

AKTIVITETER OCH RELATIONER

Att stödja till aktiviteter och relationer utgör en stor del i arbetet kring personer med funktionsnedsättning. Målet är att personer med funktionsnedsättningar, oavsett diagnos, ska uppnå bästa möjliga funktion och förmåga samt att förbättra förutsättningarna för delaktighet i vardagslivet. Det kan handla om att bibehålla förmågor. Det kan ibland också handla om att utifrån t ex. arbetsterapeuts eller sjukgymnasts instruktioner stödja vid rehabiliterande aktiviteter.

De som arbetar inom verksamheterna för personer med funktionsnedsättning ska stödja och stimulera individens egen förmåga att utföra aktiviteter i det dagliga livet. I detta ingår att kunna se fysiologiska och motoriska förändringar hos individen. Medarbetare ska kunna, i samarbete med sjukgymnast och/eller arbetsterapeut, hjälpa till med fysisk aktivering och se till att de hjälpmedel och kognitiva hjälpmedel personen behöver finns och används. Det är också viktigt att ha kunskap om hur man arbetar på ett tryggt och säkert sätt både för personen som har funktionsnedsättning och för medarbetaren själv.

En viktig uppgift för medarbetare i verksamheter för personer med funktionsnedsättning är att stimulera och skapa förutsättningar för ett aktivt, meningsfullt och socialt liv. Medarbetare ska kunna arrangera aktiviteter och stimulera sociala relationer. Vissa funktionsnedsättningar innebär att personen har svårt att skapa, bygga upp och behålla långvariga relationer. Personer med psykiska funktionsnedsättningar kan behöva stöd till återhämtning. Det innebär att stödja brukaren att påbörja en process att återerövra makt över sitt eget liv. Medarbetare har en viktig roll att skapa förutsättningar för ett rikt socialt liv utifrån varje individs behov och önskemål samtidigt som en helhet där balans mellan aktivitet och vila för varje individ är viktigt. Vet att personer med funktionsnedsättningar kan behöva stöd att hitta den balansen.

Yrkeskravet **Aktiviteter och relationer** handlar främst om meningsfulla aktiviteter och goda sociala relationer. Under detta yrkeskrav finns fem ämnesområden.

Motorik och fysiologi

I arbete där man möter personer som har olika typer av funktionsnedsättningar är det viktigt att ha ett rehabiliterande/habiliterande förhållningssätt, vilket i korthet innebär:

- att brukaren är subjekt i sin egen rehabilitering eller habilitering
- att processen utgår från en helhetssyn (holism)
- att processen har fokus på det friska (salutogenes) och konkreta problem samt är framtidssinriktad.

(www.sos.se)

Medarbetare behöver ha kunskap att ta tillvara individens egna resurser och förmågor i vardagssituationer, samt att stimulera till utveckling och förbättring av förmågorna i syfte att individen ska bli så självständig som möjligt.

Det är av stor vikt att de som arbetar i verksamheterna för personer med funktionsnedsättningar kan arbeta ergonomiskt riktigt, då arbetet ibland är fysiskt påfrestande. Detta gäller i många olika situationer till exempel att sitta på ett riktigt sätt vid matningssituationer, bära matkassar eller att vara behjälplig vid förflyttningar. Det är också viktigt att känna till olika tekniska hjälpmedel, vem som ordinerar dem och hur man hanterar dem på ett respektfullt sätt gentemot den enskilde.

Att se fysiologiska och motoriska förändringar hos individen

- **Har kunskap om människokroppens funktion och normala fysiska utveckling**
Kan beskriva och ge exempel på kroppens funktioner och den normala fysiska utvecklingen. Känner till var i kroppen de viktigaste organen finns och vad de har för funktion.
- **Har kunskap om att iaktta olika funktionsmässiga förändringar, utföra uppdrag och aktivt ha kontakt med rätt yrkesgrupp**
Kan beskriva och ge exempel på vanliga funktionsmässiga förändringar som kräver kontakt med annan yrkesgrupp/profession till exempel minskad rörlighet, smärta, förändringar i andningsorganen. Kan ge exempel på arbetsuppgifter som kan behöva utföras på uppdrag av annan yrkesgrupp till exempel träning av muskulatur och rörlighet. Kan ge exempel på yrkesgrupper som kan kontaktas vid funktionsmässiga förändringar till exempel arbetsterapeut, sjukgymnast, sjuksköterska.

