

Funktion *i fokus* n

Nummer 1 2022

För dig som möter människor med funktionsnedsättning

32 sidor
HELA HÄLSAN

- dejtingkurs för unga med autism
- Sexlivet en del av hälsosamtalet
- Psykiatri sydväst gympar för hjärnan

Strömmat
med funkis-
perspektiv

Hon har öga för

omsorg

FANNY AMBJÖRNSSON
LÄRDE SIG OM LIVET
AV SIN LILLASYSTER

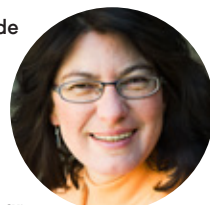
Innehåll

Nº1



26 "Ta två djupa andetag och bara fråga" – det tipset ger socionomen Sanna Karlsson vårdpersonal som ska ta upp ämnet sexualitet med sina patienter.

33 För att Motiverande samtal, MI, ska fungera för personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, behöver samtalsledaren anpassa metoden, menar Liria Ortiz, leg. psykolog och författare.



33

35



46 För personer med funktionsnedsättning och deras nätverk finns särskilda tandvårdsmottagningar med specialutrustning och engagerad personal.



22

SPANING

4 Sven Bölte, professor vid KIND, Karolinska institutet, ser tecken i tiden på att allt fler inser värdet av delaktighet.

NOTERAT

8 Humoristisk dokumentär, banbrytande uppväxtdrama och hjärtevärmande dramakomedi är några av årets bästa tv-serier.

MÖTET

10 Fanny Ambjörnsson, professor i genusvetenskap vid Stockholms universitet, har lärt sig mycket om livet av sin lillasyster Nadja som hade flerfunktionsnedsättning.

I FOKUS

18 Att hjälpa patienter till hälsosamma levnadsvanor är en utmaning för hälso- och sjukvården. Nu satsar Habilitering & Hälsa, Region Stockholm, på screening och stöd.

22 Karin Hållén som bor i gruppboende i Västerås var överviktig, sjuk och missnöjd med livet. Nu när hon har gått ner 40 kilo, slipper hon värk, sömnapné, blodtrycksmedicin – och njuter av livet.



29

FORSKNING

51 Två nya studier bidrar till kunskapen om restriktiv ätstörning, ARFID, som är vanlig vid autism.

FRÅGA

HABDOKTORN

56 Habiliteringsläkaren Annika Brar svarar en ung man med autism som funderar på om han bör utredas på nytt för att slippa sin diagnos.



Funktion i fokus

Funktion i fokus ges ut av Habilitering & Hälsa, Region Stockholm. Tidningen sprider aktuell kunskap, forskning och erfarenhet till alla som i sitt arbete möter personer med funktionsnedsättning. Det är gratis att prenumerera och den finns också på webben, funktion.se.

ADRESS

Habiliteringens
resurscenter
Olivecronas väg 5
113 61 Stockholm
habinfo.slo@region-
stockholm.se

REDAKTION



GUNILLA ELDH
Chefredaktör
08-123 350 58



MARIA TORESDOTTER
Redaktör
08-123 350 15



KATARINA KINDWALL
Redaktör
08-123 350 09

ANSVARIG UTGIVARE
Joakim Lavesson

LAYOUT & REPRO
Lottie Hallqvist, Graffoto

OMSLAGSFOTO
Susanne Kronholm

TRYCK
Danagård Litho
Ödeshög 2021


Habilitering & Hälsa
REGION STOCKHOLM



FOTO: SUSANNE WALSTRÖM

Lyssna
på podden
Funka olika,
nya avsnitt om
autism.

Följ med på en hälsoresa!

"DEN HÄR TILLÄGNAR jag dövulturen och alla med funktionsnedsättning. Det här är vår stund!" Det sa en märkbart rörd Troy Kotsur, den första döva manliga skådespelaren som belönats med en Oscarsstatyett, när han tackade för utmärkelsen vid årets gala.

Han gör rollen som pappan i filmen *Coda* som vann årets Oscar för bästa film. Den handlar om en döv familj där den sångbegåvade unga Emily är den enda hörande.

Tv-serien *As we see it*, som också är aktuell i vår, är en rolig och

hjärtevärmade dramakomedi om tre rumskamrater med autism som kämpar med kärlek, vänskap och jobb. Alla tre huvudrollsinnehavare har själva autism.

Coda och *As we see it* är två lysande exempel på att den egna erfarenheten tillmäts ett värde – och kanske ett tecken i tiden. Det menar Sven Bölte, professor vid

KIND, Karolinska institutet, i sin spaning på sidan 4.

Temat för det här numret av Funktion i fokus är Hela hälsan och handlar framför allt om levnadsvanor. Vi har träffat personer med funktionsnedsättning som valt att förändra sin livsstil för att må bättre, både psykiskt och fysiskt. Du får också tips om hur du kan ge andra det stöd som många behöver och efterfrågar för att ställa om till ett hälsosammare liv.

Jag hoppas att du blir inspirerad av att följa med på vår hälsoresa som går till Malmö, Göteborg, Halmstad, Stockholm och Nynäs naturreservat.

God läsning!

Allt fler inser värdet av delaktighet

"Inget om oss utan oss" lyder ett krav från personer med NPF och deras anhöriga. Delaktighet fungerar bra och behövs, enligt **Sven Bölte**, professor vid Karolinska institutet och chef för KIND.

Verksamheter inom vård och omsorg, liksom forskare, har länge enbart utgått ifrån sina egna frågeställningar och bedrivit utvecklingsarbete utan att låta brukare och deras anhöriga vara delaktiga. Men sedan några år tillbaka inser allt fler både det moraliska ansvaret och värdet av nära samarbete med brukare.

Ett exempel är ett projekt om autistiska personers upplevelser av att möta samhällsfunktioner, ett initiativ från intresseorganisationen Organiserade aspergare. Fokus är att ta reda på vad som blivit sämre efter att man varit i kontakt med vård och myndigheter. Få vårdgivare skulle komma på att ta reda på det, trots att det är av mycket stor betydelse för patienterna och kanske leder till att de undviker att söka vård.

Ett annat exempel är de brukarråd som nu finns inom BUP och vuxenpsykiatri i Region Stockholm. Brukarråden arbetar för att patienters och anhörigas behov och önskemål ska beaktas och tillgodoses. Råden ska kunna påverka vården och andra beslut som tas som berör patienterna. Inom BUP låter man även en samordnare för brukarinflytande bedöma om forskningen som planeras är i patienters bästa intresse.

Brukare bidrar inte bara med kompletterande perspektiv, de kan också vara själva lösningen på ett problem. En skolstudie som KIND har genomfört visade att elever och deras förälder upplever brister i skolans förmåga att inkludera elever med autism eller adhd. Studien visade också att inkludering fungerar bäst om lärare tar tillvara föräldrarnas unika kunskap om sina barn och vad de behöver.

SVEN BÖLTE

Psykolog, forskare och professor vid Karolinska institutet och chef för KIND.

Han anser att ökat inflytande från personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga är en nyckel till ett bättre samhälle.

FOTO: ANNA MOLANDER



"Min diagnos har gett barnen en närvarande mamma."

Elaine Eksvård, retoriker, föreläsare och författare, som nyligen fick diagnosen adhd. Hon medicinerar, har lagt om kosten och börjat träna.

1,2%

av Sveriges grundskoleelever gick i grundsärskola 2020. Det är tio procent fler än året innan.



Lyssna!

på podden Funka olika om adhd, en serie i sju delar om bland annat stöd för att få livet att fungera bättre.

Nationellt centrum för autism och IF

REGERINGEN HAR GETT Socialstyrelsen i uppdrag att utreda förutsättningarna för ett nationellt kompetenscentrum om intellektuell funktionsnedsättning och autism. Centret ska bland annat sammanställa forskningresultat och utveckla insatser för att höja kompetensen hos LSS-personal. Syftet är en likvärdig och god kvalitet i gruppbostäder som omfattas

av LSS i hela landet.

Socialstyrelsen ska också föreslå vilken myndighet som ska ansvara för centret eller föreslå andra lösningar än ett nationellt kompetenscentrum. Myndigheten för delaktighet och Myndigheten för vård- och omsorgsanalys ska ge sin syn på saken innan Socialstyrelsen redovisar uppdraget, senast 31 oktober 2022.

ORDET

Mikrovana

En mindre beteendeförändring som på sikt ska leda till en större förändring. En mikrovana är en pytteliten version av en rutin eller levnadsvana som du vill etablera i ditt vardagsliv.

Tre frågor till

Cecilia Winberg, ordförande för Fysioterapeuterna, om att riksdagen vill lagstifta om nationella riktlinjer för rehabilitering, habilitering och hjälpmedel.



1 Vad tror du att nationella riktlinjer skulle innebära?

– Vi tror att det blir bättre för patienter och anhöriga. Vi tror att det kommer leda till en ökad jämlikhet och kanske en minskad oro då patienter vet att de kommer att få tillgång till de insatser som de har behov av. Genom riktlinjer samlas den befintliga forskningen. I nästa steg görs prioriteringar, vilket ger tillgång till en mer kunskapsbaserad rehabilitering, habilitering och hjälpmedelsförsörjning än vad man kanske får i dag.

2 Hur skulle det påverka kvaliteten på insatserna?

– Finns det insatser som är rekommenderade och prioriterade kan patienter och anhöriga ställa andra krav på den rehabilitering och habilitering som finns till buds. Genom att det görs en forskningsgenomlysning som också värderar och prioriterar befintlig forskning blir insatserna uppdaterade. Det visas också tydligt var det behövs mer forskning. I sin profession och som medarbetare kan man då känna sig trygg med att det finns kunskap och evidens kring det man gör och det påverkar ju kvaliteten.

3 Du har sagt att uppföljningen skulle bli tydligare med nationella riktlinjer, hur då?

– När det finns riktlinjer följs kommuner och regioner upp på de indikatorer och insatser som står i dem. Tydliga riktlinjer, till exempel att alla patienter ska få en individuell rehabiliteringsplan eller en bedömning av ett tvärprofessionellt team, ger en riktning för regioner och kommuner för hur de ska förbättra vården.

Text: Helena Bjerkelius



Läs mer:

Stöd till personer med funktionsnedsättning (H901SoU12)
riksdagen.se



FOTO: SVENSKA SEGELFÖRBUNDET

Tips om träning och parasport

På funktionshindersguiden.se finns tips om motion och träning för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning. Här hittar du gym och idrottshallar som är tillgängliga samt anpassade idrotts- och motionsgrupper i Stockholms län.

På många orter i hela landet finns klubbar för olika parasporter, bland annat segling.

funktionshindersguiden.se

DigiJag gör nätet tillgängligt

DigiJag är ett digitalt verktyg för delaktighet och självständighet. Här finns bland annat stöd för att använda funktioner på internet och speciellt utvecklade applikationer. Plattformen är utvecklad för att fungera bra för deltagare i särskolan, säravux, daglig verksamhet och särskilt boende. DigiJag har utvecklats av FUB, Mora folkhögskola, Begripsam och Axess Lab i samarbete med experter på nätpedagogik.

digiJag.se



FOTO: ANNA MOLANDER

Hjärtat inuti är en operaföreställning för barn med funktionsnedsättning.

Unga Operan ger taktil teater för barn

ETT FLÖDE AV rörelse, sång och viskningar som kittlar alla sinnen – det är Unga Operans föreställning *Hjärtat inuti* som ges på Kungliga Operan. Den riktar sig främst till barn med funktionsnedsättning. I en scenbild som inspirerats av den mikroskopiska världen skapar tre dansare och en sångare en taktil föreställning. Barnen i publiken kan känna på och dra i både scenografin och dräk-

terna som sångarna och dansarna bär.

Föreställningen ska stimulera publikens nyfikenhet och mana till eftertanke under avslappnade former.

Bakom föreställningen står **Dalija Acin Thelander** som för fem år sedan gjorde succé på Kungliga Operan med musik- och dansföreställningen *Myriader av världar* för spädbarn.

operan.se

STEP-UP för bättre vård vid psykisk ohälsa

FRÅN DEN 1 december 2021 har alla husläkarmottagningar inom Region Stockholm ett tydligare uppdrag inom psykisk ohälsa. Det gäller patienter med lätt till måttlig psykisk ohälsa i alla åldrar, med eller utan fysisk, kognitiv eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

– All behandlande personal ska kunna anpassa bemötande, kommunikation och arbetsmetoder efter patientens funktionsförmåga. För att det ska bli verklighet behövs fortbildning, säger **Annika Brar**, habiliterings-

läkare, Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

STEP-UP är ett projekt som ska erbjuda utbildningar och utvecklingsstöd till alla som arbetar med psykisk ohälsa på husläkarmottagningar. Olika kurser, bland annat en om funktionsnedsättningar, presenteras successivt via webbplatsen step-up.regionstockholm.se.

– Habilitering & Hälsa har länge påtalat behovet av ökad kunskap hos personal på husläkarmottagningar. Projektet har nu beslutat att skapa en sådan utbildning, och vi vill gärna



delar med oss av kunskaper, metoder och erfarenhet av att träffa personer med olika funktionsnedsättningar. En kurs inom STEP-UP kommer inte omedelbart förbättra vården för alla som har en funktionsnedsättning, men det är en start.

Sedan tidigare finns e-kursen *Möta patienter med funktionsnedsättning*, som är tillgänglig via den nationella kursplattformen Lärtoget.

– Den är uppskattad och används i hela landet, men tyvärr är det svårt för personal i primärvården att hitta tid för fortbildning, säger Annika Brar.



Tips och stöd för enklare vardag

SÖKER DU EFTER stöd som gör det lättare att förstå, minnas, planera eller kommunicera? Nu finns filmer och annat material om kommunikativt och kognitivt stöd på habilitering.se. På webbplatsen hittar du också praktiska tips för bostadens alla rum som kan underlätta vardagen, till exempel tidsstöd som visar vilka moment som ingår i att duscha och ett nytt bildstöd för den som behöver hjälp att sminka sig.

habilitering.se/enklare-vardag

FOTO: SUSANNE WALSTRÖM



Barn och unga utvecklar sina färdigheter i kontakt med hästen.

Tillbaka till skolan via stallet

Stallis är en skolenhet i Haninge kommun i Stockholms län för elever med problematisk skolfrånvaro. Här satsar man på att skapa en trygg miljö för social färdighetsträning i ett häststall. Syftet är att eleverna så småningom ska kunna komma tillbaka till skolarbetet på den nivå de befinner sig.



Lyssna!

Podden Lika värde, om problematisk skolfrånvaro, avsnitt 69.

spsm.se

Valskola på lätt svenska

Nu finns boken *Dags att rösta – Valskola 2022* för nedladdning. Den innehåller lättläst information om valet den 11 september, de politiska partierna och deras ståndpunkt i olika frågor samt en politisk ordlista. Den lättlästa tidningen 8 Sidor ger ut boken som även finns att köpa genom LL-förlaget.

