

Att leva med olika typer av funktionsnedsättningar

Elin Stark

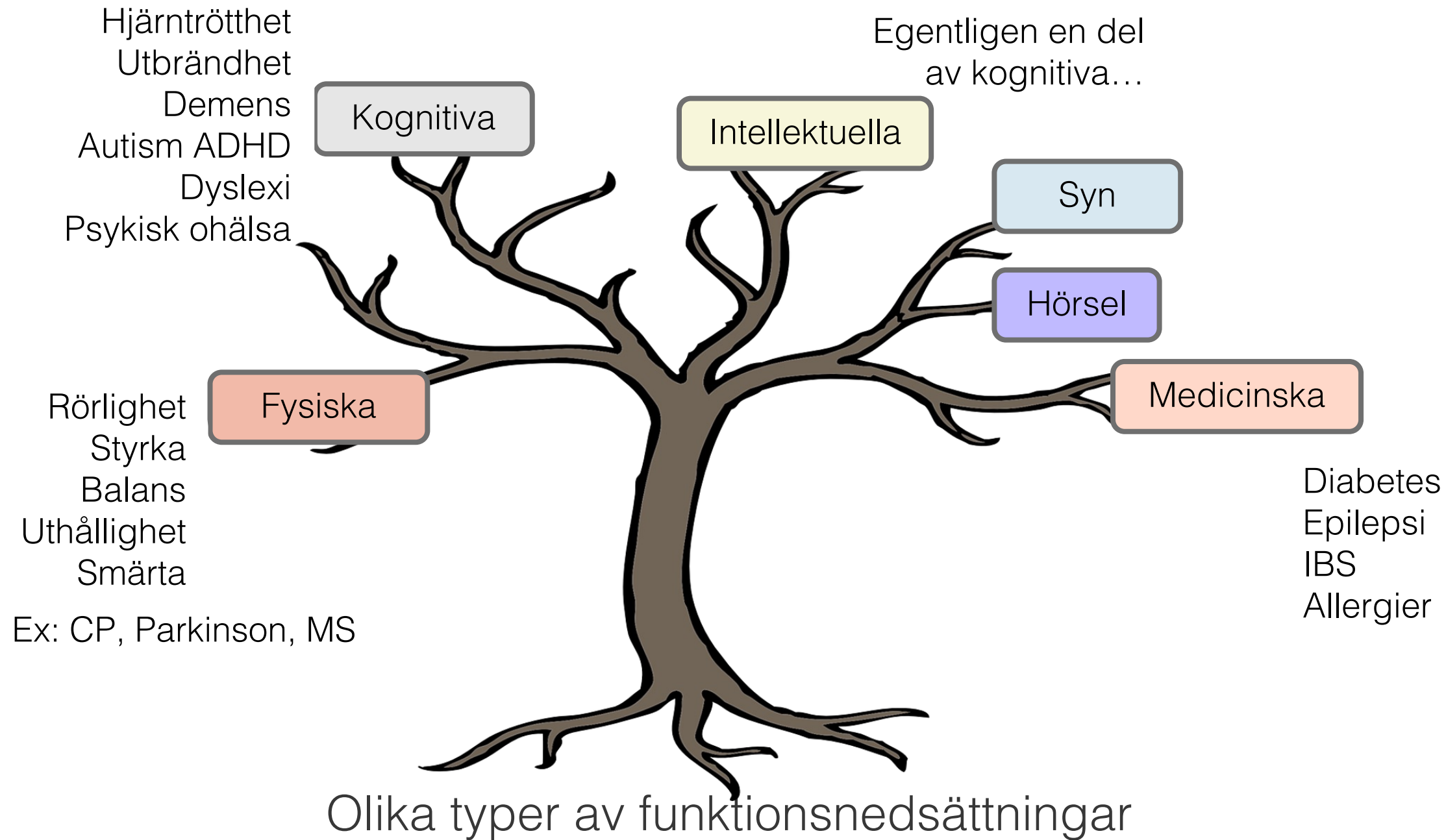


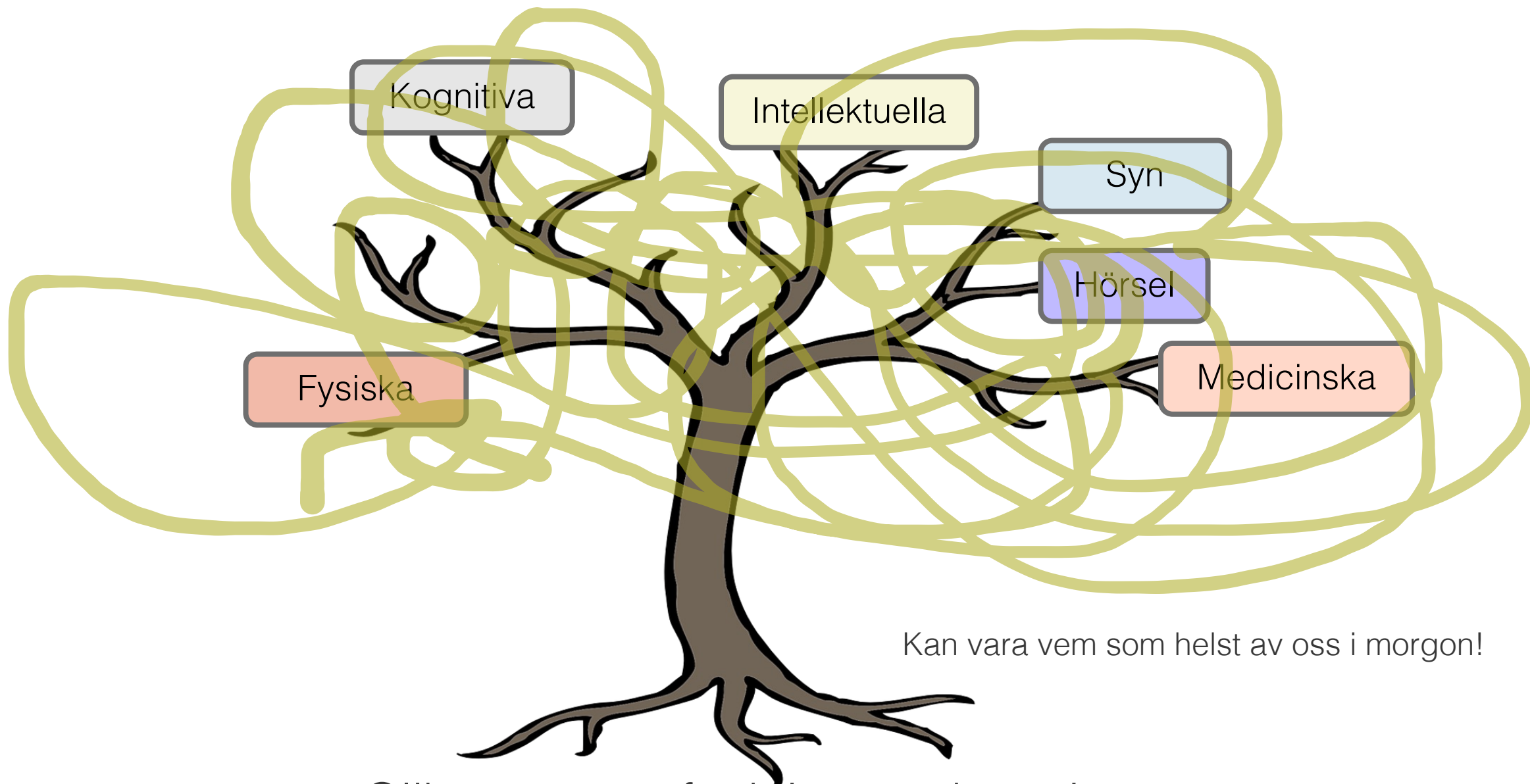
CHALMERS



Brainstorm! Vilka funktionsnedsättningar, stora som små, har ni stött på i arbetslivet?







Olika typer av funktionsnedsättningar

Fall 1: Anita

Anita är 27 år och har precis börjat jobba som projektledare på en arkitektfirma. Hon har alltid pressat sig själv väldigt hårt, och har ett mycket stort kontrollbehov. När hon var 18 blev hon förlamad från midjan och ner, efter att ha sprungit ett maraton med oupptäckt lunginflammation.

Förutom rullstolen, som ibland är otymplig, tycker Anita att hon är fullt kapabel att hantera och delta i sitt dagliga liv. Anita beskriver dock att hon lever med svår ångest som utlöses av stress och när hon känner att hon tappat kontrollen. Ingen på jobbet vet om att hon också har ganska svår dyslexi, som hon döljer genom att köra all sin skrivna text genom tre olika ordbehandlingsprogram.



Fall 2: Michaela (och Max)

Michaela är 29 år och jobbar som projektmedarbetare på ett appföretag. Hon styr upp logistiken för alla i projektgruppen, och utvärderar appars olika anpassningsmöjligheter.

