at den funksjonshemmede viser økt selvstendighet og delaktighet i det som skjer, er dette noe som tilsier at beskrivelser må endres.



Jeg har lest Tormods kommunikasjonshefte

Navn	Ja, jeg har lest permen Sign



Evaluering

Innholdet i dette heftet bør evalueres minimum én gang i året. Ansvarlig for at evalueringen blir gjennomført er primærkontakt i samråd med fagkonsulent.

En CD med heftets opprinnelige tekst ligger i Tormods perm i arkivet. Eventuelle endringer av heftet oppdateres etter evaluering. Brenn en ny CD og arkiver den.

Evalueringsskjema

Dato for evaluering	Ansvarlig for evalueringen	Kommentarer

Evaluering

Innholdet i dette heftet bør evalueres minimum én gang i året. Ansvarlig for at evalueringen blir gjennomført er primærkontakt i samråd med fagkonsulent. En CD med heftets tekst ligger i Tormods perm i arkivet. Eventuelle endringer av heftet oppdateres etter evaluering. Brenn en ny CD og arkiver den.

Eksempler på skjema for signering som kan følge støttemateriellet for å sikre at det blir brukt og revidert.

Husk – Det kan være lurt at materiell som gir informasjon om kommunikasjon og samhandling er lett tilgjengelig. Mennesker med stort bistandsbehov vil alltid være omgitt av mange ansatte.

Eksempler på støttemateriell

Kommunikasjonspresentasjoner

En forutsetning for en god tilværelse er at man har muligheter for å forstå sine medmennesker og at man evner å gjøre seg forstått. Hvis man er funksjonshemmet og mangler talespråket er det derfor viktig at nærpersonene har kunnskap om hva som skal til for å fremme god kommunikasjon. De må ha grundig kjennskap til hva slags betydning kroppslige uttrykk, væremåter og handlinger har. Dersom den funksjonshemmede kan nyttiggjøre seg et kommunikasjonssystem som bygger på bruk av symboler, må nærpersonene vite hvordan de skal brukes. De må også vite hvordan de selv kan formidle seg og hva som skal til for at gode ”samtaler” kan igangsettes, opprettholdes og utvikles.

Kunnskap om hva som er en ”riktig” forståelse og hva som er god praksis, er noe som delvis utvikles gjennom bekjentskap og direkte samhandling, - delvis gjennom den veiledning og den informasjon man blir gitt fra andre nærpersoner.

I noen tilfeller vil personale eller foresatte vurdere det som hensiktsmessig å lage hefter, videoer eller påminnende plakater som gir informasjon om kommunikasjon og god praksis. Materiellet kan være et godt hjelpemiddel når nye nærpersoner trenger veiledning i barnehage, skole, dagsenter, bolig eller sykehjem.

Selve prosessen rundt det å utarbeide slikt materiell er verdifull. Når de som er involvert i arbeidet diskuterer uttrykksformer, god praksis og innhold i aktiviteter er dette noe som kan gi ny innsikt, ny kunnskap, nye ideer og ny praksis.

Når materiellet tas i bruk bidrar det til at en personalgruppe får en mer omforent forståelse av hvordan personen uttrykker seg og en mer lik praksis når det gjelder kommunikativ tilrettelegging og oppfølging.

Samkjørt praksis i en personalgruppe er svært viktig, ved at dette over tid gir den funksjonshemmede muligheter for repeterte erfaringer. Når erfaringer repeteres skapes muligheter for at vedkommende ser sammenhenger som tidligere var vanskelig å forstå. Gjennom samkjørt praksis kan vi gi dermed hjelpe den funksjonshemmede til i større grad å forstå og å bli forstått.

”Snakk med meg! Lek med meg! – Hefte i A4 format

Eli Ane var en 15 år gammel ungdomsskoleelev med Rett syndrom. Skulle skolehverdagen hennes fungere trengte hun mennesker rundt seg som var godt kjent med hennes måter å uttrykke seg på. Lærere og assistenter måtte ha mye kunnskap for å skape et innhold i skoledagen som ga muligheter for deltagelse, livsutfoldelse og glede.

Da Eli Ane skulle gå fra ungdomskolen til videregående skole ble det diskutert hvordan kunnskap fra det ene skoleslaget kunne overføres til det andre. Ett av de grepene som ble gjort var å lage et kommunikasjonshefte bestående av tekst og bilder. Det hadde tittelen ”Snakk med meg. Lek med meg.”

Heftet som ble laget om Eli Ane hadde en enkel struktur. Teksten ble formulert i ”jeg”- form og omhandlet fire ulike temaer:

A) Hvem er jeg
B) Hvordan gjør jeg meg forstått
C) Hva er viktige å huske på for den som skal være sammen med meg
D) Hvilke aktiviteter liker jeg å holde på med

Heftet ble utarbeidet av to lærere i samarbeid med Eli Anes mor under veiledning av psykolog fra Statped.

Snakk med meg! Lek med meg!

Råd og vink til deg som ikke kjenner meg så godt.

1

Jeg elsker at noen synger for meg. Av og til går jeg bort til en voksen og ta deres hender for å starte en sang, jeg kan si ro, ro (ro, ro ro min båt), skjær (ro til fiskeskjær), med (med krøllet hale), tomba (tomba tomba) kopp (Lille Petter edderkopp), men (Nyss så møtte jeg en krokodill) og mange andre sanger.

I kunst og uttrykkstimen kjenner vi på mye rart – såpebobler er gøy og litt ekkelt når de lander på nesa.

Det er gøy å kjenne på ting som for eksempel koster, børster, skrubb, stoff, bølgepapp, nøtter, steiner og lignende. Fingermaling og toving av ull er også ganske ok.

Her ser vi førstesiden og en av sidene fra aktivitetsdelen i heftet til Eli Ane.

”Snakk med meg!” – Hefte i A4 format

Ulrik var fire år og gikk i barnehage. For å bli forstått var han avhengig av at de ansatte var dyktige til å fortolke hans uttrykk og at de selv kunne opptre på måter som han kunne forstå.

I forbindelse med at han skulle skifte barnehage ble det besluttet å lage et hefte som kunne hjelpe de nye omsorgsgiverne til å kommunisere med ham på best mulig måte. Heftet inneholdt a) en kort introduksjon, b) en framstilling av hvordan hans væremåter, mimikk og handlinger kunne fortolkes og møtes, c) en samling tips til kommunikasjonspartnere og d) en oversikt over aktiviteter som kunne være godt egnet til å fremme deltagelse og samspill.

Under overskriften ”Sånn uttrykker jeg meg” ble det lagt vekt på å synliggjøre hvilke kommunikative funksjoner Ulriks uttrykk kunne ha. Det ble beskrevet hvordan han på sin måte kunne si ting som for eksempel ”hei”, ”kom hit”, ”mer” eller ”vil ikke”. Dessuten ble det beskrevet hvordan voksne kunne følge opp og besvare hans uttrykk. Man antok at det ville gagne Ulrik om de voksne besvarte hans uttrykk på relativt likt vis. En slik regelmessighet ville kunne gi ham økt forståelse for hvilken påvirkningskraft det lå i egne handlinger.

Barnehagepersonalet gjorde seg nytte av kartleggingsverktøyet Inventory of Potential Communicative Acts (IPCA) for å få frambrakt informasjon om hvordan Ulrik uttrykte seg. Dette verktøyet hjalp personalet til å få innhentet relevant informasjon og til å få gjennomført viktige drøftinger.

Heftet ble utarbeidet av Ulriks mor, primærkontakt og avdelingsleder i barnehagen med veiledning fra rådgiver og psykolog fra Statped.

Sånn uttrykker jeg meg

Hva jeg sier	Hvordan jeg sier det	Hva du skal gjøre
”Hilse”	Jeg snur meg mot deg og ser på deg når du hilser på meg. Dersom jeg kjenner deg blir jeg ofte ivrig. Jeg beveger hele kroppen, smiler til deg og hilser på deg med en lyd. Dersom jeg hører at du kommer før du rekker å hilse på meg, hender det at jeg blir ivrig og roper på deg for at du skal komme bort og hilse. Dersom jeg ikke kjenner deg ser jeg på deg med et litt spørrende og avventende blikk.	Jeg vil at du skal komme helt bort til meg når du hilser på meg. Ta gjerne på meg. Når du hilser vil jeg at du skal vente slik at jeg får tid til å svare.
”Ha det”	Jeg ser på deg når du sier ha det til meg. Dersom du spør meg om jeg kan vinke til deg, kan jeg gjøre det, ved å løfte den høyre hånden min. Men du må gi meg litt tid for at jeg skal kunne gjøre det.	Jeg vil at du skal komme bort til meg når du skal si ha det. Vink til meg og spør meg gjerne om jeg kan vinke til deg.

”Snakk med meg” – heftet ble et nyttig hjelpemiddel for de ansatte i Ulriks nye barnehage.

”Alternativ Kommunikasjon” – Hefte i A5 format

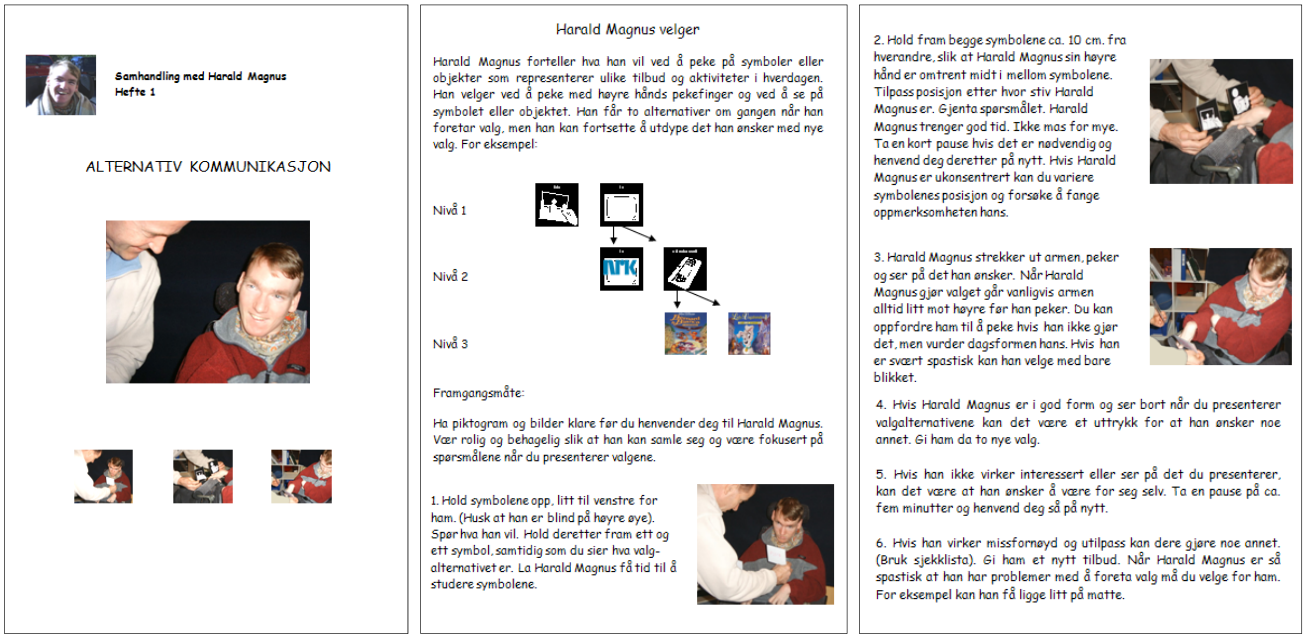
Harald Magnus var en ung mann med utviklingshemming og cerebral parese. Han kunne bevege hodet på en relativt uanstrengt måte, og han hadde noe bevegelighet i den høyre armen.

Harald Magnus forstod mye av det andre fortalte ham. Selv kunne han formidle seg ved kroppslige reaksjoner, ansiktsuttrykk og lyder. Han kunne også i noen grad uttrykke seg ved å peke på grafiske symboler eller fotografier. Ut fra forhåpninger om at han kanskje kunne nyttiggjøre seg databaserte kommunikasjons-hjelpemidler hadde det i lang tid blitt utprøvd en Rolltalk. Dersom den viste seg anvendelig for Harald Magnus ville den kunne hjelpe ham til å formidle seg og gjøre valg på langt mer avanserte måter enn det han kunne tidligere.

Evalueringene viste imidlertid at det var vanskelig for ham å nyttiggjøre seg hjelpemiddelet. Det ble besluttet å holde fast på den kommunikasjonsmåten Harald Magnus tidligere hadde brukt, - peking på symbolkort som ble presentert av en samtalepartner. For å utvide mulighetene ved denne kommunikasjonsformen ble det bestemt at man skulle innføre bruk av over- og undermenyer i forbindelse med valg. Han ville da i prinsippet få mulighetene til å uttrykke det samme ved hjelp av symbolkort som ved hjelp av Rolltalk.

Skulle et slikt kommunikasjonssystem fungere ville det imidlertid kreve at personalet hadde gode kunnskaper om hvordan Harald Magnus uttrykte seg og at de hadde god kjennskap til hvilke framgangsmåter som skulle brukes når hans skulle velge. På denne bakgrunn ble det laget et hefte som omhandlet hans måter å kommunisere på. Tanken var at dette heftet skulle brukes som et hjelpemiddel i personalopplæringen.

Heftet ble utarbeidet i et samarbeid mellom primærkontakt og basisgruppedeltagere i boligen, primærkontakt på dagsenter og spesialpedagog fra voksenopplæringen.



Samhandling med Harald Magnus
Hefte 1

ALTERNATIV KOMMUNIKASJON

Harald Magnus velger

Harald Magnus forteller hva han vil ved å peke på symboler eller objekter som representerer ulike tilbud og aktiviteter i hverdagen. Han velger ved å peke med høyre hånds pekefinger og ved å se på symbolet eller objektet. Han får to alternativer om gangen når han foretar valg, men han kan fortsette å utdype det han ønsker med nye valg. For eksempel:

Nivå 1

Nivå 2

Nivå 3

Framgangsmåte:

Ha piktogram og bilder klare før du henvender deg til Harald Magnus. Vær rolig og behagelig slik at han kan samle seg og være fokusert på spørsmålene når du presenterer valgene.

1. Hold symbolene opp, litt til venstre for ham. (Husk at han er blind på høyre øye). Spør hva han vil. Hold deretter fram ett og ett symbol, samtidig som du sier hva valg-alternativet er. La Harald Magnus få tid til å studere symbolene.

2. Hold fram begge symbolene ca. 10 cm. fra hverandre, slik at Harald Magnus sin høyre hånd er omtrent midt i mellom symbolene. Tilpass posisjon etter hvor stiv Harald Magnus er. Gjenta spørsmålet. Harald Magnus trenger god tid. Ikke mas for mye. Ta en kort pause hvis det er nødvendig og henvend deg deretter på nytt. Hvis Harald Magnus er ukonsentrert kan du variere symbolenes posisjon og forsøke å fange oppmerksomheten hans.

3. Harald Magnus strekker ut armen, peker og ser på det han ønsker. Når Harald Magnus gjør valget går vanligvis armen alltid litt mot høyre før han peker. Du kan oppfordre ham til å peke hvis han ikke gjør det, men vurder dagsformen hans. Hvis han er svært spastisk kan han velge med bare blikket.

4. Hvis Harald Magnus er i god form og ser bort når du presenterer valgalternativene kan det være et uttrykk for at han ønsker noe annet. Gi ham da to nye valg.

5. Hvis han ikke virker interessert eller ser på det du presenterer, kan det være at han ønsker å være for seg selv. Ta en pause på ca. fem minutter og henvend deg så på nytt.

6. Hvis han virker missfornøyd og utilpass kan dere gjøre noe annet. (Bruk sjekklista). Gi ham et nytt tilbud. Når Harald Magnus er så spastisk at han har problemer med å foreta valg må du velge for ham. For eksempel kan han få ligge litt på matte.

Fra kommunikasjonsheftet til Harald Magnus. Disse sidene viste hvordan han foretok valg og hvordan han kunne bruke undermenyer for å meddele hva han ønsket.

”Alternativ Kommunikasjon” – Hefte i A5 format

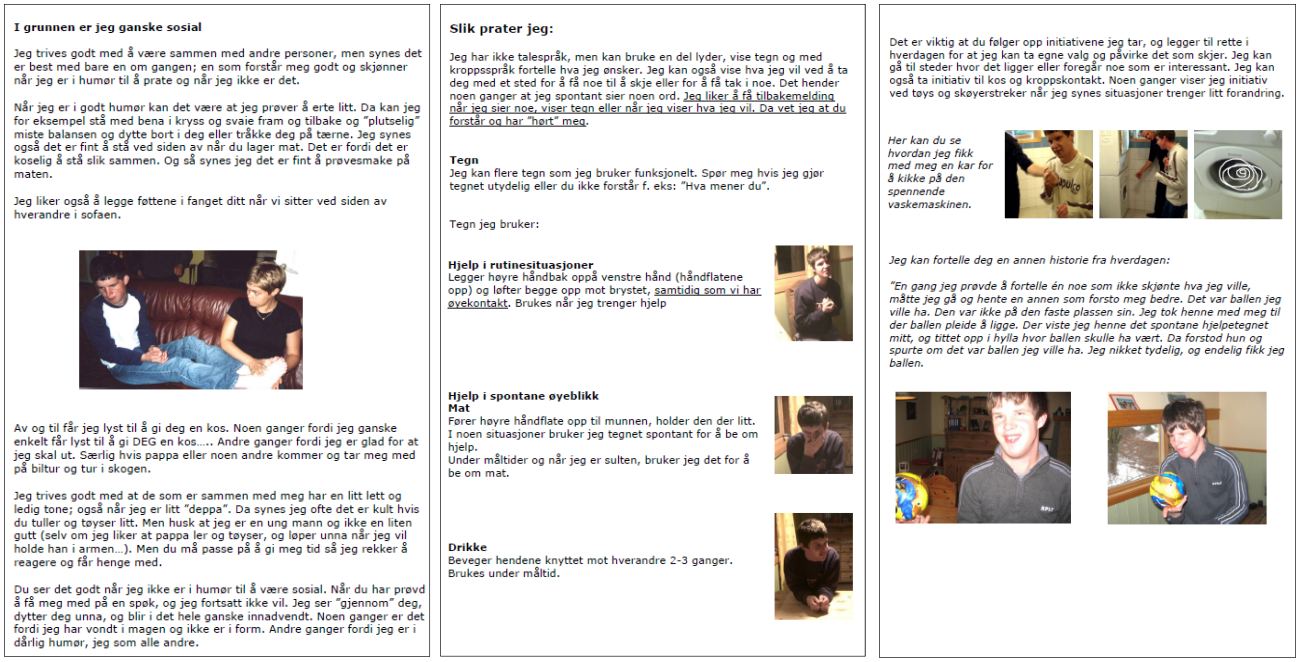
Tormod var en ung mann med autisme og utviklingshemming. Han likte å være sammen med andre hvis han ble forstått og det ikke var for mange. Vanligvis var han i godt humør og kunne ofte ha et ”lurt glimt i øyet”. Tormods talespråk begrenset seg til noen svært få ord, men han brukte noen tegn og kunne i mange situasjoner fortelle hva han ønsket med kroppsspråk og bruk av lyd. Tormod kunne også vise hva han ville ved å ta en partner med et sted for å få tak i noe eller for å få noe til å skje.

De som var sammen med Tormod kunne bruke bilder og piktogram for å gi ham informasjon. I kjente hverdagslige situasjoner kunne han også forstå enkelte ord, og han var fortrolig med hvordan rutineaktiviteter gikk for seg. Det var lettest for ham å være oppmerksom og konsentrert når han ikke ble utsatt for

forstyrrelser og når de som var sammen med ham hadde en tydelig og rolig framtoning. Når han mistet oversikten, og det som skjedde var uoversiktlig og uforutsigbart, kunne han bli stille og innadvendt eller vise frustrasjon ved å putte uspiselige ting i munnen.

I en periode med stadig utskifting av personale hjemme hos Tormod ble det observert at han ofte viste tegn på økt usikkerhet og frustrasjon. Man antok at det hadde sammenheng med at disse utskiftingene gjorde hverdagen mindre forutsigbar og påvirkbar for Tormod. De som var nye, kjente ikke godt nok til hvordan han uttrykte seg og visste heller ikke godt nok hvordan de selv burde opptre. For å hjelpe personalet til en bedre praksis ble det opprettet et kommunikasjonsteam som fikk i oppgave å lage et hefte som fortalte om Tormods kommunikasjon og væremåter. Tanken var at det skulle brukes i opplæring og at det skulle leses av nytt personale som et tillegg til den direkte veiledningen de ble gitt hjemme hos Tormod.

Heftet ble utarbeidet av far, primærkontakter og fagansvarlig hjemme, primærkontakter fra dagsenter og spesialpedagoger fra voksenopplæringen.



I grunnen er jeg ganske sosial

Jeg trives godt med å være sammen med andre personer, men synes det er best med bare en om gangen; en som forstår meg godt og skjønner når jeg er i humør til å prate og når jeg ikke er det.

Når jeg er i godt humør kan det være at jeg prøver å erte litt. Da kan jeg for eksempel stå med bena i kryss og svaie fram og tilbake og "plutselig" miste balansen og dytte bort i deg eller tråkke deg på tærne. Jeg synes også det er fint å stå ved siden av når du lager mat. Det er fordi det er koselig å stå slik sammen. Og så synes jeg det er fint å prøvesmake på maten.

Jeg liker også å legge føttene i fanget ditt når vi sitter ved siden av hverandre i sofaen.

Av og til får jeg lyst til å gi deg en kos. Noen ganger fordi jeg ganske enkelt får lyst til å gi DEG en kos….. Andre ganger fordi jeg er glad for at jeg skal ut. Særlig hvis pappa eller noen andre kommer og tar meg med på biltur og tur i skogen.

Jeg trives godt med at de som er sammen med meg har en litt lett og ledig tone; også når jeg er litt "deppa". Da synes jeg ofte det er kult hvis du tuller og tøyser litt. Men husk at jeg er en ung mann og ikke en liten gutt (selv om jeg liker at pappa ler og tøyser, og løper unna når jeg vil holde han i armen…). Men du må passe på å gi meg tid så jeg rekker å reagere og får henge med.

Du ser det godt når jeg ikke er i humør til å være sosial. Når du har prøvd å få meg med på en spøk, og jeg fortsatt ikke vil. Jeg ser "gjennom" deg, dytter deg unna, og blir i det hele ganske innadvendt. Noen ganger er det fordi jeg har vondt i magen og ikke er i form. Andre ganger fordi jeg er i dårlig humør, jeg som alle andre.

Slik prater jeg:

Jeg har ikke talespråk, men kan bruke en del lyder, vise tegn og med kroppsspråk fortelle hva jeg ønsker. Jeg kan også vise hva jeg vil ved å ta deg med et sted for å få noe til å skje eller for å få tak i noe. Det hender noen ganger at jeg spontant sier noen ord. Jeg liker å få tilbakemelding når jeg sier noe, viser tegn eller når jeg viser hva jeg vil. Da vet jeg at du forstår og har "hørt" meg.

Tegn
Jeg kan flere tegn som jeg bruker funksjonelt. Spør meg hvis jeg gjør tegnet utydelig eller du ikke forstår f. eks: "Hva mener du".

Tegn jeg bruker:

Hjelp i rutinesituasjoner
Legger høyre håndbak oppå venstre hånd (håndflatene opp) og løfter begge opp mot brystet, samtidig som vi har øyekontakt. Brukes når jeg trenger hjelp

Hjelp i spontane øyeblikk
Mat
Fører høyre håndflate opp til munnen, holder den der litt. I noen situasjoner bruker jeg tegnet spontant for å be om hjelp.
Under måltider og når jeg er sulten, bruker jeg det for å be om mat.

Drikke
Beveger hendene knyttet mot hverandre 2-3 ganger. Brukes under måltid.

Det er viktig at du følger opp initiativene jeg tar, og legger til rette i hverdagen for at jeg kan ta egne valg og påvirke det som skjer. Jeg kan gå til steder hvor det ligger eller foregår noe som er interessant. Jeg kan også ta initiativ til kos og kroppskontakt. Noen ganger viser jeg initiativ ved tøys og skøyerstreker når jeg synes situasjoner trenger litt forandring.

Her kan du se hvordan jeg fikk med meg en kar for å kikke på den spennende vaskemaskinen.

Jeg kan fortelle deg en annen historie fra hverdagen:

"En gang jeg prøvde å fortelle én noe som ikke skjønte hva jeg ville, måtte jeg gå og hente en annen som forsto meg bedre. Det var ballen jeg ville ha. Den var ikke på den faste plassen sin. Jeg tok henne med meg til der ballen pleide å ligge. Der viste jeg henne det spontane hjelpetegnet mitt, og tittet opp i hylla hvor ballen skulle ha vært. Da forstod hun og spurte om det var ballen jeg ville ha. Jeg nikket tydelig, og endelig fikk jeg ballen.

Utdrag fra heftet "Alternativ kommunikasjon". Det gir en innføring i hvordan Tormod gjør seg forstått og hvordan andre kan opptre for at han skal forstå dem.

Eksempel på en bildesekvens i heftet til Tormod. Den illustrerer hvordan han henter en partner, og viser ham hva han ønsker og hva han trenger hjelp til.

”Vidar forstår mye av det som blir sagt” – Hefte i A5 format

Vidar var en ung mann på 23 år med utviklingshemming og cerebral parese. Han hadde relativt god arm- og håndmotorikk, men han hadde lite kontroll over bena. Han var rullestolbruker. Vidar var interessert i andre mennesker og likte å gjøre ting sammen med andre. Gjennom smil, stemmebruk og kroppsspråk kunne han vise sin begeistring og ta del i sosiale fellesskap.

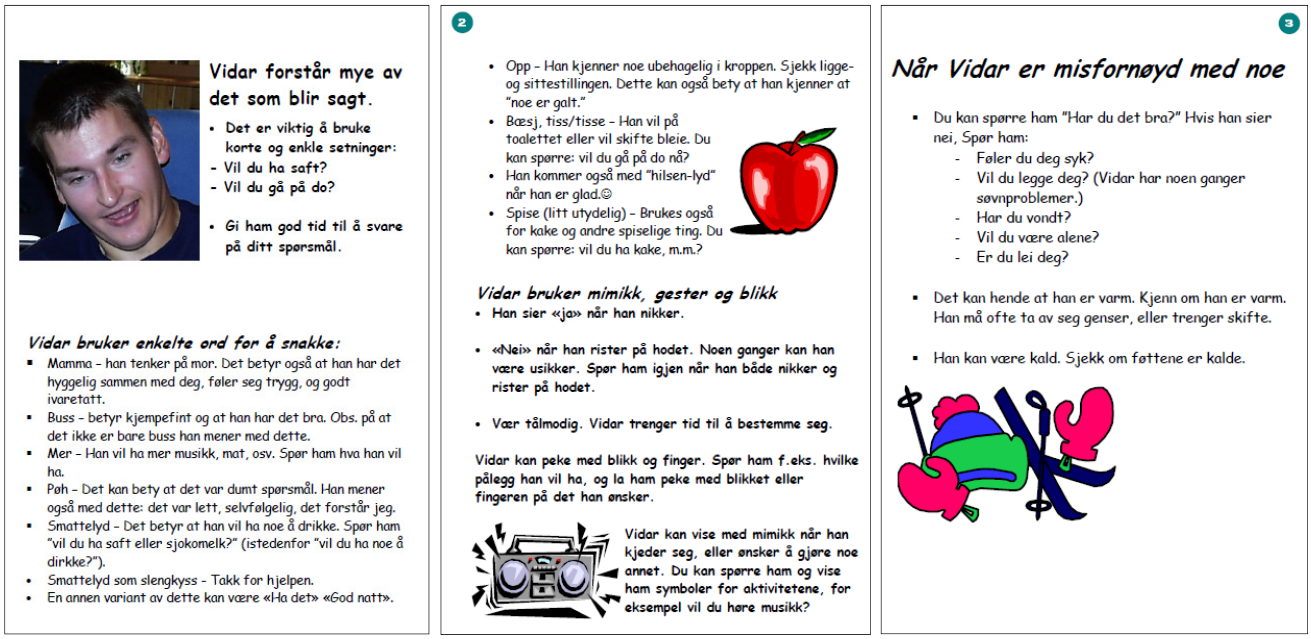
I kjente situasjoner forstod Vidar mye av det som ble fortalt ham. Han fikk med seg hva som skulle skje når personalet brukte piktogram og bilder til å informere ham om faste aktiviteter som skulle gjennomføres. Når valgalternativer ble presentert via symboler eller ved ord han gjenkjente, kunne han gjøre valg og bekreftelser som andre oppfattet han var fornøyd med.