8sidor.se



FOTO: ALI GOLDBSTEIN/AMAZO

Albert Rutecki, Rick Glassman och Sue Ann Pien i "As we see it".

Strömmat med funkisperspektiv

Humoristisk dokumentär, banbrytande uppväxtdrama och hjärtevärmande dramakomedi bland årets bästa tv-serier. *text: GUNILLA ELDH*

As we see it

Amazon prime

Gripande, rolig och hjärtevärmande dramakomedi om tre rumskamrater med autism som kämpar med kärlek, vänskap och jobb. Samtliga tre huvudrollsinnehavare – Rick Glassman, Albert Rutecki och Sue Ann Pien – har själva autism. Serien baseras på den israeliska förlagan "On the spectrum".

Atypical

Netflix

Populärt och banbrytande uppväxtdrama om unga med autism. I fem år har tittarna fått följa Sam Gardner och hans gradvisa steg mot frihet och oberoende. I fjärde säsongen står han på tröskeln till vuxen världen och lämnar det trygga boet i Connecticut för att ge sig ut i det han ofta upplever som en förvirrande värld.



Keir Gilchrist som Sam Gardner i fjärde säsongen av Atypical.

FOTO: NETFLIX

Bonusfamiljen

SVT Play

Lisa (Vera Vitali) och Patrik (Erik Johansson) fortsätter att kämpa med det kaotiska småbarnslivet i en humoristisk succésérie som är inne på sin fjärde säsong. Det senaste tillskottet i den växande barnskaran är den tvååriga sonen Buster med Downs syndrom.

Desperados

UR play

"Ni kanske tror att det är ett basketlag. Ni har fel, det är en livsstil". Så säger tränaren för det rullstolsburna basketlaget Desperados i denna brittiska dramaserie för unga. Handlingen kretsar framför allt kring Charlie som blivit förlamad efter en olycka och hittar ny mening i livet när han börjar i laget.

Love on the spectrum

Netflix

Älskvärd, charmig och humoristisk realityserie om vuxna med autism på jakt efter kärlek. Utan att skönmåla bryter serien tabun och skapar intuitiv förståelse för hur det kan vara att leva med autism. Eller som en av deltagarna säger: "Vi vill alla ha vårt eget 'så levde de lyckliga i alla sina dagar', men det är mer komplext än så".



On tour with Asperger's are us.

On tour with Asperger's are us

HBO Max

Dokumentärserie som åker på turné med Asperger's are us – den första humorgruppen med enbart autistiska medlemmar. Under sex veckor får tittarna följa de amerikanska komikerna när de kuskar runt med husbil i USA.

Raising Dion 1-2

Netflix

Komedi om barn med funktionsnedsättning som kryssar sig fram i tillvaron. I centrum



Gavin Munn som Jonathan King, Ja'Siah Young som Dion Warren, Sammi Haney som Esperanza i Raising Dion.



Ruth och Thomas i Love on the spectrum.

står Dion, en pojke med adhd och mystiska superkrafter, och hans godmodiga och humoristiska kompis Esperanza som är rullstolsburen. Serien är baserad på seriealbumet med samma namn.

Sex education

Netflix

Brittisk dramakomedi om några ungdomar som startar en sexterapiklinik på sin högstadieskola. I andra säsongen får tittarna möta den sarkastiska trubbelmakaren Isaac som är rullstolsburen och förälskad i



George Robinson som Maeve i Sex education.

en av seriens huvudpersoner Maeve. Isaac spelas av George Robinson som är förlamad i både armar och ben efter en rugbyskada.

Special

Netflix

Ryan O'Connell har både skapat och spelar huvudrollen i denna fyndiga komedi om en homosexuell ung man med cerebral pares. I 16 rappa 15-minutersavsnitt får vi följa rollfiguren Ryan Haynes på hans första riktiga jobb, dejting och flytten till första lägenheten – bort från sin överbeskyddande mamma.

Stranger things 1-3

Netflix

Gaten Matarazzo spelar det älskvärda charmtrollet Dustin i en av Netflix största succéer någonsin. Eftersom den unga

skådespelaren föddes med cleidokranial dysplasi (ett tillstånd som påverkar tillväxten av ben och tänder) valde serieskaparna att också ge rollfiguren samma diagnos – även om man inte gör någon stor sak av det.

The good doctor

Viaplay

Vita lögner är den unge kirurgen Shaun Murphys sämsta gren. Hans svårigheter att tolka patienters och kollegors beteende ställer till trassel men när det kommer till medicinsk diagnostik är det ingen som slår honom på fingrarna. Serien om den autistiske killen från landet som kvalar in på ett av USA:s mest prestigefyllda sjukhus är inne på femte säsongen.



Shaun Murphy spelas av Freddie Highmore.

The politician

Netflix

Den unga politikern Payton Habart har haft ett enda mål sedan skolvalet – att bli USA:s president. I senatsvalet får han hjälp av sin karismatiska gamla klasskompis Andrew Cashman, spelad av Ryan Haddad som har cerebral pares. Andrew har dock ett helt annat fokus än att få Payton till Vita Huset.

Mötet

Professor som månar om det

lilla



livet

Fanny Ambjörnssons liv förändrades när hennes syster Nadja föddes med svår funktionsnedsättning. Nadja blev 34 år. Hon har lärt Fanny mycket om livet och vad omsorgen om varandra betyder.

text: ANN-CATHRINE JOHNSSON foto: SUSANNE KRONHOLM



När Fanny Ambjörnssons tvilling-systrar föddes var hon 13 år, och hennes lillasyster Siri var 11. Båda hade sett fram emot och längtat efter att få nya syskon men det blev inte som de tänkt sig. Den ena flickan, Nadja, kunde inte andas själv och visade tecken på allvarliga hjärnskador. Livet ställdes på ända.

– Det blev dramatiskt, hon fick åka in till sjukhus gång på gång och sov inte på nätterna, så vi fick väldigt snabbt kliva in och bli extramammor till vår andra nyfödda syster, Liv.

De första åren var familjens hem en enda stor arbetsplats med arbetsterapeuter och sjukgymnaster men personlig assistans fanns inte på den tiden.

– Det blev en ganska abrupt förändring för en nybliven tonåring. Samtidigt var det en styrka i att det var mycket folk som kom och gick och som hjälpte till.

NADJA VISADE INGA tecken på att röra sig medvetet eller greppa saker. Hon kunde inte vända på sig, inte se och inte prata.

– Vi visste till en början inte hur hon skulle utvecklas men när Nadja var fyra år började hon bo på korttidsboende varannan helg, och då var det tydligt att hon aldrig skulle kunna leva ett eget självständigt liv.

Hur påverkade det familjen?

– Vi blev väldigt familjecentrerade, alla fick hugga i och det blev mycket en fråga om att ”nu ska det här fungera”. Vi var inte så mycket individer utan mer av en flock – på gott och ont. Samtidigt som det var mycket bra i det, blev det ju ingen traditionell tonårstid för någon av oss som var äldre, och en annan typ av liv för Nadjas tvillingssyster Liv.

När Nadja och Liv kom till världen bodde familjen i den lilla byn Tavelsjö i Västerbotten. Mamma Lilian var barnpsykolog och pappa Ronny professor i idéhistoria.

– De var akademiker och hade tänkt sig ett aktivt liv fullt av resor. Planen var att vi skulle flyttat till Paris ett halvår, tvillingarna skulle

med och vi äldre systrar skulle gå i fransk skola. Men det var ju bara att lägga ner, livet tog en annan riktning.

Att familjen inte hade tänkt stanna på den norrländska landsbygden men nu blev kvar, förde ändå mycket gott med sig.

– Tillvaron på landet var väldigt bra och trygg på många sätt. Alla kände varandra och de som jobbade med Nadja var människor som mött henne från start.

TROTS ATT NADJA hade stort vårdbehov och var beroende av hjälp 24 timmar om dygnet, hade hon sina egna sätt att skapa sammanhang och mening.

– För Nadja kretsade mycket kring musiken, hon hade en musikvärld som också gav kontinuitet. Hela vår familj sjöng och spelade mycket när hon var barn. Vi spelade in det vi sjöng och assistenterna lärde sig sångerna, så att det sjöngs samma saker runt henne. Det blev som ett tryggt universum, där hon fick finnas till på sina egna premisser.

Hur skulle du beskriva Nadja?

– Hon var en väldigt vänlig och älskansvärd person, som ofta var glad och hade lätt för att skratta. Hon tyckte att det var roligt med höga ljud, plötsliga ljud, vilda vindar och regn i ansiktet. Men det fanns också något melankoliskt över henne, hon var väldigt tålig och klagade nästan aldrig.

Aven om Nadja inte kunde meddela sig med omgivningen annat än med gurglande läten och skratt, hade hon en förmåga att knyta band till andra.

– Hon hade många assistenter som var väldigt förtjusta i henne och sommarvikarier som gärna återkom. Även på vårdcentralen och på sjukhus hade hon en förmåga att fånga andras intresse, säger Fanny Ambjörnsson.

När Nadja var liten bar familjen runt henne, så att hon kunde vara med överallt, men med

FANNY AMBJÖRNSSON

Aktuell med: **Boken Om Nadja** (Norstedts, 2021).

Ålder: 49 år.

Familj: Sambo och två barn.

Bor: Stockholm. Uppväxt i byn Tavelsjön utanför Umeå.

Gör: Socialantropolog och professor i genusvetenskap, Stockholms universitet.

Disputerade 2004 på avhandlingen *I en klass för sig. Genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer*.

Forskningsfokus på genuskonstruktioner, framför allt i relation till ungdom, femininitet och kroppslighet. På senare år fokus på omsorgsarbete och städning som kulturell praktik.





**"Hon tyckte att det var roligt
med höga ljud, plötsliga ljud, vilda vindar
och regn i ansiktet."**



”Det som Nadja hade var nog en slags essens av vad som är meningsfullt i ett mänskligt liv.”

tiden blev hon tyngre och även mer spastisk.

– Mina föräldrar fick ryggproblem av att bära. Hjälpmedlen var inte så utvecklade då. Men det var nog också så att mina föräldrar inte tog emot all hjälp de kunde få. Inte heller anpassade de hemmet efter en massa liftar och grejer – utan det var mer så att vi släpade runt på henne så länge vi kunde.

Fanny Ambjörnsson tror att Nadja levde ett meningsfullt liv trots sina begränsningar.

– Till stor del genom att hon hade en sådan kontinuitet i sina nära relationer. Dels för att familjen kunde finnas i närheten av henne över tid, dels för att hon hade så nära relationer till sina assistenter – en assistent fanns med i stort sett under hela hennes liv.

– Jag tror att hon hade en form av grundtillit i sig själv. Det visade sig också att den stämde, att hon kunde lita på folk omkring sig.

NADJA VAR 34 år när hon gick bort. Då hade Fanny redan börjat skriva boken *Om Nadja* som gavs ut förra året.

– När jag tänker på det så här i efterhand så kan jag egentligen inte säga vad som skulle kunna vara så mycket mer meningsfullt i våra liv än det Nadja hade i sitt. Vi som har lärt oss att till exempel karriär, produktivitet och idén om att vi ska skapa, betyder något i livet, vi skulle ha svårt att stanna på samma fläck, så där som Nadja gjorde. Men i grund och botten vet jag inte om det är så stor skillnad på vad vi mår bra av.

– Det som Nadja hade var nog en slags essens av vad som är meningsfullt i ett mänskligt liv, och sen kan det se lite olika ut för olika människor.

HUR HAR LIVET med Nadja påverkat dig i din syn på livet och vardagen?

– Det har gett mig en slags omsorgsblick på tillvaron, en insikt om hur central omsorgen är i allas våra liv. Det har gjort att mitt liv väldigt mycket går ut på att ta hand om de närmaste.

– Det vore löjligt att säga att mitt jobb inte spelar någon roll för mig, men jag tänker verkligen på det som att det jag premierar främst är de närmaste relationerna.

I arbetet med boken blev Fanny Ambjörnsson även medveten om att tiden kring Nadja hade en slags egen dimension.

– Den var inte linjär från A till B, utan gick väldigt mycket i cirklar. När man kom in i hennes boende kunde man nästan golas av att tiden tycktes stå stilla. Saker och ting kretsade inte kring sådant som för tiden framåt.

– Det gick långsamt och det gick runt, och inte mycket hände. Men när man tittar närmare på det så inser man att den tiden gick sina egna vägar och att det naturligtvis hände en massa där också, fastän man inte hade blicken för det när man hastade förbi.

VAR DET BARA lugnande att möta Nadjas värld?

– Jag skulle uttrycka det som att det livet inte gjordes rättvisa om man hade bråttom. Om man bara var på väg förbi för att säga hej, det funkade liksom inte. Då blev man bara frustrerad. Det var klart att Nadja inte kunde leverera så fort någon dök upp på väg någon annanstans, utan det byggde på att man tänkte

FLERFUNKTIONS- NEDSÄTTNING

➤ Flerfunktionsnedsättning är en kombination av omfattande intellektuell och motorisk funktionsnedsättning som innebär stora kommunikationssvårigheter och oförmåga att själv tillgodose grundläggande behov.

➤ Flerfunktionsnedsättning orsakas av en svår hjärnskada som beror på en utvecklingsavvikelse under fostertiden eller svåra förlossningskomplikationer.

➤ Antalet personer med flerfunktionsnedsättning uppskattas till mellan 60 och 80 per 100 000 invånare.

habilitering.se





att nu är jag här och låter den tiden omsluta mig.

– De där tiderna kolliderar ju verkligen. Vårt stressande liv är ju inte riktigt gjort för det där andra sättet att se på tiden, inte anpassat för det. Den cirkulära tiden borde egentligen vara ännu mer premierad än den linjära men det är den ju verkligen inte, utan den räknas snarare som meningslös, ointressant och icke-produktiv.

– Det är som om vi tror att den korta perioden i livet då vi ska producera och leverera som mest, ska räknas som den viktiga och riktiga och allt det andra är avvikelser. På så sätt är vårt sätt att se på tiden dåligt anpassad till mänskligt liv.

TROR DU ATT det kan vara därför så många ungdomar mår dåligt idag?

– Absolut, jag tror att det är helt förödande. Ju mer produktiviteten och effektiviteten

”Det är som om vi tror att den korta perioden i livet då vi ska producera och leverera som mest, ska räknas som den viktiga och riktiga, och att allt det andra är avvikelser.”

står i fokus, desto mer ohälsa och stress får vi nog räkna med.

Vad har du lärt mer av Nadja?