Hon har ADHD, epilepsi och är nästan helt blind. Hennes ledarhund Max är alltid med.

Hon älskar trummor och hon hatar att tvingas sitta tyst – därför har hon alltid eget kontor. Hon får ibland panikångest, som kan utlösas av förvirring eller om hon tror att hon har presterat dåligt. Under en ångestattack låser hon in sig på toaletten med Max.

Hon blir lätt överväldigad av för mycket information på en gång. Max bär hennes epilepsimedicin på ryggen.



Fall 3: Robert

Robert är 41 och jobbar på ett stort företag inom förpackningsindustrin. Han har jobbat på samma företag och samma tjänst sedan han tog examen som högskoleingenjör i tjugofemårsåldern. Det märktes snabbt att teamarbetet var svårt – Robert gjorde hastigt klart sina uppdrag och lämnade in, utan att stämna av med sina kollegor. Han fick en autismdiagnos, vilken ledde till anpassningar som gjorde att arbetet länge fungerade bra.

Under pandemin fick Robert en förvärvad hjärnskada till följd av en lång period av syrebrist. Nu är han hjärntrött, har svårt med minnet och tappar tålamodet snabbt. Tillsammans med chefen har de kommit överens om att Robert ska jobba hemifrån ett tag.



Fysiska funktionsnedsättningar

- försämring av en eller flera motoriska funktioner som påverkar förmågan att använda eller kontrollera en eller flera delar av kroppen
- många orsaker, t.ex. medfödda, genetiska eller förvärvade
- exempel: cerebral pares (CP), muskelsjukdomar, MS, Parkinsons sjukdom, förlamning efter stroke, amputationer...
- en annan orsak: ålder!



Exempel: Cerebral pares (CP)

- *Cerebrum*: hjärna. *Pares*: förlamning
- Skada på motoriska nerver som inträffar före 5 års ålder.
- Vanliga orsaker: syrebrist, infektion eller stroke före, under eller efter födseln.
- Kan påverka några eller de flesta rörelser, halva eller hela kroppen
- Komorbiditet: syn, hörsel, balans, talsvårigheter, känselstörning.
- Cirka 50 % har också intellektuell funktionsnedsättning (vilket innebär att 50 % inte har det!)

Exempel: motoriska svårigheter med ökad ålder

- Åldrande befolkning: fler fysiska hjälpmedel
- Anpassning av bostäder
- Tillgänglighet avgörande för delaktighet i livet



Inte alla fysiska funktionshinder är visuellt märkbara...

- Uthållighet
- Smärta
- Svaghet
- Nedsatt balans
- Protoser

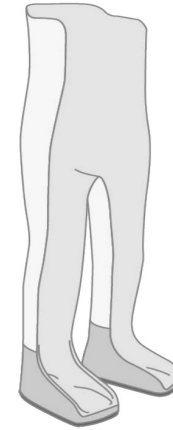
... och inte heller alla fysiska förmågor

- Undvik att anta att någon inte kan göra något alls bara för att de använder rullstol.
- Fråga! Vad kan du göra själv, och vad vill du att jag ska hjälpa till med?



Exempel på olika hjälpmedel

- Kryckor
- Rollator
- Rullstol
- Käpp
- Ståskal
- Ortoser
- Arbetsstolar
- Ortopediska skor



Medicinska funktionsnedsättningar

- Kroniska sjukdomar som kräver medicinsk behandling
- Orsak:
 - med ålder och livsstil
 - medfödda
 - genetiskt betingade
- Exempel: diabetes, epilepsi, allergier, IBS, astma, hjärt- och kärlsjukdomar