I noen sammenhenger kunne han bruke enkelte ord. Når slike forekom var de nært knyttet opp til situasjonen han befant seg i. De som kjente ham godt, kunne da forstå meningen med ordene når de samtidig tok hensyn til hva han uttrykte gjennom mimikk og kroppsspråk. Hvis personalet ikke greide å skjønne hva han ville uttrykke, reagerte han med skuffelse og frustrasjon. Opplevde han seg forstått ble han svært fornøyd.

For å få Vidar engasjert i samtaler måtte de som var sammen med ham vite hvordan de skulle ordlegge seg. Ordene de brukte og måten de opptrådte på avgjorde om han forstod hva de mente.

Da Vidar skulle flytte i egen bolig ble det sammen med foresatte satt i gang arbeid med å beskrive hvordan han uttrykte seg og hvordan andre kunne formidle seg til ham. Skulle han få en god tilværelse i den nye boligen var det avgjørende viktig at de som arbeidet der, kunne være gode kommunikasjonspartnere. Hensikten med beskrivelsene var at personal som skulle bli kjent med ham, kunne få tilført kunnskap som hjalp dem til forstå Vidar og hans behov.

Heftet ble utarbeidet av Vidars mor, primærkontakt på avlastning og spesialpedagog fra voksenopplæringen.



Vidar forstår mye av det som blir sagt.

- Det er viktig å bruke korte og enkle setninger:
  - Vil du ha saft?
  - Vil du gå på do?
- Gi ham god tid til å svare på ditt spørsmål.

Vidar bruker enkelte ord for å snakke:

- Mamma – han tenker på mor. Det betyr også at han har det hyggelig sammen med deg, føler seg trygg, og godt ivaretatt.
- Buss – betyr kjempefint og at han har det bra. Obs. på at det ikke er bare buss han mener med dette.
- Mer – Han vil ha mer musikk, mat, osv. Spør ham hva han vil ha.
- Pøh – Det kan bety at det var dumt spørsmål. Han mener også med dette: det var lett, selvfølgelig, det forstår jeg.
- Smattelyd – Det betyr at han vil ha noe å drikke. Spør ham "vil du ha saft eller sjokomelk?" (istedenfor "vil du ha noe å dirkke?").
- Smattelyd som slengkyss – Takk for hjelpen.
- En annen variant av dette kan være «Ha det» «God natt».

2

- Opp – Han kjenner noe ubehagelig i kroppen. Sjekk ligge- og sittestillingen. Dette kan også bety at han kjenner at "noe er galt."
- Bæsj, tiss/tisse – Han vil på toalettet eller vil skifte bleie. Du kan spørre: vil du gå på do nå?
- Han kommer også med "hilsen-lyd" når han er glad.☺
- Spise (litt utydelig) – Brukes også for kake og andre spiselige ting. Du kan spørre: vil du ha kake, m.m.?

Vidar bruker mimikk, gester og blikk

- Han sier «ja» når han nikker.
- «Nei» når han rister på hodet. Noen ganger kan han være usikker. Spør ham igjen når han både nikker og rister på hodet.
- Vær tålmodig. Vidar trenger tid til å bestemme seg.

Vidar kan peke med blikk og finger. Spør ham f.eks. hvilke pålegg han vil ha, og la ham peke med blikket eller fingeren på det han ønsker.

Vidar kan vise med mimikk når han kjeder seg, eller ønsker å gjøre noe annet. Du kan spørre ham og vise ham symboler for aktivitetene, for eksempel vil du høre musikk?

3

Når Vidar er misfornøyd med noe

- Du kan spørre ham "Har du det bra?" Hvis han sier nei, Spør ham:
  - Føler du deg syk?
  - Vil du legge deg? (Vidar har noen ganger søvnproblemer.)
  - Har du vondt?
  - Vil du være alene?
  - Er du lei deg?
- Det kan hende at han er varm. Kjenn om han er varm. Han må ofte ta av seg genser, eller trenger skifte.
- Han kan være kald. Sjekk om føttene er kalde.

Tre av sidene fra kommunikasjonsheftet. Det ble laget til Vidar da han flyttet i egen bolig.

"Kommunikasjonsheftet mitt" - Perm i A4 format

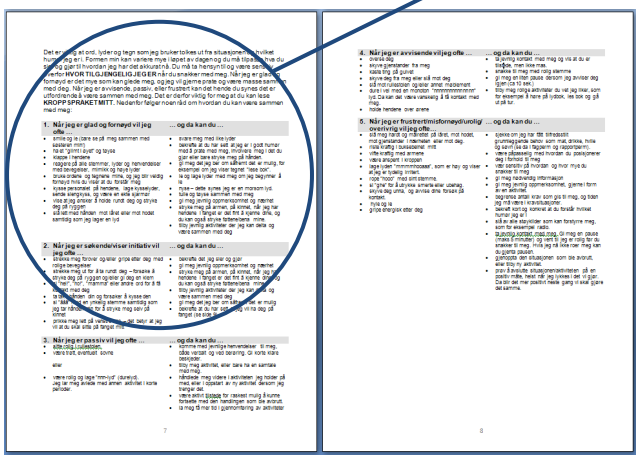
Hans Christian var en funksjonshemmet ung mann med stort bistandsbehov som bodde i en gruppebolig. Han forstod mye av det som ble sagt til ham, men kunne selv bare bruke noen få ord. Han kunne også benytte noen tegn, lyder eller kombinasjoner av disse for å fortelle hva han ønsket eller hvilket humør han var i.

For noen år siden ble han blind og i enda større grad avhengig av at samtalepartnere var tydelige og oppmerksomme når de snakket med ham. For at han skulle bli forstått måtte de som var sammen med ham ha gode kunnskaper om hvordan han uttrykte seg og kunne fortolke hans mimikk, lyder og væremåter. Hans Christian satte stor pris på kontakt med andre, men trakk seg raskt tilbake eller ble urolig når situasjoner ble forvirrende og uoversiktlige for ham.

For å skape best mulig forståelse for Hans Christians måter å kommunisere på ønsket personalet i boligen å lage et kommunikasjonshefte som forklarte hvordan han uttrykte seg og hva omgivelsene måtte legge vekt på for å hjelpe ham til å forstå og bli forstått.

Heftet ble utarbeidet av et kommunikasjonsteam bestående av følgende personer: Primærkontakter og basisgruppe fra bolig, primærkontakter fra et aktivitetssenter, spesialpsykolog fra voksenhabiliteringen og spesialpedagoger fra voksenopplæringen. Hans Christian sin søster har kommet med innspill, og hun har godkjent det som står i heftet.

Eksempel på oppsett fra "Kommunikasjonsheftet mitt" som ble laget for Hans Christian.



Det er viktig at ord, lyder og tegn som jeg bruker tolkes ut fra situasjonen og hvilket humør jeg er i. Formen min kan variere mye i løpet av dagen og du må tilpasse hva du sier og gjør til hvordan jeg har det akkurat nå. Du må ta hensyn til og være sensitiv overfor **HVOR TILGJENGELIG JEG ER** når du snakker med meg. Når jeg er glad og fornøyd er det mye som kan glede meg, og jeg vil gjerne prate og være masse samme med deg. Når jeg er avvisende, passiv, eller frustrert kan det hende du synes det er utfordrende å være sammen med meg. Det er derfor viktig for meg at du kan lese **KROPPSPRÅKET MITT.** Nedenfor følger noen råd om hvordan du kan være sammen med meg:

1. Når jeg er glad og fornøyd vil jeg ofte …	… og da kan du …
• smile og le (bare se på meg sammen med søsteren min!) • ha et "glimt i øyet" og tøyse • klappe i hendene • reagere på alle stemmer, lyder og henvendelser med bevegelser, mimikk og høye lyder • bruke ordene og tegnene mine, og jeg blir veldig fornøyd hvis du viser at du forstår meg • kysse personalet på hendene, lage kysselyder, sende slengkyss, og være en ekte sjarmør • vise at jeg ønsker å holde rundt deg og stryke deg på ryggen • slå lett med hånden mot låret eller mot hodet samtidig som jeg lager en lyd	• svare meg med like lyder • bekrefte at du har sett at jeg er i godt humør med å prate med meg, involvere meg i det du gjør eller bare stryke meg på hånden. • gi meg det jeg ber om såfremt det er mulig, fc eksempel om jeg viser tegnet "lese bok". • le og lage lyder med meg om jeg begynner å le • nyse – dette synes jeg er en morsom lyd. • tulle og tøyse sammen med meg • gi meg jevnlig oppmerksomhet og nærhet • stryke meg på armen, på kinnet, når jeg har hendene i fanget er det fint å kjenne dine, og du kan også stryke føttene/bena mine. • tilby jevnlig aktiviteter der jeg kan delta og være sammen med deg
2. Når jeg er søkende/viser initiativ vil jeg ofte …	**… og da kan du …**
• strekke meg forover og/eller gripe etter deg med rolige bevegelser • strekke meg ut for å ta rundt deg – forsøke å stryke deg på ryggen og/eller gi deg en klem • si "heil", "ho!", "mamma" eller andre ord for å få kontakt med deg • ta tak i hånden din og forsøker å kysse den • si "åååå" med en ynkelig stemme samtidig som jeg tar hånden din for å stryke meg selv på kinnet • prikke meg lett på venstre kne – det betyr at jeg vil at du skal sitte på fanget mitt	• bekrefte det jeg sier og gjør • gi meg jevnlig oppmerksomhet og nærhet • stryke meg på armen, på kinnet, når jeg har hendene i fanget er det fint å kjenne dine, og du kan også stryke føttene/bena mine. • tilby jevnlig aktiviteter der jeg kan delta og være sammen med deg • gi meg det jeg ber om såfremt det er mulig • bekrefte at du har sett at jeg vil ha deg på fanget (se side 9).

FLINK

Pekefinger mot brystet.

FERDIG

Håndflatene legges mot hverandre og strykes fra hverandre.

JEG ER FORNØYD / DETTE ER TOPP!

Klapper med hendene / applaus.

”Slik prater jeg” – Laminert dobbeltsidig ark i A5 format

”Slik prater jeg” var en kommunikasjonsfortolker som ble laget for Elsie. Hun var 62 år og bodde på et sykehjem. Hun hadde utviklingshemming og cerebral parese med sterke spasmer. Elsie hadde svært vanskelig for å bevege armer eller ben, men hun hadde noe kontroll over hvordan hun kunne bevege hodet.

Til tross for at Elsie hadde fått minimalt med opplæring gjennom oppveksten hadde hun tilegnet seg mange kunnskaper og hadde god forståelse av det som skjedde og det som ble sagt. Selv kunne hun uttrykke seg med mimikk, lyder og hodebevegelser. I noen tilrettelagte situasjoner kunne hun fortelle hva hun ønsket og mente ved å feste blikket på piktogrammer. Hun likte å være sammen med mennesker, og hun var svært fornøyd når hun kunne formidle noe hun hadde opplevd. Det var imidlertid en stor personalgruppe på sykehjemmet, og det var det svært sjelden at de hadde tid til å føre samtaler med henne, slik at de kunne bli kjent med hvordan hun uttrykte seg.

For å gi Elsie flere og bedre muligheter til å formidle seg ble det laget en liten ”ordbok” som skulle gi tolkehjelp til personalet. Den var laminert i A5 format og hang på rullestolen hennes. På den ene siden var det bilder som beskrev ulike måter Elsie uttrykte seg på. På den andre siden av ”ordboken” ble det gitt en utdypende fortolkning av hva uttrykkene hennes betydde. For eksempel framgikk det der at når Elsie snudde seg og så bakover mot sin egen sekk, skulle folk se hva hun hadde i den. Der lå det vanligvis en bok som inneholdt meddelelser om hva hun hadde gjort når hun hadde vært med på noe utenfor sykehjemmet. I sekken hadde hun også ofte med seg ting som kunne være utgangspunkt for interessante ”samtaler” med dem hun traff.

Kommunikasjonsordboken ble utarbeidet av spesialpedagoger fra voksenopplæringen.

Kommunikasjonsordboken til Elsie var enkel og lettlest.

”Den gode samtalen” – Laminert dobbeltsidig ark i A5 format

Nina var en voksen kvinne med en ervervet hjerneskade. Hun bodde på en avdeling på et sykehjem. Avdelingen hadde stor gjennomtrekk av personale og, de fleste av de som arbeidet der kjente henne dårlig. Hun uttrykte seg med enkeltord, men hun kunne være med på en samtale og forstå og gjøre seg forstått når samtalepartnerne tok seg tid. Når hun ikke ble forstått ble hun lett urolig. Det var tydelig at hun mange ganger ikke fikk til å formidle det hun ville, og det oppstod ofte misforståelser i dagligdagse situasjoner på avdelingen.

Samtaleguiden ble laget for å gi personalet tips til hvordan de kunne snakke med Nina på en god måte. Man ønsket at alle typer samtaler med Nina skulle ha god kvalitet, både de samtalene som handlet om å gi Nina informasjon og de samtalene som handlet om å dele opplevelser og å snakke sammen om hverdagslige ting.

Samtaleguiden var laminert i A5 format med tekst på begge sider. For at den skulle være lett tilgjengelig for alle som kom innom hang den på rullestolen hennes.

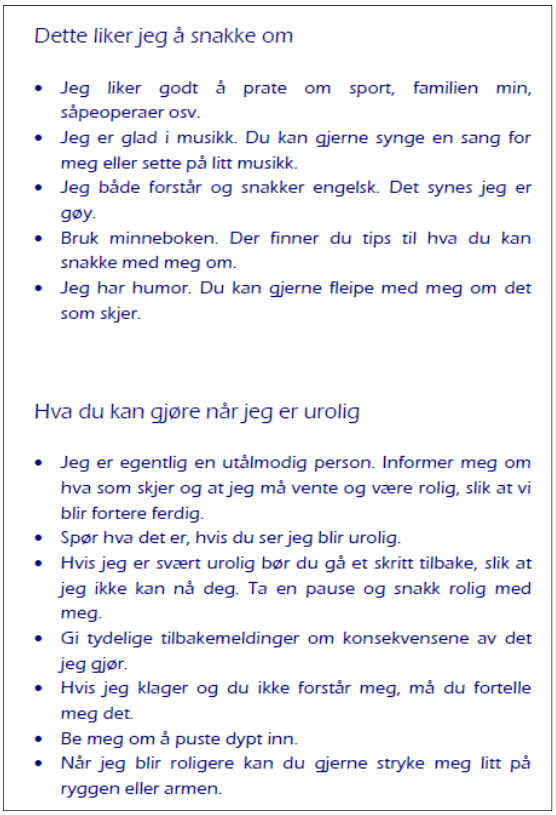
Den ble utarbeidet av sykehjemspersonalet sammen med logoped og spesialpedagog fra voksenopplæringen. Nina har blitt forevist samtaleguiden og forespurt om innholdet av en nær bekjent. Hun har godkjent innholdet.

”Den gode samtalen”

Her får du tips til hvordan vi lettere kan prate sammen.

Ha en god dag!
Hilsen Nina

- Stå på den høyre siden min når vi snakker sammen. Da kan jeg se deg, - det er det høyre øyet jeg ser best på.
- Prat rolig og vær tålmodig. Bruk korte setninger.
- Jeg kan svare ja og nei på spørsmål.
- Noen ganger svarer jeg med enkeltord. Det kan hende du må gjenta spørsmålet. Gi meg valgmuligheter, så svarer jeg hva jeg vil.
- Fortell meg hva som skal skje, og snakk om det vi holder på med.
- Selv om jeg ofte sier ”røyk”, kan det være at jeg vil noe annet.
- Spør om jeg vil hvile på sengen en time etter middag.
- Jeg liker godt å få en klem en gang blant!



Dette liker jeg å snakke om

- Jeg liker godt å prate om sport, familien min, såpeoperaer osv.
- Jeg er glad i musikk. Du kan gjerne synge en sang for meg eller sette på litt musikk.
- Jeg både forstår og snakker engelsk. Det synes jeg er gøy.
- Bruk minneboken. Der finner du tips til hva du kan snakke med meg om.
- Jeg har humor. Du kan gjerne fleipe med meg om det som skjer.

Hva du kan gjøre når jeg er urolig

- Jeg er egentlig en utålmodig person. Informer meg om hva som skjer og at jeg må vente og være rolig, slik at vi blir fortere ferdig.
- Spør hva det er, hvis du ser jeg blir urolig.
- Hvis jeg er svært urolig bør du gå et skritt tilbake, slik at jeg ikke kan nå deg. Ta en pause og snakk rolig med meg.
- Gi tydelige tilbakemeldinger om konsekvensene av det jeg gjør.
- Hvis jeg klager og du ikke forstår meg, må du fortelle meg det.
- Be meg om å puste dypt inn.
- Når jeg blir roligere kan du gjerne stryke meg litt på ryggen eller armen.

Her ser vi hvordan samtaleguiden til Nina hang på rullestolen.

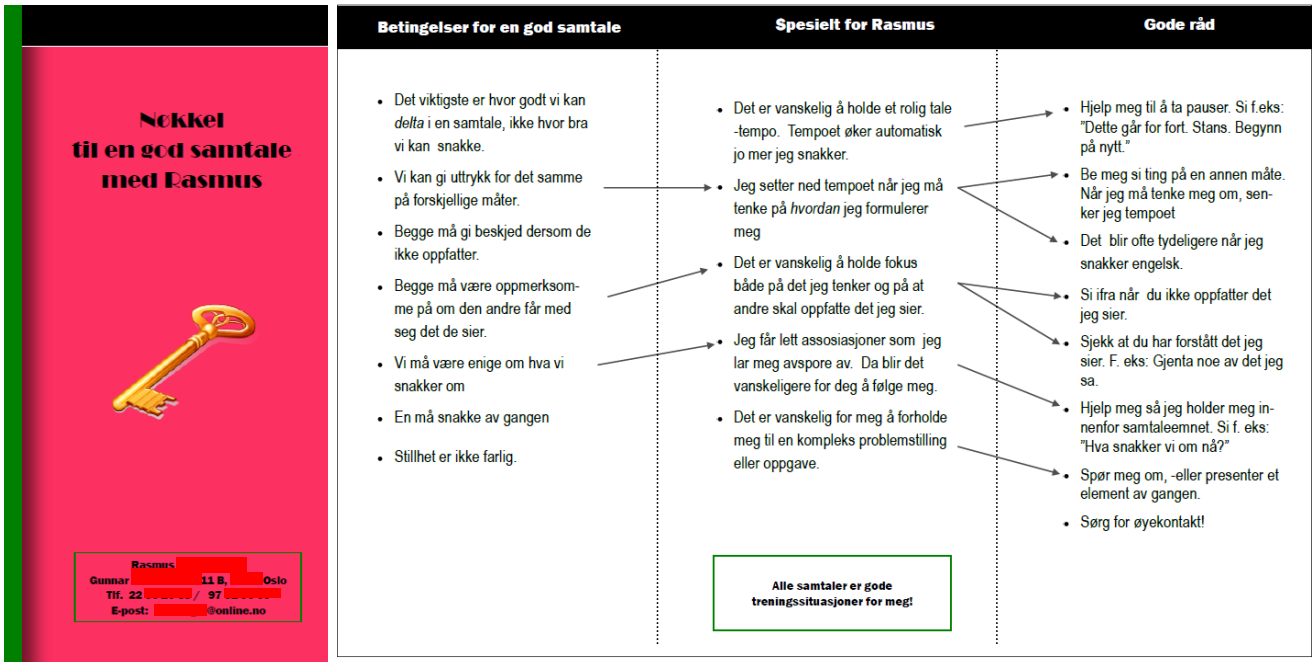
”Nøkkel til en god samtale” – Folder i format Brosjyre A4 (liggende)

Denne folderen er en liten brosjyre med tips som gir informasjon om hva man må ta hensyn til for å gjennomføre gode samtaler med Rasmus. Han ble utsatt for en bussulykke under en ferie og fikk en alvorlig hjerneskade. Skaden førte til at han fikk store talevansker. Like fullt kunne han snakke tydelig og rolig dersom samtalepartnerne visste hvordan de skulle møte ham.

Rasmus arbeidet som postombærer og medarbeider på biblioteket på arbeidsplassen der han tidligere var ansatt som sivilingeniør. Han hadde mange venner blant kollegaene og en meningsfull jobb med reelle arbeidsoppgaver andre ellers måtte ha ivaretatt.

For å gjøre arbeidskolleger og andre mindre usikre under samtaler med ham, var han med på å lage en brosjyre som beskrev hvordan de han møtte burde oppføre seg for få til en god samtale. Rasmus delte selv ut brosjyren til de han møtte. Arbeidskollegaene uttrykte at brosjyren ga dem nyttig kunnskap om hvordan de kunne snakke med Rasmus. Selv ble han mer åpen og tok mer kontakt med flere kolleger etter at brosjyren ble tatt i bruk.

Folderen ble laget av Rasmus og hans logoped fra voksenopplæringen. Da folderen ble revidert ledet han selv dette arbeidet.



Kommunikasjonsfolderen som Rasmus selv har vært med på å utarbeide.

”Slik svarer jeg ”ja” og ”nei” – Digital bilderamme

Therese var en ung kvinne som for 7 år siden fikk en alvorlig hjerneskade i en bilulykke. Hun tilbrakt de første årene etter ulykken på sykehjem, men flyttet etter hvert til egen leilighet i et bosenter for unge funksjonshemmede.

Tester og utredninger ved rehabiliteringsinstitusjoner hadde ikke ledet til tiltak som i særlig grad bedret Thereses livssituasjon. Hun ble av de fleste betraktet som en person som oppfattet lite av det som skjedde rundt henne. Få hadde håp om at Therese på nytt kunne bli en deltager i eget liv.

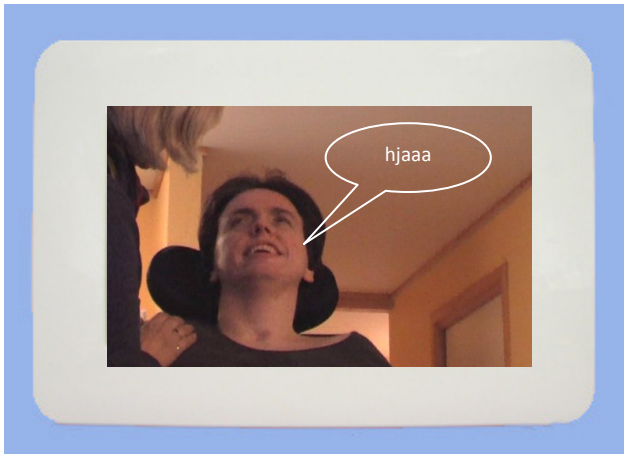
Etter hvert viste det seg at trening med fysioterapeuter ledet til en god utvikling når det gjaldt helsetilstand, bevegelighet og oppmerksomhetsspenn. Dette ga henne nye muligheter til å vise at hun forstod det som foregikk, og det ga henne muligheter til å vise at hun kunne delta i situasjoner og aktiviteter i hverdagen. Familie og primærkontakt hjemme hos Therese observerte at hun brukte lyder, mimikk og bevegelser for å forsøke å påvirke omgivelsene rundt seg. Når hun var glad og fornøyd viste hun dette med smil og lyder, og når hun var misfornøyd viste hun det med et anspent ansiktsuttrykk kombinert med høye og intense hyl.

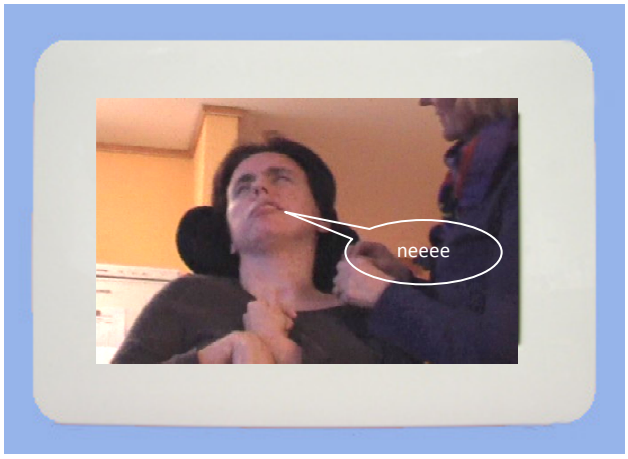
For å vurdere om Therese kunne hjelpes til å kommunisere på tydeligere og mer differensierte måter ble det nedsatt et kommunikasjonsteam bestående av familie, primærkontakt og spesialpedagoger. Det ble antatt at Therese kunne bruke ulike lyder for å gi bekreftende eller avkreftende svar på spørsmål. Ut i fra Thereses eksisterende lydrepertoar ble det definert hvilke lyder som skulle bety ”ja” og ”nei”.

Med bakgrunn i dette ble det foretatt ulike former for observasjoner og kartlegginger. Målet var å få en mer presis forståelse for hvordan Therese gjorde seg forstått og hvordan hun samhandlet med andre. Man ønsket også å se hvordan hun responderte når hun fikk valgmuligheter og når spørsmål ble stilt på tydelige måter. Observasjonene og kartlegginger avdekket at hun hadde god forståelse av det som foregikk og av det som ble sagt. Når hun befant seg i kjente situasjoner og ble forespurt om ting, ga hun adekvate ”ja” eller ”nei”- svar. Therese viste svært god utvikling i denne kartleggingsperioden. Hun svarte raskere, og uttrykksmåtene hennes ble tydeligere. Det ble etter hvert en allmenn oppfatning at hun var en person med egne meninger, som forstod andre, og som selv kunne gjøre seg forstått.

For å gjøre hele personalgruppa, inkludert helgevakter og vikarer, kjent med hvordan Therese kunne uttrykke ”ja og ”nei”, ble det gjort videoopptak av hvordan hun uttrykte seg. Opptakene ble redigert til en film som ble lagt inn på en digital bilderamme som hang på veggen hjemme hos Therese. Primærkontakt informerte den øvrige personalgruppa om videoen. Nyansatte kunne se den som en del av opplæringsprogrammet de måtte igjennom.

Filmen ble laget av Thereses bror og spesialpedagoger fra voksenopplæringen.





To bilder fra filmen som illustrerte hvordan Therese svarte ”ja” og ”nei”. Filmen eksemplifiserte flere varianter av ”ja” og ”nei” – utsagn, med forskjellige fonetiske variasjoner når de ble uttalt i ulike situasjoner.

”Jeg bestemmer selv hva jeg vil høre!” – Hefte i A4 format

Heftet ble laget for Siri. Hun hadde cerebral parese og utviklingshemming. I tillegg strevde hun med synet. Det høyre øyet var det hun best kunne nyttiggjøre seg for å skaffe visuell informasjon. Selv om bevegeligheten var sterkt begrenset hadde hun relativt god kontroll over venstre arm og hånd. Hun kunne peke og holde enkelte ting.