– Att hon älskade vilt väder fick även mig att bli uppmärksam på hur hård vind känns mot kinden, och livas upp av det. En slags förhöjd känslighet för livet. Och man tog hellre den guppiga, oländiga vägen i stället för den som gick fort och smidigt, för att Nadja tyckte att det var festligt när det skumpade så i bilen. För henne var det poängen. ●



Lyssna!

Tre avsnitt av podden Funka olika handlar om flerfunktionsnedsättning.

habilitering.se/funka-olika



Unga på Operan

HJÄRTAT INUTI

*En föreställning som
riktar sig till barn,
6 månader - 4 år, med
funktionsvariationer.*

*Premiär 7 maj
på Unga Klara*

ETT SAMARBETE MELLAN
Kungliga Operan & Unga Klara

*SKANNA QR-koden för att
läsa mer och BOKA biljetter*



OPERAN.SE

Den



Hälsosamma vanor är inte bara att avstå lockelser – det är också att leva fullt ut. Det kan handla om att få utlopp för sina intressen, vara nöjd med sitt sexliv och känna samhörighet. Följ med på hälsoresa till en dejtingkurs i Malmö, en datorklubb i Göteborg, jaktmarker i Sörmland och en gruppbostad i Västerås.

ena vanaan ger den andra



Hälsosamma levnadsvanor en stor utmaning

Personer med funktionsnedsättning behöver extra mycket stöd för att ändra sina levnadsvanor och önskar sig också det stödet. Nu satsar Habilitering & Hälsa, Region Stockholm, på utveckling av screening och stöd.

text: GUNILLA ELDH foto: ANNA MOLANDER

Ohälsosamma vanor ökar risken för kroppslig och psykisk ohälsa och sjukdom. Med en funktionsnedsättning är man särskilt sårbar.

– Nästan oavsett vilken levnadsvana man tittar på så har personer med funktionsnedsättning på gruppnivå ohälsosammare vanor än befolkningen i övrigt, säger Douglas Sjöwall, projektledare vid FoUU-enheten, Habilitering & Hälsa, Region Stockholm, och forskare vid Karolinska institutet.

Att lära sig nya levnadsvanor handlar inte bara om att äta nyttigare, sluta röka och börja motionera, påpekar han.

– Hälsosamma levnadsvanor är att leva livet fullt ut, vara delaktig och känna att livet är meningsfullt. Därför är det viktigt att ha ett helhetsperspektiv på hälsa.

Våra levnadsvanor påverkar varandra, både på gott och på ont. Sämre sömn kan leda till



• **Många med intellektuell funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa är storkonsument av sötsaker.**

• **Dåliga matvanor leder till övervikt och fetma som ökar risken för ohälsa och sjukdom...**

• **...som i sin tur bärddar för mindre fysisk aktivitet och begränsat socialt liv...**

• **... och ännu mer tröstätande.**

• **Att ändra en levnadsvana har därför stor potentiell effekt på hälsa och välmående.**

minskad energi att träffa vänner, vilket i sin tur leder till isolering och sämre mående. Tvärtom kan det bli stora förändringar när kugghjulen börja snurra åt rätt håll.

– Då blir potentialen väldigt stor om vi vill göra skillnad för någon annan eller oss själva.

DEN SOM ÄR beroende av andra i vardagen eller har kognitiva svårigheter behöver mycket stöd för att förändra sina levnadsvanor, och många önskar sig också det stödet, enligt en rapport från Folkhälsomyndigheten. All personal inom hälso- och sjukvården ska kunna lyfta frågan om levnadsvanor med patienter, enligt Socialstyrelsens riktlinjer.

– Här har hälso- och sjukvård en stor utmaning. De insatser som till exempel primärvården ger är inte alltid anpassade för personer med funktionsnedsättning. Det finns ett behov av bättre samverkan mellan olika aktörer inom hälso- och sjukvården utifrån ett patientperspektiv.

INOM HABILITERINGEN FINNS stor kunskap om patienternas behov men det saknas ett samlat grepp och samverkan med andra aktörer kring hälsosammare levnadsvanor. Nu utvecklar Habilitering & Hälsa, Region Stockholm, ett screeningverktyg och anpassat stöd i projektet Lev – insats för hälsosammare levnadsvanor.



– Hälsofarma
levnadsvanor är också
att leva livet fullt ut,
känna sig betydelsefull
och delaktig, säger
Douglas Sjöwall.

Screeningen är framför allt ett sätt att uppmärksamma och lyfta frågan om levnadsvanor.

– Att se helheten när det kommer till levnadsvanor kan också vara en viktig pusselbit för att andra insatser ska fungera bättre, säger Douglas Sjöwall som leder projektet.

Målet är att både behandlare och patienter ska få en genomförbar och effektiv metod att arbeta med levnadsvanor.

– Vi hoppas också kunna hjälpa andra aktörer att förstå vilka anpassningar de kan behöva göra i mötet med patienter med funktionsnedsättning, säger Douglas Sjöwall.

Behandlare från olika professioner inom Habilitering & Hälsa har bidragit till utvecklingsarbetet. Flera intresseorganisationer har också varit engagerade.

– De har varit väldigt tydliga med att deras medlemmar inte vill ha en broschyr till i handen. De efterfrågar ett utökat psykologiskt stöd som är anpassat till individen, säger Douglas Sjöwall. ●

Läs mer:

Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor (2018). Socialstyrelsen

Nationellt vårdprogram 2022 Ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling
vardgivarguiden.se



LEV – INSATS FÖR HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR

• Lev – insats för hälsosamma levnadsvanor, är ett projekt inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

• Lev ska främja en aktiv och hälsosam livsstil hos patienten för att förebygga psykisk och fysisk ohälsa, vilket är en del av Habilitering & Hälsas uppdrag.

• Lev innehåller bland annat screeningformulär för patienter och manual för behandlare.

• Formuläret tar upp tio områden som är viktiga för hälsa och välmående: kost, sociala relationer, skärmtid, sömn, intressen/aktiviteter, sexuell hälsa, rörelse, alkohol, droger och tobak.

• De levnadsvanor som ingår i Lev har alla dokumenterad vetenskaplig effekt på psykisk och/eller fysisk hälsa.

• Lev ska implementera "Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor" (Socialstyrelsen, 2018) och "Ohälsosamma levnadsvanor – Prevention och behandling" (Nationellt vårdprogram 2022).

• Projektet är inspirerat av FN:s "Sustainable Developmental Goals" 2030, mål 3: "Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages".

• En viktig förutsättning i utvecklingen har varit samverkan mellan olika aktörer: forskare, behandlare, rehabiliteringsläkare, chefer och ledning inom Habilitering & Hälsa, intresseorganisationer, regionala programområden i Stockholm och andra vårdgivare med uppdrag kring levnadsvanor.

• Screeningformuläret Lev-s har utvärderats i en masteruppsats (Wester & Ståhlhand, 2021) som visar att det har hög tillförlitlighet.

• Under 2022 genomförs en pilotstudie med patienter vid två rehabiliteringscenter för vuxna, i Bromma och Sollentuna. Därefter planeras en genomförbarhetsstudie i större skala.

• Lev har tagits fram för personer med funktionsnedsättning men kan användas av alla som behöver stöd för att förändra sina levnadsvanor.



Karin Hållén fick en personlig meny med goda och hälsosamma rätter av undersköterskan Hanna Lindholm.

”Jag är nog den som är finast här”

När **Karin Hållén** träffade undersköterskan **Hanna Lindholm** på sin gruppbostad anade hon inte hur hennes liv skulle förändras. På tre år har hon gått från överviktig, sjuk och vresig till en frisk och glad kvinna som tar vara på livets möjligheter.

text: GUNILLA ELDH foto: SUSANNE WALSTRÖM

Karin Hållén ska snart fylla 50 år. För tre år sedan vägde hon 128 kilo, hade ledvärk, sömnapné och högt blodtryck.

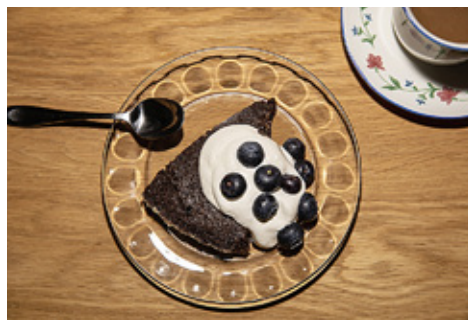
– Förut kunde jag vara grinig också och skälla på folk, nu är jag alltid glad, säger hon.

När Karin fick lära sig laga mat som passade hennes behov och smaklökar, gick hon ner närmare 40 kg. Hon kunde börja använda sin träningscykel, gå dagliga promenader och bäst av allt – känna sig finast på Länssvansen.

På köpet slipper hon ta blodtrycksmedicin, sova med andningsmask och ha ont av artrosen som begränsade hennes liv.

NÄR VI TRÄFFAS hemma hos Karins mamma, Helny Hållén, får vi ”gofika” med kladdkaka utan vetemjöl och socker, och till den serveras vispgräddde och färska blåbär. Receptet har Helny skrivit av från Karins egen pärm.

– Det är inget socker i vispgrädden, ler Karin.



Hennes resa mot ett lättare och friskare liv började 2019 när hon träffade Hanna Lindholm som då var undersköterska på Karins gruppbostad i Västerås.

– Jag kände igen mig i Karin för jag hade själv varit överviktig, säger Hanna.

– **JAG IFRÅGASATTE VARFÖR** alla i gruppboenden bara åt skräpmat, färdigrätter och halvfabrikat. Många var ju överviktiga och hade dålig tandstatus. Det tar inte längre tid att ►

Karin Hållén blev positivt överraskad när hon fick se recepten i pärmen som Hanna Lindholm gjort åt henne.

”Jag kände igen mig i Karin för jag hade själv varit överviktig.”

koka potatis så det räcker till flera måltider än att koka upp vatten och göra pulvermos som måste ätas direkt.

NÄR KARIN GJORDE sina dagliga artrosövningar brukade Hanna prata med henne om hur hon själv hade ändrat sina matvanor för att må bättre.

– Får jag inte äta någonting, tänkte jag då, säger Karin med en snopen min.

– Men sedan fick jag en pärm som Hanna hade gjort till mig, med massor av recept. Det var lax, torsk, köttfärssås, blomkålsmos och tonfiskröra – jättegott!

– **KOMMER DU IHÅG** när vi gjorde pizzadeg av bara ost och ägg en lördag och bjöd alla på boendet, frågar Hanna.

– Ja, med skinka och tomatsås på, de sa att det var den godaste pizzan de någonsin hade ätit, säger Karin och skiner upp vid minnet.

Vägen till normalvikt och bättre kondition har inte varit spikrak, berättar Hanna. Motståndet från chefer och en del kolleger var kompakt.

– Det blev ett himla rabalder på boendet. Karin fick gå på hälsokontroll och ta en massa prover innan vi fick börja.

NÅGRA BAKSLAG HAR det också blivit. När Karin träffar släkten på julen, till exempel, och det bjuds på mat och godis som hon inte kan stå emot.

– Men då är det bara att ta nya tag, skuld och skam funkar inte som motivation, säger Hanna.

Med nya matvanor öppnades också nya

möjligheter till ett rikare liv. När Karin för första gången sedan hon var liten flicka kunde komma upp i en gunga blev hon lycklig.

– Du ville gärna gå till lekparken men när vi kom dit stod du alltid vid sidan om och tittade, säger Hanna.

– Jag ville gunga men jag kunde ju inte för jag var så tjock, säger Karin.

Nu kommer hon också upp på träningscykeln som stod oanvänd länge.

– Jag har spinningcykeln inne hos mig och nu har jag börjat på gymmet igen.

– När vi träffades orkade du knappt gå, säger Hanna.

– Men det kan jag nu!

– Ja, du går ju ut och går flera gånger om dagen bara för att du tycker det är kul.

EN ANNAN FÖRÄNDRING som är viktig för Karin är att hon inte längre är hänvisad till ”kläder för stora damer”. Den första shoppingturen till stan som hon gjorde tillsammans med Hanna minns hon väl.

– Tjockiskläderna var som tält på mig. Vi gick till hängaren med medium och då passade de.

– Och du behöver inte beställa special-bh längre, fyller Hanna i.

Mest av allt ser Karin fram emot att Ländans ska komma igång igen.

– Jag tycker jättemycket om att dansa.

Sista gången före uppehållet på grund av pandemin var Karin och Hanna på dansen tillsammans. Det gick inte att ta miste på hur lycklig Karin var, berättar Hanna.

– Jag är nog den som är finast här, sa du då.

– Ja, skrattar Karin. ●





4 frågor till

Lena Hanses, strateg för hållbarhet, Region Stockholm, vars master-upsats handlar om tillgängligheten i lekparkar för barn med flerfunktionsnedsättning.



1 Vad kan en tillgänglig lekpark betyda för barn med flerfunktionsnedsättning?

– Den kan betyda allt. Den kan vara så mycket mer än en fysisk plats – en mötesplats, en lärandemiljö och ett ställe där man kan testa nya saker, och just en plats att leka på.

2 Du har intervjuat barn i din studie. Hur reagerade de i parken ni besökte?

– Basketplanen uppskattades av alla. "Den gör mig lycklig. Jag kan dansa med min rullstol", som en flicka sa. Kompisgungan lyckades vi bära ett av barnen till, han skrek av skratt när han nu fick gunga för första gången i sitt liv. Lusthuset som saknar ramp, pekade en pojke på och sa: "Jag kan inte gå in, det är för många trappor". Det drabbar ju en i hjärtat.

3 Vilka hinder kan barnen stöta på?

– Det är mycket. Sandlekboardet står till exempel i mitten av sandlådan, vilket gör att barn i rullstol inte når det. Hade det placerats vid kanten hade rullstolen kunnat parkeras bredvid boardet. Äventyrsbanan för cykel som kan passa rullstolar men där det står en lyktstolpe där banan börjar som hindrar barn i rullstol från att köra in. Kompisgungan, där man kan ligga, är toppen för barn som inte kan sitta men där är det sand under som gör att rullstolar inte kan ta sig fram.

4 Vad behövs för att en lekpark ska bli tillgänglig för alla barn?

– Man behöver prata med barnen. Om en lekpark ska renoveras eller anläggas kan man följa barn med funktionsnedsättning när de rör sig i parken. Då kan man lära sig otroligt mycket.

– Den gruppen jag intervjuade har fysiska och kognitiva funktionsnedsättningar och de är barn. Hittar man lösningar som fungerar för dem då fungerar det också för många andra. Därför gillar jag uttrycket "nödvändigt för vissa men bra för alla".