Att stimulera rörelse och fysisk aktivitet

- **Har insikt om vikten av rörelse i vardagen för att utveckla och bibehålla funktionsförmågor**
Vet att rörelse och aktivitet i vardagen är avgörande för att behålla funktionsförmågan i kroppen. Vet att rörelse och aktivitet ska anpassas efter varje individ. Kan beskriva och ge exempel på hur rörelse och aktivitet i olika vardagsituationer kan främjas till exempel genom att utföra så mycket som möjligt självständigt eller genom att planera vardagsaktiviteter som kräver mer rörelse och aktivitet än vanligt. Kan reflektera över balansen mellan att underlätta vardagen och att främja rörelse och aktivitet.
- **Kan tillsammans med person som har funktionsnedsättning bedöma/skatta vilken förmåga personen har att klara vardagsaktiviteter utifrån sin funktionsnedsättning**
Kan tillsammans med individen:
 - kommunicera om förmåga att klara vardagsaktiviteter
 - prova olika vardagsaktiviteter för att sedan beskriva vilken förmåga personen har att klara aktiviteterna utifrån sin funktionsnedsättning
 - bryta ned vardagsaktiviteter i olika moment för att på så sätt tillsammans bedöma/skatta personens förmåga att klara aktiviteten självständigt
- **Kan anpassa vardagsaktiviteter för person med funktionsnedsättning utifrån den enskildes förutsättningar och förmåga**
Kan, utifrån en bedömning/skattning, anpassa vardagsaktiviteter utifrån individens förutsättningar och förmåga. Kan ge exempel på hur en vardagsaktivitet kan anpassas och vet att balans mellan aktivitet och vila är viktigt för alla människor.
- **Har kännedom om att, i samråd med rätt yrkesgrupp, utföra träning av motorik och muskulatur samt att förebygga kontrakturer**
Vet att träning av motorik och muskulatur samt förebyggande av kontrakturer bör planeras tillsammans med rätt yrkesgrupp. Kan följa en träningsinstruktion från annan yrkesgrupp.

- **Har kunskap om att skyddsåtgärder, så som sänggrindar och liknande, kräver individens samtycke och att samtycket ska dokumenteras och följas upp regelbundet.**
Vet att SoL och LSS bygger på självbestämmande och att man alltid ska utgå från individens vilja och önskemål.

Att använda teknik och lyfthjälpmedel som finns tillgängliga, samt arbeta ergonomiskt riktigt

- **Har kännedom om lyfthjälpmedel, vanliga tekniska hjälpmedel till exempel höj- och sänkbar säng, elrullstol och manuell rullstol**
Vet att det finns många olika sorters lyfthjälpmedel och tekniska hjälpmedel och att de ofta är personligt utformade. Vet vem som ordinerar dem och hur man ska komma i kontakt med ansvarig expertis.
- **Har kännedom om arbetssätt - lyft- och rörelseteknik - som minimerar och förebygger belastnings- och kroppsskador**
Känner till arbetsmiljölagens krav på att man ska använda de hjälpmedel som finns tillgängliga. Kan ge exempel på arbetssätt som minimerar och förebygger belastnings- och kroppsskador till exempel förflyttningstekniker och lyfthjälpmedel.

Fritid, kultur och meningsfulla aktiviteter

Många personer med funktionsnedsättning behöver stöd att planera och genomföra aktiviteter både på sin arbetsplats/dagliga verksamhet och på sin fritid, samt att delta i olika kulturella arrangemang. Det är viktigt att medarbetare i verksamheterna förstår betydelsen av en aktiv och meningsfull tillvaro, oavsett om det handlar om arbete, daglig sysselsättning eller annan sysselsättning eller fritid. Medarbetarnas uppgift är ofta att stimulera och motivera till aktivitet och att tillsammans med individen planera aktiviteter som motsvarar personens behov och önskemål.

Att stimulera en aktiv och meningsfull vardag.