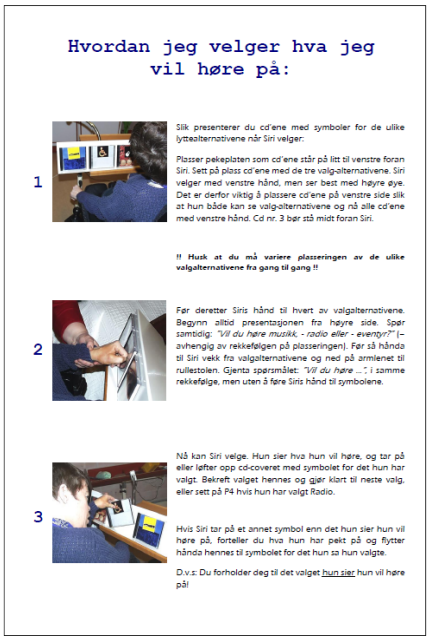
Siri var en bestemt dame. Hun forstod mye av det andre sa, men hun hadde ikke noe godt talespråk selv. I noen sammenhenger svarte hun med enstavelsesord. Vokabularet hennes var begrenset, og en del av ordene var private, dvs. at de bare ga mening for dem som kjente henne godt.

Når Siri ble stilt spørsmål som innebar valg, viste seg at det var lettere for henne å velge når muntlige spørsmål ble supplert med symboler eller konkreter.

Siri hørte ofte på musikk. Hun hadde mange CD-er med variert musikk og med fortellinger hun likte. I boligen ble det tilrettelagt slik at hun kunne velge mellom symboler for ulike CD-alternativer. Hensikten var å gi henne mulighet til å foreta presise valg om hva hun ville høre på. Hun valgte ved å peke på ett av flere symboler plassert i CD-cover på en skråstilt plate. Måten dette ble gjort på ble beskrevet i et hefte som kunne brukes for å lære nyansatte og vikarer hvordan de kunne tilrettelegge for valg av musikk eller oppleste historier.

Heftet forklarte hvordan Siri valgte mellom de ulike CD-ene ved først å velge sjanger og deretter hva hun ville høre innenfor sjangeren. Det forklarte hvordan nødvendige tilrettelegginger skulle gjøres. Det var viktig å sørge for at Siri hadde god konsentrasjon og visuell oppmerksomhet og at valgalternativene var plassert slik at hun kunne peke på symbolene på en forholdsvis uanstrengt måte.

Heftet ble utarbeidet av primærkontakt i bolig og spesialpedagog fra voksenopplæring



Sider fra heftet ”Jeg bestemmer selv hva jeg vil høre!”. Heftet beskrev hvordan personalet skulle gå fram for å gjøre det mulig for Siri å velge mellom ulike musikksjangere og musikkutøvere.

Personlige presentasjoner

Alle mennesker har en livshistorie og sin egen personlighet. Dette inkluderer de av oss som er født med hjerneskader og de av oss som har fått en hjerneskade i løpet av livet. Den som har en slik skade, vil ofte være avskåret fra å fortelle andre hvor man kommer fra, hva man har gjort, hvilke opplevelser man har hatt, hvem man har kjent, hvilke interesser man har dyrket og hvem man har blitt. De kan i liten grad formidle hvordan de nå ønsker å ha det, sin individualitet og sin egenart.

En personlig presentasjon, som forteller om den enkeltes personlighet og preferanser i livet, kan være av stor nytte for bistandsytere. Den kan gi informasjon som påvirker hvordan nærpersoner forstår og samhandler med den funksjonshemmede i dagliglivet og hvordan de tenker rundt tilrettelegging og livsbetingelser i hverdagen.

Kunnskap om personlighet, preferanser og livshistorie er av stor betydning når relasjoner utvikles mellom mennesker. Vår opplevelse av å kjenne og forstå hverandre handler ikke bare om det som skjer mellom oss her og nå, men også om hva vi deler med hverandre av vår historie. Den som ikke evner å fortelle om seg selv, risikerer å framstå som mindre interessant enn andre og vil ha vanskeligere for å få innpass i sosiale fellesskap.

På et konkret plan kan informasjon om livshistorie også hjelpe nærpersoner til å skape et innhold i hverdagslige samtaler. I noen tilfeller vil tilbakeskuende samtaler også kunne hjelpe den funksjonshemmede til å huske ting som tidligere har hendt og mennesker de tidligere har kjent.

Et sterkt funksjonshemmet menneske som ingen har kunnskap om eller kjenner historien til, vil lettere enn andre kunne bli offer for det som kalles diagnostisk overskygging. Hvis omsorgspersoner står uten kunnskap om hvilke erfaringer som har formet personlighet, uttrykk og væremåter vil det være lett for at diagnosen kommer i sentrum og blir det som danner utgangspunkt for forståelsen av den funksjonshemmede. En slik situasjon er høyst uheldig, ethvert menneske er tjent med å bli møtt og forstått på grunnlag av sin personlighet og ikke på grunnlag av sin diagnose.

Et virkemiddel som kan brukes for å synliggjøre sterkt funksjonshemmede menneskers personlighet og historie, er å lage presentasjoner bestående av tekst, bilder eller film. Støttemateriell som forteller om en person og hva vedkommende har opplevd vil hjelpe nærpersoner til å få et mer helhetlig bilde av hvem denne personen er og hva vedkommende har vært med på i livet.

”Hei – Det er jeg som er Pål!” – Perm i A5 format

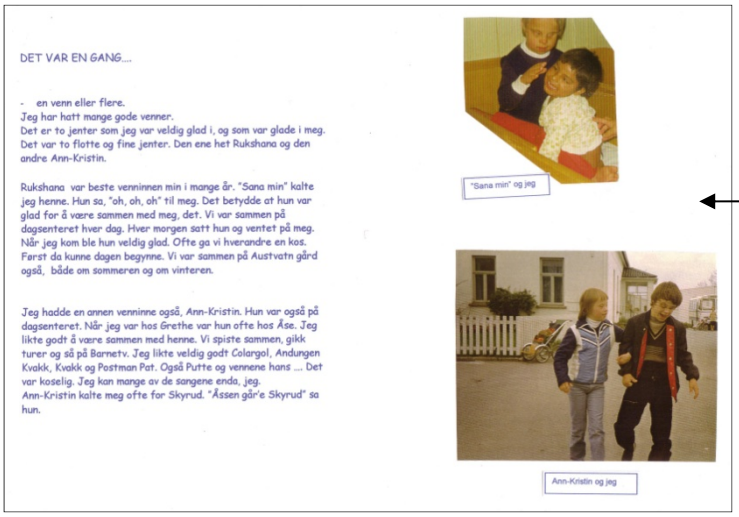
Dette heftet ble laget til Pål. Han hadde Downs syndrom, og han ble blind fra 10 års alder. Da han var 12 år flyttet han fra foreldrehjemmet til en liten institusjon. Da han var rundt 25 fikk han sin egen leilighet, - i en gruppebolig. I denne nye gruppeboligen var det ingen av tjenesteyterne som kjente ham fra før eller visste hvem han var. Selv om moren hans var opptatt av å få gitt personalet informasjon om Pål og hans bakgrunn, var det mange ansatte i boligen som denne informasjonen ikke nådde fram til. For disse framsto han som en historieløs person.

For å hjelpe de ansatte i boligen til å forstå Påls bakgrunn og til å kunne samtale med ham om mennesker han hadde kjent og ting han hadde vært med på, ble det bestemt at det skulle lages et hefte som fortalte om hans historie.

Da heftet ble tatt i bruk, var det tydelig at Pål likte at personalet leste kapitler fra livshistorien hans. Han husket episoder som ble gjenfortalt og smilte når historiene omhandlet folk han tidligere hadde kjent.

Gjennom historiene ble personalet kjent med fortiden hans. Når han i andre situasjoner uoppfordret nevnte navn på mennesker han hadde kjent kunne personalet gjenkjenne navnene og snakke med Pål om det han var opptatt av. Historiene gjorde at Pål i større grad stod fram som hel person og at de gjorde det mulig for personalet å oppdage at han hadde en fortid. Han hadde vært barn. Han hadde mange slektninger. Han hadde mange ulike erfaringer, og han hadde vært med på utrolig mye. Gjennom heftet fikk personalet innsikt i hele livet hans, og for Pål selv så knyttet historiene livet hans sammen. Heftet ble plassert på stuebordet hans og ble ofte lest av de som kom innom.

Heftet ble utarbeidet av Pål mor og spesialpedagog fra voksenopplæringen.



DET VAR EN GANG....

- en venn eller flere.
Jeg har hatt mange gode venner.
Det er to jenter som jeg var veldig glad i, og som var glade i meg. Det var to flotte og fine jenter. Den ene het Rukshana og den andre Ann-Kristin.

Rukshana var beste venninnen min i mange år. "Sana min" kalte jeg henne. Hun sa, "oh, oh, oh" til meg. Det betydde at hun var glad for å være sammen med meg, det. Vi var sammen på dagsenteret hver dag. Hver morgen satt hun og ventet på meg. Når jeg kom ble hun veldig glad. Ofte ga vi hverandre en kos. Først da kunne dagen begynne. Vi var sammen på Austvatn gård også, både om sommeren og om vinteren.

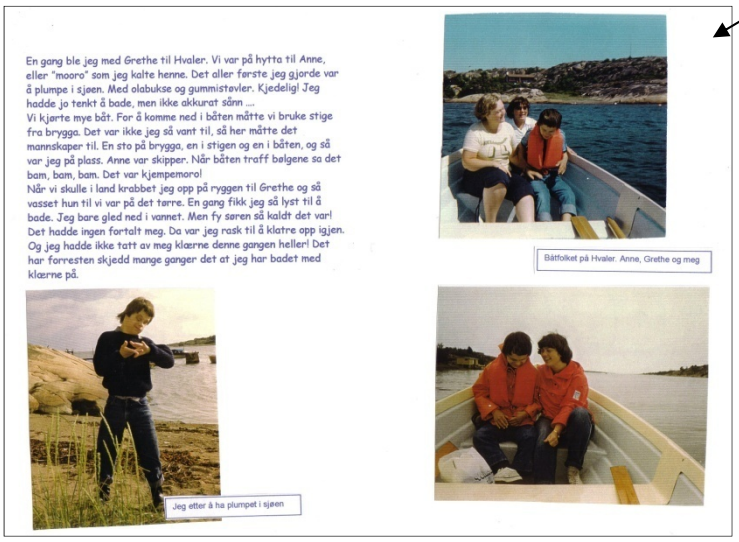
Jeg hadde en annen venninne også, Ann-Kristin. Hun var også på dagsenteret. Når jeg var hos Grethe var hun ofte hos Åse. Jeg likte godt å være sammen med henne. Vi spiste sammen, gikk turer og så på Barnetv. Jeg likte veldig godt Colargol, Andungen Kvakk, Kvakk og Postman Pat. Også Putte og vennene hans .... Det var koselig. Jeg kan mange av de sangene enda, jeg.
Ann-Kristin kalte meg ofte for Skyrud. "Åssen går'e Skyrud" sa hun.

"Sana min" og jeg

Ann-Kristin og jeg

Rukshana var beste venninnen min i mange år. "Sana min" kalte jeg henne. Hun sa, "oh, oh, oh" til meg. Det betydde at hun var glad for å være sammen med meg, det. Vi var sammen på dagsenteret hver dag. Hver morgen satt hun og ventet på meg. Når jeg kom ble hun veldig glad. Ofte ga vi hverandre en kos.

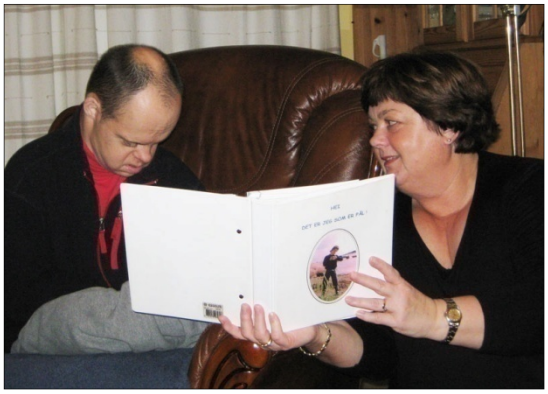
En gang ble jeg med Grethe til Hvaler. Vi var på hytta til Anne, eller "mooro" som jeg kalte henne. Det aller første jeg gjorde var å plumpe i sjøen. Med olabukse og gummistøvler. Kjedelig! Jeg hadde jo tenkt å bade, men ikke akkurat sånn ....



En gang ble jeg med Grethe til Hvaler. Vi var på hytta til Anne, eller "mooro" som jeg kalte henne. Det aller første jeg gjorde var å plumpe i sjøen. Med olabukse og gummistøvler. Kjedelig! Jeg hadde jo tenkt å bade, men ikke akkurat sånn ....
Vi kjørte mye båt. For å komme ned i båten måtte vi bruke stige fra brygga. Det var ikke jeg så vant til, så her måtte det mannskaper til. En sto på brygga, en i stigen og en i båten, og så var jeg på plass. Anne var skipper. Når båten traff bølgene sa det bam, bam, bam. Det var kjempemoro!
Når vi skulle i land krabbet jeg opp på ryggen til Grethe og så vasset hun til vi var på det tørre. En gang fikk jeg så lyst til å bade. Jeg bare gled ned i vannet. Men fy søren så kaldt det var! Det hadde ingen fortalt meg. Da var jeg rask til å klatre opp igjen. Og jeg hadde ikke tatt av meg klærne denne gangen heller! Det har forresten skjedd mange ganger det at jeg har badet med klærne på.

Båtfolket på Hvaler. Anne, Grethe og meg

Jeg etter å ha plumpet i sjøen



To av sidene fra heftet "Mitt liv" med utdrag fra teksten. Sana er en gammel venninne Pål fortsatt liker å snakke om. Bildet er av Pål og Grethe som snakker om gamle dager.

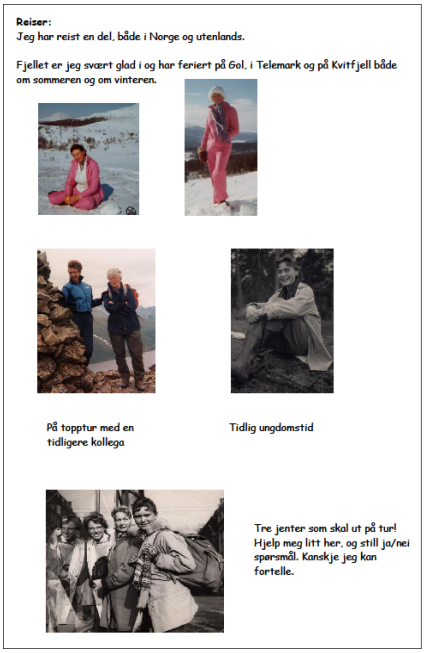
”Hei – jeg heter Bjørg” - Hefte i A4 format

Bjørg var en kvinne på 65 år, bosatt på sykehjem. Hun kom dit etter å ha fått en alvorlig hjerneskade som følge av surstoffmangel under en operasjon.

Heftet ”Hei – jeg heter Bjørg” ble laget for å gjøre personalet på sykehjemmet kjent med hvem hun var. Det var viktig å hjelpe personalet til å se andre sider ved henne enn de store helsemessige behovene. Man ønsket å synliggjøre hennes personlighet, hennes interesser og hennes historie. Gjennom heftet fikk leserne innblikk i livet til en engasjert kvinne som var glad i mennesker, som hadde hatt mange interesser og mange spennende arbeidserfaringer.

De som arbeidet på sykehjemmet, fikk gjennom heftet se andre sider ved Bjørg enn det de fikk gjennom journalen. Av og til leste de høyt fra heftet for henne. Enkelte av bildene i heftet ble i tillegg forstørret opp, slik at Bjørg fikk anledning til å kikke på dem sammen med den som leste. På baksiden av bildene stod det tips med ja/nei spørsmål som kunne brukes i samtaler med henne.

Heftet ble utarbeidet av Bjørgs datter og spesialpedagoger fra voksenopplæringen.



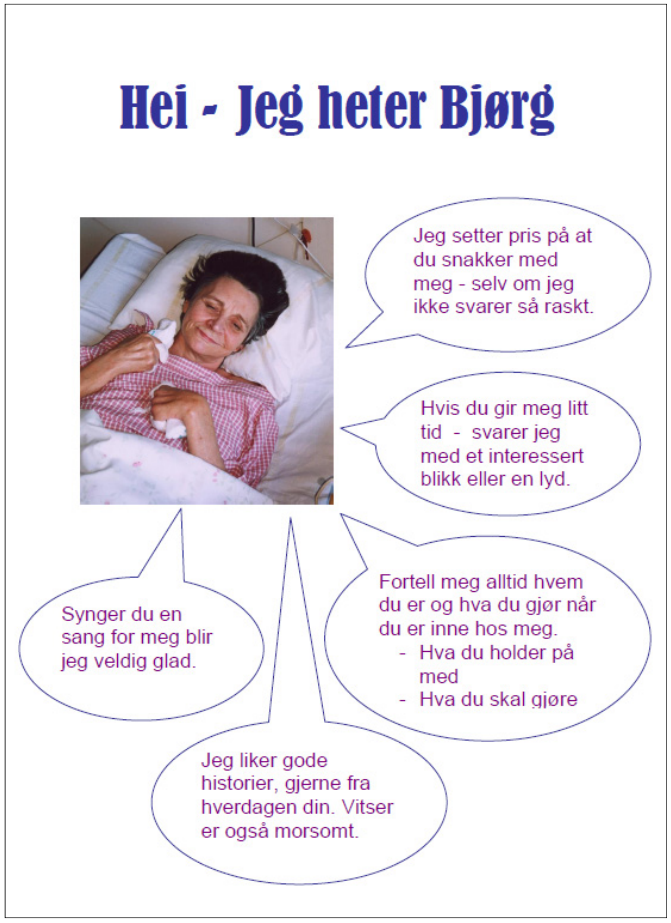
Tre av sidene i heftet ”Hei, jeg heter Bjørg”. Tekst og bilder gir leseren et innblikk i interesser og opplevelser.

"Hei - jeg heter Bjørg" - Plakat i A3 format

Arbeidsdagene på et sykehjem er ofte travle og det kan være lett å glemme hvor viktig det er å slå av en ”prat” også med beboere som ikke kan bruke talespråket. For å minne personalet på at det var fint om de tok initiativ til å snakke med Bjørg ble det hengt opp en påminnende plakat på rommet hennes. Plakaten var skrevet i ”jeg” form og inneholdt oppfordringer og tips knyttet til det å skape hyggelige situasjoner og gode samtaler.

Fordi det var planlagt at Bjørg skulle flytte til et annet sykehjem ble plakaten ikke fulgt opp med spesielle kompetansehevingstiltak rettet mot personalet på sykehjemmet. Like fullt opplyste Bjørgs datter at plakaten hadde en effekt. Hun opplevde at personalet var mer oppmerksomme, at de i større grad enn tidligere fortalte hva de gjorde og at de oftere slo av en prat med Bjørg.

Plakaten ble utarbeidet av Bjørgs datter i samarbeid med spesialpedagoger fra voksenopplæringen.



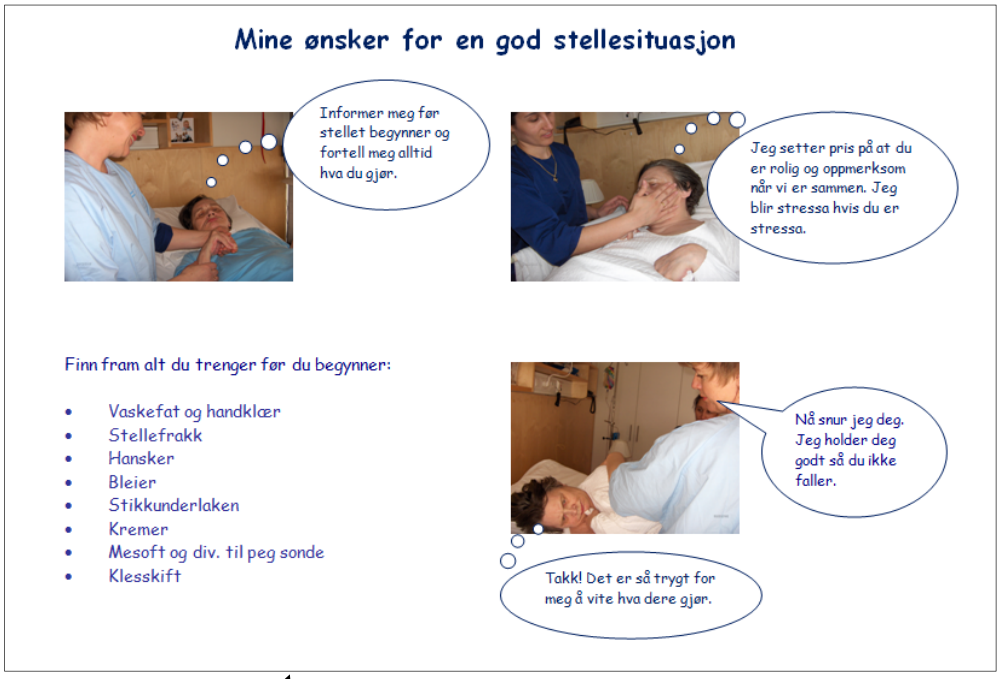
En påminnende plakat møtte personalet når de kom inn på rommet til Bjørg.

"Mine ønsker for en god stellsituasjon" - Plakat i A4 format (liggende)

Bjørg ga tydelig uttrykk for mistrivsel når stell foregikk mekanisk, dvs. uten at de som gjennomførte stellet fulgte hennes tempo eller fortalte henne hva som skulle skje. For å gjøre stellet til en god opplevelse for Bjørg ble det laget en plakat som skulle minne personalet om hva de burde forklare henne under stell. For å unngå unødig stress i stellesituasjonen, ble det i tillegg informert om hva som behøvdes av utstyr under stellet, slik at alt var klart når stellet begynte og det ikke ble for mange avbrytelser for å finne utstyr mens stellet pågikk. Plakaten ble hengt opp ved sengen hennes.

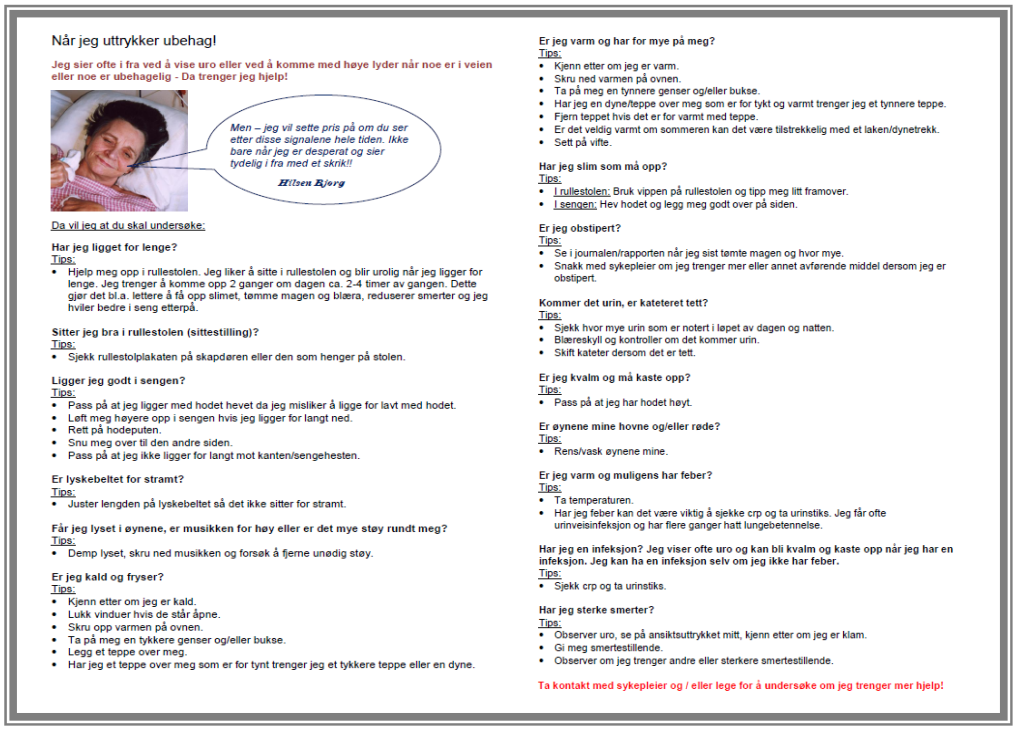
I tillegg til beskrivelsene gitt på plakaten, ble god praksis i stellsituasjonen også beskrevet i et eget hefte som omhandlet kommunikasjon med Bjørg.

Plakaten ble utarbeidet av Bjørgs datter, primærkontakt på sykehjem og spesialpedagoger fra voksen-opplæringen.



Her ser vi plakaten som ga tips om hvordan man kunne kommunisere og samhandle med Bjørg under stell. Bildet viser hvordan den var plassert ved sengen hennes.

Plakaten i ramme under viser to av sidene som omhandlet god kommunikasjon med Bjørg fra heftet "Aktivitetsplan". Plakaten gir tips til hva som må undersøkes når hun uttrykker ubehag. Den hang en periode på veggen hennes.



Når jeg uttrykker ubehag!

Jeg sier ofte i fra ved å vise uro eller ved å komme med høye lyder når noe er i veien eller noe er ubehagelig - Da trenger jeg hjelp!

Men – jeg vil sette pris på om du ser etter disse signalene hele tiden. Ikke bare når jeg er desperat og sier tydelig i fra med et skrik!!

Hilsen Bjørg

Da vil jeg at du skal undersøke:

Har jeg ligget for lenge?
Tips:
- Hjelp meg opp i rullestolen. Jeg liker å sitte i rullestolen og blir urolig når jeg ligger for lenge. Jeg trenger å komme opp 2 ganger om dagen ca. 2-4 timer av gangen. Dette gjør det bl.a. lettere å få opp slimet, tømme magen og blære, reduserer smerter og jeg hviler bedre i seng etterpå.

Sitter jeg bra i rullestolen (sittestilling)?
Tips:
- Sjekk rullestolplakaten på skapdøren eller den som henger på stolen.

Ligger jeg godt i sengen?
Tips:
- Pass på at jeg ligger med hodet hevet da jeg misliker å ligge for lavt med hodet.
- Løft meg høyere opp i sengen hvis jeg ligger for langt ned.
- Rett på hodeputen.
- Snu meg over til den andre siden.
- Pass på at jeg ikke ligger for langt mot kanten/sengehesten.

Er lyskebeltet for stramt?
Tips:
- Juster lengden på lyskebeltet så det ikke sitter for stramt.

Får jeg lyset i øynene, er musikken for høy eller er det mye støy rundt meg?
Tips:
- Demp lyset, skru ned musikken og forsøk å fjerne unødig støy.

Er jeg kald og fryser?
Tips:
- Kjenn etter om jeg er kald.
- Lukk vinduer hvis de står åpne.
- Skru opp varmen på ovnen.
- Ta på meg en tykkere genser og/eller bukse.
- Legg et teppe over meg.
- Har jeg et teppe over meg som er for tynt trenger jeg et tykkere teppe eller en dyne.

Er jeg varm og har for mye på meg?
Tips:
- Kjenn etter om jeg er varm.
- Skru ned varmen på ovnen.
- Ta på meg en tynnere genser og/eller bukse.
- Har jeg en dyne/teppe over meg som er for tykt og varmt trenger jeg et tynnere teppe.
- Fjern teppet hvis det er for varmt med teppe.
- Er det veldig varmt om sommeren kan det være tilstrekkelig med et laken/dynetrekk.
- Sett på vifte.

Har jeg slim som må opp?
Tips:
- I rullestolen: Bruk vippen på rullestolen og tipp meg litt framover.
- I sengen: Hev hodet og legg meg godt over på siden.