Ladda ner

Uppsatsen *I never tried the swings before.*
Perspectives

Finns på

su.se

text: Lotta Nylander



Hon vill att fler ska våga fråga om sex

Ta två djupa andetag – och bara fråga!
Så lyder bästa rådet från **Susanna Karlsson**, socionom
inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.
Hon vill uppmuntra fler att våga prata om sexuell hälsa.

text: KARIN TUFVESSON foto: ANNA MOLANDER

illustration: JENS MAGNUSSON

Vilka behov är allra viktigast för att en människa ska överleva?
Många av oss skulle kanske svara
”att äta, dricka, sova och gå på toa-
letten”.

Så tänker även Susanna Karlsson men hon vill dessutom lyfta fram en annan del av hälsan som hittills inte varit lika självklar att ta upp inom habiliteringen.

– Den sexuella hälsan är verkligen ett grundbehov, ungefär som att äta och sova, även om sexualiteten är mycket mer komplex, säger hon.

– Det går inte att säga att någon inte har en sexualitet. Alla har behov av beröring, att bli sedda och bekräftade för den man är.

Läs mer:

Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter bland unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning från 2020.

Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, myndighetens stora befolkningsundersökning från 2017.

folkhalsomyndigheten.se

I sitt arbete har hon kommit att intressera sig speciellt för sexuell hälsa hos personer med funktionsnedsättning.

– Sexuell hälsa innebär att man har det bra med sin sexualitet, oavsett om du praktiserar den med dig själv eller med andra. Man får ha den, kan känna att den berikar ens liv, och man får bestämma över den – inom samma ramar som alla andra, säger hon.

Att ställa sig frågor kring sex, kärlek och relationer är något vi alla gör, unga som äldre, men i populärkultur och media är det ändå bara de som har en viss funktion och en viss typ av kropp som syns.

– En del kanske aldrig kan känna igen sig – eftersom det inte finns någon som sitter i

"Sexualiteten är en stor och viktig bit i livet. Om du inte lär dig hantera den ställer det till problem."

"rulle" som blir kär i någon annan på tv.

Efter att ha jobbat i många år nära personer med i första hand intellektuell eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, vet hon att samma frågor finns i deras liv.

Däremot har det hittills varit svårare att hitta rätt forum för att få svar.

– Sexualiteten är en stor och viktig bit i livet. Om du inte lär dig att hantera den ställer det till problem, säger Susanna Karlsson.

I dag får hon i princip aldrig frågan "Kan du hjälpa mig att få en bättre sexuell hälsa?" men hon hoppas att nya rutiner ska hjälpa fler med funktionsnedsättning att få rätt hjälp och nya möjligheter.

NÄR SEX KOMMER på tal inom habiliteringen är det tyvärr oftast när det blivit problem och fungerar mindre bra, berättar hon.

Det kan handla om sexuellt avvikande beteende, som att någon kanske inte vet när och var man kan onanera eller inte. Eller så kanske någon om och om igen hamnar i riskfyllda situationer och har oskyddat sex.

– Du kan vara tillräckligt gammal och det du gör är inte olagligt men för din omgivning känns det ändå olustigt, och andra förstår att du utsätter dig för något som kan skada dig.

IBLAND KAN SEX ta för stor plats. I andra fall kanske sexualiteten inte får någon plats över huvudet taget. Ibland kan omgivningen av omsorg och rädsla bidra till att ämnet inte kommer upp. Man vill "inte väcka den björn som sover".

Olika undersökningar visar att fler personer med funktionsnedsättning känner sig mindre

HJÄLP TILL SEXUELL HÄLSA

Här kan personer med funktionsnedsättning få hjälp med sin sexuella hälsa:

➤ Inom habiliteringen ska du kunna få stöd eller hjälp att komma vidare till rätt ställe.

➤ På 1177.se finns allmän information om sexuell hälsa.

➤ Ungdomsmottagningar tar emot unga upp till 23 år. Alla ungdomsmottagningar i Region Stockholms regi är funktisdiplomerade.

Här finns bildstöd för att prata mer om sexuell hälsa:

➤ bildstod.se

➤ På forumskill.se finns Så funkar sex med bilder som är gjorda inom daglig verksamhet.

➤ mittprivatliv.se finns både som app och webbplats.

nöjda med sin sexuella hälsa jämfört med övriga befolkningen.

– Samtidigt kan många individer vara nöjda, säger Susanna och citerar en vuxen person med autism som hon träffat: "Sex, det funkar skitbra. Det är det enda som funkar i mitt liv".

– Det kan verkligen se väldigt olika ut men det jag oftast får höra är upplevelsen att andra tänker att du inte har någon sexualitet.

NÄR HABILITERING & HÄLSA nu ska ta ett helhetsgrepp på levnadsvanor i projektet Lev, är frågor om sexuell hälsa en självklar del av hälso-samtalet.

– Det är jättepositivt. Precis så visar forskningen att det här behöver hanteras inom vården. När alla får frågor som ställs på ett tryggt sätt, kan du välja om du vill prata vidare om det eller inte, och få chans att hitta svar och hjälp.

Redan idag har behandlarna inom Habilitering & Hälsa tillgång till bra material som kan underlätta insatser kring sexualitet för patienterna, enligt Susanna Karlsson.

– Om vi också har som rutin att tidigt ställa vissa screeningfrågor kommer vi att kunna arbeta både förebyggande och när det uppstått problem. Båda delarna behövs, säger hon. ●



Lyssna!

Podden *Funka olika* om ungas sexuella hälsa
habilitering.se/funka-olika



Pistill

*– en plats för samtal
och sinnlighet*

Butiken Pistill erbjuder samtal om sexuell hälsa, lust och njutning – oavsett funktionssätt. Här finns hjälpmedel och goda råd för alla som vill bejaka sin sexualitet och sitt välbefinnande.

text: GUNILLA ELDH foto: SUSANNE WALSTRÖM

S kyltfönstret för tankarna till en bal i något av Venedigs ståtliga palats. Vi gläntar på dörren och möts av väldoft, en känsla av lyx och leende personal.

Pistill grundades 2005 av Tina Hagelin. Då sadlade hon om från IT-branschen till att hjälpa människor att stärka sin sexuella hälsa.

– Hon ville skapa en sinnlig oas som främjade bättre livskvalitet, inre välbefinnande och ökad sensualitet – för alla människor, oavsett ålder, kön och funktionssätt, säger Hjördis Meyer, verksamhetschef på Pistill.



Hjördis Meyer,
verksamhetschef
på Pistill.

IDAG BESTÅR PISTILL av en nätbutik (pistill.se), butiken Pistill på Drottninggatan i centrala Stockholm och Aleah Care som utvecklar rehabiliteringsprodukter och intimvård för underlivsbesvär.

– Utöver kvalitetsprodukter för ökad lust och njutning erbjuder vi också rådgivning i butiken. Vi har haft samarbete med vården redan från start. Nu har vi en nationell samverkan där vi fått väldigt bra insyn och dialog med vårdpersonal på olika nivåer, säger Hjördis Meyer.

KAROLINA ERSSON HAR träffat många kunder med funktionsnedsättning under sina 12 år i butiken. De flesta har någon form av rörelsenedsättning.

– En del hittar till Pistill via butikens samarbetspartners, som Spinalis och BOSSE – Råd, Stöd och Kunskapscenter. Det finns också osynliga diagnoser som kan påverka den sexuella hälsan. Ibland beror problemen på biverkningar av läkemedel som både kan minska lusten och känslan. Andra kan vara extra känsliga för beröring, säger hon.

VID BOKADE BESÖK är ofta en arbetsterapeut med, och ibland en teckenspråkstolk eller någon som hjälper till med bildstöd.

– Pistill är en plats dit man kan komma och samtala, känna sig för, kanske öppna upp lite och få inspiration. Man kanske köper en sak vid första besöket. Det väcker ofta tankar

”Det senaste är vibratoren som kan styras med en mobilapp”

som man tar med sig hem och sedan kommer man tillbaka vid ett senare tillfälle.

En del kunder behöver i stället hjälp med att hitta rätt med sin partner.

– Då kan vi hjälpa dem att förstå varandras behov och hur den andras kropp fungerar.

NUMERA FINNS ETT stort utbud av hjälpmedel som både är miljövänliga, tekniskt avancerade och anpassade för olika funktionsnedsättningar. För den som inte kan hålla i en vibrator finns till exempel en som går att fästa på en bordsskiva. Det senaste är vibratoren som kan styras med en mobilapp, något som ger användaren möjlighet att få assistans utan att det stör den privata sfären. För män finns även krämer som ökar känsligheten i penis och ringar för att bibehålla erektionen.



Vibrator för kvinnor som kan stimulera både klitoris och g-punkten samtidigt.

KAROLINA ERSSON VISAR också en liten vibrator för kvinnor som man sätter kring blygdbenen.

– Den stimulerar både klitoris och g-punkten inne i slidan samtidigt men för kvinnor kan också en lufttrycksvibrator eller en som är lite större och starkare vara bra, och även oljor för underlivet.

De kraftigaste vibratorerna är inte avsedda för att användas direkt på underlivet, påpekar hon.

– Om du till exempel har känselnedsättning kan vi hjälpa till med att hitta andra ställen på just din kropp som fungerar som erogena zoner. Då kan den typen av vibrator fungera bra, säger hon och berättar om ett möte med en kvinna som var förklarad från midjan och nedåt.

– Hon fick först känna på vibrationerna på armen, sedan på låret och vaden där hon inte



I dag finns miljövänliga vibratorer för olika behov och funktionsförmåga. Vissa styrs manuellt, andra med wifi, en del behöver hållas, andra kan fästas i till exempel en bordsskiva.



Karolina Ersson möter många med funktionsnedsättning i butiken.

kände något alls men det visade sig att hon hade en plats under foten som reagerade, och därifrån spred sig en pirrig, behaglig känsla i hela hennes kropp.

Det är inte alltid en produkt i just Pistills sortiment som är lösningen, påpekar hon.

– Det finns många fantastiska innovatio-

ner, till exempel lakan som ökar rörligheten och hjälper en att vara tillsammans i sängen när att man har en rörelsenedsättning. Behöver man den typen av hjälpmedel för att underlätta samlivet kan man få hjälp av förskrivare att hitta rätt produkt, säger Karolina Ersson. ●





Så kan MI anpassas till personer med NPF

En effektiv metod när vi behöver hjälp att ändra våra levnadsvanor är **Motiverande samtal, MI**. För att metoden ska fungera vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF, behöver samtalsledaren göra anpassningar.



FOTO: EVA LINDBLAD

Att fånga upp prat som signalerar en önskan, ett behov eller ett åtagande om förändring är centralt i Motiverande samtal.

– Förändringen måste vara något som patienten värdesätter eller förstår vinsten av, säger **Liria Ortiz**, leg. psykolog, psykoterapeut och författare till bland annat *Motiverande samtal vid autism och adhd* (Natur & Kultur, 2015).

Liria Ortiz ingår i en referensgrupp för ett pågående projekt om levnadsvanor inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm, där MI ingår i verktygslådan för behandlare.

För att MI ska fungera för personer som har intellektuell funktionsnedsättning behöver samtalsledaren göra vissa anpassningar, betonar hon.

– Metoden är densamma men vi behöver anpassa hur, till exempel hur man formulerar en fråga. "Vad åt du i går?" är alltför oprecis. "Vad åt du till frukost?" är fortfarande en öppen fråga men mer precis och konkret.

Med bildsekvenser kan man visualisera förändring om personen har en begränsad föreställningsförmåga. Att aldrig ta för givet att den andra förstår innebörden av ord, som till exempel ensamhet, är också viktigt.

– "Känner du dig ensam?" kan betyda många olika saker. Då får jag konkretisera frågan: "När du är i skolan, har du någon att prata med då?"

– Det kan vara svårt att verbalisera att man har ångest, då är det bättre att fråga efter symptom: "Har du ont i magen, tryck över bröstet?"

Att välja långsiktiga mål framför snabba belöningar är en utmaning. För den som har NPF kan det vara ännu svårare än för andra.

– Då får man som samtalsledare fokusera på vilka konsekvenser beteendet har på kort sikt;

"När du spelar dataspel hela natten är du jättetrött nästa dag. Om du lägger dig den här tiden i dag så kollar vi hur känner du dig i morgon."

MOTIVERANDE SAMTAL

- Motiverande samtal, MI (från eng. motivational interviewing), är en metod för att ge stöd till förändring som funnits sedan 1980-talet.

- Metoden rekommenderas i nationella riktlinjer och vårdprogram för hälso- och sjukvård och socialtjänst.

- Att arbeta med motstånd mot förändring är en central del av MI.

- MI är en samtalsmetod, inte en form av psykoterapi. Alla som arbetar inom vård och omsorg kan därför lära sig att använda den.



Det som gjorde att Liria Ortiz fastnade för MI var bland annat synen på motstånd. I de flesta andra metoder ser man bara motståndet hos patienten, menar hon.

– Men inom MI erkänner man att samtalsledaren kan förebygga motstånd och öka motivationen – eller tvärtom minska lusten till förändring.

Genom att spela in samtalen kan samtalsledaren få en tydligare bild av vad som fungerar.

– Då gör man mer av det som fungerar bra, och mindre av det som inte fungerar så bra.

När jag kollade mina inspelningar såg jag hur jag gav en massa råd utan att lyssna – trots goda intentioner, säger hon.

Skillnaden mellan det man tror att man gör och hur det uppfattas kan vara väldigt stor, påpekar hon.

– Det är också lätt att vara väldigt självkritisk men man kan vara bra i samtalet fast man tror att det var dåligt. Därför rekommenderas inom MI att samtalsledare har en coach och/eller handledare.

Text: Gunilla Eldh

Läs mer:

Liria Ortiz och Anna Sjölund: *Motiverande samtal vid autism och adhd* (Natur & Kultur, 2015).

Liria Ortiz: *När förändring är svårt – Att hantera motstånd med motiverande samtal* (Natur & Kultur, 2014, ny upplaga 2022).



När traditionell MI inte når fram

Det som ser ut som motstånd mot förändring kan handla om brist på färdigheter som har med funktionsnedsättningen att göra.

ANNIKA SONNENSTEIN ÄR leg. psykolog och leder personalutbildningar i MI vid olika diagnoser, bland annat autism och adhd. I dag anlitas hon av flera utbildningsföretag och har tidigare arbetat inom psykiatri, beroendevården och på Ersta diakonis vårdcentral för hemlösa.

Hennes erfarenhet är att många som träffar personer med NPF i sin yrkesutövning har provat på att tillämpa MI och upptäckt att traditionell MI inte riktigt når fram till den målgruppen. Ibland kan det som samtalsledaren uppfattar som motstånd i själva verket handla om brist på färdigheter som har med funktionsnedsättningen att göra.

– **DET ÄR VIKTIGT** att veta om det rör sig om motstånd eller färdighetsbrister eftersom sättet att hantera dessa skiljer sig åt radikalt, säger hon.