- **Har kännedom om fritidens och kulturens betydelse för hälsa, livskvalitet och välbefinnande**
Känner till att människor generellt mår bra av en aktiv fritid och av att ta del av olika kulturella aktiviteter. Kan ge exempel på hur man kan arbeta för att stimulera en aktiv fritid som är individuellt anpassad. Känner till vikten av balans mellan aktivitet och vila.
- **Har kännedom om betydelsen av en meningsfull sysselsättning för hälsa, livskvalitet och välbefinnande**
Känner till att människor generellt mår bra av att ha en sysselsättning som känns meningsfull. Känner till att många vuxna personer med funktionsnedsättning har någon form av arbete, daglig verksamhet eller annan anpassad sysselsättning.
- **Har kännedom om fritids- och kulturutbudet i närmiljön**
Vet hur fritids- och kulturutbudet ser ut i närområdet, och särskilt för personer med funktionsnedsättning. Vet hur man tar reda på vilka aktiviteter som finns tillgängliga för personer med funktionsnedsättning.

- **Har kännedom om utbud av litteratur/texter/anpassade medier som passar personer med olika funktionsnedsättningar**
Känner till att det finns olika sätt att ta del av skriven text, både informationstexter och olika former av litteratur, till exempel lättlästa texter, ljudböcker, daisy-spelare. Känner till att biblioteken kan vara ett stöd till verksamheten när det gäller anpassade medier och lättläst litteratur.
- **Har kunskap att tillsammans med person som har funktionsnedsättning utveckla olika former av gemensamma aktiviteter och en aktiv fritid**
Kan beskriva och ge exempel på vilket sätt man kan stimulera/motivera och planera aktiviteter tillsammans med person som har funktionsnedsättning oavsett om det handlar om arbetsliknande aktiviteter, fritidsaktiviteter eller kulturella aktiviteter.

Social gemenskap

En viktig uppgift för medarbetare inom verksamheter för personer med funktionsnedsättning är att vara ett stöd när det gäller social gemenskap. Vissa funktionsnedsättningar innebär att personen själv har svårt att skapa, bygga upp och bevara relationer med andra. Det är därför av stor vikt att medarbetare kan stimulera, motivera och bidra till gemenskap och relationsbygge utifrån varje individs önskemål och behov. Medarbetare behöver också ha förståelse och kunskap att vara ett stöd när det gäller sex- och samlevnadsfrågor.

Att stimulera social gemenskap

- **Har kunskap och idéer om aktiviteter som stimulerar gemenskap och samhörighet**
Kan beskriva och ge exempel på aktiviteter som stimulerar gemenskap och samhörighet enligt den enskildes önskemål.
- **Har kunskap om hur man stimulerar samtal och samarbete mellan individer med skiftande funktionsnedsättning**
Kan beskriva och ge exempel på hur samtal mellan olika människor kan stimuleras till exempel genom att lyfta fram gemensamma intressen. Vet att olika funktionsnedsättningar kan påverka förmågan till social interaktion. Kan ge exempel på hur man kan stödja personer till social interaktion och samtal till exempel genom att vara med och tolka samt att reda ut missförstånd.
- **Har kunskap om att initiera och hålla i samtal, leda samtal som tar upp olika ämnen som berör, skapar mening och social gemenskap**
Kan beskriva och ge exempel på hur ett samtal kan stimuleras till exempel genom att ställa frågor, lyssna aktivt, bekräfta den som talar och ställa följdfrågor. Kan beskriva och ge exempel på ämnen som berör, skapar mening och social gemenskap till exempel hur man uppfattar och tolkar varandra, vad som är meningsfullt och viktigt för individen.
- **Har kunskap om hur personer relaterar sig till varandra, hur de agerar och samverkar i grupp**
Kan beskriva och ge exempel på ämnen som lämpar sig för att samtala om i grupp. Kan leda ett samtal i en mindre grupp utifrån förutbestämda temaområden. Kan beskriva och ge exempel på olika gruppprocesser (till exempel att grupper kan se olika ut och ha olika formella/informella regler som påverkar hur individerna i gruppen beter sig mot varandra) och hur man kan arbeta för att stärka en grupp.