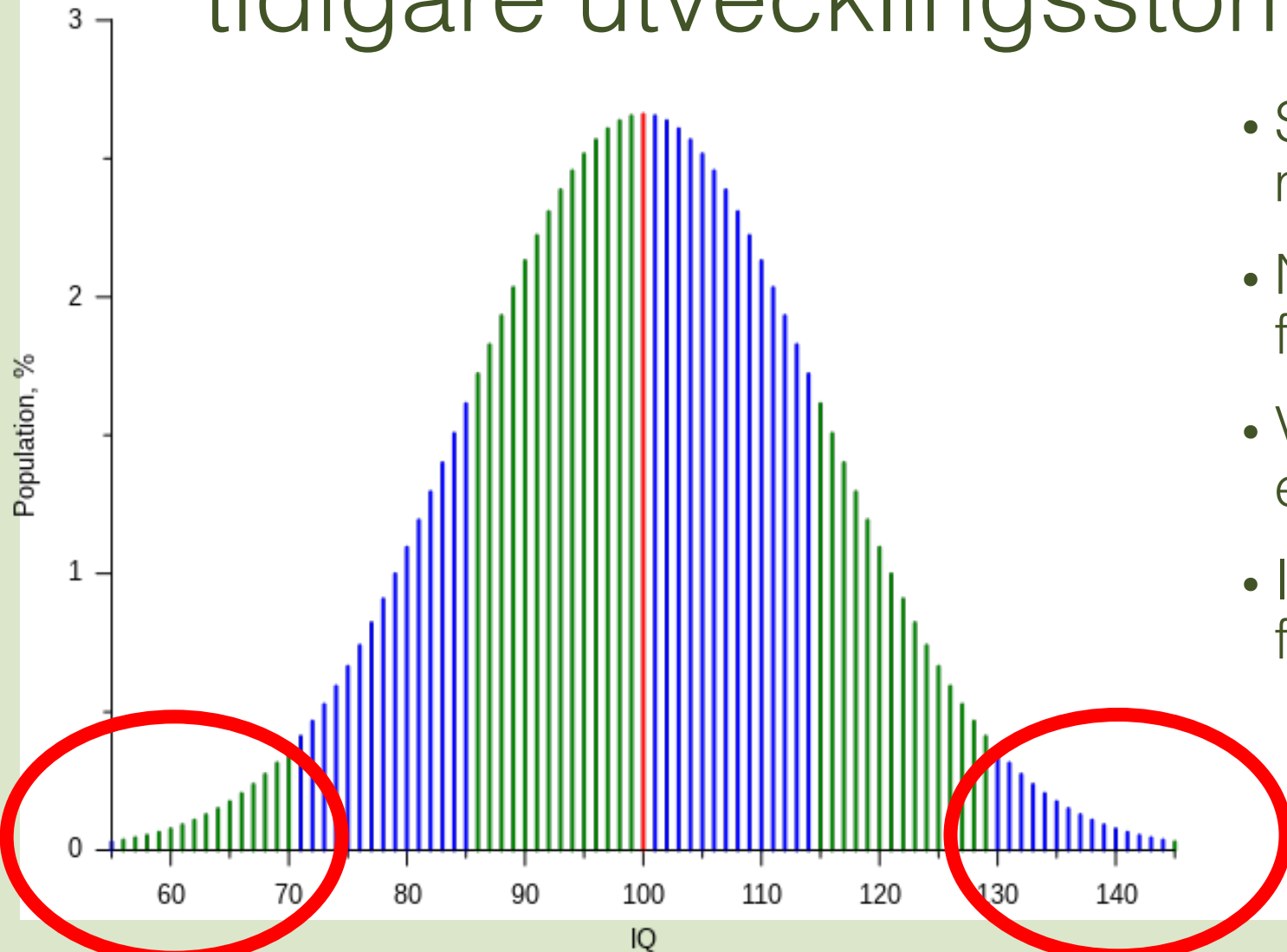


Intelligens

- Förmågan till inlärning och användande av kunskap
- Dra slutsatser
- Resonemang
- Abstrakt tänkande
- Förstå komplexa orsakssamband
- Problemlösning
- Intelligens använder kognitiva färdigheter!