– Vi säger att du och jag har setts ett antal gånger för att utforska hur sättet du lever ditt liv på inverkar på din sviktande ekonomi. Vi kanske har kommit överens om att du ska skriva ned varje dag under en vecka

vilka utlägg du har. Du ska också höra efter med din hyresvärd om det finns en mindre lägenhet som du kan få byta till.

– Nästa gång vi ses sitter du i väntrummet och skriver frenetiskt ned det du kommer ihåg av veckans utlägg. Du berättar också att du inte har lyckats få tag på hyresvärden. Att du inte gjort de saker som du tog på dig att göra skulle kunna vara ett uttryck för motstånd, alltså att du inte längre tycker det är angeläget att följa planen. Du kanske har fått en slant av din farmor i födelsedags-

present och tycker att ekonomin är i balans just nu och nöjer dig med det.

– Om du är en person med NPF, skulle det i stället kunna vara så att du glömt att du skulle anteckna dina utlägg eller tycker det är obehagligt att ringa telefonsamtal till personer du inte känner väl och av de anledningarna inte gjort det vi kom överens om att du skulle göra.

– **MAN FÅR HELT** enkelt vara extra noga med att inte automatiskt anta saker om den andres beteenden och avsikter, utan alltid bemöda sig att fråga vad det handlar om, säger Annika Sonnenstein.

– När det gäller att anpassa själva tekniken kan man till exempel se till att det finns ett instruktionsvärde inbakat i bekräftelsen av personen. Till en person utan NPF skulle jag kunna säga som bekräftelse, "Du är punktlig du, Sören." Till en person med NPF kanske jag snarare skulle säga, "Det är bra att du kommer i tid, Sören. Då hinner vi med allt som vi ska göra när vi ses."

Text: Gunilla Eldh

ANPASSAD MI VID NPF

- Använd ett tydligt och avskalat språk.
- Ta längre pauser för att invänta den andra.
- Var extra tydlig när det gäller vad ni gör och varför.
- Växla mellan att prata, rita och visa filmklipp.



Ett ”gött häng” för gamers

Datorspelsklubben i Göteborg blev ett lyft för **Matilda Larsson, 17**. Gaming är hennes största intresse och på köpet har hon fått gemenskap och sammanhang.

– Jag har fått mer kompisar och det är kul att komma ut och träffa jämnåriga och likasinnade, säger hon.

text: KARIN TUFVESSON *foto:* TIM KRISTENSSON

När Matilda Larsson vant packar upp sin svarta gaming-PC på sin fasta plats, nummer 16 i LAN-rummet, hejar några av spelledarna glatt.

– Vad snyggt, säger spelledaren Per Eliasson om War Hammer-figurerna som hon nyss börjat måla.

En vindsvåning på 200 kvadratmeter, som förr var slitna personalutrymmen i Högsbo sjukhus i västra Göteborg, har förvandlats till en ombonad spelklubb med POP-figurer och färgstark konst, vald och skapad av deltagare och personal. Vid fikabordet innanför entrén, mitt emot pingisbord och stora tv-skärmar, är stämningen småpratig.

När Matilda inte är på klubben praktiserar hon inom teknisk förvaltning i Göteborgs stad. I dag hinner hon chillar lite i soffhörnan, innan fler deltagare plingar på dörren.

APEX LEGENDS ÄR hennes spel nummer ett. I framtiden kan hon tänka sig att leva på att spela det.

– Jag är rankad Diamond i Apex, det tredje högsta, säger hon nöjt.

Målet framöver är att satsa på Master det här året och komma upp bland proffsspelarna.

– Min största styrka i spelet är mitt "aim", när jag siktar, och mina strategier. Att jag kör mycket ensam, inte har ett team, är en svaghet, säger Matilda Larsson och lutar huvudet med det långa rödvioletta håret bakåt.

– Jag är väldigt tävlingsinriktad men ändå väldigt lugn för att vara en gamer, inte någon som skulle krascha ett tangentbord. Däremot är jag envis, väldigt envis, förklarar hon.

Matilda Larsson, som är enda tjejen i sin grupp, minns när hon första gången hörde talas om klubben, via sin pappa som kände någon som jobbade där.

– Jag fick höra att det skulle vara en spelklubb för gamers som fick komma hit och umgås. Jag tänkte liksom wow, att det här kan vara något väldigt spännande för mig, säger hon.

För det mesta pratar Matilda med dem

som sitter nära henne men om det spelas till exempel CS, Counter Strike, pratar hon även med dem hon spelar med.

När som helst kan hon ta paus, sätta sig för sig själv och måla eller bara ta det lugnt. Åter gör man tillsammans, under pandemin i två grupper, annars runt samma bord.

– Det är väldigt positivt allting här. Jag har inte haft så mycket kompisar, har mest pratat med folk på nätet innan, men här har jag både blivit bättre på gaming och fått nya kompisar

– Vi har unga som kanske varit hemma i två, tre år och verkligen isolerat sig. De kanske inte ätit med sin familj på flera år, säger Pelle Öbom, enhetschef.

Gaming är nyckeln som får dem att bryta social isolering.

– Det är väldigt finurligt i all sin enkelhet. Vi använder det de älskar mest för att få dem att komma till oss. Sedan jobbar vi vidare.

"Här är vi alla gamers och vi talar samma språk!"

PER ELIASSON KÄNNER att han kan göra skillnad som spelledare på klubben.

– Jag trodde aldrig att jag skulle kunna använda min största hobby och nördkunskap till socialt arbete. Det är helt fantastiskt att det kan finnas en sådan verksamhet, säger han.

Enligt honom ska klubben vara "ett gött häng", ge deltagarna en känsla av sammanhang och samtidigt låta var och en få frihet att göra det hen tycker är allra roligast.

– Här kan det största intresset, det du tycker du är riktigt bra på, också bli vägen in i en gemenskap. Det kanske låter drömskt, men jag kan se hur gnistan föds, att deltagarna lyser upp och blir pepp av att komma hit. Här är vi alla gamers och vi talar samma språk!

När dörrklockan plingar har Matilda tagit plats framför skärmen bredvid spelledaren Richard Hernach. Åtta timmars favorittid väntar. ●



Richard Hernach är en av fem heltidsanställda på DSK.

DATORSPELS- KLUBBEN

- Datorspelsklubben, DSK, organiseras av Göteborgs stad, Förvaltningen för funktionsstöd/Lägerverksamheten.
- Klubben är öppen för 16 deltagare per tillfälle, matchade i grupper, som kan spela 8-timmarspass på lördagar och 5-timmarspass onsdags- och torsdagskvällar.
- Utöver att spela olika spel – individuellt och i grupp – erbjuds mat och fika.
- Deltagarna har beslut om insats enligt LSS eller Sol. Nästan alla deltagare har autism, samtliga är högfungerande och har gaming som intresse.
- Personalen består av fem heltidsanställda spelledare och stöd-assistenter samt tio timvikarier.
- Klubben har avancerade speldatorer på plats till alla deltagare. Den som vill kan också ta med egen utrustning.
- Verksamheten har nyligen utvärderats i en studie från Högskolan i Skövde som visar att både deltagare och deras anhöriga är mycket nöjda.
- Klubben kräver organisation, struktur, investeringar och beslut samt att handläggare och föräldrar ska vilja samarbeta.

Patientgympa blev friskfaktor för personalen

”**Braining**” började med personalgympa på lunchen. Nu ska effekten av puls-höjande träning inom specialistpsykiatri utvärderas vetenskapligt.

text: GUNILLA ELDH foto: RICKARD KILSTRÖM

För fem år sedan började Lina Martinsson och några av hennes kollegor ha gympa på lunchrasten. De höll till i ett konferensrum på Affektiva mottagningen vid Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge.

– Efter ett tag kom vi på idén att bjuda in patienter till motionspassen, säger **Lina Martinsson**, i dag verksamhetschef vid Psykiatri sydväst, överläkare och disputerad forskare.

Motionspassen med patienter utvecklades till konceptet *Braining – träning för hjärnan*. Det var 2017 och Lina Martinsson jobbade som överläkare på Affektiva mottagningen.

Så småningom flyttade man passen till en idrottssal på sjukhusets rehabklinik.

– Vi tog fram en metod för enkla gruppträningsspass, bjöd in patienterna till en inspirationsföreläsning och sedan kunde de boka in sig på passen, berättar hon.

UTGÅNGSPUNKTEN FÖR BRAINING var att patienter inom psykiatri har sämre fysisk hälsa än andra och ofta flera riskfaktorer förutom sin sjukdom. Det är också en prioriterad grupp i hälso- och sjukvårdens uppdrag att motivera patienter till hälsosamma levnadsvanor.

– De är oftare rökare, har sämre matvanor



och rör på sig lite, säger **Åsa Anger**, specialistläkare i psykiatri på Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge, doktorand vid Karolinska institutet och en av eldsjälarna bakom Braining.

MÅNGA AV OSS har svårt att få in regelbunden motion i vardagen. För den som har psykisk ohälsa eller sjukdom är det ännu svårare.

– Trots att våra patienter vet att träning är bra vid depression och ångest är det extra svårt för dem att genomföra träning. Tillstånden i sig innebär ofta mycket undvikande, trötthet och svårigheter att komma i gång och genomföra aktiviteter, säger Åsa Anger.

Dålig ekonomi kan också vara ett hinder för träning, menar hon.

Om man till exempel har försörjningsstöd kan man kanske inte prioritera gymkort.

Trots att färre patienter kom till passen under pandemin, när träningen fick flytta utomhus, har hittills över 500 patienter i åldrarna 18–80 år deltagit i Braining. Träningen har



Personalens egen erfarenhet och upplevelse av träning är en viktig framgångsfaktor för Braining, enligt Åsa Anger.

gett effekt på vikt, blodtryck, blodsocker och inflammationsgrad, visar preliminära data från 2017–2020.

– De 30 patienter som hade pågående de-

pression vid träningsstart klarade att genomföra tuff träning och deltog i för- och eftermätningar, och vi såg en signifikant minskning av depressionssymtom.

TRÄNING MINSKAR ÅNGEST OCH DEPRESSION

- Fysisk aktivitet, särskilt pulshöjande träning, har positiv effekt på hjärnans signalsubstanser som bland annat påverkar emotioner, inlärning, minne, stress och sömn.
- Vid lätt till måttlig depression är träning lika effektivt som mediciner och terapi. Vid ångest fungerar träning direkt och sänker ångestnivån. Träning har också effekt som del av behandlingen på längre sikt.
- Träning förbättrar koncentration och inlärningsförmåga, vilket kan vara särskilt viktigt vid bland annat adhd.
- Utöver effekten på hjärnan förebygger regelbunden motion folksjukdomar som diabetes, hjärtsjukdom och vissa cancerformer. Det kan även förbättra prognosen för redan sjuka.



SÅ FUNKAR BRAINING

► Braining är gruppträning med pulshöjande fokus på minst måttlig ansträngningsgrad, vilket motsvarar ungefär 75 procent av maxpuls.

► Målsättningen är att patienterna ska träna tre gånger i veckan under tre månader.

► Särskilt utbildad personal från psykiatrin, en ledare och en vård, leder passen två och två på arbetstid och tränar tillsammans med patienter från både öppenvård och heldygnsvård. Övrig personal på kliniken kan också delta på passen.

► Inför varje träningspass träffar patienten ledaren eller våarden och har ett motiverande avstämningssamtal där fysisk och psykisk dagsform stäms av och patienten kan ställa frågor.

► Före och efter träningsperioden har patienterna individuellt samtal om mål och motivation. Då kollar man också psykisk och kroppslig status, tar blodprov och använder psykiatriska skattningsskalor.

ANDRA POSITIVA EFFEKTER av Braining är att avståndet mellan personal och patienter minskar, menar Åsa Anger. Det har också blivit en friskfaktor för personalen.

– Många som arbetar i vården har en hög arbetsbelastning och upplever stress. Även för personalen kan det vara svårt att röra på sig tillräckligt mycket, trots att man vet att det ger effektivt skydd mot stress och psykiska besvär, säger hon.

I en studie som ingår i Åsa Angers avhandling kommer Braining jämföras med fysisk aktivitet som inte är pulshöjande, till exempel yoga. 18 patienter med bipolär depression lottas till 3 x 30 minuters pulshöjande träningspass i veckan under tolv veckor, medan 18 deltagare lottas till en lugn aktivitet. ●

Lugnare tempo på dejtingkurs för unga med autism

Vad är en bra relation? Varför är jag en bra partner? Det är frågor som väcks på dejtingkursen *Nån för Alla*.

– Vi inspirerades av dejtingkursen i tv-serien *Love on the spectrum*, säger **Anna Lilja**, projektledare på RFSU i Malmö.



text: KARIN TUFVESSON foto: PETER WESTRUP

Att det är svårt att dejta kan nog alla skriva under på men för den som har en funktionsnedsättning kan det vara än mer komplicerat.

– Jag tycker det var väldigt bra att det kom en dejtingkurs, för det finns inte så mycket för oss som är på autismspektrat, berättar **Caroline Nilsson**, som har diagnosen Aspergers syndrom.

Hon var en av åtta deltagare när RFSU Malmö och Grunden Malmö i höstas anordnade sin första dejtingkurs, *Nån för Alla*.



– **VI SOM TILLHÖR** autismspektrat är väldigt olika varandra, men vi har ofta svårt för förändring, behöver tydlighet och har lite svårt för socialt samspel, säger Caroline Nilsson, och tillägger att det är bra och kul att RFSU Malmö är så aktiva.

Den populära Netflixserien "Love on the spectrum" har bidragit till att det blev en kurs.

– Vi inspirerades av dejtingkursen i tv-serien, även om man inte får se så mycket vad de gör på själva kursen, berättar **Anna Lilja**, projektledare på RFSU Malmö, som varit med och tagit fram kursen.

– Jag vet inte om det funnits någon dejting-

kurs tidigare, men många har upplevt att detta är något de inte kunnat få hjälp med via habiliteringen i Region Skåne.

KURSEN, SOM RIKTAR sig till personer med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism, hölls via Zoom i höstas. Det var tre tillfällen på ungefär två timmar per gång.

Att få träna konversation är en del av konceptet. Sex egeninspelade kortfilmer gav uppslag till övningar och ledde till samtal om dejting.

– Jag tycker det fungerade väldigt bra, bättre än jag trodde. Vi såg varandra, alla hade video på och vi diskuterade mycket. Man bestämde själv om man ville räkka upp handen, prata rakt ut eller skriva i chatten. Ville jag säga ingenting, då sa jag ingenting, förklarar Caroline Nilsson nöjt.

EN AV FILMERNÄ handlar om att ta kontakt. I den chattar Alle med Becky och börjar litet försiktigt med "Hej:) Kul att ses igen! Vad gör du ikväll?" "Tänker på dig <3". Becky svarar "Ja. Kul!" innan Alle raskt får iväg tre meddelanden till.