- **Har kunskap om hur man kan bygga och underhålla sociala nätverk**
Kan beskriva och ge exempel på hur ett socialt nätverk kan se ut. Kan ge exempel på hur ett socialt nätverk kan kartläggas och hur man kan stödja individen att bygga och underhålla sitt sociala nätverk (Exempelvis genom att ha regelbunden kontakt och träffas, genom att arbetet kring det sociala nätverket blir en del av genomförandeplanen).
- **Har kännedom om hur person med funktionsnedsättning kan få möjlighet att söka ledsagare och kontaktperson**
Känner till att personer med funktionsnedsättning kan ha rätt till ledsagare och kontaktperson. Vet vart personen och/eller dennes företrädare ska vända sig för att undersöka möjligheten till ledsagare och kontaktperson.

Att stödja individen i sex- och samlevnadsfrågor

- **Har kännedom om sexualitetens olika uttryck och om samlevnadsfrågor i allmänhet**
Känner till att sex och samlevnad bygger på kunskap och ömsesidig respekt och att det kan vara en källa till glädje, kraft, njutning och närhet. Känner till att sexualiteten vanligtvis är en stark kraft i mänskligt liv men att den som alla starka krafter ibland kan missbrukas och utnyttjas i fel syfte. Kan ge exempel på sexualitetens uttryck till exempel intresse för andra människor, särskilda kroppsdelar eller för bilder, intresse för den egna kroppen och att ta på sig själv. Känner till betydelsen av begrepp som homo- och bisexualitet och kan ge exempel på hur familjer och parrelationer kan se ut. Kan ge exempel på frågor som kan vara aktuella när man lever tillsammans med någon annan till exempel att visa varandra hänsyn och respekt, att prata och lösa konflikter med varandra och att fördela hushållsarbete.
- **Kan tala om frågor som rör sexualitet och samlevnad**
Har förmågan att prata om sex och samlevnad på ett tryggt och säkert sätt. Kan aktivt lyssna på när någon pratar om sex och samlevnadsfrågor och kan stimulera samtal på ett förtroendeingivande sätt.
- **Har kännedom om vart man kan vända sig för att få stöd och hjälp gällande sex- och samlevnadsfrågor**
Kan ge exempel på vart man kan vända sig för att få stöd i olika frågor som har med sex och samlevnad att göra.
- **Har kännedom om var man kan få stöd vid våld och utsatthet i nära relationer**
Känner till att personer med funktionsnedsättning kan utsättas för våld i nära relationer och kan behöva stöd i dessa situationer. Kan ge exempel på vart man kan vända sig för att få stöd i olika frågor som har med våld och utsatthet att göra.

Dialog med närstående

Närstående, till exempel föräldrar, syskon, andra anhöriga och vänner, har ofta en viktig roll för en god livssituation och hög grad av livskvalité. För medarbetare i verksamheter för personer med funktionsnedsättning är det därför viktigt att ha en god relation och dialog med de närstående som är betydelsefulla för den enskilde. Relationen och dialogen med närstående ska präglas av professionalism och respekt. Medarbetare behöver ha kunskap att ta ansvar för relationen med närstående i syfte att skapa goda förutsättningar enligt den enskildes önskemål.

Att utveckla och underhålla en god relation och dialog med närstående

- **Har kunskap om hur det kan påverka föräldrar att ha ett barn med funktionsnedsättning**
Har kunskap om vanliga kriser, känslor och reaktion i samband med föräldrarollen kring ett barn med funktionsnedsättning, och hur detta kan påverka föräldrarollen när barnet växer upp och blir vuxen.
- **Har kännedom om hur det kan påverka ett barn att ha en förälder med funktionsnedsättning**
Känner till att föräldrar med kognitiva svårigheter och deras barn kan behöva ett anpassat stöd som vänder sig till såväl föräldrarna som barnet. Föräldrarnas och barnens stödbehov innebär ofta många kontakter och samverkan mellan aktörerna kan behövas. Såväl föräldrarnas behov som barnets bästa ska beaktas.
- **Har kunskap om mönster, reaktioner och beteenden som kan uppstå i relation mellan medarbetare och närstående**
Vet att relationen mellan medarbetare och närstående påverkar personen som har funktionsnedsättning och att det därför är viktigt att utveckla och vårda relationen med närstående på ett bra sätt. Kan beskriva olika känslor och reaktioner som kan uppstå hos närstående gentemot medarbetare när personen med funktionsnedsättning t ex flyttar hemifrån, blir mer självständig, gör sig illa osv. samt har en uppfattning om vad dessa känslor och reaktioner kan bero på (till exempel osäkerhet, ilska, skuldbeläggning, bristande förtroende, ångest). Kan sätta sig in i föräldrars/närståendes situation när deras anhörige får stöd och service i vardagen t ex när många människor/professionella är inblandade i stödet.
- **Kan bygga upp en relation till närstående som bygger på en kombination av närhet och professionell distans**
Förstår vikten av att bygga upp en förtroendefull relation som präglas av respekt och förståelse. Kan reflektera över situationer där relationen till närstående har fungerat bra och där det fungerat mindre bra, och beskriva vad som gjorts att relationen varit bra/mindre bra.
- **Har kunskap i samtalsteknik med fokus på närstående**
Kan beskriva och ge exempel på hur samtal med närstående kan stimuleras och utvecklas på ett positivt sätt till exempel att samtalet präglas av respekt och förståelse för den närståendes situation, att samtal med närstående inte bör involvera alltför många medarbetare i arbetsgruppen, att samtalet genomförs utifrån ett professionellt förhållningssätt.