Er jeg obstipert?
Tips:
- Se i journalen/rapporten når jeg sist tømte magen og hvor mye.
- Snakk med sykepleier om jeg trenger mer eller annet avførende middel dersom jeg er obstipert.

Kommer det urin, er kateteret tett?
Tips:
- Sjekk hvor mye urin som er notert i løpet av dagen og natten.
- Blæreskyll og kontroller om det kommer urin.
- Skift kateter dersom det er tett.

Er jeg kvalm og må kaste opp?
Tips:
- Pass på at jeg har hodet høyt.

Er øynene mine hovne og/eller røde?
Tips:
- Rens/vask øynene mine.

Er jeg varm og muligens har feber?
Tips:
- Ta temperaturen.
- Har jeg feber kan det være viktig å sjekke crp og ta urinstiks. Jeg får ofte urinveisinfeksjon og har flere ganger hatt lungebetennelse.

Har jeg en infeksjon? Jeg viser ofte uro og kan bli kvalm og kaste opp når jeg har en infeksjon. Jeg kan ha en infeksjon selv om jeg ikke har feber.
Tips:
- Sjekk crp og ta urinstiks.

Har jeg sterke smerter?
Tips:
- Observer uro, se på ansiktsuttrykket mitt, kjenn etter om jeg er klam.
- Gi meg smertestillende.
- Observer om jeg trenger andre eller sterkere smertestillende.

Ta kontakt med sykepleier og / eller lege for å undersøke om jeg trenger mer hjelp!

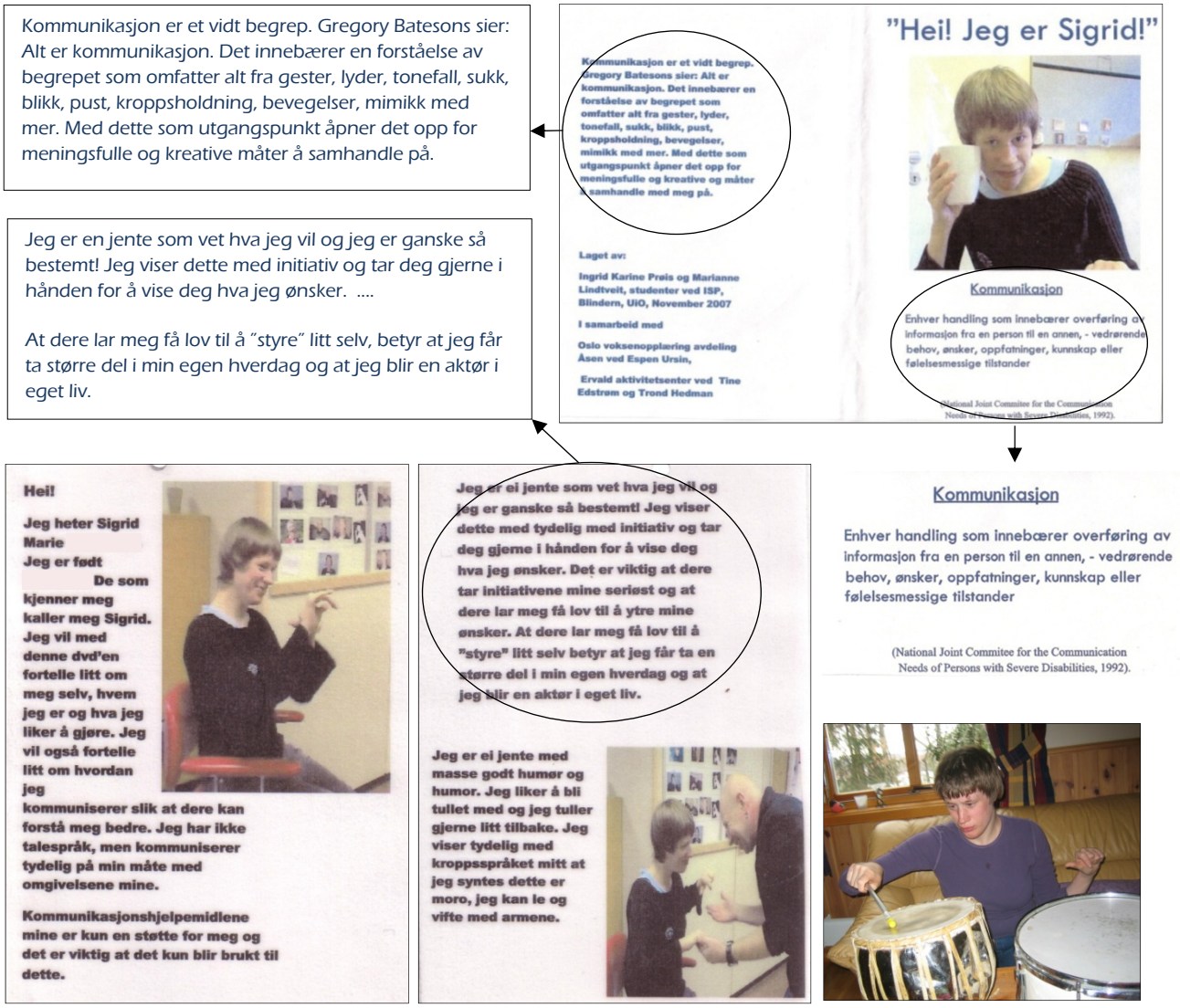
"Hei! Jeg er Sigrid!" - DVD

Denne DVD-en ble laget for Sigrid. Hun var en kvinne på 24 år med diagnosen atypisk autisme og utviklingshemming. Hun var en jente med utforskningstrang, egne meninger og humor. Hun formidlet seg til andre gjennom væremåter som ble fortolket av personalet og i noen sammenhenger ved å peke på symboler. De som var sammen med Sigrid kunne meddele henne hva som skulle skje ved å bruke piktogram og bilder.

Sigrid tok ofte initiativ til å vise dem hun var sammen med hva hun ønsket. Hun ga imidlertid raskt opp når hun ikke ble forstått. Da ble hun gjerne sittende passiv og tilbakeholden. Hennes tilbakeholdenhet førte ofte til at andre gjorde ting for henne. Det var lett å gi henne for mye hjelp, definere for stramme rammer rundt henne og behandle henne ut i fra vanlig tenkning om autisme.

Sigrid var lite tjent med slik tilrettelegging. Hun hadde stor fleksibilitet i hvordan hun kunne håndtere det som skjedde i omgivelsene. DVD-en som ble laget, tok sikte på å fortelle personalet om Sigrids forutsetninger og væremåter og hvordan tilværelsen hennes kunne tilrettelegges slik at hun kunne få et mest mulig aktivt og givende liv.

DVD-en ble utarbeidet av primærkontakt og fagansvarlig ved aktivitetssenteret i samarbeid med to masterstudenter. Redigering ble gjort av IKT- ansvarlig ved voksenopplæringen.



Coveret og to av sidene i heftet som fulgte DVD-en "Hei! Jeg er Sigrid!". På bildet ser vi Sigrid spille tromme, en aktivitet hun likte å holde på med i fritiden.

”Til alle dere som er innom!” – Laminert side i A5 format

Dette eksempelet viser en bordplakat som stod på stuebordet hjemme hos Beate. Plakaten oppfordret dem som kom innom, om å minne henne på å bruke e-posten.

Beate var en voksen kvinne som bodde for seg selv i en egen leilighet. Hun hadde utviklingshemming, var bevegelseshemmet og slet i mange år med redusert syn. En synsoperasjon i voksen alder gjorde det langt lettere for henne å se. Hun hadde gjennom oppveksten fått svært mye hjelp til alle livets gjøremål og hennes liv var preget av hjelpavhengighet. Selv om hun etter synsoperasjonen kunne mestre flere ting enn tidligere på egen hånd var hun så vant med å få hjelp at hun ofte heller forholdt seg passiv.

Beate hadde fått opplæring i å åpne og skrive e-post på voksenopplæringen, og hun mestret dette selvstendig. Hun likte å skrive e-post og hadde stor glede av å holde kontakt med venner og familie på denne måten. Når hun var alene hadde hun imidlertid ikke initiativ nok til å bruke e-posten. Denne initiativløsheten gjaldt også for andre hjemmeaktiviteter.

Det ble prøvd ut flere virkemidler for å forsøke å oppmuntre og inspirere henne til å bruke e-posten når hun var alene. Det ble laget huskelister, gjort avtaler med henne, snakket med tjenesteytere i hjemmesykepleien osv., - uten at det resulterte i økt bruk.

Til sist forsøkte man å utplassere en liten bordplakat. Denne oppfordret de som kom på besøk til å oppmuntre henne til å lese og å skrive e-post. Dette førte til økt benyttelse av e-posten. Hun svarte raskere når andre tok kontakt med henne via e-post og hun var mer aktiv til å skrive e-post selv.

Bordplakaten ble utarbeidet av spesialpedagog fra voksenopplæringen.

Bordplakaten med oppfordring om å gi Beate en påminnelse. Den førte til at hun ble en mer aktiv e- post bruker. Bildet viser plakaten og hvordan den var brettet slik at den kunne stå på bordet.

”Husk at du alltid må involvere meg i det som skjer!” - Plastlomme i A7 format med klipps

Therese var en ung kvinne som bodde i egen leilighet i et bosenter for unge funksjonshemmede. Hun hadde vært utsatt for en bilulykke som ga henne en alvorlig hjerneskade. Denne gjorde at hun mistet talespråket og at hun ble sterkt fysisk funksjonshemmet. På tross av hjerneskaden var hun i stand til å forstå det meste av det som andre sa og av det som skjedde rundt henne. Hun kunne svare ”ja” eller ”nei” dersom spørsmål ble

stilt på riktig måte, og dersom svarene som hun formidlet gjennom lyder, mimikk og væremåter ble fortolket på en kompetent måte.

Therese var i en periode borte fra bosentret på grunn av sykehusinnleggelse. Når hun kom tilbake la familie og primærkontakt merke til at hun i mindre grad enn tidligere ble involvert i situasjoner og aktiviteter. Hun tilbrakte mye tid i sengen, - mange tenkte nok at hun trengte å hvile etter sykdomsperioden. Dette kunne nok være riktig et stykke på vei, men de som kjente henne godt så imidlertid at passivitet syntes å bli etablert som en vane, - både hos Therese og hos personalet. Det var spesielt de som ikke kjente Therese så godt fra før som overså hennes behov for å bli snakket med og invitert med i dagligdagse aktiviteter.

Familien og primærkontakten så på denne passiviteten som svært uheldig. De observerte at når personalet var passive så ble også Therese passiv, men når hun ble involvert i ting som skjedde viste hun stor grad av våkenhet. Therese hadde tidligere vist at det å være i jevnlig aktivitet hadde stor betydning for hennes våkenhetstilstand. Jevnlig aktivitet ble også antatt å ha stor betydning for hennes muligheter til å kunne fortsette den gode utviklingen hun hadde hatt i rehabiliteringen før hun ble syk.

Familie og primærkontakt så det som et mål å skape en bedre praksis hos personalet som hadde med Therese å gjøre. De så at hennes livskvalitet var avhengig av at nærpersoner gav henne muligheter til å være involvert og deltagende. En av de tingene de gjorde var at de av og til utstyrte Therese med en ”personlig meddeler”, dvs. en ”button”- lignende lapp på brystet. Teksten på denne ”personlige meddeleren” formidlet opp-fordringer som det var viktig for Therese å få gitt. Tanken var at det som ble formidlet skulle gi inspirasjon til de ansatte og at den skulle ha en positiv virkning i forhold til å involvere henne i samspill og aktiviteter.

Den ”personlig meddeleren” var ofte en del av den daglige påkledningen. Primærkontakt sammen med familie hadde ansvar for å oppdatere de personlige meldingene sammen med Therese når det var nødvendig.

Meldingen på den ”personlige meddeleren” ble utarbeidet av Thereses mor og spesialpedagoger fra voksenopplæringen. Therese ble fortalt om innholdet i meldingen og svarte bekreftende når hun ble forespurt om hun ville ha den på.

Hallo – jeg er Therese!

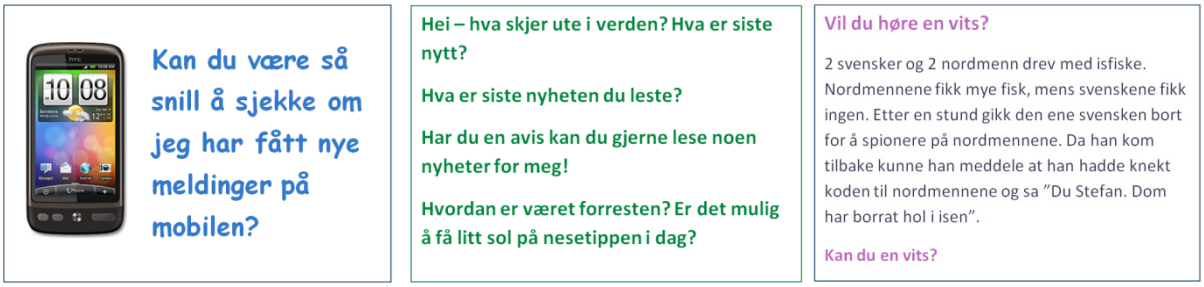
Jeg trives best når jeg er i aktivitet!

Selv om jeg er sliten synes jeg alt som ikke er de evinnelige rutinene er spennende.

Og – Husk at du alltid må involvere meg i det som skjer! Ellers gidder jeg ikke å prate med deg!!

Meldingen Therese formidlet med den” personlige meddeleren”. Den sa i fra om at hun fortsatt kunne være en deltager, - hvis hun ble invitert til å ta del i det som skjedde.

Slike ”personlig meddelere” kan brukes fleksibelt. Ut over å gi budskap som er viktige i hverdagen, kan de brukes til å formidle meldinger i spesielle situasjoner. De kan formidle morsomme og fleipete meldinger eller komplement til andre. Meddelelser som kommer på en slik tydelig og direkte måte kan være godt egnet for å skape god dialog.



Her er noen eksempler på andre personlige meldinger fra Therese.

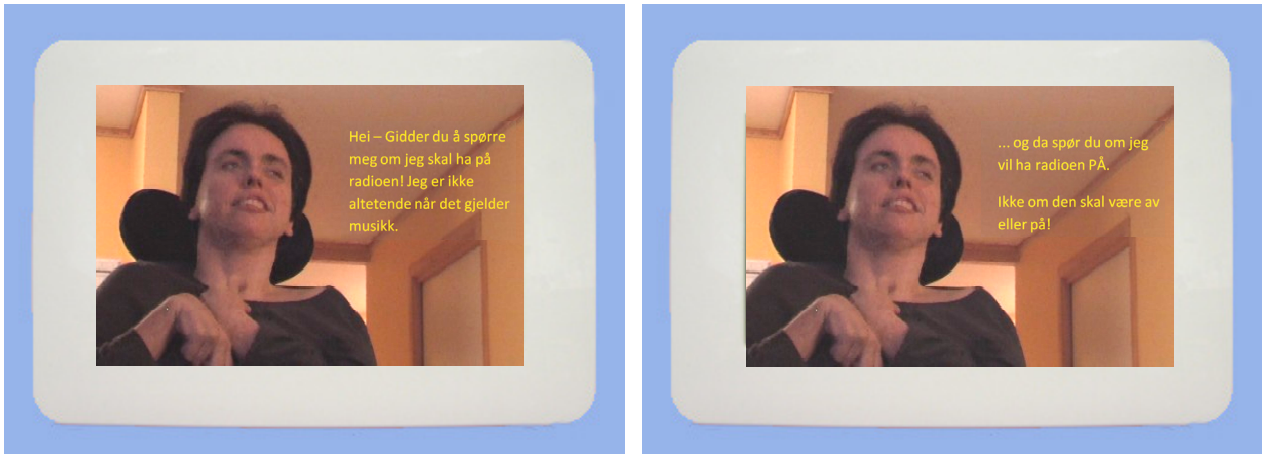
”Hei – Gidder du å spørre?” – Digital bilderamme

Therese ga også personlige meldinger via den digitale bilderammen som hang på veggen i stua hennes. En av disse meldingene var å gjøre personalet oppmerksomme på at de måtte huske å spørre henne om radioen skulle være på.

Det var blitt en sedvane å spørre Therese om hun ville høre på radio når det faste personalet var sammen med henne. Det ble imidlertid observert at nytt personale og vikarer ofte glemte å spørre Therese om dette. Hun svarte ofte ”ja” til å ha den på når hun skulle være alene, men foretrakk vanligvis å ha den av når det var noen inne hos henne.

For å minne ansatte og besøkende på at de skulle la Therese avgjøre dette selv, ble det lagt inn bilder på den digitale bilderammen med en tekst som på en personlig måte oppfordret dem om å spørre henne. Meldingen kom sammen med andre meldinger, bilder og hyggelige kommentarer som gikk i sekvenser på bilderammen.

Den personlige meldingen ble utformet av Thereses bror og spesialpedagoger fra voksenopplæringen.



Meldingen Therese formidlet via den digitale bilderammen. Den oppfordret de som kom innom til å spørre om hun ville ha på radioen og ga tips til hvordan spørsmålet skulle stilles.

Framstillinger av hvordan fritidsaktiviteter kan gjennomføres

Som for andre er det viktig for mennesker med omfattende funksjonsnedsettelser å få tilgang til fritids-aktiviteter. Deltagelse i gledesfylte og interessante aktiviteter gjør tilværelsen meningsfull. De fleste av oss forfølger egne interesser ved å involvere oss i spill, dyrke hobbyer og ved å ta del i sosiale aktiviteter av ulike slag. Fellesnevneren er at det vi gjør ikke er påtvunget utenfra, men et resultat av interesse og engasjement. En aktiv fritid er nært forbundet med det vi kan kalle livskvalitet.

Mennesker med omfattende funksjonsnedsettelser kan til forskjell fra andre ikke selv ta kontroll over innholdet i egen fritid. De befinner seg i en livssituasjon hvor tilgangen til fritidsaktiviteter reguleres av andre, og hvor nærpersonenes kreativitet, kunnskap og vilje avgjør hvilke muligheter de får.

Det er en krevende og utfordrende oppgave nærpersoner står overfor når de har ansvar for å skape en meningsfull fritid for andre. Krevende fordi det ikke umiddelbart er gitt hvordan slike aktiviteter kan se ut for mennesker med meget begrenset handlingsrepertoar. Ansvarsfull, fordi en aktiv fritid er noe som har stor betydning for opplevelse av tilværelsen som meningsfull og interessant.

Når faglige team arbeider med å utvikle fritidsaktiviteter for mennesker med omfattende funksjonshemminger må de ta hensyn til en rekke faktorer knyttet bla. til personens interesser, forståelse og fysisk evne til deltagelse. Ofte vil utvikling av tilpassede aktiviteter kreve en kreativ innstilling til utfordringene og systematisk utprøving av ideer. I de fleste tilfeller vil det være fullt mulig å finne fram til fritidsaktiviteter som innebærer god trivsel og god deltagelse.

For å sikre at aktivitetene forstås og blir gjennomført på en god måte kan det være hensiktsmessig å lage støttemateriell som forklarer hvordan aktivitetene skal gjennomføres. Lett tilgjengelige beskrivelser av fritidsaktiviteter øker sannsynligheten for at aktivitetene opprettholdes over tid.

”Mine interesser” – Hefte A5 format.

Bent var en ung mann med utviklingshemming og autistiske trekk. Han hadde vanskelig for å formidle seg, og han var avhengig av andres evner til å fortolke hans væremåter, kroppsspråk og handlinger. I enkelte kjente situasjoner var det tydelig at han kunne forstå noen ord og setninger når det som ble sagt ble formidlet på en tydelig og rolig måte.

Hvordan Bent var i ulike dagliglivssituasjoner gjorde at han lett ble oppfattet som fraværende og innadvendt, og det var derfor mange som betraktet ham som lite interessert i sosial samhandling. Denne oppfatningen av ham ledet til at han i begrenset grad ble inkludert i sosiale situasjoner, og han fikk få tilbud om å delta i fellesaktiviteter.

De som kjente Bent oppfattet ham som sosialt interessert, og de hadde gode erfaringer med å samhandle med ham når de gikk tur eller holdt på med andre fritidsaktiviteter. For Bent som sjelden var involvert i hyggelige samhandlingssituasjoner, innebar disse aktivitetene noen gode hverdagsøyeblikk. Situasjonene framsto som sosialt trygge og oversiktlige og ga muligheter for god sosial kontakt. Bents måter å delta i samhandlingen på var meningsfull og lett å avlese og fortalte at han opplevde den sosiale situasjonen som givende og interessant. I slike situasjoner opplevde de som var sammen med ham, at han var en sosial, interessert partner som mestret en hel del.

For at alle som var sammen med ham skulle bli kjent med hva Bent likte å gjøre og hvordan man kunne få til en improvisert ”samtale” med ham om noe som skjedde, ble det besluttet å utarbeide et informasjonshefte. Dette heftet skulle beskrive ulike fritidsaktiviteter som var tilpasset Bent, og det skulle forklare hvordan han kunne gis anledning til å formidle egne ønsker og behov.

Heftet ble utarbeidet av et team bestående av foresatte, primærkontakt og faglig ansvarlig ved dagsenteret i samarbeid med spesialpedagog fra voksenopplæringen.

Innhold:

- "Hei, jeg heter Bent"
- Samhandling
- Interesser
- Aktivitetsmenу:

Pratestund

Tur ute

Tur inne

Gå i trapper

Aktiviteter i gymsalen

Vibrospillet

Ballbadet

Musikkbenken

Det hvite rommet

Ridning

Improviserte aktiviteter

Selvstendige aktiviteter

- Samhandling

I samhandling med Bent er det viktig å respektere ham for den han er. Bents humør og interesser kan variere. Det er derfor av stor betydning å være oppmerksom på hva han ser ut til å gi uttrykk for i de enkelte situasjonene. Det er også viktig å være tydelig og rolig når du er sammen med ham. Et miljø som er oversiktlig og forutsigbart kan gi Bent muligheter til å påvirke omgivelsene, og det kan gi ham anledning til å formidle egne ønsker og behov. Hvis man viser at man er trygg på seg selv og Bent, fører dette til at han utfolder seg mer.

Bent har vanligvis klare preferanser for hva han vil. Han kan for eksempel indikere hva han ønsker, ved å dra deg med til det han har lyst på. Hvis du styrer Bent for mye blir han lett frustrert. Prøv derfor å være observant slik at du kan avlede ham i forkant, hvis det kommer situasjoner der du vet du må stoppe ham.

Det synes også å være slik at jo mer hjelp du gir Bent, jo mer hjelpavhengig blir han. Når du gjør noe sammen med Bent synes han det er fint hvis du viser ham oppmerksomhet og snakker med ham om det dere gjør. Fortell derfor Bent hva som skal skje, og gi ham anledning til å utføre handlingen selvstendig.

Bent kan også selv mange ganger ta kontakt for en "hyggelig prat". Da er det viktig at du svarer ham og viser interesse, gjerne sammen med et hyggelig klapp på skulderen.

Vibrospillet

Vibrospillet er et spill med morsom og attraktiv samhandling Bent liker. I dette spillet kan han be om tilgang til spennende vibrasjon og samlek, ved å strekke hånda ut mot en håndvibrator.

Spilleregler:

1. Sitt på en stol foran Bent, og hold vibratoren fram foran ham.
2. Når Bent strekker hånda mot vibratoren, slår du den på. La ham få kjenne på vibratoren. Styr vibratoren for Bent eller la ham få styre den selv. Varier hvilke kroppsdeler som berøres. Snakk hyggelig og entusiastisk om det dere holder på med, og forsøk å holde Bent oppmerksom med blikkontakt og positiv mimikk.
3. Etter en passende samhandlingssekvens (ca. 10 - 30 sek.), eller når Bent er uoppmerksom, slås vibratoren av og plasseres i en ny posisjon foran Bent. Varier posisjonen innenfor en armlengdes radius for Bent. Vent på et nytt initiativ fra ham og gjenta aktiviteten når Bent på ny strekker hånda mot vibratoren.

Du kan gjerne kommentere at Bent ber om *"mer"* vibrasjon, når han strekker hånda ut mot vibratoren.

Improviserte aktiviteter

Spontan samhandling i fritiden går ofte ut på å undersøke eller utveksle spennende gjenstander. Samhandlingen kan komme i gang ved å studere attraktive saker sammen med Bent, eller ved å gi og ta imot gjenstander fra hverandre. Hvis du er observant vil du ofte oppdage at Bent viser spontan interesse når han går rundt i miljøet eller er på tur ute. Det kan da være interessant å utforske forskjellige objekter sammen, ved å kjenne og føle på de. Ofte kan du få Bent interessert ved å presentere ting for ham. Du kan også gi ham ideer og vekke hans nysgjerrighet, ved å manipulere ulike gjenstander sammen med ham. Det er derfor viktig at du observerer hva Bent viser interesse for, og at du stadig presenterer nye ting og prøver de ut i samhandling med Bent. På den måten kan du utvide interessene hans og etter hvert kanskje øke tilbudet av alternative aktiviteter dere kan gjøre sammen.

Du kan med jevne mellomrom gjerne presentere ulike objekter for Bent. Kanskje er han interessert i en liten stund med morsom samhandling, kanskje er han ikke interessert.

"Mine interesser" ble utformet av personer som kjente Bent godt. Heftet presenterer aktiviteter han har vist interesse for over tid. Det gir også tips om hvordan samhandling og kommunikasjon kan foregå og hvordan han kan hjelpes til å bli en deltager i ulike aktiviteter.

"Vibrospillet" som eksemplifiseres over, var et spill Bent likte godt. En nærmere beskrivelse av hvordan slike tilpassede spill kan utformes er å finne i et veiledningshefte som kan lastes ned fra hjemmesidene til Torshov kompetansesenter.

”Aktiviteter” - Perm i A4 format (liggende)

Hans Christian var en funksjonshemmet ung mann som bodde i en gruppebolig. Han hadde store bistandsbehov. Mye av det som ble sagt til ham forsto han, men han kunne selv bare bruke noen få ord og enkelte tegn. For noen år siden ble han blind og dermed i større grad enn tidligere avhengig av dyktige samtalepartnere. De måtte utvise stor sensitivitet i forhold til hans måter å uttrykke seg på, og de måtte formidle seg på måter han oppfattet som tydelige og forståelige. Han satte stor pris på kontakt med andre, men trakk seg tilbake eller ble urolig når situasjoner ble forvirrende og uoversiktlige for ham.

Etter at Hans Christian ble blind var det svært få aktiviteter han ble tatt med på i fritiden. Han var interessert og viste glede når han ble invitert til å gjøre noe sammen med andre. Dette kunne dreie seg om improvisert og morsom samhandling , eller deltagelse i ulike tilpassede spill og andre aktiviteter som var kjente for ham.

Det var imidlertid ikke alle som visste om interessene hans og hva han syntes var gøy. For at han jevnlig skulle få tilgang til disse hygge- og rekreasjonsaktivitetene ble de beskrevet i et hefte. Heftet ble brukt i personal-opplæringen. Det ble lagt vekt på at aktivitetene skulle være enkelt beskrevet slik at de var lette å lære. De enkle beskrivelsene skulle også være til støtte under gjennomføringen av aktivitetene, noe som var særlig viktig for dem som ikke var sammen med Hans Christian så ofte.

Heftet ble utarbeidet av primærkontakt og basisgruppe hjemme hos Hans Christian i samarbeid med spesial-pedagoger fra voksenopplæringen.