När Becky skrivit "Jag är upptagen i kväll" skickar Alle ett tiotal nya meddelanden – utan att få svar.



Caroline Nilsson, som gått dejtingkursen Nån för Alla, fikar med Anna Lilja, projektledare vid RFSU Malmö.

CAROLINE NILSSON KÄNNER igen problemet. Hon är själv en person som kan skicka meddelanden lite för snabbt och försöker hejda sig.

I en annan film handlar det om att prata med varandra – och hur ”på” du ska vara i dialogen.

– Jag fick ett smart tips, att man kanske dejtar en eller max två i taget. Sedan kan du tänka på dans. Om en tar ett steg, känner in och låter den andre ta ett steg, så blir det som en dans, säger hon.

Caroline har tidigare gått dejtingkurs online för personer utan diagnos. Hon tycker att det blivit väldigt omfattande, utan att deltagarna fått möjlighet att diskutera med varandra. Hon har också testat dejtingappar.

– De är jobbiga, och på onlinekursen hade många väldigt bråttom, säger hon.

PÅ KURSEN NÅN FÖR ALLA är tempot lugnare och alla är överens om att inte sprida vidare det som sägs.

Hon tycker att hon lärt sig en del nytt på kursen. Om det blir en ny kurs IRL kan hon tänka sig att gå den.



”Jag fick ett smart tips, att man kanske dejtar en eller max två i taget.”

– Jag kanske skulle vilja ha en trygg, stabil relation på sikt. Kanske börja från vänskap och bygga vidare. Möjligtvis. Jag är inte där än, men kan tänka mig att särbo – ja, men sambo – tror jag inte. Tveksamt, säger Caroline Nilsson.

Anna Lilja talar för både sig och sina kollegor när hon summerar upplevelsen av den första dejtingkursen.

– **DET ÄR BLAND** det roligaste vi gjort. Superkull! Det var en väldigt fin grupp, de var ödmjuka mot varandra och delade med sig på ett fint sätt och man skrattade mycket.

Hon hoppas att kursmaterialet ska användas över hela landet.

– Om de som var med var nöjda och kände att det gav dem något kan kursen ses som lyckad. Då är det vinst, även om inte alla lever i en relation just nu.

Caroline Nilsson hoppas också att dejtingkursen Nån för Alla sprids vidare.

– Till andra vill jag säga: Jag tycker absolut att du ska gå den om du får chansen! ●

Rulla sunt och säkert

Att vara rullstolsburen innebär särskilda hälsorisker. Fukt och friktion är fiender som kan ge svårläkta trycksår, och stillasittande och övervikt är ett hot mot hjärthälsan. Rätt avlastning, kost och träning förebygger ohälsa.

text: GUNILLA ELDH illustration: JENS MAGNUSSON

Personer med rörelsenedsättning som är rullstolsburna har mindre energibehov. Det beror både på mindre muskelmassa och mindre fysisk aktivitet.

– Utrymmet för tomma kalorier är mycket litet om man är ”lågenergiförbrukare” och vill undvika att gå upp i vikt, säger Anna-Carin Lagerström, leg. fysioterapeut, hälsopedagog och kostrådgivare.

Samtidigt är kroppens behov av vitaminer, mineraler och protein minst lika stort som hos andra. För att rulla sunt och säkert behöver man vara extra noga med att anpassa portionerna och försöka äta hälsosamt.

– Om man inte äter så mycket mat är det viktigt att äta bra och varierat för att få i sig rätt näring i tillräcklig mängd.

Övervikt kan också försvåra rörelsenedsättningen.

– Det blir svårare med förflyttningar och att ta hand om sig själv, som att sköta de vanliga rutinerna kring personlig hygien och toalettbesök.

ANNA-CARIN LAGERSTRÖM HAR tagit fram metoder och verktyg för vårdpersonal som vill hjälpa sina patienter till bättre hälsa och välbefinnande.

– Vi måste bli duktigare på att jobba med livsstilsfrågor och lära våra patienter hur de kan förebygga problem som kan uppstå med tiden när man är rullstolsburen, säger hon.

Risken för vanliga besvär hos rullstols-

SÅ KAN DU MÄTA OCH VÄGA

➤ Den som har tillgång till en rullstolsvåg kan väga sig där, gärna en gång i månaden.

➤ Ett enkelt sätt att ta kontroll över vikten är att mäta midjemåttet med ett vanligt måttband. Då får man ett mått på bukfettet som står för merparten av det ohälsosamma kroppsfettet.

➤ Mät midjan mellan höftben och lägsta revbenet, oftast är det i nivå med naveln. Om magen är stor och putar ut mäter man där den är som tjockast. Den som kan stå mäter stående, annars liggande på rygg.

➤ Kvinnor: Ett midjemått över 88 centimeter är bukfetma.

➤ Män: Ett midjemått över 102 centimeter är bukfetma.



burna, som förslitningsskador i axlar, andningsproblem som beror på bukfetma och långvarig smärta, är mindre om man håller normalvikt. På köpet minskar risken för folksjukdomar som hjärtkärlsjukdom eller diabetes.

BRIST PÅ AVLASTNING är den största orsaken till att man får trycksår, särskilt i kombination med muskelförtvinning, nedsatt känsel och rörelseförmåga.

Även om man är överviktig kan man vara undernärld, vilket både bidrar till trycksår och minskar läkningsförmågan.

Undernäring bidrar både till att man får trycksår och dålig läkningsförmåga.

– De flesta tror att det bara är äldre som får trycksår men det drabbar även barn och vuxna med rörelsenedsättning, säger Madeleine Stenius, undersköterska och utbildningsansvarig på Aleris Rehab Station, och författare till boken *Trycksår – med livet som insats* (Rehab Station Stockholm, 2016).



Fukt och friktion kan även bli början till ett svårläkt trycksår.

– Ett rött märke på huden ovanför ett ben-
utskott, som inte för-

svinner efter en stunds av-

lastning, är ett trycksår i kategori 1. Det kan försvinna snabbt om man avlastar området direkt.

HUD MOT HUD ger en annan typ av hudskada.

– Friktion i kombination med fukt är den största boven för MASD (*Moisture Associated Skin Damage*). Risken ökar vid inkontinens som är vanligt vid bland annat neurologiska skador och sjukdomar.

Att ha en rullstol som är anpassad till kroppen är också viktigt för att förebygga trycksår.

– Om man gått upp i vikt men har kvar samma rullstol så fastar man mellan sidostyckena och kan få sår på höfterna. Och omvänt – om man blir underviktig sitter man och håller i sig och får sår på armarna.

ETT OBEHANDLAT TRYCKSÅR orsakar smärta och lidande och kan leda till svåra infektioner. Ett sår i sittytan kan ta månader att läka. Under den tiden får man bara sitta 30 minuter, 3–4 gånger per dag.

– Personen själv, nätverk och vårdpersonal behöver förstå hur allvarliga följder trycksår kan få, och lära sig hur det kan förebyggas och behandlas, säger Madeleine Stenius. ●



Ladda ner

Anna-Carin Lagerström: *Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada*

Lagerström & Wahman: *Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med med ryggmärgsskada*

Båda skrifterna kan laddas ner utan kostnad på spinalis.se

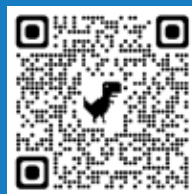
För dig som har fått
förbrukningshjälpmedel
förskrivna inom
sortimenten diabetes,
inkontinens och näring
går det att beställa
uttag via 1177.se.



Kortare väg till hjälpmedel via 1177.se!

Diabeteshjälpmedlen sensorer, sändare och patchpumpar beställs från **Medicinteknisk apparatur i hemmet**.

Diabeteshjälpmedlen teststickor, pennkanyler, lancetter samt näringsprodukter och inkontinenshjälpmedel beställs från **Förbrukningshjälpmedel i hemmet**.



mah.regionstockholm.se/uttag
fhh.regionstockholm.se/uttag



Medicinteknisk apparatur i hemmet
REGION STOCKHOLM



Förbrukningshjälpmedel i hemmet
REGION STOCKHOLM

A person with visible tattoos on their arms is working on a black, oval-shaped mask with two eye holes. They are using a small tool to adjust a detail on the mask. The mask is placed on a piece of light-colored paper on a workbench. The background is a dark, artistic composition featuring a vibrant galaxy or nebula in shades of purple, blue, and yellow, with a grid pattern overlaid. The overall scene suggests a creative workshop environment.

Lekfullhet under kontrollerade former
lockar deltagare med neuropsykiatrisk
funktionsnedsättning till skapandeträffarna
i Halmstad. Nu förbereder gruppen
ett intergalaktiskt bröllop.

**"Om jag tordes
ta mig till träffarna,
klarar alla det!"**

FOTO: KULTURFRÄMJANDET

I lajv och cosplay har alla en roll

I augusti ska Tobias Aspén delta i ett intergalaktiskt lajvbröllop, bortom tid och rum.

– Först var jag tveksam, för jag vill inte skådespela men i lajv finns något för alla. Du kan tillverka kostymer eller utforma program, säger han.

– Min karaktär är en stum och tjurig gubbe som betraktar gästerna. Nu planerar jag hur kappan ska utformas, kanske flätar jag en korg och gör ett svärd. Allt går att lösa tillsammans, jag har inte sytt sedan syslöjden.

DET INTERGALAKTISKA BRÖLLOPET arrangeras av Kulturfrämjandets skapandeträffar i Halmstad, med inriktning cosplay och lajv. Det riktar sig främst till personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar men alla är välkomna.

På skapandeträffarna får deltagarna odla sina specialintressen samtidigt som de är en del av en grupp och tränar på att göra saker tillsammans med andra.

– Om jag tordes ta mig till träffarna, klarar alla det! Jag är inte nervös inför det intergalaktiska bröllopet. Alla i gruppen är snälla och hjälpsamma. Nästa lajv kanske jag inte längre är stum, säger Tobias Aspén.

Tobias har alltid intresserat sig för fantasy, rymden och tv-spel, och skapandeträffarna har väckt hans barndomsintresse för historia.

– Historien är en svunnen tid som kan upplevas autentiskt på nytt i lajv, säger han.

Många av deltagarna delar Tobias intresse

för historiska händelser och figurer, berättar Camilla Svenäng, en av ledarna för verksamheten.

– Historien är beständig. Du kan läsa detaljfakta om hur exempelvis befolkningen klädde sig under en viss tid. Det lockar många av våra deltagare. Lajv ger också utrymme för att uttrycka känslor och vara en annan för en stund, i ett sammanhang där alla har sin roll, säger hon.

Skapandeträffarna har lockat många deltagare, berättar Camilla Svenäng. Det kostar inget att vara med och ingen föransmälan krävs.

ATT KULTURFORMEN ERBJUDER lekfullhet under kontrollerade former tilltalar många i verksamhetens målgrupp.

– Cosplay och lajv är som en teaterföreställning utan publik. Du lajvar för dig själv tillsammans med andra. Du kan befinna dig i rymden, i vikingatiden eller på ett nutida bröllop. Vi är kreativa och strävar mot ett gemensamt mål – som till exempel att skapa en mask, en dräkt eller ett lajvspel, säger hon.

VERKSAMHETEN ÄR ETT treårigt projekt med stöd från Allmänna arvsfonden och drivs av Studieförbundet Halland. Eftersom intresset är så stort hoppas man kunna bilda en permanent kulturförening så att träffarna kan fortsätta.

kulturframjandet.se/nyheter/

text: Carolina Johansson



Fanny Bystedt, regerande svensk mästare i cosplay, är en av föreläsarna i arvsfondsprojektet som arrangerar cosplay och lajv för unga med NPF.

COSPLAY OCH LAJV

► Cosplay, förkortning för Costume Play, där deltagare efterliknar en karaktär från ett spel, film, seriefigur eller något annat sammanhang.

► Kläder och rekvisita står i fokus, skådespel och framträdanden är vanligt.

► Deltagaren skapar oftast själv sin dräkt och mask.

► Lajv är improviserad teater i en påhittad värld utan publik, ett "levande rollspel".

► Studieförbundet Halland driver Kulturfrämjandet som främst riktar sig till personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Tandläkaren som har extra allt



För personer med funktionsnedsättning och deras nätverk finns särskilda mottagningar med specialutrustning och engagerad personal.

– Gemensamt för våra patienter är att de inte kan förväntas fungera som andra i en tandvårdssituation, säger ST-tandläkaren **Erik Kollinius**.

text: GUNILLA ELDH foto: ANNA MOLANDER

På Folktandvårdens mottagning vid Stockholms sjukhem känner man sig som en VIP-gäst. Bara vänliga röster och leenden möter oss i breda korridorer och luftiga behandlingsrum med högt i tak. Mottagningen är särskilt anpassad för patienter med funktionsnedsättning, demenssjukdom och andra neurologiska sjukdomar.

– Ett lugnt omhändertagande är förstås viktigt men det absolut viktigaste är att man har ett intresse för dem man ska träffa. Man måste förstå vad som är speciellt med varje patient, säger Erik Kollinius, ST-tandläkare i orofacial medicin, en specialitet som överbryggar den traditionella klyftan mellan sjukvården och tandvården.

Erik Kollinius sjunger visor för patienterna, bäddar in dem i kuddar om de vill, erbjuder hörselskydd och solglasögon – och narkos om det behövs.



– **GEMENSAMT FÖR** våra patienter är att de inte kan förväntas fungera som andra i en tandvårdssituation. Vi får känna oss fram, vad fungerar och vad fungerar inte. En del patienter vill veta i förväg vad som ska hända vid besöket. En del vill lyssna på musik medan de behandlas, andra vill absolut inte det. De flesta mår bra av någon form av beröring men inte alla. En del behöver sövas, berättar Erik Kollinius.

För många patienter gör den fysiska tillgängligheten på mottagningen stor skillnad.

– De kan till exempel behöva lift på grund av rörelsenedsättning eller ha andra motoriska svårigheter som kräver speciella lösningar.

Den som har svårt för förflyttningar kan sitta kvar i sin rullstol under behandlingen och man kan också behandla sängliggande patienter. Kuddar för hela kroppen ingår också i utrustningen.

Personalen har också beredskap för dem som är känsliga för ljus och ljud.

– Då erbjuder vi solglasögon och hörsel-skydd.

ERIK KOLLINIUS HAR hittat ett eget sätt att lugna patienter som är rädda och oroliga – han sjunger visor medan han jobbar, ibland tillsammans med patienterna, gärna av Evert Taube.

– Det funkar jättebra, säger han.

Problem med mun- och tandhälsan är vanligt hos personer med olika funktionsnedsättningar. Det beror ofta på fel kost och brister i omvårdnaden.