- **Kan strukturera och förbereda samtal, samt hur man kan följa upp dem**
Kan beskriva och ge exempel på hur samtal med närstående kan förberedas, genomföras och följas upp.
- **Har kunskap att avgöra vilken information som inte skall delges närstående**
Känner till sekretesslagstiftningen och kraven på samtycke för att dela sekretessbelagda uppgifter med närstående. Vet hur man kan ta reda på om samtycke finns eller inte, och vad samtycket i så fall gäller.
- **Ha kunskap om att ge information om anhörigstöd**
Kan ge information om vart anhöriga kan vända sig i kommunen för att få stöd som anhörig.

Hjälpmedel

Många människor som har en funktionsnedsättning använder olika typer av hjälpmedel för att göra det lättare att använda nedsatta funktioner eller för att kompensera för dem. Hjälpmedel kan vara en förutsättning för delaktighet. Medarbetare inom funktionshinderverksamheterna behöver ofta vara ett stöd i användningen av hjälpmedel, och ibland också vara behjälplig när det gäller att erhålla rätt slags hjälpmedel. Det kan handla om att utifrån individens svårigheter förstå vilken typ av hjälpmedel som kan vara bra, och på vilket sätt individen kan få hjälpmedlet. Det kan också handla om att motivera användningen av hjälpmedlet eller att medarbetaren själv använder hjälpmedlet tillsammans med individen.

Att stödja personen med funktionsnedsättning i användningen av hjälpmedel

- **Har kännedom om olika hjälpmedel som används för att stärka funktioner hos personer med funktionsnedsättning**
Vet att det finns olika typer av hjälpmedel för olika slags svårigheter, och kan ge exempel på några vanliga hjälpmedel och användningen av dessa till exempel
 - fysiska hjälpmedel som underlättar till exempel förflyttningar
 - kognitiva hjälpmedel för att stödja till exempel minne, tids- och rumsuppfattning
 - kommunikativa hjälpmedel för att till exempel komplettera talförmågan
 - hjälpmedel som gör det lättare att äta och dricka
 - hjälpmedel som kompenserar för nedsatt syn och hörsel
- **Har kunskap om vart man vänder sig för att erhålla och underhålla olika hjälpmedel**
Vet att det krävs speciell kompetens för utprovning och inträning av många hjälpmedel och att detta ofta sker inom landstingets rehabiliterings- och habiliteringsenheter samt inom olika hjälpmedelsverksamheter. Viktiga personer när det gäller rådgivning, utprovning och inträning av olika typer av hjälpmedel är också kommunens arbetsterapeuter och sjukgymnaster. Till hjälpmedelsområdet hör även den bostadsanpassning som kan behöva göras, för att vardagslivet ska fungera. Man kan till exempel behöva ta bort trösklar, badkar eller få stödhandtag uppsatta.
- **Kan stödja, assistera och bistå personen vid användning av olika hjälpmedel**
Vet hur man på olika sätt kan stödja användandet av olika hjälpmedel, och att man ibland måste motivera och stärka individens egen vilja att använda hjälpmedel. Vet hur vanliga hjälpmedel används och hur de bör skötas om, alternativt vet hur man tar reda på detta.