	Lese bok	
Mål Ha det hyggelig sammen. Stimulere sansene til Hans Christian. Få Hans Christian til å slappe av. **Forberedelse** Finn fram bøker du skal lese. Slå av radio, vaskemaskin osv. 	**Spilleregler / handlingskjede** 1. Presenter aktiviteten når Hans Christian er rolig. 2. Sett deg ved siden av ham, eller legg ham på matten og sett deg ned sammen med ham. 3. Fortel ham hvilken bok du skal lese. 4. Les med rolig stemme. 5. Når du er ferdig med å lese en fortelling, spør om du skal lese en til. 6. Eventuelt les en ny fortelling. 7. Avslutt aktiviteten.	**Tips** Gi ham en pause på 10 – 15 sek. før du forteller ham hva som skal skje. La Hans Christian vite hvor du er ved at du lar hånden din hvile på ham. Varier gjerne stemmebruken din når du leser.

Eksempelet viser hvordan hygge og rekreasjons aktiviteter ble beskrevet. Utformingen var ment å være enkel og lett å lese. Hans Christians deltagelse i ulike hverdagsaktiviteter ble beskrevet på den samme måten.

”Fritidsaktiviteter” – Hefte i A5 format

Anne var en ung kvinne med utviklingshemming og store lærevansker. Hun var bevegelseshemmet, men hun gikk selv og hadde god bevegelighet i hendene. Hun både så og hørte godt. Hun hadde ikke talespråk, men kunne i noen kjente situasjoner formidle ønsker til andre gjennom enkle indikasjonshandlinger. I situasjoner som var oversiktlige for Anne, kunne andre formidle seg til henne ved å opptre på tydelige og forutsigbare måter. Når Anne skulle fortelles at de daglige aktivitetene skulle igangsettes fikk hun en muntlig beskjed sammen med et objekt som hun forbandt med aktiviteten.

Anne hadde et begrenset interessefelt, og det var lite ved vanlig sosialt samvær som engasjerte henne. Hun valgte ofte å tilbringe mye tid for seg selv. Da ble hun lett svært innelukket, opptatt med repeterende handlinger og lite tilgjengelig for kontakt med andre.

Ansatte i bolig og voksenopplæring så det derfor som viktig å utvikle og beskrive hyggelige fritidsaktiviteter som Anne kunne ta del i. Erfaringsmessig visste man at hvis man fant aktiviteter hun likte så ville hun ha stor glede av disse i lang tid. Anne var en sterk tilhenger av vaner. Heftet ”Fritidsaktiviteter” ble derfor utformet. Det gir beskrivelser av rekreasjonsaktiviteter som byr på muligheter for hyggelig sosialt samvær. Heftet blir brukt i personalopplæringen i hjemmet til Anne.

Eksempelet under viser et utdrag fra heftet. Vi ser en beskrivelse av favorittspillet ”Match”, som Anne var glad i. Det var utformet spesielt for henne. Det hadde et innhold som hun kjente og mestret, og det var et spill som ga mulighet for en hyggelig stund sammen med en spillpartner. Spillet ble brukt som et virkemiddel i personalopplæringen; som en aktivitet hvor nye partnere fikk muligheten til å bli kjent med Anne. For å hjelpe personalet til å kunne spille Match på riktig måte, ble det i tillegg til oppskrift med spilleregler i tekst og bilder laget en demonstrasjonsvideo.

Heftet og videoen ble utarbeidet av Annes primærkontakt hjemme og spesialpedagog fra voksenopplæringen.

Anne
Miljøregler
Hefte nr. 2

FRITIDSAKTIVITETER

- Tur
  - Spill
    - Fotbad
      - Kafébesøk

- Match

Match er et spill jeg har spilt i mange år. Jeg synes det er like morsomt å spille det ennå, og jeg kjenner spillereglene godt. Det er gøy å mestre oppgavene i spillet, og det er spennende å få en liten gevinst etterpå. Jeg anbefaler deg å se videoen som eksemplifiserer hvordan Match kan spilles.

Før dere spiller *Match* må du gi Anne den røde folderen med spillereglene, slik at Anne vet hva som skal skje. Si: *"Nå skal vi matche"*.

Anne går selv til spillkroken etter å ha tatt imot spillsymbolet.

Match er et lottospill som går ut på å se likheter og forskjeller mellom spill kort eller forskjellige klosser som spilleleder holder opp, og ulike kort eller klosser som Anne skal legge på plass.

Spillet kan spilles på flere måter:

1. Spillkort med ulik form og farge matches med identisk kort.
2. Klosser med ulik form og farge matches med identisk kloss.
3. Klosser med ulik form og farge matches med spillkort som har identisk form og farge.

Spillet foregår på den faste plassen inne hos Anne. Sitt på skrå overfor Anne i spillkroken. Ha rammene mellom dere. Fordel kortene eller klossene i rammene. Varier posisjon for plasseringen av kort eller klosser hver gang dere spiller.

For at Anne skal følge med i spillet er det viktig at det spilles strukturert. Hun skal sitte i ro, være konsentrert og ha oppmerksomheten rettet mot deg i spillet.

Når du spiller spillet med Anne er det viktig å være bestemt og forvente at Anne er konsentrert og oppmerksom. Du må vente med å vise fram kort eller klosser til Anne er oppmerksom. Om nødvendig må du be henne legge hendene i fanget og anmode om blikkontakt, med utsagnene; - *"Hedene i fanget"*, og - *"Se på meg"*.

Anne setter stor pris på at du gir henne ros og oppmuntring, både ved å komme med hyggelige kommentarer og ved klapp på skulderen, når hun lykkes og er rolig og oppmerksom.

Det er av stor betydning at du betrakter *Match* som et spill der du og Anne kan ha en hyggelig sosial stund sammen. Samtidig som du ikke glemmer de vanlige grensene for samhandling.

Spillereglene finner du i den røde folderen "Match".

Utdrag fra heftet som omhandler fritidsaktiviteter. Eksempelet viser spillet ”Match” som Anne likte godt å spille.

Framstillinger av hvordan gjøremål i dagliglivet kan gjennomføres

Mange mennesker med alvorlige funksjonsnedsettelser kan med tilrettelegging mestre daglige gjøremål med liten grad av bistand. Dersom tjenesteytere ikke har innsikt i hva vedkommende kan mestre selv er det risiko for at det gis for mye hjelp. Den funksjonshemmede kan da lett havne i en tilskuerrolle heller enn i en ønsket deltagerrolle.

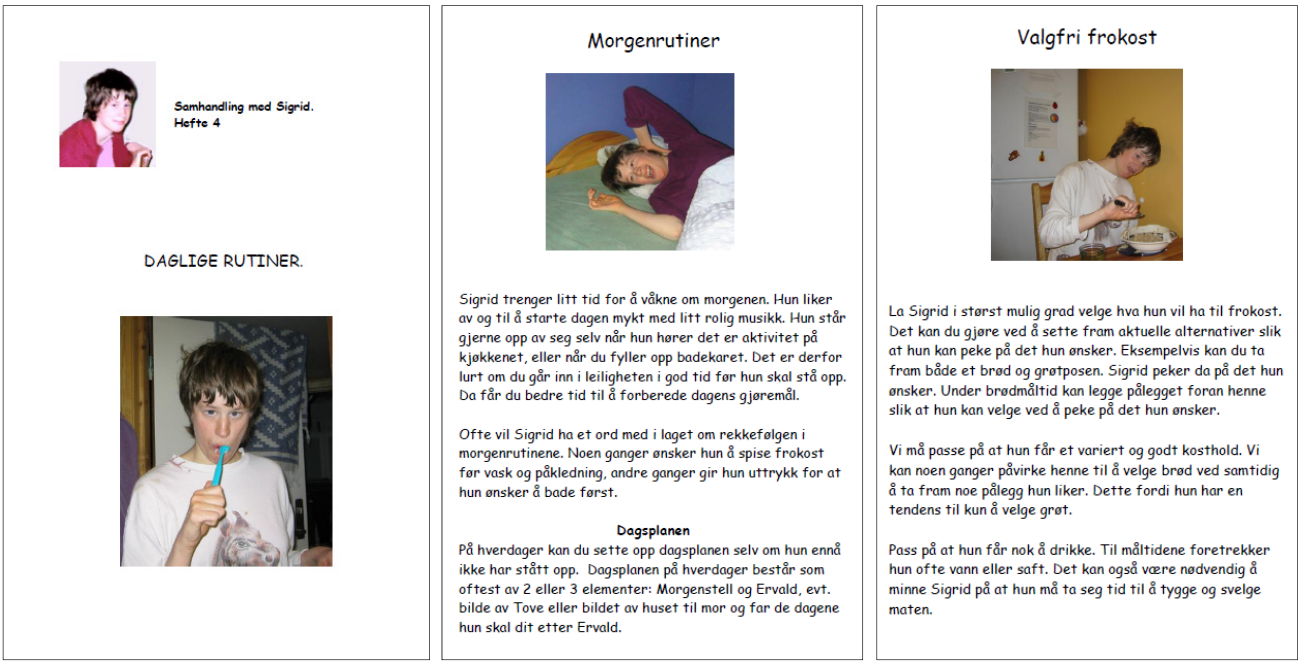
For å øke kunnskapen hos tjenesteytere, for derigjennom å gjøre dem i stand til å gi tilpasset hjelp på en god måte, kan det være hensiktsmessig å utarbeide støttemateriell for god praksis. Ved å beskrive hvordan gjøremål i dagliglivet kan tilrettelegges og hva slags hjelp som trengs, kan man bidra til å skape et liv med større grad av frihet og selvstendighet.

"Daglige rutiner" - Perm i A5 format og CD

Dette materiellet ble laget til Sigrid, en kvinne på 24 år med autisme og utviklingshemming. Det kunne se ut som om hun hadde lært å innta en passiv rolle i hverdagslivet. Hun tok i liten grad selv initiativ til å delta i daglige gjøremål hjemme. Hvis aktivitetene ble tilrettelagt ut fra hennes forutsetninger og hun ble gitt hjelp på en tilpasset måte, kunne hun imidlertid være en aktiv deltager.

Hensikten med støttemateriellet var å fortelle personalet hva Sigrid mestret selv og hvordan de kunne hjelpe henne til å bli en deltager i daglige gjøremål. Når hun fikk delta ble hun tilfreds og fornøyd, noe som reduserte sjansen for at hun trakk seg inn i seg selv eller at hun ble frustrert og urolig.

Heftet og CD-en ble utarbeidet av Sigrids primærkontakt og basisgruppe hjemme i samarbeid med spesialpedagog fra voksenopplæringen. Redigering av CD-en er gjort av IKT ansvarlig ved voksenopplæringen.



Samhandling med Sigrid.
Hefte 4

DAGLIGE RUTINER.

Morgenrutiner

Sigrid trenger litt tid for å våkne om morgenen. Hun liker av og til å starte dagen mykt med litt rolig musikk. Hun står gjerne opp av seg selv når hun hører det er aktivitet på kjøkkenet, eller når du fyller opp badekaret. Det er derfor lurt om du går inn i leiligheten i god tid før hun skal stå opp. Da får du bedre tid til å forberede dagens gjøremål.

Ofte vil Sigrid ha et ord med i laget om rekkefølgen i morgenrutinene. Noen ganger ønsker hun å spise frokost før vask og påkledning, andre ganger gir hun uttrykk for at hun ønsker å bade først.

Dagsplanen

På hverdager kan du sette opp dagsplanen selv om hun ennå ikke har stått opp. Dagsplanen på hverdager består som oftest av 2 eller 3 elementer: Morgenstell og Ervald, evt. bilde av Tove eller bildet av huset til mor og far de dagene hun skal dit etter Ervald.

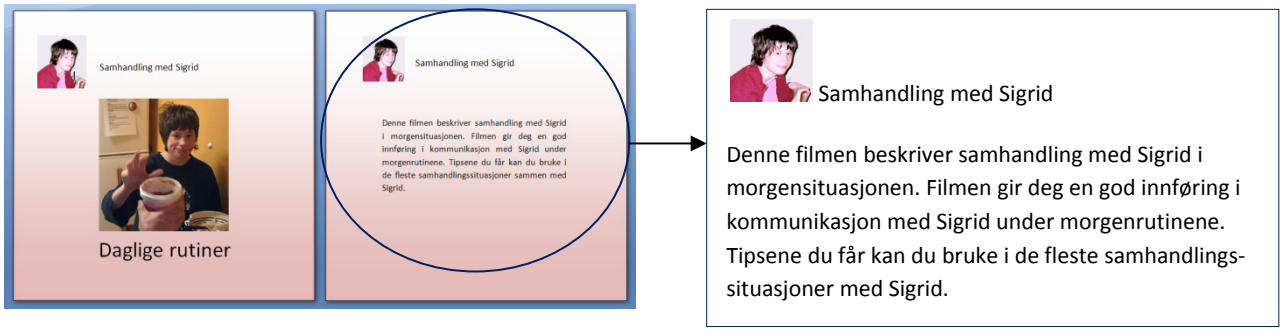
Valgfri frokost

La Sigrid i størst mulig grad velge hva hun vil ha til frokost. Det kan du gjøre ved å sette fram aktuelle alternativer slik at hun kan peke på det hun ønsker. Eksempelvis kan du ta fram både et brød og grøtposen. Sigrid peker da på det hun ønsker. Under brødmåltid kan legge pålegget foran henne slik at hun kan velge ved å peke på det hun ønsker.

Vi må passe på at hun får et variert og godt kosthold. Vi kan noen ganger påvirke henne til å velge brød ved samtidig å ta fram noe pålegg hun liker. Dette fordi hun har en tendens til kun å velge grøt.

Pass på at hun får nok å drikke. Til måltidene foretrekker hun ofte vann eller saft. Det kan også være nødvendig å minne Sigrid på at hun må ta seg tid til å tygge og svelge maten.

Forsiden og to av sidene fra heftet "Daglige rutiner". På en enkel måte ble det gitt tips om hvordan Sigrid likte å ha det i dagliglivet.



Omslaget til CD-en som fulgte heftet "Daglige rutiner".

"Milkshake" - Perm i A5 format og CD

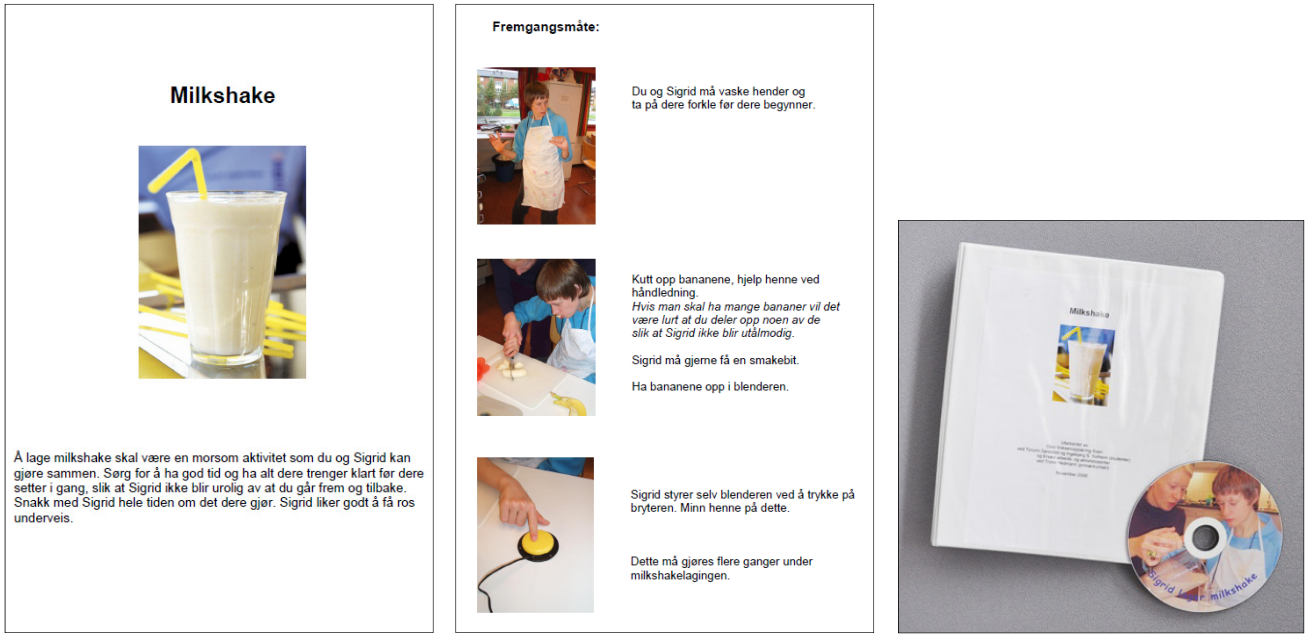
Denne framstillingen ble utarbeidet for å vise hva som måtte tilrettelegges og gjøres når Sigrid lagde milkshake, smoothie eller lignende. Hun mestret selv mange av delhandlingene som inngikk i aktiviteten, og hun styrte blenderen med en tilpasset bryter.

Som et tillegg ble det laget en CD med en film som viste hvordan aktiviteten kunne gjennomføres. Der kunne man for eksempel se hvordan Sigrid kuttet frukt og hvordan hun selv styrte blenderen.

Permen ble plassert på kjøkkenet hjemme og på kjøkkenet på aktivitetssenteret. Den skulle være lett tilgjengelig når milkshake eller smoothie ble laget. Permen og CD-en ble brukt i personalopplæringen og som støtte under aktiviteten for nyansatte og vikarer.

Over tid har Sigrids deltagelse i aktiviteten gradvis blitt utvidet. Blant annet har hun begynt å være med på å handle inn ingrediensene til det hun skal tilberede. Det er derfor planlagt en revisjon av støttemateriellet.

Permen og CD-en ble utarbeidet av primærkontakt ved aktivitetssenteret, to masterstudenter i spesial-pedagogikk og spesialpedagog fra voksenopplæringen.



Heftet ga en billedbasert trinnvis forklaring på hvordan Sigrid kunne være med å lage milkshake, smoothie eller andre gode saker. Bildet viser permen og den medfølgende CD-en.

”Måltider” – Hefte i A5 format

Anne var en ung kvinne med utviklingshemming og store lærevansker. Det var vanskelig for henne å forstå talespråk, tegnspråk og betydningen av grafiske symboler. Når hun skulle fortelles om at hun skulle ta del i en av de faste aktivitetene i hverdagen, ble informasjonen gitt ved at Anne ble presentert for et objekt sammen med en kort muntlig beskjed.

Anne hadde problemer med å formidle seg. Hun uttrykte enkelte ganger ”få” ved å føre høyre hånd mot brystet. I dagliglivet kunne hun noen ganger gjennom sine væremåter få formidlet egne behov. Siden det var vanskelig for henne å formidle egne ideer og ønsker hendte det at hun ga utløp for sine frustrasjoner på måter som var krevende for andre. For at Anne skulle ha en harmonisk tilværelse var det avgjørende å skape forutsigbarhet og oversikt i hverdagen hennes og å etterstrebe at kommunikasjonspartnerne kjente hennes måte å utrykke seg på, og visste hvordan de selv kunne formidle seg på en forståelig måte.

For å sikre samkjørt og god praksis fra bistandsytere når Anne spiste, ble heftet ”Måltider” laget til brukt i personalopplæringen. Det ga via bilder og tekst en trinnvis forklaring av hvordan måltidene kunne gjennomføres. I tillegg ble det ble det spilt inn en eksempelvideo. Siktemålet var å gjøre situasjonene så oversiktlige og gjenkjennelige som mulig for henne. Hvis rammene rundt måltidet var forutsigbare ga det muligheter for god samhandling og gode ”samtaler” under måltidet.

Heftet og videoen ble utarbeidet av Annes primærkontakt hjemme og spesialpedagog fra voksenopplæringen.

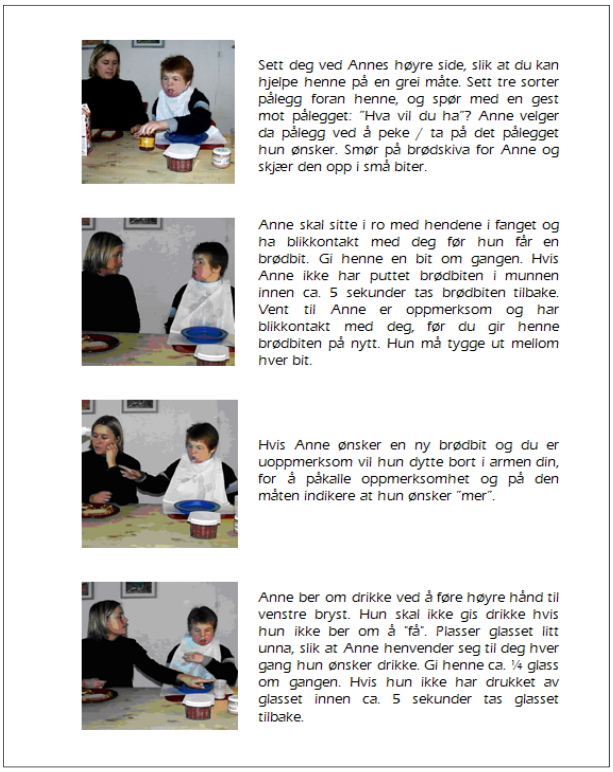
- **Frokost, lunsj & kveldsmat**

Anne får to brødskiver til hvert måltid. Det tar som regel ca. 20 minutter å spise.

Start måltidet med å gå bort til Anne og be om oppmerksomhet. Fortell at dere skal spise. Gi henne deretter en smekke.

Anne går så til kjøkkenskapet og henter glass (plastglass) og asjett i skapet. Glasset og asjetten må være satt fram i skapet på forhånd. Etter å ha tatt glass og asjett ut fra skapet skal Anne lukke skapdøra, gå til bordet, sette det fra seg og sette seg på stolen.

Hun skal sitte i ro på stolen og ha hendene i fanget. Fortell Anne at du skal sette på henne smekka. Sett på henne smekka og skyv stolen inntil bordet. Er Anne er urolig ber du henne om å legge hendene i fanget.



Sett deg ved Annes høyre side, slik at du kan hjelpe henne på en grei måte. Sett tre sorter pålegg foran henne, og spør med en gest mot pålegget: "Hva vil du ha"? Anne velger da pålegg ved å peke / ta på det pålegget hun ønsker. Smør på brødskiva for Anne og skjær den opp i små biter.

Anne skal sitte i ro med hendene i fanget og ha blikkontakt med deg før hun får en brødbit. Gi henne en bit om gangen. Hvis Anne ikke har puttet brødbiten i munnen innen ca. 5 sekunder tas brødbiten tilbake. Vent til Anne er oppmerksom og har blikkontakt med deg, før du gir henne brødbiten på nytt. Hun må tygge ut mellom hver bit.

Hvis Anne ønsker en ny brødbit og du er uoppmerksom vil hun dytte bort i armen din, for å påkalle oppmerksomhet og på den måten indikere at hun ønsker "mer".

Anne ber om drikke ved å føre høyre hånd til venstre bryst. Hun skal ikke gis drikke hvis hun ikke ber om å "få". Plasser glasset litt unna, slik at Anne henvender seg til deg hver gang hun ønsker drikke. Gi henne ca. ¼ glass om gangen. Hvis hun ikke har drukket av glasset innen ca. 5 sekunder tas glasset tilbake.

To av sidene fra heftet ”Måltider”. Sidene gir en trinnvis bildebasert forklaring for hvordan et måltid med Anne kan gjennomføres.

I heftet "Alternativ kommunikasjon" forklares det hvordan beskjeder kan formidles til Anne. Disse to sidene viser hvordan hun blir fortalt at hun skal spise.

God samhandling med Anne ble beskrevet i fire hefter og to videoer; "Alternativ kommunikasjon", "Måltider" (med eksempelvideo), "Fritidsaktiviteter" (med eksempelvideo for spillet "Match") og "Hygiene og velvære". Heftene og videoene ble benyttet i opplæring av nytt personale. De ga eksempler på hvordan et observant personale i et miljø som var oversiktlig og forutsigbart for Anne kunne hjelpe henne til å forstå og til å mestre hverdagen bedre.

”Hverdagsaktiviteter” - Perm i A4 format (liggende)

Hans Christian var en funksjonshemmet ung mann med stort bistandsbehov som bodde i en gruppebolig. Han forstod mye av det som ble sagt til ham, men kunne selv bare bruke noen få ord og enkelte tegn. For at han skulle bli forstått måtte de som var sammen med ham kunne fortolke hans mimikk, lyder og væremåter. For noen år siden ble han blind og dermed i enda større grad avhengig av kompetente samtalepartnere. De måtte utvise stor sensitivitet i forhold til hans måter å uttrykke seg på, og de måtte formidle seg på måter han oppfattet som tydelige og forståelige.

Når Hans Christian var våken og opplagt likte han å være med på ting sammen med andre. Det var imidlertid svært begrenset hva han kunne gjøre selv. Likevel var det mange situasjoner i hverdagen som ga personalet muligheter til å invitere ham med i aktiviteter med sosialt tilsnitt. Hans Christian var diagnostisert som blind, men det ble antatt at han skimtet lys og skygger. Han var interessert og oppmerksom når han ble fortalt hva personer rundt ham holdt på med, eksempelvis hvis han fikk lukte på maten som ble laget osv. Noen av personalet tok Hans Christian med når vanlig husarbeid ble gjort. Da kunne de for eksempel snakke om gulvvasken og ”hybelkaniner”, vri opp moppen slik at Hans Christian hørte vannet som dryppet osv.

For å sikre at Hans Christian i størst mulig grad skulle få anledning til å bli en deltager i sitt eget hjem, ble det satt i gang diskusjoner om hvordan dette kunne gjøres. Hvilke aktiviteter og situasjoner han kunne involveres i og på hvilke måter. Deretter ble det laget et hefte som beskrev hvordan han kunne inkluderes i hverdags-aktiviteter og hvorfor dette var viktig for ham.

Heftet ble utarbeidet av primærkontakt og basisgruppe hjemme hos Hans Christian i samarbeid med spesial-pedagoger fra voksenopplæringen.

Mål	**Brette tøy** **Handlingskjede**	**Tips for deltagelse**
Være med å brette tøy sammen med personalet. Kjenne på de forskjellige tekstilene. Kjenne på det varme tøyet. **Forberedelse** Sjekk at det er varmt tøy i tørketrommelen. 	1. Sett deg ned sammen med Hans Christian, og presenter aktiviteten når han er rolig. 2. Trill Hans Christian inn på badet. 3. Ta tøy ut av tørketrommelen og legg litt av gangen på lårene hans. 4. La hans Christian kjenne på tøyet du bretter og legg ferdig brettet tøy i fanget hans. 5. Trill Hans Christian inn på soveværelset. 6. Legg tøyet i skapet. 7. Avslutt aktiviteten og trill tilbake i stuen.	Gi ham en pause på 10 – 15 sek. før du sier hvor dere er og hva som skal skje. Stå ved siden av ham når dere gjør aktiviteten sammen. Fortell hele tiden hva du gjør. La ham kjenne på tøyet på ulike måter. For eksempel med hendene eller ved å legge det mot kinnet hans osv. Hvis han trekker bena opp; - legg hendene dine på bena hans og vent til han tar de ned. Gi Hans Christian ros når han er aktiv og oppmerksom. Fortell ham hva du synes er bra. Rosen gis umiddelbart etter at du har observert handlingen du synes er gunstig.

Eksempelet viser hvordan hverdagsaktivitetene ble beskrevet. Framstillingene har en enkel oppbygning slik at de er lett tilgjengelige, og de har samme form som beskrivelsene av hygge- og spill- aktiviteter.

”Med bryter blir de deiligste retter til på Bjørgs kjøkken” – Perm i A4 format (liggende)

Bjørg var en 44 år gammel kvinne som bodde i en gruppebolig. Hun hadde utviklingshemming og cerebral parese. Hun var en stille person som krevde lite fra andre og som sjelden ga uttrykk for hvordan hun hadde det, hva hun likte og hva hun ønsket. Det var vanskelig å tolke hennes mimikk og væremåter. Bjørgs funksjonshemming stilte store krav til personalets kompetanse og til deres evne til å tilrettelegge en meningsfull hverdag for henne.