– Den som inte kan ta hand om sina tänder och sin munhygien är beroende av att någon annan tar det på allvar, säger Erik Kollinius.

SALIVFUNKTION, KOST OCH rengöring är de tre faktorer som är viktiga för att undvika karies. En fjärde faktor är self oral clearance (ungefär, självrengöring av munnen).

– Om du och jag äter en bulle så bearbetar vi den tills det inte finns så mycket kvar. Men om man inte har förmåga att göra det så kan stora delar av bullen ligga kvar i munnen helt utuggad och det ökar ju risken för karies och parodontit, tandlossning.

– Tandsmärta beror ofta på karies och den

”Det absolut viktigaste är att man förstår vad som är speciellt med varje patient.”

5 RÅD FÖR BÄTTRE MUNHÄLSA

1 Nya matvanor kan vara en nyckel till bättre munhälsa. Undvik socker och andra snabba kolhydrater. Drick vatten som måltidsdryck.

2 Skölj inte ner läkemedel med söta drycker.

3 Använd salivstimulerande sugtabletter eller tuggummi vid muntorrhet, som kan vara biverkning av ett eller flera samverkande läkemedel.

4 Skölj med fluor som stärker emaljen, gör tänderna motståndskraftiga mot ph-sänkning och skyddar mot kariesangrepp.

5 Borsta tänderna med flourtandkräm 2-3 gånger per dag, eventuellt med extra hög fluorhalt.

kan vi nästan alltid avhjälpa akut på ett bra sätt, men framför allt vill vi gå till botten med orsaken. Tandvärk är ett tecken på att det är något som inte har fungerat när det gäller munhygien eller kosten.

Om en person har svårt att hålla tänderna rena så kan kosten minska risken för karies och tandlossning.

– Personer med till exempel Downs syndrom sköter ofta tänderna själva men får hjälp med kosten. Då kan matvanorna vara en nyckel till bättre munhälsa. När det gäller karies kan dålig munhygien nästan helt kompenseras med kolhydratfattig kost, att man ser till att undvika sötsaker och mat med snabba kolhydrater, som till exempel sötade drycker, fruktyoghurt, kakor och bullar.

GOD MUNHYGIEN ÄR inte bara viktigt för att undvika karies och få behålla sina tänder. Det finns också tydliga samband mellan tandlossning och hjärtkärlsjukdom. I dag forskas intensivt på om inflammation i munnen kan öka risken för inflammation i andra delar av kroppen.

I Erik Kollinius arbetsuppgifter ingår också att instruera anhöriga och vård- och omsorgspersonal.

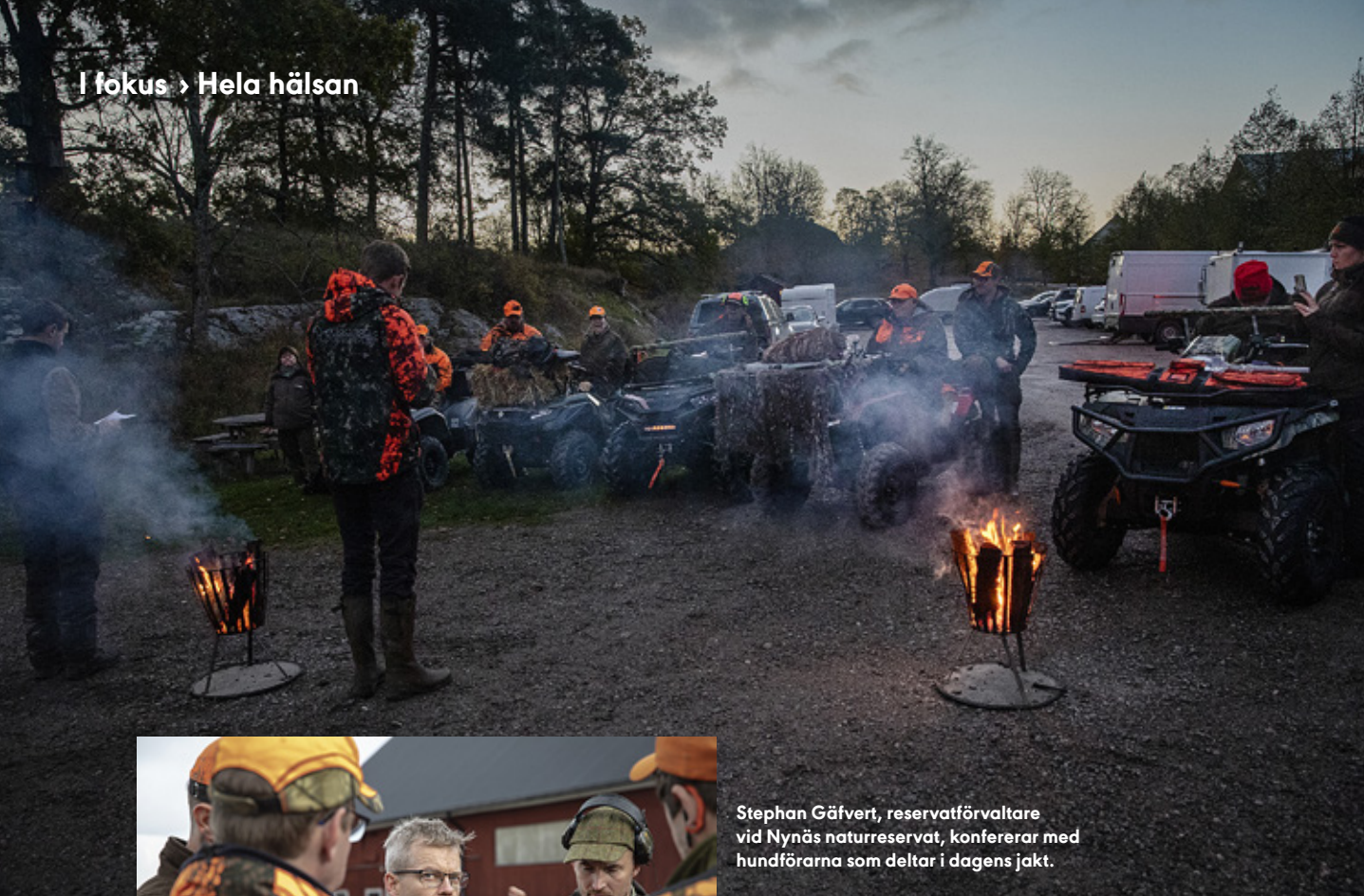
– Som bäst fungerar det när någon känner patienten väl, där det finns en kontinuitet och ett personligt ansvar. Det är inte svårt att instruera vårdpersonal eller närstående men det förutsätter att samma person är kvar nästa gång.

ETT STORT PROBLEM är också att personalen som ska hjälpa en person med munhygien upplever just munnen som väldigt intim.

– Den som till exempel kan byta blöjor utan svårigheter kan samtidigt dra sig för att hjälpa till med munhygien.

Munhälsan är inte bara viktig för att minska lidande och sjukdomar utan också för det sociala livet. Hur tandstatus och munhälsa påverkar livskvaliteten, och hur vi blir bemötta av omgivningen sammanfattas av begreppet oral quality of life.

– Självklart påverkas det sociala livet av att ha dålig andedräkt, tandvärk, att sakna tänder och ha svårt att tugga, säger Erik Kollinius. ●



Stephan Gäfvert, reservatförvaltare vid Nynäs naturreservat, konfererar med hundförarna som deltar i dagens jakt.

Jägare på hjul

text: GUNILLA ELDH foto: SUSANNE WALSTRÖM

KLOCKAN ÄR 10.46 när skotten går av. Det är Rikard Södergren som fäller en kronhjort. Han är initiativtagare till projektet *Jakt för alla* som bland annat lett till lagändringar som underlättar för jägare med funktionsnedsättning.

DEN HÄR DAGEN äger jakten rum på markerna vid Nynäs slott i Sörmland. Vi står med Rikard och hans son Rasmus på första passet. Rikard täcker vänstra flanken med sin högra sida som är rörligast, medan Rasmus täcker den andra flanken.

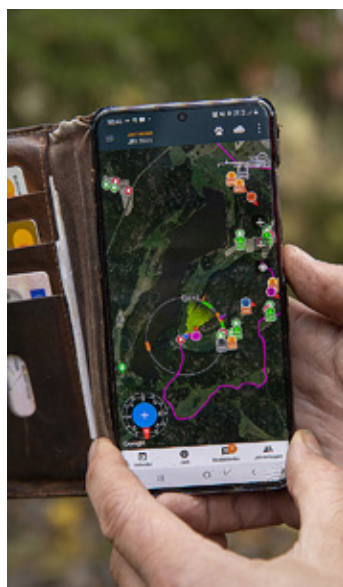
– Den kraft jag får av att komma ut i naturen behöver jag så väl. Jag önskar att fler kan få uppleva det, säger Rikard.

När såten, som ett jaktområde kallas, är färdigt, hämtas viltet fram. Kronhjorten lastas på en av fyrhjulingarna.

PÅ ANDRA PASSET följer vi med Kalle Söderberg som leder hundförarna. Vi står på högsta punkten i såten med storslagen utsikt över landskapet. I en mobilapp kan vi följa hur hundarna rör sig. Nu har taxen Röja tagit upp ➤



Rasmus Södergren och hans pappa Rikard Södergren som är initiativtagare till Jakt för alla, ett projekt som Svenska Jägareförbundet startade med stöd av bland annat Allmänna arvsfonden.



I en mobilapp kan vi följa hur hundarna rör sig. Deltagarna har specialtillstånd att använda fyrhjulingar eftersom de har rörelsenedsättning.



Från jakttornet har vi fri sikt över fältet där både kronhjortar och mufflonfår passerar.



Taxen Röja springer 11 km/tim, har bra lungvolym och är vältränad.

spåret efter en kronhjort. Om hon skallar är hon nära viltet, då är vägen röd i appen, utan skall är den blå.

– Röja springer 11 km/tim, har bra lungvolym och är vältränad. Tax är den perfekta rasen när jägarna kör fyrhjuling och behöver lite mer tid på sig, säger Kalle.

NÄR DAGENS ANDRA pass är slut blir det gulaschsoppa på viltkött och nybakat bröd från köket på Öknaskolans naturbruksgymnasium.

Sista passet för dagen hukar vi i ett jakttorn under en gran för att slippa bli dyngsura i regnet. Då kommer fem mufflonfår guppande över fältet. Strax därpå hoppar några kronhjortar fram i skogsbrynet och passerar helt nära.

TILLBAKA VID SAMLINGSPLATSEN utanför Nynäs slott blir det fika och en högtidlig ceremoni. Eleverna från Öknaskolan som arrangerar dagens jakt, frågar deltagarna hur många vilt av olika slag de sett under dagen.

– Det är naturupplevelsen och gemenskapen som är viktigast, inte hur många djur man skjuttit, säger Svante Johansson, en av eleverna. ●



Lunchen består av utsökt gulasch på vilt som lagats i Öknaskolans kök.

ARFID växer inte bort

Mellan 20 och 30 procent av barn med autism eller adhd har restriktiv ätstörning, ARFID. Nu har forskare i Göteborg utvecklat ett screening-verktyg för diagnosen.

text: LOTTA NYLANDER illustration: JENS MAGNUSSON



Omkring ett av fyra barn med adhd eller autism har även ARFID (avoidant/restrictive food intake disorder), enligt studier i Sverige och USA.

Att diagnosen inte är lika vanlig bland barn utan neuropsykiatrisk diagnos, NPF, är känt sedan tidigare men nu har forskare vid Göteborgs universitet kunnat visa hur stor skillnaden är. I den aktuella studien

har man undersökt förekomsten av ARFID hos 4000 japanska barn mellan fyra och sju år. Det är den hittills största screeningstudien av barn i den åldern.

– I vår studie screenade 1,3 procent positivt för ARFID och det stämmer bra med undersökningar av äldre barn. En uppskattning är att upp till två procent av alla barn har ARFID, säger **Lisa Dinkler** som är en av forskarna bakom studien. ➤

- På BVC kan föräldrar till barn med selektivt ätande få höra att det växer bort. Men har barnet ARFID behövs särskild behandling, säger Lisa Dinkler.

FORSKARNA HAR ÄVEN utvecklat ett screening-verktyg för ARFID som i dag används för forskning på flera barnvårdscentraler i Sverige.

Ulf Wallin, barnpsykiater och forsknings- och utvecklingsledare vid Lunds universitet, menar att forskningen är ett viktigt bidrag till den än så länge sparsamma kunskapen om diagnosen.

- Studien visar att ARFID förekommer i olika kulturer och att tillståndet är relativt vanligt. Det är viktig information till både vårdnadshavare och vårdgivare för att de bättre ska förstå barns svårigheter att äta, säger han.

FORSKARE VID GÖTEBORGS universitet har även undersökt ätsvårigheter hos svenska förskolebarn med autism i en multietnisk, socioekonomiskt utsatt del av Göteborg.

I den studien uppfyllde 28 procent av barnen kriterierna för ARFID medan 26 procent hade andra ätstörningar.

Även om ARFID ofta förekommer tillsammans med andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är det viktigt att ställa en särskild ARFID-diagnos.

- En vanlig missuppfattning är att ARFID beror på autism men så är det inte. Med en separat diagnos kan rätt behandling sättas in och matproblemen får den särskilda uppmärksamhet som de kräver. Det finns också många barn med ARFID som inte har autism eller annan NPF, säger Lisa Dinkler.

Sannolikt är ärftlighet en viktig orsak bakom tillståndet.

- Det är i alla fall vad vi forskare tror men vi är inte säkra eftersom det saknas mycket data.

FÖR MÅNGA BARN med ARFID är mat kopplat till stark ångest för att sätta i halsen eller för att få ont i magen. Vissa lukter och konsistenser kan också utlösa starka äckelkänslor.

- ARFID är inte samma sak som att vara pe-



FOTO: PRIVAT

tig med maten, det är ett mycket svårare tillstånd, säger Lisa Dinkler.

Det som är utmärkande för ARFID är konsekvenserna, menar hon, som näringsbrist, kraftig viktnedgång och att barnet slutar växa. Obehandlad ARFID kan leda till många olika medicinska komplikationer, även hos små barn, bland annat osteoporos (benskörhet).

OFTA HAR BARNET också svårigheter att gå i skolan och undviker kompisar för att inte behöva äta tillsammans.

- På BVC kan föräldrar till barn med ARFID få höra att barnets selektiva ätande inte är något att oro sig över, att det växer bort. Det stämmer för de flesta barn men har barnet ARFID behövs särskild behandling, säger Lisa Dinkler.

Läs mer:

Studier:
Dinkler L et al: *Development of a parent-reported screening tool for avoidant/restrictive food intake disorder (ARFID)*, ScienceDirect, jan. 2022.