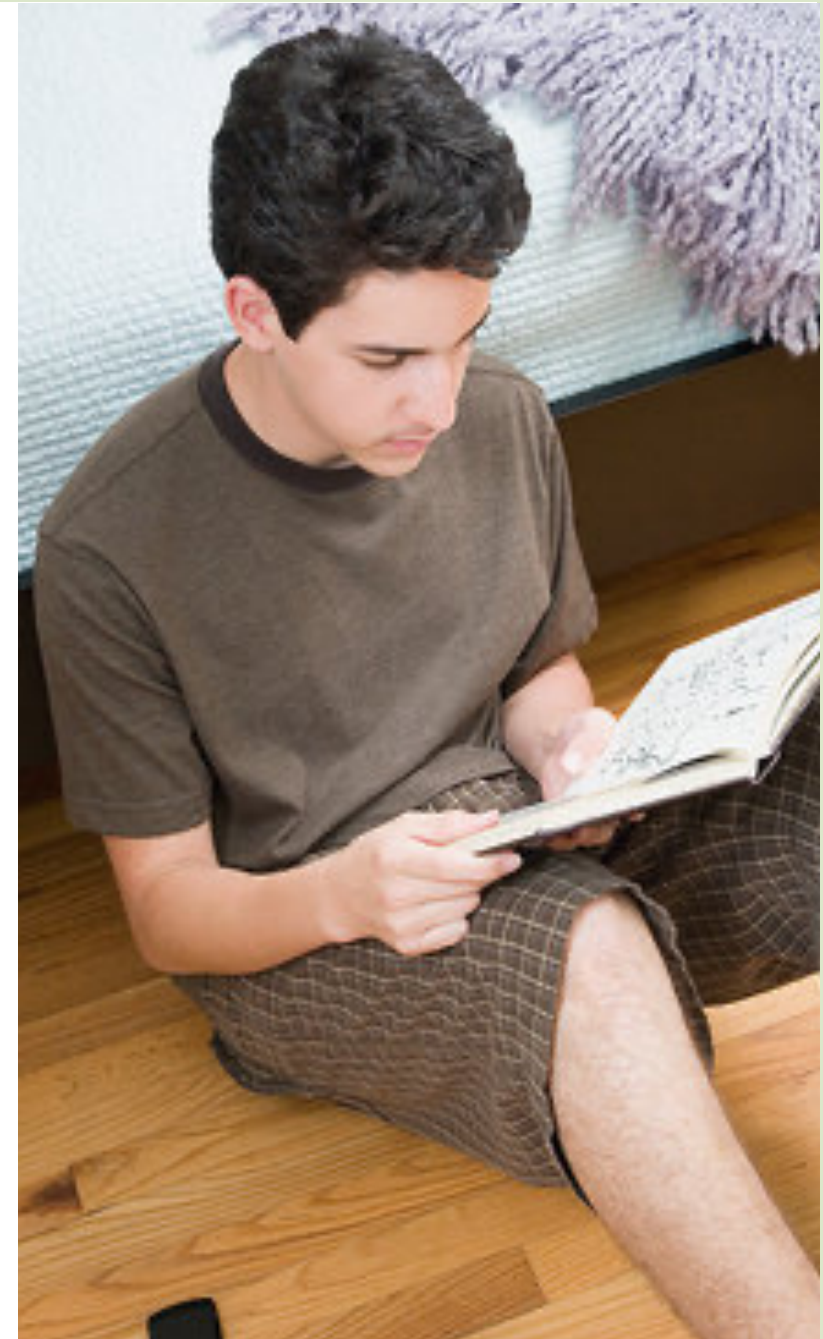
Intellektuell funktionsnedsättning (IF): tidigare utvecklingsstörning



- Sedan 1800-talet har vi försökt mäta intelligens (IQ)
- Normalfördelningskurvan visar fördelningen inom befolkningen
- Varierar från mycket låg till exceptionellt hög.
- Intellektuell funktionsnedsättning: $IQ < 70$

Intellektuell funktionsnedsättning (IF)

- Undergrupper: mild, måttlig, svår och djup.
- Begränsningar i intellektuell funktion och **adaptiva förmågor**.
- **Intellektuell funktion**: färdigheter i resonerande, problemlösning, inläring och framplockning
- **Adaptiv förmåga**: klara aspekter av det dagliga livet
 - Sociala färdigheter: åldersanpassat beteende
 - Praktiska färdigheter: förmåga att vara självständig i dagliga aktiviteter
 - Konceptuella färdigheter: läsa, skriva, förstå begrepp, pengar, siffror ...



Diagnosen IF är kanske ovanlig på er arbetsplats, men...



- Många odiagnostiserade (stigma?)
- Kanske arbetar på serviceenheten?
- Gränsen "IQ <70" är påhittad av oss, var jobbar de med IQ 82?

Kognitiva funktionsnedsättningar – vilka känner ni till?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



NPF: neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

ADHD, ADD, autismspektrumtillstånd (AST), Tourettes syndrom, OCD...

Dyslexi, språkstörning?

Tanke, perception och bearbetning av intryck är påverkat.

Socialt stigma tvingar många att kompensera – alla svårigheter synt inte!