For å styrke Bjørgs livskvalitet ble det dannet ulike team som arbeidet med å utvikle tilbudet hennes. Et viktig mål var å komme bort fra en «pleieholdning» og over til et perspektiv som innebar fokus på Bjørgs personlighet, hennes muligheter for deltagelse og til gledesfylt samhandling.

Det ble gjennomført kartlegging som viste at hun kunne bruke bryterhjelpemidler til å påvirke omgivelsene. Gjennom enkel tilrettelegging kunne hun dermed styre video, være med på å lage enkle matretter, poppe popkorn osv. Dette var aktiviteter hun kunne gjennomføre sammen med personalet og som innebar mye samhandling og kommunikasjon. Når Bjørg ble invitert inn i denne typen situasjoner ble hun våken og tilstedeværende og hun viste glede. Det var også tydelig at hun raskt ervervet nye ferdigheter. Hun ble mer aktiv og tilkjennega begeistring over egen mestring.

For at Bjørg skulle bli mer delaktig i egen hverdag utarbeidet ansatte i voksenopplæring og bolig et hefte med tekst og bilder som beskrev hvordan enkle matretter kunne lages og hvordan situasjoner kunne tilrettelegges på kjøkkenet. For å gi personalet inspirasjon til å lage matrettene sammen med henne ble det lagt vekt på at oppskriftene skulle være visuelt tiltalende og at maten skulle være enkel å lage. Den måtte selvsagt også falle i smak hos Bjørg. Det ble videre gitt tips knyttet til gjennomføringen av selve måltidet etter at maten var laget. Det kunne for eksempel være hyggelig om det ble tent lys på bordet, og kanskje var det også en god ide om Bjørg inviterte andre til hyggelig sosialt lag.

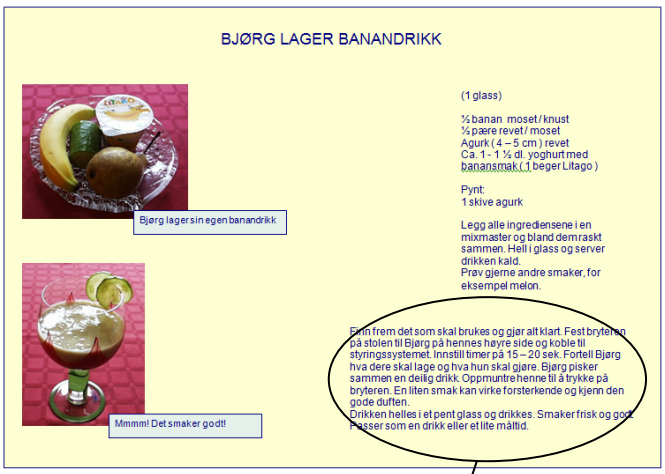
Hensikten var at heftet skulle brukes i opplæring og veiledning. Det var en del av boligens system for fagadministrasjon. Heftet kunne skråstilles på et bord slik at tips og oppskrifter kunne leses når en rett ble laget.

Heftet ble utarbeidet av primærkontakt og basisgruppe hjemme hos Bjørg og spesialpedagog fra voksenopplæringen.

BJØRG BRUKER BRYTER PÅ KJØKKENET

Som for alle andre er det også viktig for Bjørg å kunne mestre, påvirke og delta. Ved hjelp av bryteren kan Bjørg samarbeide med en hjelper om forskjellige arbeidsoppgaver på kjøkkenet. Ved å lage enkle matretter gis det en fin mulighet til samhandling, hvor Bjørg deltar ut ifra egne forutsetninger.

Rundt arbeidsoppgavene med å lage enkle matretter vil det være forskjellige komponenter; forberedelse, gjennomføring og det ferdige resultatet. Det ligger til rette for samhandling og kommunikasjon, og at det sosiale aspektet blir ivaretatt. I samhandling med hjelper vil rollen til Bjørg endre seg ved at hun blir en aktiv deltaker i stedet for en passiv tilskuer. Når Bjørg skal lage mat må det settes av god tid til aktiviteten. Alle de små enkelte oppgavene blir viktige for at helheten skal bli så god som mulig. Trivsel må stå sentralt. Hjelperens væremåte vil påvirke Bjørg og få betydning for hvordan aktiviteten blir og hvordan hun oppfatter seg selv og det hun gjør. Når Bjørg har gjester kan de også inviteres til å delta i aktiviteten. Det kan bli nytt og spennende, og skape variasjon i aktiviteten.



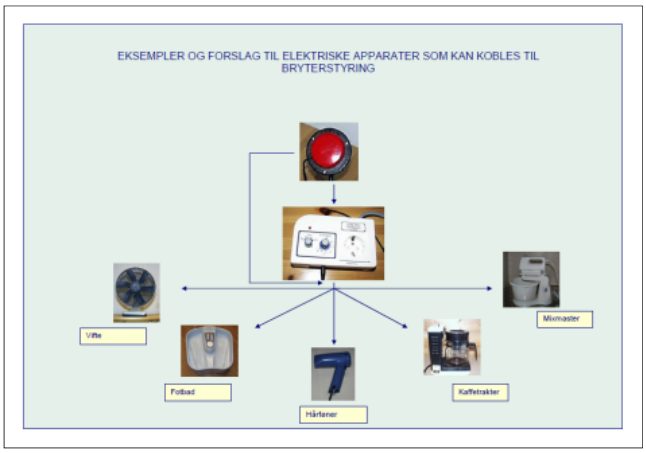
Finn frem det som skal brukes og gjør alt klart. Fest bryteren på stolen til Bjørg på hennes høyre side og koble til styrings-systemet. Innstill timer på 15 – 20 sek. Fortell Bjørg hva dere skal lage og hva hun skal gjøre. Bjørg pisker sammen en deilig drikk. Oppmuntre henne til å trykke på bryteren. En liten smak kan virke forsterkende og kjenn den gode duften.

Veiledningspermen inneholder beskrivelse om bryterstyring generelt og om hvordan Bjørg bruker bryter. Ved at det legges til rette for at hun kan bruke bryter vil hun få muligheter til å medvirke og delta i aktiviteter i dagliglivet. Gjennom strukturerte aktiviteter legges det til rette for at Bjørg skal få en bedre og mer positiv hverdag. Det er først og fremst tatt utgangspunkt i hvordan Bjørg sammen med en hjelper i en sosial relasjon kan bruke bryter og styringssystem til å lage enkle matretter på kjøkkenet. Oppskriftene er ment som en hjelp til å komme i gang med aktivitetene. Det tar kort tid å lage rettene. Det vil gjøre det lettere for Bjørg å forstå sammenhengen mellom det hun gjør (aktiverer bryteren) og den ferdige maten som hun får spise.

"Tenk litt over egen væremåte. Ros er svært motiverende for Bjørg og kan være det som skal til for at hun kommer i gang med aktiviteten".

Forsøk å få en naturlig dialog ved å gi tilbakemelding på det Bjørg gjør, ikke bare ros knyttet opp til at hun er flink når hun trykker på bryteren sin.
Gi henne tid til selv å ta initiativ til å trykke på bryteren.
Avvent å gi hjelp for tidlig. Det er fristende å hjelpe fysisk med å trykke på bryteren. Gi ros og tilbakemelding. Unngå forventningspress og masing. Når Bjørg trenger bistand så gi alltid minst mulig hjelp først. Øk mengde hjelp dersom det er nødvendig. Vær oppmerksom på at ved for mye hjelp risikerer man at hun blir avhengig av hjelpen.
Dagsform og lignende må vurderes på den enkelte dag. Hun kan være trøtt, ikke ha lyst etc. Dette vil de som kjenner Bjørg kunne vurdere.

Heftet "Med bryter blir de deiligste retter til på Bjørgs kjøkken" førte til at personalet ble flinkere til å involvere Bjørg i det som skjedde på kjøkkenet.



Fra å være en passiv tilskuer i eget hjem, tok Bjørg i langt større grad del i det som skjedde etter at de bryterstyrte hjelpemidlene ble tatt i bruk.

Dette heftet viste hvordan hun kunne styre Tv og video ved hjelp av bryter.

Framstillinger som dreier seg om helse, hygiene og velvære

Mennesker med omfattende funksjonsnedsettelser har ofte store helsemessige utfordringer og dermed behov for tjenesteytere som innehar god kunnskap om funksjonshemningen og hvordan den funksjons-hemmede skal følges opp. God livskvalitet henger nøye sammen med at man får god helsemessig og hygienisk oppfølging og at man får tilgang til opplevelser som innebærer trivsel og kroppslig velvære.

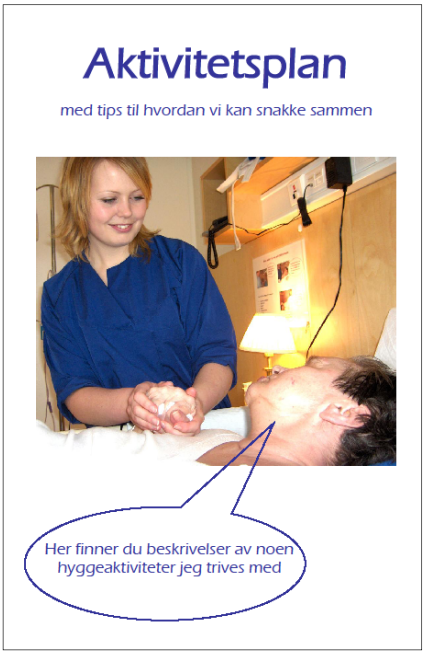
Ofte vil det være slik at antallet tjenesteytere som skal ivareta den enkeltes helse- og hygienebehov, kan være svært høyt. Siden rutiner knyttet til helse og hygieneoppfølging kan være kompliserte vil hyppig ombytte av tjenesteytere innebære en åpenbar risiko for at kvaliteten på tilbudet kan bli mangelfull.

En måte å kvalitetssikre gjennomføring av hygienisk og helsemessig oppfølging kan være å utforme støttemateriell som beskriver gode framgangsmåter. Selv om man her beveger seg inn på private og intime områder av livet er det fullt mulig å gjøre dette på en respektfull måte, uten å overskride etiske grenser.

"Aktivitetsplan - med tips til hvordan du kan snakke med meg" – Perm i A5 format

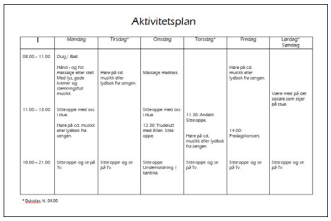
Dette heftet med aktivitetsbeskrivelser og kommunikasjonstips ble laget for Bjørg, en kvinne på 65 år som bodde på sykehjem. Hun hadde i voksen alder fått en alvorlig hjerneskade i forbindelse med en operasjon og hun hadde et stort pleiebehov.

Aktivitetsplanen var en del av avdelingens pleieplan og beskrev rekreasjons- og velværeaktiviteter Bjørg likte å delta i. Aktivitetene var satt opp i en ukeplan som hang på veggen. Beskrivelsene ble brukt i opplæring av personale og som støtte for nyansatte og vikarer når aktivitetene ble gjennomført. De hadde derfor en enkel form og innholdt kortfattede anvisninger med bilder og tekst for å gi rask informasjon.



Gjennom enkel tekst og illustrerende bilder ble god praksis synliggjort i aktivitetsplanen.

Aktivitetene var satt opp med faste tider i en ukeplan som hang på veggen.



Aktivitetsplanen inneholdt et eget kapittel som omhandlet kommunikasjon med Bjørg. Hun kunne ha svært variabel våkenhet, noe som hadde stor betydning for hva hun greide å forholde seg til. Når hun var opplagt viste hun at hun forstod, men det kunne variere i hvilken grad hun ga svar på det som ble sagt til henne.

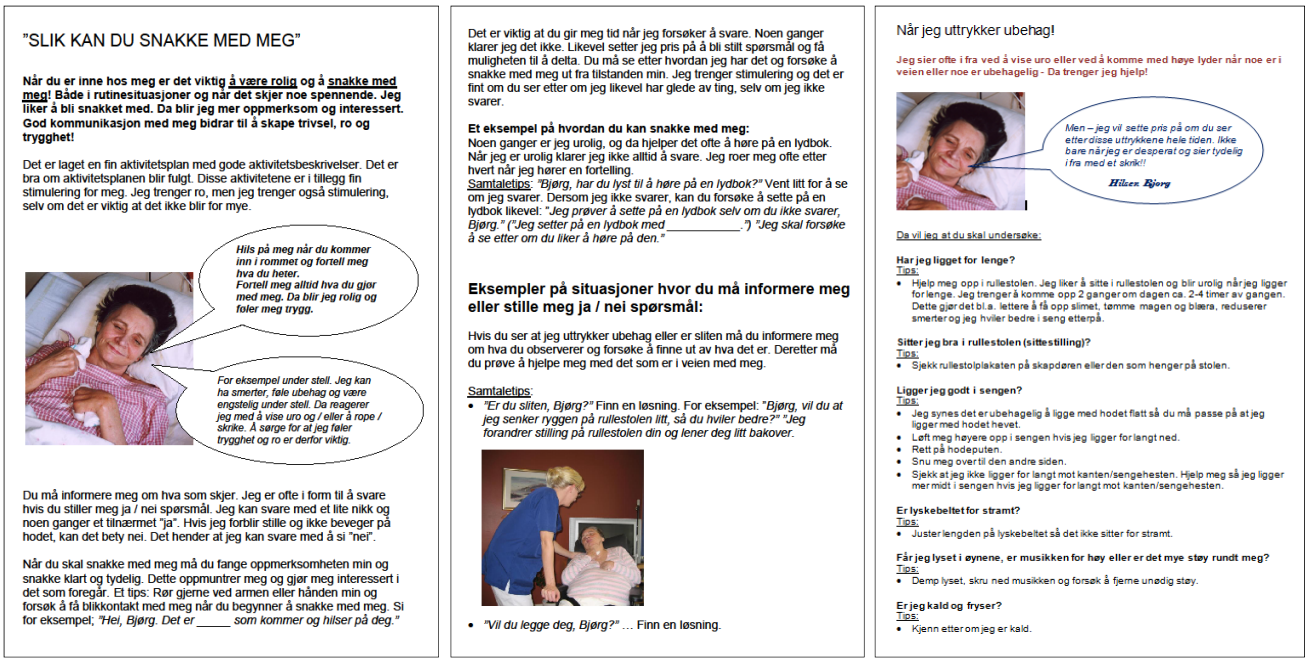
Bjørg hadde selv ingen tydelige måter å formidle seg til andre på, og hun var avhengig av at de som ga henne bistand kunne fortolke hennes mimikk, lyder og væremåter. Det var åpenbart at hun opplevde trygghet og trivsel når personalet snakket med henne og fortalte hva de gjorde og hva som skulle skje.

Det var av avgjørende betydning at de som hjalp henne, hadde kompetanse om hvordan hverdagssituasjoner kunne gjennomføres, slik at hun ikke opplevde smerte, ubehag eller engstelse. For Bjørg var det viktig at de ble gjennomført på samme måte hver gang. Trivsel for Bjørg innebar at personalet hadde kompetanse om hvordan de kunne kommunisere med henne på en god måte, og at de visste hvordan situasjoner og aktiviteter fysisk kunne tilrettelegges.

Kapittelet om kommunikasjon ga en innføring i hvordan Bjørg uttrykte seg og hvordan man kunne henvende seg til henne. Personalet fikk tips om hvordan de kunne informere henne om ting som skulle skje, om hvordan de kunne løse situasjoner hvor Bjørg viste at hun var utilpass og hvordan de kunne invitere henne med på en sosial "prat". Gjennomgang av kapittelet inngikk som en obligatorisk del av avdelingens opplæringsprogram.

Etter en tid kunne Bjørgs datter fortelle at Bjørg var roligere og tryggere, at hun var i bedre humør og ofte viste tegn på trivsel. Datteren så en sammenheng mellom dette og en forbedret praksis som støttemateriellet hadde ledet til. Avdelingsleder kunne fortelle at materiellet ga nyttig informasjon og at det førte til at arbeidet rundt Bjørg ble opplevd som mer meningsfullt.

Heftet ble utarbeidet av Bjørgs datter, primærkontakter på et sykehjem og spesialpedagoger fra voksen-opplæringen.



"SLIK KAN DU SNAKKE MED MEG"

Når du er inne hos meg er det viktig å være rolig og å snakke med meg! Både i rutinesituasjoner og når det skjer noe spennende. Jeg liker å bli snakket med. Da blir jeg mer oppmerksom og interessert. God kommunikasjon med meg bidrar til å skape trivsel, ro og trygghet!

Det er laget en fin aktivitetsplan med gode aktivitetsbeskrivelser. Det er bra om aktivitetsplanen blir fulgt. Disse aktivitetene er i tillegg fin stimulering for meg. Jeg trenger ro, men jeg trenger også stimulering, selv om det er viktig at det ikke blir for mye.

Hils på meg når du kommer inn i rommet og fortell meg hva du heter. Fortell meg alltid hva du gjør med meg. Da blir jeg rolig og føler meg trygg.

For eksempel under stell. Jeg kan ha smerter, føle ubehag og være engsteig under stell. Da reagerer jeg med å vise uro og / eller å rope / skrike. Å sørge for at jeg føler trygghet og ro er derfor viktig.

Du må informere meg om hva som skjer. Jeg er ofte i form til å svare hvis du stiller meg ja / nei spørsmål. Jeg kan svare med et lite nikk og noen ganger et tilnærmet "ja". Hvis jeg forblir stille og ikke beveger på hodet, kan det bety nei. Det hender at jeg kan svare med å si "nei".

Når du skal snakke med meg må du fange oppmerksomheten min og snakke klart og tydelig. Dette oppmuntrer meg og gjør meg interessert i det som foregår. Et tips: Rør gjerne ved armen eller hånden min og forsøk å få blikkontakt med meg når du begynner å snakke med meg. Si for eksempel; *"Hei, Bjørg. Det er _____ som kommer og hilser på deg."*

Det er viktig at du gir meg tid når jeg forsøker å svare. Noen ganger klarer jeg det ikke. Likevel setter jeg pris på å bli stilt spørsmål og få muligheten til å delta. Du må se etter hvordan jeg har det og forsøke å snakke med meg ut fra tilstanden min. Jeg trenger stimulering og det er fint om du ser etter om jeg likevel har glede av ting, selv om jeg ikke svarer.

Et eksempel på hvordan du kan snakke med meg:
Noen ganger er jeg urolig, og da hjelper det ofte å høre på en lydbok. Når jeg er urolig klarer jeg ikke alltid å svare. Jeg roer meg ofte etter hvert når jeg hører en fortelling.
Samtaletips: *"Bjørg, har du lyst til å høre på en lydbok?"* Vent litt for å se om jeg svarer. Dersom jeg ikke svarer, kan du forsøke å sette på en lydbok likevel: *"Jeg prøver å sette på en lydbok selv om du ikke svarer, Bjørg." ("Jeg setter på en lydbok med _____.") "Jeg skal forsøke å se etter om du liker å høre på den."*

Eksempler på situasjoner hvor du må informere meg eller stille meg ja / nei spørsmål:

Hvis du ser at jeg uttrykker ubehag eller er sliten må du informere meg om hva du observerer og forsøke å finne ut av hva det er. Deretter må du prøve å hjelpe meg med det som er i veien med meg.

Samtaletips:
- *"Er du sliten, Bjørg?"* Finn en løsning. For eksempel: *"Bjørg, vil du at jeg senker ryggen på rullestolen litt, så du hviler bedre?" "Jeg forandrer stilling på rullestolen din og lener deg litt bakover.*
- *"Vil du legge deg, Bjørg?"* … Finn en løsning.

Når jeg uttrykker ubehag!

Jeg sier ofte i fra ved å vise uro eller ved å komme med høye lyder når noe er i veien eller noe er ubehagelig - Da trenger jeg hjelp!

Men – jeg vil sette pris på om du ser etter disse uttrykkene hele tiden. Ikke bare når jeg er desperat og sier tydelig i fra med et skrik!!

Hilsen Bjørg

Da vil jeg at du skal undersøke:

Har jeg ligget for lenge?
Tips:
- Hjelp meg opp i rullestolen. Jeg liker å sitte i rullestolen og blir urolig når jeg ligger for lenge. Jeg trenger å komme opp 2 ganger om dagen ca. 2-4 timer av gangen. Dette gjør det bl.a. lettere å få opp slimet, tømme magen og blære, reduserer smerter og jeg hviler bedre i seng etterpå.

Sitter jeg bra i rullestolen (sittestilling)?
Tips:
- Sjekk rullestolplakaten på skapdøren eller den som henger på stolen.

Ligger jeg godt i sengen?
Tips:
- Jeg synes det er ubehagelig å ligge med hodet flatt så du må passe på at jeg ligger med hodet hevet.
- Løft meg høyere opp i sengen hvis jeg ligger for langt ned.
- Rett på hodeputen.
- Snu meg over til den andre siden.
- Sjekk at jeg ikke ligger for langt mot kanten/sengehesten. Hjelp meg så jeg ligger mer midt i sengen hvis jeg ligger for langt mot kanten/sengehesten.

Er lyskebeltet for stramt?
Tips:
- Juster lengden på lyskebeltet så det ikke sitter for stramt.

Får jeg lyset i øynene, er musikken for høy eller er det mye støy rundt meg?
Tips:
- Demp lyset, skru ned musikken og forsøk å fjerne unødig støy.

Er jeg kald og fryser?
Tips:
- Kjenn etter om jeg er kald.

Utdrag fra kapittelet som fortalte hvordan nærpersoner kunne kommunisere med Bjørg for å gi henne god livskvalitet. Blandt personalet ble det etter hvert enighet om at Bjørg oppfattet og forstod mye.

Hygiene og velvære” - Hefte i A5 format

Anne var en ung kvinne med utviklingshemming. Hun hadde store lærevansker og trengte mye hjelp for å gjennomføre hverdagslige gjøremål. Hun forholdt seg ofte avventende til ting som skulle gjøres, og det var derfor lett å gi henne mer hjelp enn hun egentlig trengte. Når omgivelsene var forutsigbare og oversiktlige viste hun imidlertid at hun kunne være med på mye.

Heftet ”Hygiene og velvære” ble laget til bruk i personalopplæringen. Siktemålet var å sikre at stell på badet foregikk på en forutsigbar måte som understøttet hennes selvstendighetsferdigheter. Når samhandlingen foregikk i samme rekkefølge og toalettsaker og klær hadde samme plassering, kunne Anne delta i mange av oppgavene og aktivitetene som inngikk i stellet. Anne likte å bade og å bli stelt med, og det ble lagt stor vekt på at hun skulle oppleve velvære og hygge i stellsituasjonen.

Heftet ble utarbeidet av Annes primærkontakt hjemme og spesialpedagog fra voksenopplæringen. Innhold og billedbruk ble drøftet med foresatte.

Heftet ga en detaljert framstilling av hvordan daglig stell kunne gjennomføres på en hyggelig og forutsigbar måte sammen med Anne.

”Anne går i vannet” - Laminert hefte i A4 format

Anne hadde hofteproblemer, noe som antagelig gjorde at hun til tider opplevde smerter og ubehag ved forflytning eller bevegelse. Det var viktig for Anne å være i fysisk aktivitet for å opprettholde gangfunksjonen og for å motvirke en fysisk forverring.

Anne var glad i å bade og hun trivdes med å være i basseng. Hun var trygg i vannet, og hun likte å flyte rundt. Vannaktivitetene ga henne gode helsemessige gevinster, og de ga de som var sammen med henne gode anledninger til å invitere henne til gledesfylt samhandling.

For å utvide mulighetene hennes for fysisk trening og avspenning, ble det utarbeidet et enkelt program som tok utgangspunkt i vannaktiviteter Anne likte å holde på med. Dette ble strukturert slik at hun fikk brukt muskulaturen på varierte måter, med pauser som ga rom for improvisert utfoldelse eller avslapning ved bassengkanten.

Aktivitetene var enkle å gjennomføre. De ble beskrevet i et hefte med billedbaserte anvisninger og lite tekst, slik at de som ikke kjente aktivitetene lett kunne sette seg inn i hvordan de foregikk. For å kunne ta heftet med til bassenget ble det laminert.

Heftet ble utarbeidet av fagansvarlig og primærkontakt på et aktivitetssenter og spesialpedagog fra voksen-opplæringen.

Anne går i vannet!

2

Programmet er delt inn i 3 deler

1. Gynge
2. Ligge på rygg
3. Flyte med pølsa

Pauser:

Mellom hver aktivitet er det greit om en legger inn en liten pause slik at Anne ikke blir presset for fort over i neste øvelse.

Når Anne søker mot kanten er det ofte for å få en liten pause. La henne få det, men ikke lenger enn 2 min.

Ved selvskading:

Når du ser at Anne starter med selvskading (klyping og ulyder), prøv å få øyekontakt med henne. Gi henne en liten pause til hun roer seg og er villig til å gå videre i programmet. Ved mye selvskading, bruk skjermingsprosedyren som dere har i miljøet.

Ved dårlig dagsform:

Prøv 2 ganger på hver aktivitet. Vurderer du dagsformen som ekstra dårlig så hopp frem til siste øvelse og la henne flyte på pølsa. Føl deg frem!

3

Anne legger seg på ryggen og "slepes" bakover. Prøv med et tettere grep i starten og frigjør deg litt etter hvert.

Senk din egen kropp så langt ned i vannet slik at hun kan hvile hode på din skulder, i høyde med vannflaten!

Her ser du Anne sin kropp ligger vannrett i vannet og det er bra. Her er hun enda litt oppreist med hode. Prøv å få henne til å slappe av slik at hun legger hode sitt bakover på din skulder.

6

Flyte med pølse!

Slik startet vi:

Her får Anne på seg armringer rundt håndleddet.

Pølsa trer du under armene.

7

Her holder Anne deg i den ene hånden.

Beveg dere rundt i bassenget.

8

Anne flyter alene!

Hold deg i nærheten!

10

Sideeksempler som viser hvordan vannaktivitetene ble beskrevet.

”Trim” – Hefte A4 format

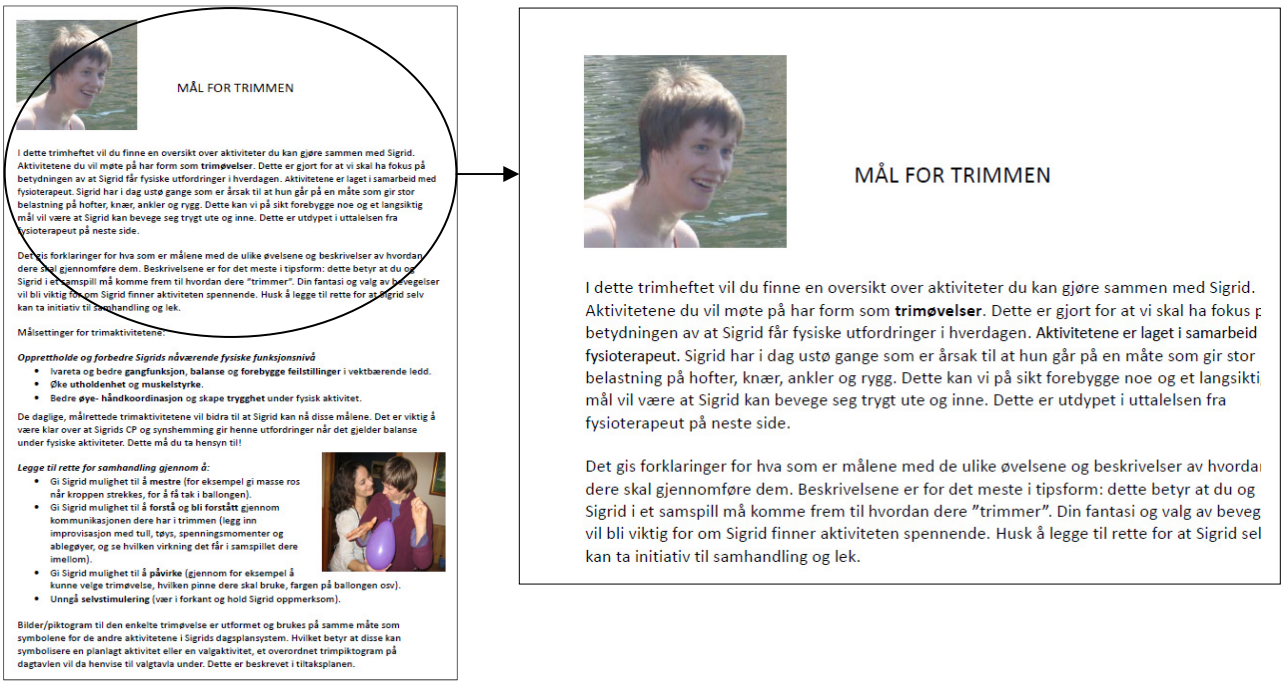
Sigrid var en ung kvinne på 24 år med autisme og utviklingshemming. Hun hadde en lett cerebral parese, men hun kunne gå selv. Det var viktig for Sigrid å være fysisk aktiv for å opprettholde et godt funksjonsnivå.