Nygren G et al: *Feeding Problems Including Avoidant Restrictive Food Intake Disorder in Young Children with Autism Spectrum Disorder in a Multiethnic Population*. Frontiers in Pediatrics, dec. 2021.

Mammornas tuffa kamp fokus för ny avhandling

Mammor till barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) för en tuff kamp. Könroller och klasskillnader förstärks i kampen för barnets skolgång, enligt en ny avhandling från Uppsala universitet.

Barn med NPF befinner sig i ett komplicerat system av skola, vård och myndigheter där det i hög utsträckning är mammorna som måste hitta rätt. Det menar **Emma Laurin**, lektor i utbildningssociologi vid Uppsala universitet.



– Det brister ofta i skolan när det kommer till att ge de här barnen rätt förutsättningar, och i stället får familjerna ta ett stort ansvar, säger hon.

I sin avhandling *Barn med diagnoser. Mödrars och skolors strategier i Stockholm*, intervjuar Emma Laurin 35 mammor om hur de tar sig fram i ett skolsystem som är särskilt snårigt för resurskrävande barn. Att det är mammorna som står i fokus beror på att tidigare forskning visar att det är mödrarna som nästan alltid är de som är mest insatta i barnens diagnoser.

– **VILL MAN UNDERSÖKA** de här familjernas relation till skolan så kan mammorna bidra med viktig information. Gemensamt för mammorna jag intervjuar är att barnen har stora problem i skolan och några barn har till och med blivit så kallade hemmasittare.

Familjens socioekonomiska situation påverkar möjligheterna att kompensera för barnets svårigheter, till exempel genom flexibel arbetstid, läxhjälp och ett starkt socialt nät-

verk. Det leder till att klasskillnaderna förstärks.

– Systemet är svårnavigerat och i kombination med skolvalsreformerna vilar ett stort ansvar på föräldrarna. De som har stora resurser använder dem och kan till exempel lättare hitta en bra skola.

MEN INTE ENS tid och rätt kontakter är en garanti att barnen hamnar rätt. Emma Laurin upptäckte att även de resursstarka mammorna hade svårt att hitta en tillfredsställande skolgång för sina barn.

– Att hantera barnens skolgång är en tuff kamp för alla mammorna. Man kunde ju verkligen önska att jämställdheten hade kommit längre. Men den här situationen verkar skärpa redan existerande könsstrukturer. Det var faktiskt en gemensam erfarenhet hos alla kvinnorna i intervjuerna.

TROTS ATT VARDAGEN är krävande för mammorna och deras barn så finns det ljuspunkter.

– Så gott som alla mammor kunde berätta om någon lärare, resurspedagog eller terapeut som verkligen har hjälpt barnet. Det är tydligt att enskilda personer kan ha avgörande betydelse i de här sammanhangen, säger Emma Laurin. ●

Text: Lotta Nylander

”Så gott som alla mammor kunde berätta om någon lärare, resurspedagog eller terapeut som verkligen har hjälpt barnet.”



Läs mer:

Avhandlingen:
Barn med diagnoser. Mödrars och skolors strategier i Stockholm, (Uppsala universitet, 2021).
uu.se



Annika Brar
habiliterings-
läkare i Region
Stockholm
tar upp vanliga
frågor från
patienter,
närstående och
personal
inom vård och
omsorg.

**VILL DU SE FRÅGA
HABDOKTORN PÅ VIDEO?**

Här hittar du avsnitt
om bland annat psykisk ohälsa:
habilitering.se/habdoktorn

”Ha inte bråttom”

? Jag är en 19-årig kille som går sista året på gymnasiet. När jag var 11 fick jag diagnosen asperger. Det var jobbigt i grundskolan men nu går det bättre. Jag pluggar ämnen som intresserar mig och har fått vänner i skolan. Jag har läst om asperger och autism och tycker inte det stämmer för mig längre. Känner också att diagnosen mest är ett hinder, jag vill kunna välja vilket jobb jag vill och inte jämt bli bemött som ”en med asperger”. Hur gör man för att bli av med diagnosen?

SVAR: Härligt att det går bra för dig, att du trivs med skola och vänner och ser ljus på framtiden.

Du ställer en fråga som blivit ganska vanlig. De senaste åren har allt fler barn fått en neuropsykiatrisk diagnos, såsom adhd, Aspergers syndrom eller autism. För många har diagnosen varit till hjälp och gjort att både man själv och omgivningen fått en större förståelse. Man kanske har fått anpassningar och stöd i skolan och hemma som gjort det lättare. När man blir äldre funderar man ofta mer på diagnosen och vad den innebär. Hur påverkar den min bild av mig själv och hur andra ser på mig? Känner jag igen mig i diagnosen, behöver jag den?

Det är alltid bra att kunna prata om sådana tankar med någon man litar på, och som vet vad diagnosen innebär – även om det ju varierar mycket mellan personer med samma diagnos. Det kan till exempel vara någon i familjen, i habiliteringen, en intresseförening eller en digital mötesplats för personer med autism. De flesta känner så

småningom att diagnosen ger en förklaring till ens eget sätt att fungera och att den mest är till hjälp. För några är det alltför svårt att förstå eller acceptera den diagnos man fått.

Man kan också känna som du, att saker blivit lättare och att man inte längre känner igen sig i diagnosen. Det är helt naturligt, människor växer och utvecklas. Forskning visar att de allra flesta som fått en adhd-diagnos som barn har svårigheter kvar i vuxen ålder, men bara hälften har då en så tydlig funktionsnedsättning att de fortfarande uppfyller diagnoskriterierna. För dem som fått en autismdiagnos som barn är det ungefär nio av tio som uppfyller diagnoskriterierna tio år senare.

Trots att neuropsykiatriska funktionsnedsättningar oftast är varaktiga kan det alltså ibland finnas skäl till att ompröva en diagnos, men innan man kontaktar vården är det bra att tänka efter varför det är viktigt. Upplever du att du blivit fel-diagnostiserad från början? Har dina svårigheter minskat, så att du inte längre behöver stöd och hjälp?

Upplever du att diagnosen hindrar dig i ditt liv, och i så fall hur?

Om du kommer fram till att det är viktigt för dig kan du kontakta en psykiatrisk mottagning och be om omprövning av diagnosen. Du måste dock vara beredd på att din önskan inte kommer tas emot med öppna armar. I dag är det många som söker vård, och vården måste göra prioriteringar enligt hälso- och sjukvårdslagen, och enligt vårdens etiska principer. Kortfattat innebär det att de med störst behov av vård ska prioriteras. De som behöver utredning, diagnos och behandling går före dem som vill bli av med en diagnos och inte behöver behandling eller stöd. Möjligheten till omprövning av neuropsykiatriska diagnoser är dock något som ofta diskuteras i vården, eftersom efterfrågan ökar snabbt.

Jag tycker det är bra att du funderar över din diagnos men vill samtidigt ge dig rådet att inte ha bråttom. Många vill bli av med sin diagnos i 16–20-årsåldern, när man fortfarande pluggar

Framtidens ingenjörer lär sig designa smartare hjälpmedel

Ökad kunskap hos blivande ingenjörer om funktionsnedsättningar och inspiration att tänka i nya banor hos behandlare – det är syftet med innovationssamarbetet mellan KTH och Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

ETT TJUGOTAL MASTERSTUDENTER vid KTH ska utveckla nya produkter för personer med rörelsenedsättning. I sitt innovationsarbete får de experthjälp av Motorik- och träningscenter, som är en del av Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

– Det ska bli spännande att se vad studenterna tänker ut. När det gäller utveckling och innovation inom vård och rehabilitering för personer med motoriska funktionsnedsättningar finns det många aspekter att förhålla sig till, säger Katarina Warming, enhetschef vid Motorik- och träningscenter.

– Mycket produktutveckling baseras på att stora grupper behöver produkterna men den här gruppen är inte så stor i samhället, och därför känns det extra roligt att den nu är i fokus.

I det aktuella projektet får blivande ingenjörer förhålla sig till att det finns personer med olika sätt att fungera. De är ju med och formar morgondagens samhälle så det är en stor vinst, menar Douglas Sjöwall, projektledare vid FoUU-enheten, Habilitering & Hälsa.

– Jag hoppas att det kan leda till framtida forskningssamarbeten mellan rehabilitering och KTH. Att vi till exempel kan handla forskarstudenter som är intresserade av att applicera sitt tekniska kunnande på att minska en funktionsnedsättning genom smarta hjälpmedel, säger han.

Liknande tankar har **Kristina Höök** som är

– Ett exempel är en säng som man påverkar med hjälp av sina andetag, säger **Annelie Ekegren**, Center för sinnesstimulering.



– Studenterna får fundera över hur man designar för en grupp som inte är som de själva, säger **Kristina Höök**, KTH.



kursansvarig för studenterna på KTH.

– Det viktigaste är att studenterna får fundera över hur man designar för en grupp som inte är som de själva. Förhoppningsvis leder det till att några av dem väljer att arbeta med det som examensarbete och att det i sin tur leder vidare till större samarbeten, säger hon.

FÖR TVÅ ÅR sedan genomfördes ett liknande projekt men då på Center för sinnesstimulering, som riktar sig till barn och vuxna med flerk Funktionsnedsättning.

Projektet utmynnade i en rad prototyper och flera av dem har potential att göra nytta i verksamheten, enligt **Annelie Ekegren**, arbetsterapeut på Center för sinnesstimulering.

– Ett exempel är en säng som man påverkar med hjälp av sina andetag. Andningen är ibland det enda som våra patienter kan kontrollera och en sådan säng skulle betyda mycket för dem, säger hon.

– Eller den interaktiva boken med olika sinnesupplevelser på varje sida. Syftet var att få uppleva andra världar även om man inte lämnar rummet. Det är en fin tanke, tycker jag.

Andra prototyper var en tyngdväst som ger ljud ifrån sig när man rör kroppen, en kudde som lyser vid beröring och ett tyngdtäcke fyllt med vatten som kan ha olika temperatur.

– Projektet gav utbyte för oss alla. Studenterna fick möta en ny målgrupp och deras frågor inspirerade oss att tänka på nya sätt. Nu har jag lättare att reflektera utanför invanda rutiner, säger Annelie Ekegren.

text: Lotta Nylander



"Vi tittar med ögonen men ser med hjärnan"

CVI

– hjärnsynskada

V

Vid hjärnsynskada eller CVI (cerebral visual impairment), är synförmågan nedsatt trots att ögonen fungerar normalt. De impulser som fångas upp i ögats näthinna går via nervimpulser i långa ledningsbanor till hjärnans syncentrum i bakre delen av hjärnan. Om det finns skador på bakre ledningsbanorna eller på synbarken kan inte impulserna från näthinnan fortplantas och tolkas korrekt. Man kan säga att vi tittar med ögonen men ser med hjärnan. Symtom på CVI kan vara svårigheter att urskilja detaljer i en rörig

bild, att bedöma avstånd, att känna igen ansikten och miljöer, att urskilja former och att orientera sig i omgivningen.

CVI orsakas av skador i samband med förlossning eller av medfödda förändringar i hjärnan. Omkring 25 procent av alla barn med synnedsättning har CVI.

Ofta, men inte alltid, har barn med CVI också andra utvecklings-neurologiska svårigheter. Hos barn och vuxna med flerfunktionsnedsättning är CVI vanligt.

– Utgå ifrån att en person med flerfunktionsnedsättning också

har CVI tills motsatsen har bevisats, säger Ann-Kristin Ölund, specialist i neuropediatrik.

Det finns ingen specifik diagnoskod för CVI i diagnosmanualen ICD-10. Som ersättning använder man koden H53.8, "andra specificerade synrubbingar".

Ofta krävs en kombination av psykologisk, neurologisk och pedagogisk utredning som komplement till ögonundersökningen för att ställa diagnosen CVI. ●

anhoriga.se
habilitering.se/cvi

Text: Gunilla Eldh

Sommarläsning för barn, unga och vuxna

Helena Hallgren tipsar om böcker som kan inspirera till samtal vid köksbordet, i personalrummet eller på sängkanten.

text: HELENA HALLGREN



FOTO: ANNA MOLANDER

Helena Hallgren är bibliotekarie på biblioteket vid Habiliterings resurscenter, som finns på Olivecronas väg 5 i Stockholm.



SKÖNLITTERATUR BARN

Operation framtiden

Anna Pella
(Libris, 2022)

Operation framtiden är den femte boken i serien om Funkisfamiljen. Bokens berättarröst är tioåriga Vide, vars storasyster Mio varken kan gå eller prata. Skolan har börjat efter sommarlovet och Vide känner sig ledsen, men inte lika ledsen och trött som mamma. Det är så mycket som ska fixas med läkarter, mediciner och kontakter när man har Mio i familjen.



FAKTABOK UNGA

Mina känslor och jag: lätta boken om glädje, sorg och allt däremellan

Liv Svirsky
(Hedvig, 2022)

Alla människor har känslor och det finns många känslor att känna. Alla känslor är okej – man får känna precis vad som helst, men inte göra vad som helst; man får bli jättearg på någon men man får inte slåss. Förstår man sina känslor och tar hand om dem på ett bra sätt, så tar man hand om sig själv. I den här lättlästa boken av psykologen Liv Svirsky varvas fakta och konkreta tips med en berättelse om Mary.



FAKTABOK VUXNA

Autisterna: om kvinnor på spektrat

Clara Törnvall
(Natur & Kultur, 2021)

För Clara Törnvall dröjde det många år av psykoterapeutiskt sökande innan hon fick diagnosen högfungerande autism. I boken porträtterar hon skapande, intellektuella kvinnliga författare, filosofer och skådespelare med förmodad autism, alla från en tid då diagnosen inte fanns.



FAKTABOK VUXNA

I den bästa av världar: intellektuell funktionsnedsättning och autism i gruppbostad enligt LSS

Lena Nylander &
Mats Jonsson
(Komlitt, 2022)

Boken beskriver vad som behövs för att en gruppbostad för vuxna med autism och intellektuell funktionsnedsättning ska fungera så att både boende och personal trivs och utvecklas.



FOTO: JOHNER

Healthcare in Sweden

Here you will find a selection of information about health, healthcare and vaccination against covid-19 from 1177.se translated to English, Ukrainian and Russian:



English



Ukrainian



Russian



30

mottagningar
i hela länet

Habilitering & Hälsa erbjuder råd,
stöd och behandling till barn och vuxna
med funktionsnedsättning i Stockholms län.
Vi ger också råd och stöd till anhöriga.

habilitering.se

Ring 08-123 350 10

Habilitering & Hälsas frågetjänst är öppen för alla.
Fråga om våra mottagningar, habilitering och
samhällets stöd vid funktionsnedsättning.

habilitering.se/fragetjanst



Habilitering & Hälsa
REGION STOCKHOLM