Hög grad av "samsjukdom" – inte ovanligt att ha en kombination av svårigheter



NPF är en energitjuv
– som att köra bil med trasig tank



Anpassa för kognitiva funktionsnedsättningar

- Tydlig information – enkelt språk, en kanal
- Presentera information på olika sätt, i bild, med rörelse, video etc.
- Inte för mycket på en gång
- Tydlig struktur
- En lugn miljö (tänk syn och ljud)
- Minnesstöd: nyckelord, påminnelser, dokumentation
- Möjlighet att få information uppläst
- Dela upp och prioritera övningar, en sak i taget – utifrån mående idag
- Ha tålamod
- Ge utrymme för pauser, om det behövs
- Ge möjlighet att gasa fritt, när det passar

En vanlig dold kognitiv funktionsnedsättning: HJÄRNTRÖTTHET



Med fakta lånad från GU/Sahlgrenska och brainfatigue.se

Trötthet

Fysisk trötthet



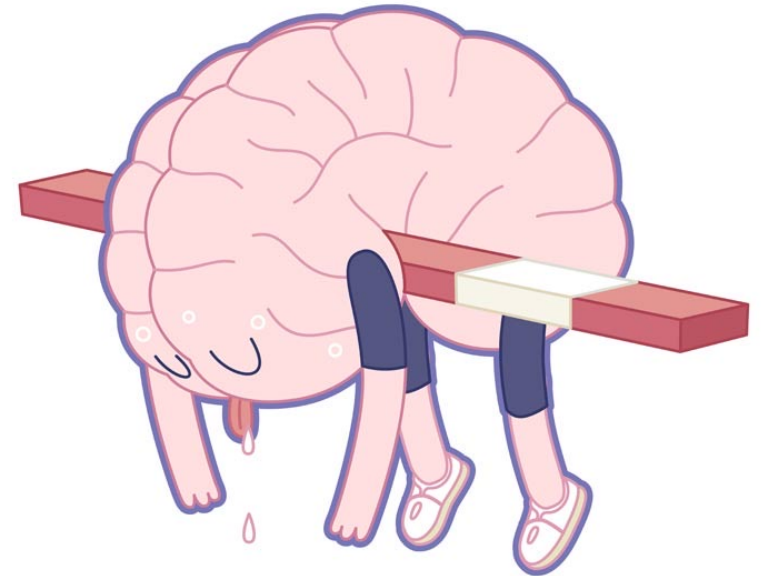
Psykisk trötthet



Hjärnskador, nervsjukdomar, långvarig stress.
Skadans storlek ingen betydelse för hur svår hjärntrötthet.

Typiska symptom

- Onormalt snabb förlust av mental energi vid tankearbete.
- Onormalt lång återhämtning av mental energi efter uttröttnings.
- Sämre koncentration förmåga över tid.
- Varierar över tid, oftast bäst på förmiddagen och sämre framåt eftermiddag och kväll.



Besvär:

- Minnesproblem
- Svårt att komma igång med en aktivitet
- Känslsamhet
- Sömnproblem
- Ljud och ljuskänslighet
- Koncentrationssvårigheter
- Stresskänslig
- Huvudvärk
- Långsam i tänkandet



Minnesproblem

- Minnet upplevs ofta vara försämrat, men fungerar ofta bra när det testas.
- Däremot påverkas inlagringen av nedsatt uppmärksamhet – tar inte in allt
- Starka upplevelser av glädje och ilska är lättare att minnas, medan det diffusa, som snabbt flimrar förbi, lättare missas.
- Inlagring av information blir sämre ju mer uttröttad personen är.



Initiativsvårigheter

- Svårt att komma igång.
- vill ofta göra för mycket
- Svårt att fatta beslut
- Uppfattas ofta som lat – men handlar om att man inte kan.





Ökad irriterabilitet och lätt till gråt

- Lätt irriterad – men det går ofta snabbt över.
- Lätt att börja gråta.
- Lätt att bli arg.
- Tar mycket energi
- Kan upplevas som en personlighetsförändring.
- Vid stora bekymmer - antidepressiva läkemedel.

Koncentration

Koncentration och uppmärksamhet handlar om att:

- kunna behålla fokus på det som görs över tid
- kunna fokusera på det som är viktig
- sortera bort brus
- kunna växla uppmärksamhet mellan olika saker



Stresskänslighet



- en ökad känslighet för stress är mycket vanligt.
- svårt att planera och strukturera sin dag, organisera det som ska göras.
- ok: en sak i taget i sin egen takt
- inte ok: ordna flera saker samtidigt – det blir kaos och stress!
- egna krav på att klara av och vara dugglig ger också stress, frustration och missmod.

Långsam i tankearbete

- tanketröghet är ett vanligt symptom.
- längre tid att läsa och för en del kan det vara svårt att hinna med att läsa textremsan på TV.