Noen av personalet fra bolig og dagsenter hadde lagt merke til at Sigrid viste interesse for ting som ga muligheter for fysisk utfoldelse og samhandling, for eksempel å plukke opp og utforske pinner når hun var ute på tur. Det var imidlertid sjelden at noen av de som var sammen med henne, fulgte opp denne tydelige interessen hennes og så det som en innfallsport til felles ”samtale” og samhandling. Noen mente at det å plukke opp pinner ikke hadde noen verdi når man var ute og gikk tur.

For å verdsette og anerkjenne Sigrids interesser og for å frambringe nye aktiviteter som kunne fremme fysisk utfoldelse, ble det etablert en gruppe som laget et eget trimhefte for Sigrid. Det ble lagt vekt på at disse aktivitetene skulle ha et element av fysisk trening og at samhandlingen det ble lagt opp til skulle være hyggelig både for Sigrid og personalet. En fysioterapeut som var med i gruppen bidro til å utforme aktivitetene slik at Sigrid fikk variert trening. Øvelsene skulle gi utfordringer til muskelgrupper det var viktig å styrke. Sigrid hadde redusert dybde- og sidesyn, slik at det i tillegg ble lagt vekt på at noen av øvelsene skulle bedre øye- hånd-koordinasjonen.

De i gruppen som kjente Sigrid godt, medvirket til å utforme aktivitetene slik at oppgavene og det som skulle gjøres var lett å forstå og forholde seg til. Eksempelvis var det viktig at aktiviteten ”Pinnetrim” innebar hyppig turtaking slik at Sigrid ikke gikk lei og falt inn i et repeterende handlingsmønster. Det var mange små detaljer det måtte tas hensyn til. Det ble derfor laget en CD med en film som viste hvordan aktiviteten kunne gjennomføres.

Heftet og CD ble utarbeidet av fysioterapeut i bydel, Sigrids primærkontakt hjemme og primærkontakt på et aktivitetssenter sammen med spesialpedagoger fra voksenopplæringen.



MÅL FOR TRIMMEN

I dette trimheftet vil du finne en oversikt over aktiviteter du kan gjøre sammen med Sigrid. Aktivitetene du vil møte på har form som **trimøvelser**. Dette er gjort for at vi skal ha fokus på betydningen av at Sigrid får fysiske utfordringer i hverdagen. Aktivitetene er laget i samarbeid med fysioterapeut. Sigrid har i dag ustø gange som er årsak til at hun går på en måte som gir stor belastning på hofter, knær, ankler og rygg. Dette kan vi på sikt forebygge noe og et langsiktig mål vil være at Sigrid kan bevege seg trygt ute og inne. Dette er utdypet i uttalelsen fra fysioterapeut på neste side.

Det gis forklaringer for hva som er målene med de ulike øvelsene og beskrivelser av hvordan dere skal gjennomføre dem. Beskrivelsene er for det meste i tipsform: dette betyr at du og Sigrid i et samspill må komme frem til hvordan dere ”trimmer”. Din fantasi og valg av bevegelser vil bli viktig for om Sigrid finner aktiviteten spennende. Husk å legge til rette for at Sigrid selv kan ta initiativ til samhandling og lek.

Målsettinger for trimaktivitetene:

Opprettholde og forbedre Sigrids nåværende fysiske funksjonsnivå

- Ivareta og bedre **gangfunksjon, balanse** og **forebygge feilstillinger** i vektbærende ledd.
- **Øke utholdenhet** og **muskelstyrke**.
- Bedre **øye- håndkoordinasjon** og skape **trygghet** under fysisk aktivitet.

De daglige, målrettede trimaktivitetene vil bidra til at Sigrid kan nå disse målene. Det er viktig å være klar over at Sigrids CP og synshemming gir henne utfordringer når det gjelder balanse under fysiske aktiviteter. Dette må du ta hensyn til!

Legge til rette for samhandling gjennom å:

- Gi Sigrid mulighet til å **mestre** (for eksempel gi masse ros når kroppen strekkes, for å få tak i ballongen).
- Gi Sigrid mulighet til å **forstå** og **bli forstått** gjennom kommunikasjonen dere har i trimmen (legg inn improvisasjon med tull, tøys, spenningsmomenter og ablegøyer, og se hvilken virkning det får i samspillet dere imellom).
- Gi Sigrid mulighet til å **påvirke** (gjennom for eksempel å kunne velge trimøvelse, hvilken pinne dere skal bruke, fargen på ballongen osv).
- **Unngå selvstimulering** (vær i forkant og hold Sigrid oppmerksom).

Bilder/piktogram til den enkelte trimøvelse er utformet og brukes på samme måte som symbolene for de andre aktivitetene i Sigrids dagsplansystem. Hvilket betyr at disse kan symbolisere en planlagt aktivitet eller en valgaktivitet, et overordnet trimpiktogram på dagtavlen vil da henvise til valgtavla under. Dette er beskrevet i tiltaksplanen.

MÅL FOR TRIMMEN

I dette trimheftet vil du finne en oversikt over aktiviteter du kan gjøre sammen med Sigrid. Aktivitetene du vil møte på har form som **trimøvelser**. Dette er gjort for at vi skal ha fokus p betydningen av at Sigrid får fysiske utfordringer i hverdagen. Aktivitetene er laget i samarbeid fysioterapeut. Sigrid har i dag ustø gange som er årsak til at hun går på en måte som gir stor belastning på hofter, knær, ankler og rygg. Dette kan vi på sikt forebygge noe og et langsikti mål vil være at Sigrid kan bevege seg trygt ute og inne. Dette er utdypet i uttalelsen fra fysioterapeut på neste side.

Det gis forklaringer for hva som er målene med de ulike øvelsene og beskrivelser av hvorda dere skal gjennomføre dem. Beskrivelsene er for det meste i tipsform: dette betyr at du og Sigrid i et samspill må komme frem til hvordan dere ”trimmer”. Din fantasi og valg av beveg vil bli viktig for om Sigrid finner aktiviteten spennende. Husk å legge til rette for at Sigrid sel kan ta initiativ til samhandling og lek.

Innledningen til beskrivelsene av trimaktivitetene. I heftet er det lagt vekt på å informere om HVA aktivitetene dreier seg om, HVORFOR aktivitetene bør gjennomføres og HVORDAN aktivitetene foregår. Eksempelet på neste side viser hvordan ”Pinnetrim” ble beskrevet.

PINNETRIM

MÅL

- **Rette seg opp**
- **Bøye seg**
- **Bedre balansen**

En pinne kan være så mangt, f. eks. en kvist eller en trommestikke☺

AKTIVITET

1. **Finn en pinne sammen**
2. **Trimmen og et improvisert samspill med pinnen kan begynne**
3. **Avslutt trimmen**
   Sigrid indikerer selv ved sine væremåter når aktiviteten avsluttes. Dette kommer til uttrykk i form av tiltagende uro.

TIPS

- **Spill gjerne på nysgjerrigheten og spenningstrangen til Sigrid når dere skal finne en pinne.**
- **Snakk gjerne om pinnen dere skal lete etter og hvor fin den er når den er funnet.**
- **Forslag:**
  - **Dra i pinnen/ la Sigrid dra i den**
  - **Hold pinnen over hodet slik at Sigrid må strekke seg**
  - **Mist den på bakken slik at Sigrid må bøye seg**
  - **Hold i pinnen sammen og beveg dere**
  - **Hold pinnen etter tur og forsøk å erobre den fra hverandre**

Eksempelet viser hvordan aktivitetene ble presentert i trimheftet. Dette er "Pinnetrim".

Dette eksempelet viser en billedsekvens som fulgte beskrivelsen av "Ballongtrim". Tanken var at den skulle gi inspirasjon til varierte og improviserte bevegelser som ga bøye- og strekk- øvelser for Sigrid.

Deltagelsesplaner

Mennesker med omfattende funksjonsnedsettelser vil ofte være i en tilskuerposisjon i forhold til hverdagslivets mange aktiviteter. For tjenesteytere og pedagoger er det en utfordring å tilrettelegge for deltagelse, både i rutineaktiviteter og i aktiviteter som er rettet mot hygge og sosialt samvær.

Et mulig grep er å utvikle materiell som beskriver hvordan deltagelse kan fremmes og utvikles, og hvilke aktiviteter som i særlig grad leder til aktiv deltagelse og gode opplevelser.

Nesten alle uttrykk og handlinger kan oppfattes som former for deltagelse i en gitt aktivitet. Vi kan snakke om deltagelse gjennom målrettede og viljestyrte handlinger eller gjennom handlinger som indikerer forventning eller oppmerksomhet mot noe. Reaksjoner på kroppslige opplevelser kan vi også omtale som deltagelse, som for eksempel når en person reager med smil eller fornøyde lyder når vedkommende kiles på magen eller huskes fram og tilbake.

En deltagelseplan er en plan som beskriver hvordan aktiviteter kan gjennomføres slik at den funksjonshemmede blir mest mulig deltagende. Den forteller hva som trengs av tilrettelegging og støtte fra nærpersoner. Den gir ideer om hyggelige ting det er mulig å gjøre sammen og aktiviteter som kan timeplanfestes eller improviseres i hverdagen.

Arbeidet med å utvikle slike planer vil ofte innebære at teamet rundt den funksjonshemmede drøfter hva deltagelse handler om for den enkelte og utvikler ideer til nye aktiviteter som kan prøves ut. For mange sterkt funksjonshemmede er aktiviteter som innebærer aktiv deltagelse ofte mangelvare. I en bolig eller et dagsenter kan arbeid med å utvikle deltagelsesplaner betraktes som et virkemiddel for kvalitetsutvikling og kvalitetssikring.

Deltagelsesplaner kan utformes på ulike måter ut fra hvilket behov de er ment å skulle dekke.

”Min deltagelsesplan” – hefte A4 format (liggende)

Dette var en plan som ble laget til Liv Johanne. Hun hadde utviklingshemming og cerebral parese som gjorde det vanskelig for henne å utføre viljestyrte bevegelser. Hun var avhengig av at andre mennesker fortolket hennes væremåte og kroppslige uttrykk og besvarte dette på en god måte.

Liv Johannes måte å uttrykke seg på var først og fremst gjennom å bruke blikk. Hun kunne vise oppmerksomhet og interesse ved å se på både ting og mennesker. Hun kunne også delta i situasjoner og aktiviteter ved hodebevegelser, ansiktsuttrykk og lyder.

Når hun var involvert i aktiviteter hun likte kunne hun på sin måte indikere ”mer” når en aktiviteten ble avsluttet. Da kunne hun kanskje snu seg mot den som var sammen med henne, og hvis vedkommende spurte om hun ville fortsette, så kunne hun kanskje smile. Dette var et uttrykk som ble fortolket som ”mer”.

Hvis det var noe hun ikke likte kunne hun protestere ved å snu seg vekk, snurpe munnen, lage grimaser eller komme med misfornøyde lyder.

Personalet rundt henne var opptatt av at hun skulle få tilgang til flere gledesfylte aktiviteter i hverdagen sin, og de igangsatte derfor arbeid med å lage en plan for å beskrive gode aktiviteter. Et viktig element i dette

arbeidet var diskusjonene rundt hvordan deltagelse og trivsel kom til uttrykk hos Liv Johanne og utprøving av aktivitetsideer som ble skapt i fellesskap.

Planen som ble laget hadde følgende innhold:

- Hei (hilsen fra hovedpersonen)
- Sånn uttrykker jeg meg
- Sånn kan jeg delta i situasjoner og aktiviteter
- Tips om ting det er viktig at du husker på når du er sammen med meg.
- Øyeblikkets muligheter
- Eksempler på hygge og samværsaktiviteter

Deltagelsesplanen ble utarbeidet av primærkontakt og basisgruppe i boligen under veiledning av psykolog fra Statped.

MIN DELTAGELSESPLAN

HYGGE OG TRIVSELSAKTIVITETER

ØYEBLIKKETS MULIGHETER

Sånn uttrykker jeg meg.
Siden dagsformen min varierer en god del, er det viktig at du har en fleksibel innstilling når det gjelder å gi meg støtte og hjelp til å kunne delta og til å kunne uttrykke meg.
Jeg kan fortelle deg ting og jeg kan være en deltager i aktiviteter først og fremst gjennom blikk, men også gjennom hodebevegelser, ansiktsuttrykk og lyder. Jeg forstår dere best hvis dere gir meg svarer nogenlunde likt på mine uttrykk. Først da vil jeg føle at jeg kommuniserer med deg.
Når jeg opplever aktiviteter jeg liker, kan jeg be om mer. Når aktiviteten tar slutt ser jeg kanskje etter deg for å få oppmerksomheten din. Hvis du spør meg om jeg vil mer, vil jeg ofte snu hodet og se på deg gjerne sammen med et smil. Det kan du tolke som at jeg vil ha mer.
Av og til vil jeg gjerne ha oppmerksomheten din, men det får jeg ikke til hvis du er langt unna. Hvis du er nærme slik at jeg ser deg eller kjenner at du tar på meg kan jeg snu hodet mot deg eller gi deg et blikk.

Hygge og samværssituasjoner

BLÅSE SÅPEBOBLER

Hva trengs av tilrettelegging	Hva gjør vi og hvordan deltar jeg
Finn fram såpeboksen. Sørg for god sittestilling. Sett deg på høyre side av meg. La meg få kjenne og se på boksen, lukte på såpen, blås forsiktig i ansiktet mitt.	Start med å blåse bobler på min venstre side slik at jeg får øye på dem. Da kan jeg bruke blikket for å følge med. Sørg for at noen innimellom lander på huden min. Etter a du har blåst litt kan du kanskje stoppe en stund og avvente min reaksjon. Hvis jeg da ser mot deg betyr det at jeg vil at du skal blåse flere bobler. Fem til ti minutter kan være lenge nok. Ta heller en pause og se om jeg orker mer etter hvert. Bruk tegnet for "ferdig".

Elementer i Liv Johannes deltagelsesplan.

En mer utfyllende beskrivelse av innholdet i denne planen blir å finne i en bok om Livsutfoldelse og læring hos mennesker med omfattende funksjonsnedsettelser (Universitetsforlaget 2010/2011).

Opplevelses og deltagelsesplan – hefte i A4 format (liggende)

Denne planen ble laget til Vibeke, en sterkt funksjonshemmet kvinne. Hensikten med planen var å skape et best mulig innhold i hverdagslivet og understøtte god praksis hos nærpersoner. I tillegg til å beskrive mål knyttet til deltagelse ble det også beskrevet målsettinger knyttet til positive opplevelser. Vibekes plan inneholdt følgende:

- En kort beskrivelse av hensikten med planen, og av overordnede ambisjoner knyttet til det å skape et godt hverdagsliv.
- En tipsliste for god praksis / ting nærpersoner bør huske på.
- En oversikt over Vibekes interesser.
- En oversikt over Vibekes deltagelsesrepertoar (handlinger, uttrykk, væremåter).
- Beskrivelser og bilder av utvalgte hygge og samværsaktiviteter, – hva trengs av tilrettelegging og støtte og hvilke deltakelsesmål og opplevelsesmål er knyttet opp mot den enkelte aktivitet.
- Beskrivelser og bilder av utvalgte rutineaktiviteter – hva trengs av tilrettelegging og støtte og hvilke deltagelsesmål og opplevelsesmål er knyttet opp mot den enkelte aktivitet.

I eksemplet under ser vi sider som beskriver to rutinesituasjoner, - ”Forberede handling” og ”Handle i butikk”. Vi ser at det beskrives hva slags tilrettelegging og støtte som er nødvendig, og vi ser at det beskrives målsettinger knyttet til både deltagelse og opplevelser.

Planen ble utarbeidet av Vibekes primærkontakt hjemme.

Rutinesituasjon

Forberedelse til handling i butikk

Vår tilrettelegging og støtte.	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål.
Vibeke handler hver torsdag og vi tilrettelegger for henne ved å: *Skrive menyliste*. Gå gjennom kjøleskap og fryser og se hva hun har og skriv menyliste etter dette. Snakk hele tiden med Vibeke om hva hun skal ha til middag de ulike dagene og forhold deg til hennes reaksjoner. *Skrive handleliste*. Snakk med Vibeke om at vi skal handle og hva vi skal handle. Slik blir hun forberedt på hva som skal skje. Hun sitter sammen med oss på kjøkkenet mens vi holder på med dette.	Hun kikker på varene i kjøleskapet når vi finner ut hva som skal handles. Vibeke er oppmerksomt tilstede og bruker blikket og virker lyttende når vi skriver handlelista på kjøkkenet.	Vibeke opplever trygghet og forutsigbarhet i forhold til aktiviteten. Vibeke opplever seg inkludert når inn-kjøpene forberedes og hun opplever at hennes deltagelse er verdsatt. Vibeke opplever at hun har fått god oversikt over hva som skal skje (handlingen) og hva hun skal ha til middag den neste uken.

Rutinesituasjon

Handle i butikk

Vår tilrettelegging og støtte.	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål.
Dra på kjente butikker (City Lade for eksempel) for å gjøre opplevelsen tryggere for Kari. Ukjente, store butikker kan fort bli uoversiktelige for henne og hun kan utrykke usikkerhet ved gråt og protest. Vi skal hele tiden være sammen med Vibeke når vi handler. Ikke sett Vibeke på enden av rekka mens du henter varene. Sett fra deg vogna og la Vibeke være med på alt som skjer. Da blir handleturen hyggeligere. Gi henne den fysiske støtten hun trenger for å kunne forflytte seg. Tilrettelegg for valgsituasjoner underveis, der det er naturlig. Gi henne da 2 produkter å velge mellom. Hvis det vanskelig for henne å velge så får du ta valget.	Gjennom blikk, ansiktssuttrykk og forflytningsbevegelser er hun en deltager i aktiviteten. Når hun får anledning til å velge mellom matvarer (f.eks snacks til helgen) bruker hun blikket til å velge det hun vil ha.	Vibeke opplever at hun har medbestemmelse ved at hun får velge mellom produkter hun vil handle. Vibeke opplever trygghet ved at hun å får være tilstede sammen med en kjent person under hele handlingen. Vibeke opplever at det skjer interessante ting i butikken.

Framstillingene i en slik plan bør være enkle å lese, og de skal fortelle om ambisjoner knyttet både til deltagelse og gode opplevelser.

I et prosjektsamarbeid mellom Nardo Botiltak og Torshov kompetansesenter er det utviklet en veileder som beskriver hvordan slike deltagelses- og opplevelsesplaner kan utvikles og hvordan de kan se ut. (Ellingsen og Slåtta, 2010).

”Individuell opplærings- og deltagelsesplan for Heidi” – Hefte i A4 format (liggende)

Dette var en spesiell type individuell opplæringsplan som ble laget til ungdomsskoleleven Heidi. Hun hadde store funksjonshemminger og var avhengig av et godt tilrettelagt innhold i skolehverdagen for at læring og livsutfoldelse skulle bli mulig. Planen klargjorde hvilken hjelp og støtte Heidi trengte for å være deltagende i ulike hverdagslige aktiviteter, og den beskrev læringsmål som økt grad av deltagelse. Planen beskrev Heidis måter å delta på, god pedagogisk praksis hos lærere og assistenter, ideer til improviserte samhandlings-aktiviteter og mål knyttet til rutineaktiviteter, lekeaktiviteter og sosiale samværsaktiviteter. Mål ble formulert både i forhold til hva det var mulig å oppnå av deltagelse på det tidspunkt planen ble skrevet og hva det var ønskelig å oppnå av deltagelse et stykke fram i tid (utvidet deltagelse). Deltagelse ble forstått vidt, og inkluderte målrettede handlinger, forventningshandlinger, observasjonshandlinger og reaksjoner på kroppslige opplevelser.

Planen ble utarbeidet av Heidis lærer under veiledning av psykolog fra Statped.

Bøler skole

Skoleåret 2003 / 2004

Individuell opplærings- og deltagelsesplan for Heidi

Navn: Heidi f. 11.03.89
Foresatte: Rune og Tove
Adresse:

Klassestyrer: Svein
Hovedlærer: Andrea
Klasse: M-klassen

Deltagelsesmål i planlagt samværsaktivitet eller lekeaktivitet

BADING

Pedagogisk tilrettelegging og støtte.	Deltagelsesmål	Mål om utvidet deltagelse.
Heidi står ved rekkverk eller sitter på benk når hun skifter. Vær ikke for rask med av og påkledningsritualet. Vent på for eksempel løfte-armene-ut-av genserbevegelsen. Når Heidi er ute i hallen,- la henne sitte på kanten og kjenne på vannet der det er grunnest. Syng og snakk rolig til henne. Vær nær henne hele timen	Mest mulig glede og begeistring (smil og godlyder) Setter føttene under seg for å stå / gå i vannet. Viser oppmerksomhet (med blikk) mot den som er sammen med henne.	Forventningssmil og godlyder før hun går ut i vannet. Tar initiativ til deltagelse i vannet. Flyter på ryggen med støtte.

Evaluering

Forsiden og en av aktivitetsbeskrivelsene i Heidis Individuelle opplærings og deltagelsesplan.

En nærmere beskrivelse av denne typen opplæringsplaner er å finne i et veiledningshefte i Statpeds skriftserie nr. 24; - ”Bruk av individuelle opplærings- og deltakelsesplaner for elever med multifunksjonshemming”. Heftet kan lastes ned fra hjemmesidene til Torshov kompetansesenter.

Anvisninger

Tjenesteyting ovenfor mennesker med omfattende funksjonsnedsettelser innebærer en rekke viktige oppgaver av praktisk karakter. Hjelpemidler må fungere når den funksjonshemmede trenger dem. Aktiviteter må være tilrettelagt riktig når de tilbys. Rutinemessig hjelp må gis på forutsigbare og tilpassede måter.

I noen tilfeller kan det være hensiktsmessig å lage enkle anvisninger og oppskrifter for hvordan ting kan gjennomføres eller utstyr skal brukes. Ved hjelp av tekst og bilder kan tekniske løsninger og god praksis anskueliggjøres.

”Hvordan jeg bruker musikkanlegget mitt” - Laminert side i A4 format.

Anvisningen ble laget for Vidar, en mann med utviklingshemming og store bistandsbehov. Han er svært glad i musikk og hadde fått installert et bryterstyrt musikkanlegg i leiligheten sin. På grunn av at Vidar hadde vært syk i en lang periode og det hadde vært store utskiftninger blant ansatte, var det få av personalet som visste hvordan han kunne bruke anlegget.

Det ble derfor bestemt at det skulle lages en anvisning bestående av tekst og bilder som skulle være til hjelp for personalet. Den inneholdt beskrivelser av hvordan han brukte musikkanlegget og veiledning om hvordan hjelpemidlene skulle tilrettelegges og betjenes. Anvisningen var plassert ved siden av musikkanlegget.

Anvisningen er utarbeidet av Vidars primærkontakt hjemme og spesialpedagog fra voksenopplæringen.

Anvisningen gir en enkel framstilling av hvordan Vidar bruker musikkanlegget sitt.

"Framgangsmåte for å sette Bjørg i rullestol" - Laminert side, A4 format.

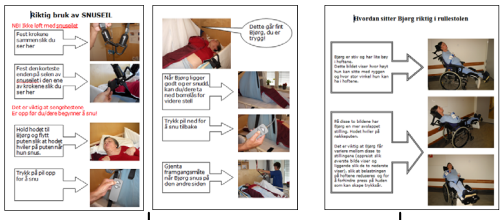
Denne anvisningen / plansjen ble laget til Bjørg, en kvinne på 65 år, som bodde på sykehjem. Hun hadde fått en alvorlig hjerneskade og hadde stort pleiebehov.

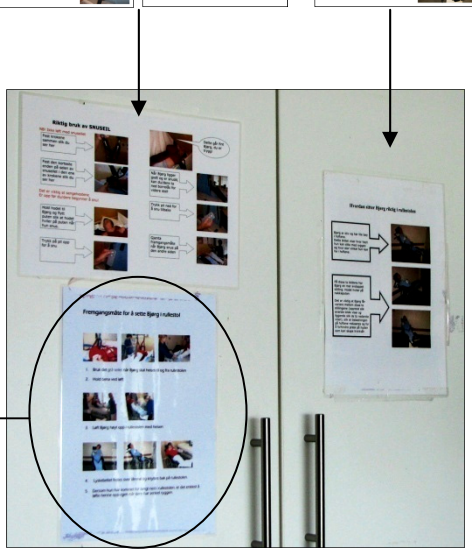
Bjørg kom ofte med mishagsytringer under forflyttning i seil - for eksempel fra sengen over i rullestol. Det ble antatt at ubehaget hun ga uttrykk for, hadde sammenheng med at hun hadde blitt forflyttet i seilet på svært mange ulike måter og at forflytningen ofte hadde vært ubehagelig.

For å sikre at disse forflytningene foregikk på en forsvarlig og trygg måte, ble det utarbeidet en enkel anvisning med bilder som beskrev framgangsmåten som var mest bekvem for Bjørg. Anvisningen ble hengt på veggen, lett synlig fra der hvor forflyttningene vanligvis foregikk. Det ble også laget anvisninger for hvordan Bjørg skulle sitte i rullestolen og hvordan snuseilet skulle brukes.

Anvisningene ble utarbeidet av primærkontakt på sykehjem, Bjørgs datter og spesialpedagoger fra voksen-opplæringen

Disse anvisningene ga informasjon om hvordan snuseilet skulle brukes og hvordan Bjørg skulle sitte i rullestolen.





Anvisningen som illustrerte hvordan Bjørg skulle forflyttes med pasientløfteren over i rullestolen.

Bjørg hadde også en anvisning på rullestolen som viste hvordan hun skulle sitte i den.

"Bruk av håndskinne" - Laminert side i A5 format

Bjørg trengte å bruke håndskinne jevnlig. Ikke sjelden ble denne satt på feil av personalet på sykehjemmet der hun bodde.

For å gi dem rettledning til hvordan den skulle sitte på ble det laget en enkel kortfattet bildeplansje. Denne ble plassert lett synlig på veggen ved sengen hennes.

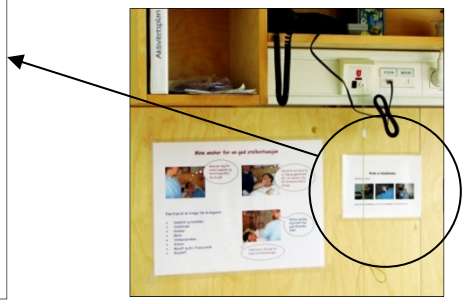
Anvisningen ble utarbeidet av primærkontakt ved sykehjemmet og spesialpedagog fra voksenopplæringen.