Sömnpromblem

- Tröttheten gör att hjärnan varvar upp.
- Svårt att somna – lätt att hamna i en ond cirkel....
- Lära sig hantera sina sömnpromblem
- Tröst: även vila är återhämtning (bra plan B)



Ljuskänslighet

Olika typer av ljus som kan vara besvärligt:

Dagsljus

Solljus

Lysrör

Blått ljus

Reflexer



Att avskärma sig från ljus:

Använda keps/hatt

Att använda solglasögon

Se över alla lampor i miljöer där du vistas ofta

Ljudkänslighet

Olika typer av ljud som kan vara besvärande:

restauranger, fik

personalrum

bussar, tåg, tunnelbana

bilen när radion är på

affärerna

lokaler med fläkt..... osv

Olika sätt att hantera dess ljud:

Öronproppar

Hörlurar/headset

Låt anhöriga använda headset när de lyssnar på något

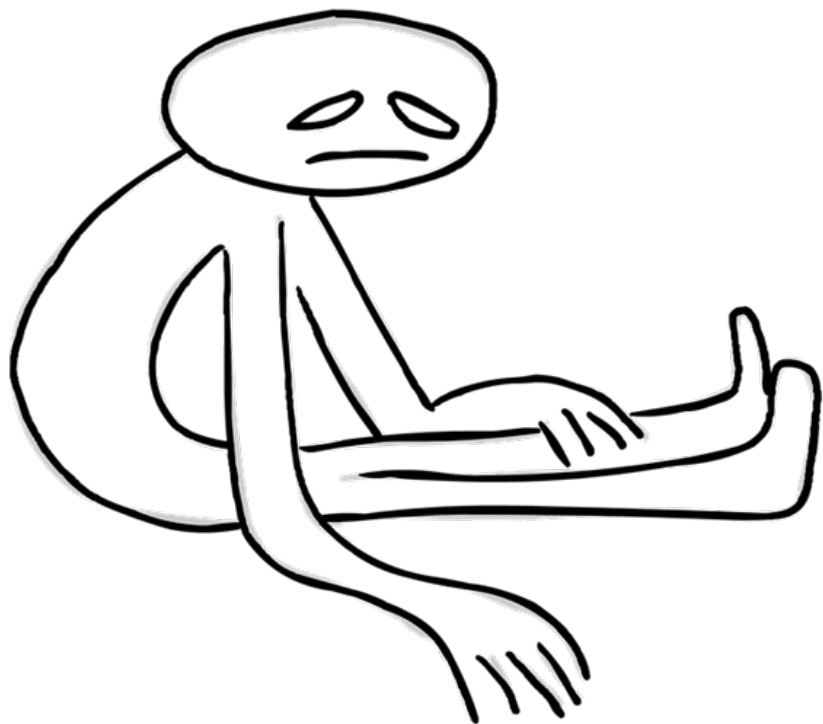


Vardagliga situationer som är jobbiga:

- läsa mejl, böcker och tidningar
- samtal – ju fler deltagare desto jobbigare
- oplanerade händelser
- situationer med mycket intryck tex i affären, på bussen, i restaurangen...



Den som inte lyssnar på signalerna...



- En total nästan förlamande trötthet slår till
- Lååååång återhämtning – ibland flera dagar
- Återhämtningen minst lika lång som aktiviteten – för en del mycket längre

Hon är ju som vanligt!

- När man har ork, en bra dag, så orkar man ta en fika med sina vänner
- andra tror då att man är "frisk" - för man är som vanligt när man ses.



Vilka aktiviteter är energikrävande?

- Se på tv
- Gå på fik med kompisar
- Duscha
- Åka buss
- Gå en skogspromenad
- Läsa tidningen
- Ta ett beslut
- Vänta på någon som kommer försent
- Handla mat i butiken.
- Sova
- Betala räkningarna
- Laga mat
- Möten
- Jobba med datorn.
- Ett restaurangbesök
- Ändra i planeringen
- Vara i ett badhus
- Gå på bio