Bruk av håndskinne

Håndstilling i skinne

Bjørg skal ha på håndskinne 1 time hver formiddag, og 1 time hver kveld.

Denne enkle anvisningen førte til at håndskinnen i langt større grad ble satt riktig på.



”Hvordan jeg hører på lydbok” – Film i digital bilderamme

Therese var en ung kvinne som for 7 år siden fikk en alvorlig hjerneskade i en bilulykke. Hun hadde en egen leilighet i et bosenter for unge funksjonshemmede.

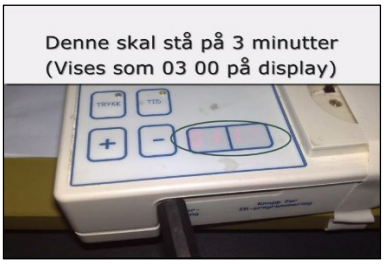
Observasjoner og kartlegginger hadde avdekket at hun hadde god forståelse av det som foregikk og av det som ble sagt. Når hun befant seg i kjente situasjoner og ble forespurt om ting, ga hun adekvate ”ja” eller ”nei”- svar. Det ble etter hvert en allmenn oppfatning at hun var en person med egne meninger, som forstod andre, og som selv kunne gjøre seg forstått.

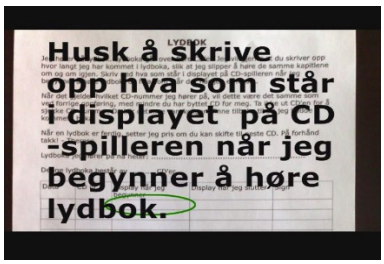
For å gi Therese et så rikt liv som mulig arbeidet man for å skape hyggelige aktiviteter som hun kunne ta del i. En av disse dreide seg om å lytte på lydbok. Når hun hørte teksten bli opplest viste hun gjennom mimikk og væremåte at det var noe hun satte pris på. Tanken var at hun selv skulle kunne styre opplesningen med hjelp av en tilpasset bryter. Dette krevde at de som ga henne hjelp, måtte kjenne til hvordan hjelpemidlene skulle betjenes. Dessuten måtte de føre logg over hvor langt Therese var kommet i lydboka, slik at hun slapp å høre kapitler om igjen.

For å gi personalet opplæring ble det laget en liten film om Thereses bruk av lydbøker. Den fortalte hvordan personalet skulle tilrettelegge for bruk av nødvendige hjelpemidler og hvordan de skulle registrere hvor langt hun var kommet i en bok. Filmen ble lastet inn på en digital bilderamme og hengt opp på veggen i stua

hennes. Primærkontakt gikk igjennom filmen med det øvrige personalet og ga dem praktisk opplæring. Når noen var usikre på framgangsmåten, kunne de raskt få en ny innføring ved å se på filmen.

Filmen ble utarbeidet av Thereses bror i samarbeid med spesialpedagog fra voksenopplæringen.





”Huskeliste for måltider” – Laminert dobbeltsidig ark i A7 format

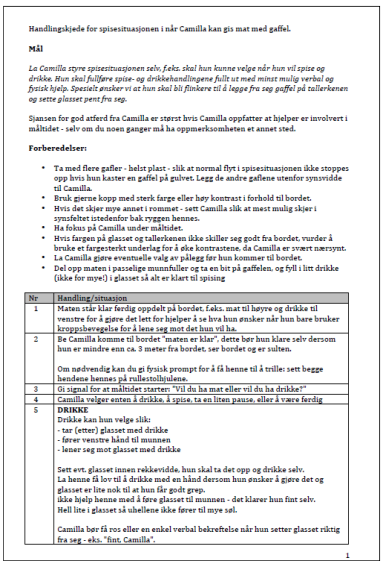
Denne huskelisten ble laget for å være til hjelp når det ble innført nye måltidsrutiner for Camilla, en ung kvinne med utviklingshemming.

Bakgrunnen for at det var nødvendig å forbedre rutinene var at det av og til kunne oppstå vansker rundt måltidene. Camilla kunne kaste gaffelen, eller bli urolig og rive ned ting fra bordet. De nye rutinene for samhandling ble utviklet på av et team bestående av primærkontakter fra hjem og dagsenter, Camillas far og spesialpedagoger fra voksenopplæringen. Disse observerte henne når hun spiste og utarbeidet forslag til hvilke endringer som kunne gjennomføres. Det var en ambisjon at de ansatte skulle hjelpe Camilla til å gjennomføre måltidet på en best mulig måte og at de skulle ha en samkjørt praksis. Siktemålet var at Camilla selv, i størst mulig grad, skulle styre sitt eget måltid.

De nye samhandlingsrutinene ble beskrevet i et skjema og de ble fulgt hjemme i egen bolig, på dagsenter og når hun besøkte sine foreldre.

For å hjelpe personalet til å endre praksis i en travel hverdag, ble det også laget en kortfattet huskeliste for personalet. Denne huskelisten var mindre detaljert enn den grundige skjematiske framstillingen, og siden formatet var så lite (7,4 x 10,5 cm), var den lett tilgjengelig for dem som var sammen med Camilla under måltidet. Den gav lettlest informasjon om tilrettelegging og om hvordan hjelpere kunne understøtte Camillas deltagelse. Når det begynte nytt personale var huskelisten til god hjelp.

Skjemaet som beskrev de nye samhandlingsrutinene under måltider ble laget av Camillas far i samarbeid med kommunikasjonsteamet. Den punktvise huskelisten ble laget av leder ved dagsenteret.



Handlingskjede for spisesituasjonen i når Camilla kan gis mat med gaffel.

Mål

La Camilla styre spisesituasjonen selv, f.eks. skal hun kunne velge når hun vil spise og drikke. Hun skal fullføre spise- og drikkehandlingene fullt ut med minst mulig verbal og fysisk hjelp. Spesielt ønsker vi at hun skal bli flinkere til å legge fra seg gaffel på tallerkenen og sette glasset pent fra seg.

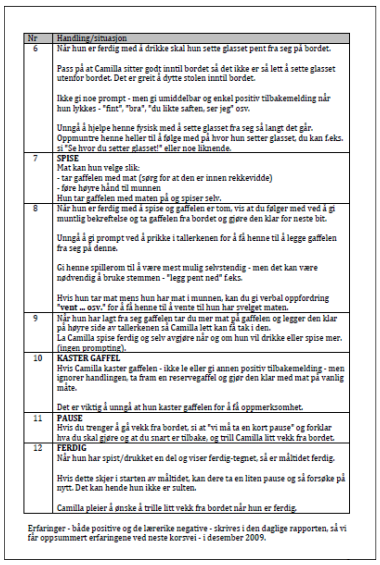
Sjansen for god utferd fra Camilla er størst hvis Camilla oppfatter at hjelper er involvert i måltidet - selv om du noen ganger må ha oppmerksomheten et annet sted.

Forberedelser:

- Ta med flere gafler - helst plast - slik at normal flyt i spisesituasjonen ikke stoppes opp hvis hun kaster en gaffel på gulvet. Legg de andre gaflene utenfor synsvidde til Camilla.
- Bruk gjerne kopp med sterk farge eller høy kontrast i forhold til bordet.
- Hvis det skjer mye annet i rommet - sett Camilla slik at mest mulig skjer i synsfeltet istedenfor bak ryggen hennes.
- Ha fokus på Camilla under måltidet.
- Hvis fargen på glasset og tallerkenen ikke skiller seg godt fra bordet, vurder å bruke et fargesterkt underlag for å øke kontrastene, da Camilla er svært nærsynt.
- La Camilla gjøre eventuelle valg av pålegg før hun kommer til bordet.
- Del opp maten i passelige munnfuller og ta en bit på gaffelen, og fyll i litt drikke (ikke for mye!) i glasset så alt er klart til spising

Nr	Handling/situasjon
1	Maten står klar ferdig oppdelt på bordet, f.eks. mat til høyre og drikke til venstre for å gjøre det lett for hjelper å se hva hun ønsker når hun bare bruker kroppsbevegelse for å lene seg mot det hun vil ha.
2	Be Camilla komme til bordet "maten er klar", dette bør hun klare selv dersom hun er mindre enn ca. 3 meter fra bordet, ser bordet og er sulten. Om nødvendig kan du gi fysisk prompt for å få henne til å trille: sett begge hendene hennes på rullestolhjulene.
3	Gi signal for at måltidet starter: "Vil du ha mat eller vil du ha drikke?"
4	Camilla velger enten å drikke, å spise, ta en liten pause, eller å være ferdig
5	**DRIKKE** Drikke kan hun velge slik: - tar (etter) glasset med drikke - fører venstre hånd til munnen - lener seg mot glasset med drikke Sett evt. glasset innen rekkevidde, hun skal ta det opp og drikke selv. La henne få lov til å drikke med en hånd dersom hun ønsker å gjøre det og glasset er lite nok til at hun får godt grep. Ikke hjelp henne med å føre glasset til munnen - det klarer hun fint selv. Hell lite i glasset så uhellene ikke fører til mye søl. Camilla bør få ros eller en enkel verbal bekreftelse når hun setter glasset riktig fra seg - eks. "fint, Camilla".

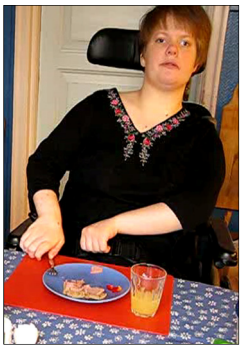
1



Nr	Handling/situasjon
6	Når hun er ferdig med å drikke skal hun sette glasset pent fra seg på bordet. Pass på at Camilla sitter godt inntil bordet så det ikke er så lett å sette glasset utenfor bordet. Det er greit å dytte stolen inntil bordet. Ikke gi noe prompt - men gi umiddelbar og enkel positiv tilbakemelding når hun lykkes - "fint", "bra", "du likte saften, ser jeg" osv. Unngå å hjelpe henne fysisk med å sette glasset fra seg så langt det går. Oppmuntre henne heller til å følge med på hvor hun setter glasset, du kan f.eks. si "Se hvor du setter glasset!" eller noe liknende.
7	**SPISE** Mat kan hun velge slik: - tar gaffelen med mat (sørg for at den er innen rekkevidde) - føre høyre hånd til munnen Hun tar gaffelen med maten på og spiser selv.
8	Når hun er ferdig med å spise og gaffelen er tom, vis at du følger med ved å gi muntlig bekreftelse og ta gaffelen fra bordet og gjøre den klar for neste bit. Unngå å gi prompt ved å prikke i tallerkenen for å få henne til å legge gaffelen fra seg på denne. Gi henne spillerom til å være mest mulig selvstendig - men det kan være nødvendig å bruke stemmen - "legg pent ned" f.eks. Hvis hun tar mat mens hun har mat i munnen, kan du gi verbal oppfordring "vent ... osv." for å få henne til å vente til hun har svelget maten.
9	Når hun har lagt fra seg gaffelen tar du mer mat på gaffelen og legger den klar på høyre side av tallerkenen så Camilla lett kan få tak i den. La Camilla spise ferdig og selv avgjøre når og om hun vil drikke eller spise mer. (ingen prompting).
10	**KASTER GAFFEL** Hvis Camilla kaster gaffelen - ikke le eller gi annen positiv tilbakemelding - men ignorer handlingen, ta fram en reservegaffel og gjør den klar med mat på vanlig måte. Det er viktig å unngå at hun kaster gaffelen for å få oppmerksomhet.
11	**PAUSE** Hvis du trenger å gå vekk fra bordet, si at "vi må ta en kort pause" og forklar hva du skal gjøre og at du snart er tilbake, og trill Camilla litt vekk fra bordet.
12	**FERDIG** Når hun har spist/drukket en del og viser ferdig-tegnet, så er måltidet ferdig. Hvis dette skjer i starten av måltidet, kan dere ta en liten pause og så forsøke på nytt. Det kan hende hun ikke er sulten. Camilla pleier å ønske å trille litt vekk fra bordet når hun er ferdig.

Erfaringer - både positive og de lærerike negative - skrives i den daglige rapporten, så vi får oppsummert erfaringene ved neste korrvei - i desember 2009.

Det detaljerte skjemaet som beskrev de nye rutinene under måltider. Det førte til at Camilla i langt større grad kunne velge hva hun ville spise, og når hun ville ha drikke eller mat under måltidet.



Den kortfattede laminerte huskelisten var lett å putte i baklommen. Den var til god hjelp for de som ikke var kjent med rutinene under måltider med Camilla.

Huskeliste for måltider med C.T.

Forberedelse:
- Flere gafler – helst plast / sterk farge
- Kopp med sterk farge
- Tallerken med sterk farge
- Eventuelt fargesterkt underlag
- Velg pålegg / mat / drikke før hun kommer til bordet
- Skjer det mye i rommet? Plasser maten slik at C kan følge med på det som skjer
- Maten skal stå ferdig oppdelt på bordet
- DRIKKE til VENSTRE og MAT til HØYRE
- Ta en bit på gaffelen
- Fyll opp glasset halvfullt

Beskjed til Camilla:
- 1. Si: "Maten er klar!"
- 2. Spør: "Vil du ha mat eller drikke?"

Handling drikke:
- Hun skal ta opp og drikke selv
- Hun får lov å holde glasset med én hånd
- Si "fint, Camilla!" når hun setter drikke riktig ned
- Camilla er ferdig med å drikke når hun setter glaset riktig fra seg
- Gi enkel positiv tilbakemelding når hun lykkes, si; "Fint!" / "Bra!"
- Si "Se hvor du setter glasset!" når hun ikke treffer bordplaten. Unngå å hjelpe henne!

Handling mat:
- Hun tar gaffel med mat på og spiser selv
- Vær oppmerksom mot Camilla og vis henne at du følger med
- Ta gaffelen fra bordet og gjør den klar for neste bit
- 1. Si "Legg pent ned!"
- 2. Si "Vent…osv.!" hvis hun tar ny bit når hun har mat i munnen
- Når Camilla har lagt gaffelen ned, ta på neste bit og legg den klar på Camillas høyre side
- Camilla avgjør selv når hun vil drikke/spise mer. Ingen prompting!

Kasting gaffel:
- Ikke gi oppmerksomhet
- Ignorer handling
- Ta frem reservegaffel og gjør den klar med mat på vanlig måte

Pause
- Si: "vi må ta en kort pause!" hvis du trenger å gå vekk for å ordne noe

Ferdig
- Hvis hun har spist/drukket en del og viser "ferdig tegnet" så er måltidet ferdig
- Hvis det skjer i starten av måltidet, ta en liten pause. Forsøk på nytt, det kan hende hun ikke er sulten
- Hvis Camilla selv triller vekk fra bordet er hun ferdig

”Miljøregler for god samhandling” – Avsnitt i fagperm i A4 format

Dette eksempelet viser en av miljøreglene som ble utarbeidet for personalet hjemme hos Sigrid, en ung kvinne med autisme og utviklingshemming. Miljøregler er beskrivelser av god praksis og en form for huske-lister. De som er avhengig av kontinuerlig hjelp og som har mange bistandspersoner, vil være tjent med at det utarbeides miljøregler og anvisninger for god samhandling og tjenesteyting.

For Sigrid ble det utarbeidet et sett med miljøregler for god samhandling. Disse ble plassert i fagpermen som tilhørte det fagadministrative systemet. Miljøreglene ga påminninger og tips til hva personalet skulle være oppmerksomme på når de var sammen med henne. Miljøreglene ble gjennomgått og diskutert på personal-møter. Hvis miljøreglene ble revidert fikk personalet beskjed om dette gjennom ”den daglige brukerpermen”. På den måten ble det mulig for dem å holde seg oppdatert når endringer ble gjort.

Miljøreglene ble utarbeidet av primærkontakt, fagansvarlig og boleder hjemme hos Sigrid.

Miljøregel nr. 1.

Når skal du rose Sigrid?

Mål: Øke Sigrids mestring og selvtillit

Metode: Positiv forsterkning / Ros

Sigrid	Personal
Når Sigrid bekrefter at hun har oppfattet en beskjed, ved å peke på et symbol i filofaxen. F.eks: Når hun skal gå til aktivitetssenteret Ervald.	Si: ”Bra Sigrid nå skal vi gå til Ervald”.
Når Sigrid mestrer oppgaver og aktiviteter – uavhengig om hun er rolig eller urolig.	Gi atferdsspesifikk ros. F.eks: ”Nå var du flink til å dekke bord”.
Når Sigrid er rolig. F.eks. ved toalettsituasjon eller ved venting på taxi og buss.	Si: ”Så flink du er til å sitte rolig på toalettet Sigrid”. ”Så flink du er til å vente på taxi / bussen Sigrid”. Osv.
Når Sigrid tar initiativ til en aktivitet. F.eks. til å se en film eller til Ballongtrim.	Si: ”Bra Sigrid. Så fint at du viser meg hva du vil. Det skal vi ordne Sigrid”.

Tips:

Fokuser på det Sigrid gjør som er bra og positivt!

Forvent positiv atferd og gi henne ros for det hun gjør!

Ikke snakk over hodet på Sigrid. Hun forstår det meste av hva som blir sagt.

Ros og oppmuntring er viktig. Her ser vi en av samhandlingsreglene som ble utarbeidet for de som var ansatt hjemme hos Sigrid. På bildet ser vi Sigrid og Linn som snakker om dagens aktiviteter.

”Bruksanvisninger”

Når en funksjonshemmet er avhengig av at nærpersoner kan bruke utstyr, hjelpemidler eller programvare kan det være hensiktsmessig å utarbeide bruksanvisninger som gir veiledning om hvordan dette skal brukes.

Slike bruksanvisninger kan hjelpe nærpersonene til å tilrettelegge for korrekt bruk av nødvendig utstyr, noe som kan bidra til at den funksjonshemmede får deltatt i aktiviteter som er viktige for han eller hennes livsutfoldelse og livskvalitet.

Eksempel: ”Bryterstyring av kjøkkenmaskiner” – Laminert side i A4 format

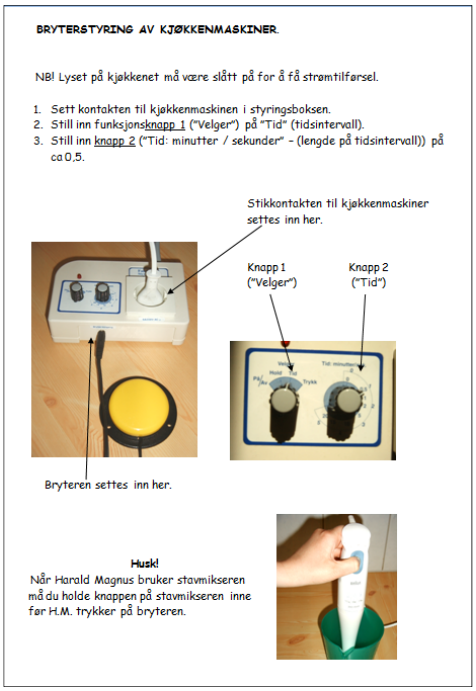
Denne bruksanvisningen ble laget hjemme hos Harald Magnus, en ung mann med utviklingshemming. Hensikten var å vise hvordan de bryterstyrte hjelpemidlene han brukte skulle være montert når han skulle sette i gang kjøkkenmaskiner under matlaging. Han hadde mye erfaring med å bruke brytere, både som hjelpemidler i kommunikasjon og som hjelpemidler i omgivelseskontroll.

Hjelpemidlene bidro til at Harald Magnus kunne bli en deltager under matlaging. Matlaging var noe han satte pris på å være involvert i, og han opplevde mange hyggelige stunder på kjøkkenet.

Noen av kjøkkenmaskinene, for eksempel stavmikseren, krevde et samarbeid mellom Harald Magnus og en partner når hjelpemidlene ble brukt. Oppsettet var slik at begge måtte trykke på brytere for å sette i gang kjøkkenmaskinen. Harald Magnus trykket på den tilpassede bryteren som var koblet til kjøkkenmaskinen via styringssystemet. Partneren måtte samtidig holde inn ”på”- bryteren på kjøkkenmaskinen. Dette innebar at de måtte arbeide i fellesskap for å få noe til å skje.

For de som ikke var kjent med hvordan kjøkkenmaskinene og Harald Magnus sin tilpassede bryter fungerte, ble det laget en anvisning som forklarte hvordan de var koblet sammen. Bruksanvisningen skulle brukes i opplæringen og være til støtte for personalet når brytere skulle kobles til kjøkkenmaskinene. Den hang på veggen ved stikkontaktene på kjøkkenet.

Bruksanvisningen ble utarbeidet av primærkontakt hjemme hos Harald Magnus og spesialpedagog fra voksenopplæringen.



BRYTERSTYRING AV KJØKKENMASKINER.

NB! Lyset på kjøkkenet må være slått på for å få strømtilførsel.

1. Sett kontakten til kjøkkenmaskinen i styringsboksen.
2. Still inn funksjonsknapp 1 (”Velger”) på ”Tid” (tidsintervall).
3. Still inn knapp 2 (”Tid: minutter / sekunder” - (lengde på tidsintervall)) på ca 0,5.

Stikkontakten til kjøkkenmaskiner settes inn her.

Knapp 1 (”Velger”)

Knapp 2 (”Tid”)

Bryteren settes inn her.

Husk!
Når Harald Magnus bruker stavmikseren må du holde knappen på stavmikseren inne før H.M. trykker på bryteren.

Harald Magnus brukte brytere i mange sammenhenger i hverdagen. Denne bruksanvisningen viste hvordan brytere kunne kobles sammen med kjøkkenmaskiner for at han skulle kunne bruke dem.

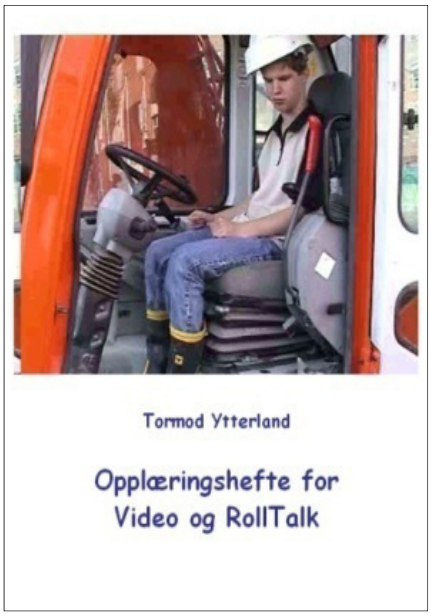
Eksempel: ”Opplæringshefte for Video og Rolltalk” – Perm i A5 format

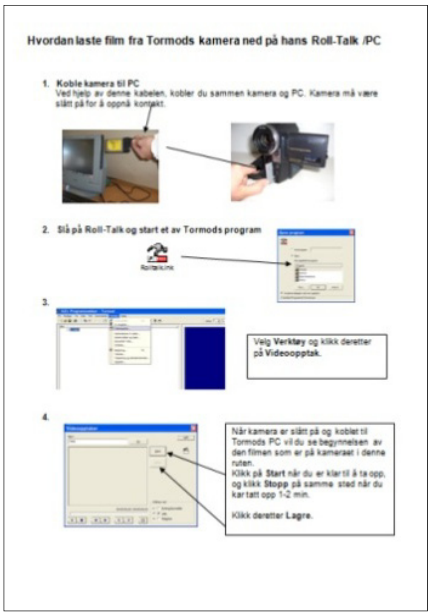
Dette heftet ble laget for at Tormod, en ung mann med autisme og utviklingshemming skulle få muligheter til se korte videofilmer på PC. Heftet skulle hjelpe nærpersonene til å tilrettelegge for slik PC-bruk.

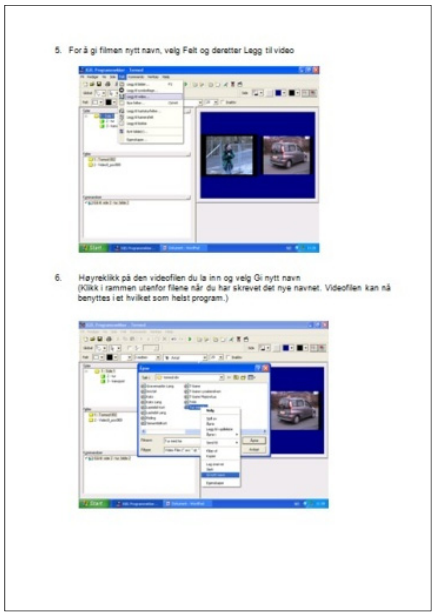
Tormod viste ikke interesse for fotografier, men utprøving hadde vist at når han fikk se film fra kjente situasjoner og hendelser han hadde vært med på fulgte han interessert med. Tanken var at han selv kunne ta initiativ til å se film ved å gå til PC-en og velge mellom fire filmalternativer. Han kunne sette i gang en film ved å peke på ett av filmsymbolene på PC-ens berøringsskjerm. Når Tormod så på filmsekvenser ga det personalet mulighet til å slå av en hyggelig prat med ham om det som skjedde på filmen.

For at Tormod skulle kunne bruke PC-en på en slik måte måtte personalet mestre en rekke oppgaver. De måtte være i stand til å ta opp video med Tormod i hyggelige situasjoner, og de måtte vite hvordan de skulle bruke programvaren for å gjøre filmene tilgjengelige på skjermen. For å gi personalet opplæring i hvordan videokamera og programvare skulle brukes ble det planlagt et opplæringsprogram. Videre ble det laget en bruksanvisning for hvordan kamera og programvare skulle brukes. Denne bruksanvisningen skulle brukes i opplæringen og den skulle være til støtte når oppgavene skulle gjøres.

Bruksanvisningen ble utarbeidet av spesialpedagog fra voksenopplæringen sammen med primærkontakt og fagansvarlig hjemme hos Tormod.







Utdrag fra heftet. Bildet på forsiden viser Tormod når han fikk sitte i førerhuset på en gravemaskin. Det er klippet fra en video som ble tatt opp når han besøkte en byggeplass sammen med far og en spesialpedagog. Denne filmen var en av Tormods favoritter.

Innhold - eksempel CD

Kommunikasjonspresentasjoner:

Snakk med meg! Lek med meg! Hefte i A4 format.

Snakk med meg! Hefte i A4 format.

Alternativ kommunikasjon. Harald Magnus. Hefte i A5 format.

Alternativ kommunikasjon. Tormod. Hefte i A5 format.

Vidar forstår mye av det som blir sagt. Hefte i A5 format.

Kommunikasjonsheftet mitt. Perm i A4 format.

Jeg bestemmer selv hva jeg vil høre! Hefte i A4 format.

Personlige presentasjoner:

Hei - Det er jeg som er Pål! Perm i A5 format. (Utdrag).

Hei - jeg heter Bjørg. Hefte i A4 format.

Hei! Jeg er Sigrid! DVD film (Utdrag).

Framstillinger av hvordan fritidsaktiviteter kan gjennomføres:

Mine interesser. Hefte i A5 format.

Fritidsaktiviteter. Hefte i A5 format.

Framstillinger av hvordan gjøremål i dagliglivet kan gjennomføres:

Daglige rutiner. Perm i A5 format.

Milkshake. Perm i A5 format.

Måltider. Hefte i A5 format.

Med bryter blir de deiligste retter til på Bjørgs kjøkken. Perm A4 format (liggende).

Framstillinger som dreier seg om helse, hygiene og velvære:

Aktivitetsplan, med tips til hvordan du kan snakke med meg. Perm i A5 format.

Hygiene og velvære. Hefte i A5 format.

Anne går i vannet. Laminert hefte i A4 format.

Deltagelsesplaner:

Bruk av individuelle opplærings- og deltakelsesplaner for elever med multifunksjonshemming. Statped skriftserie nr. 24.

Anvisninger:

Hvordan jeg hører lydbok. Film i digital bilderamme.