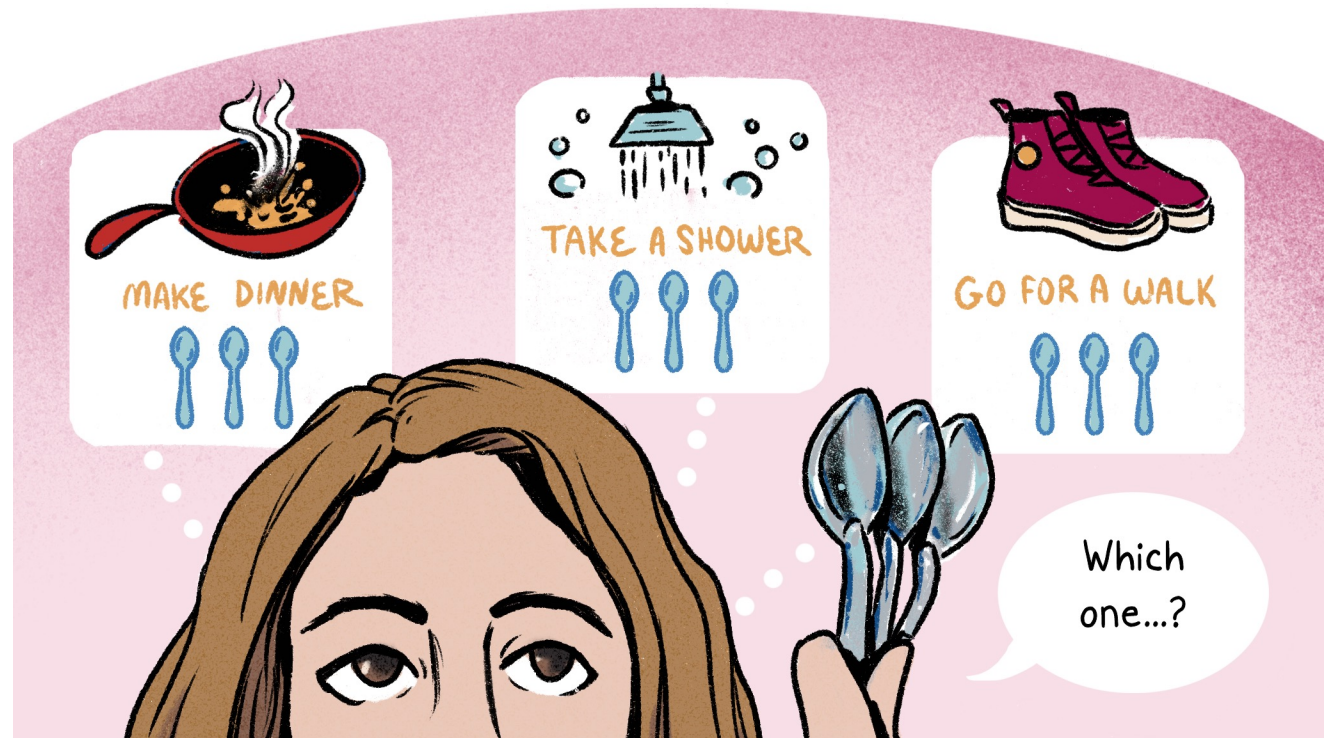
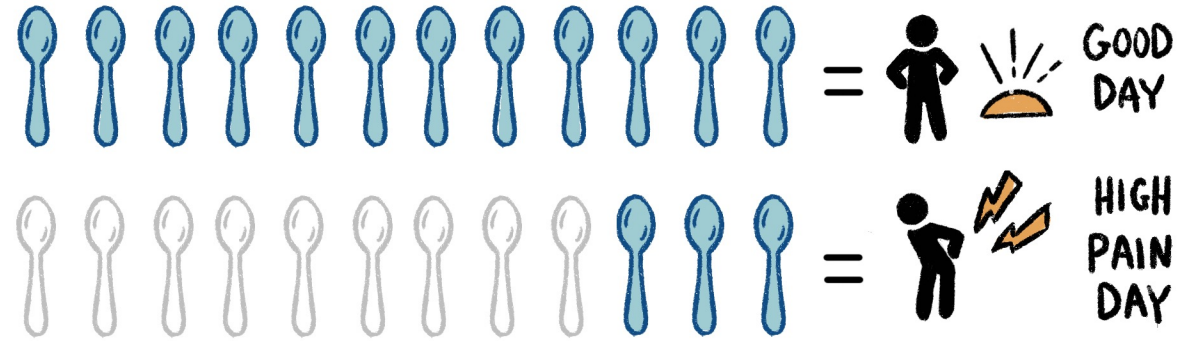


Återhämtning

Att vara hjärntrött betyder att man från start har mindre energi men det betyder även att man behöver längre tid för återhämtning.

Spoon theory

I start each day with 12 spoons, but depending how I feel, the spoons are used differently.



Hur kan man hantera sin hjärntrötthet?

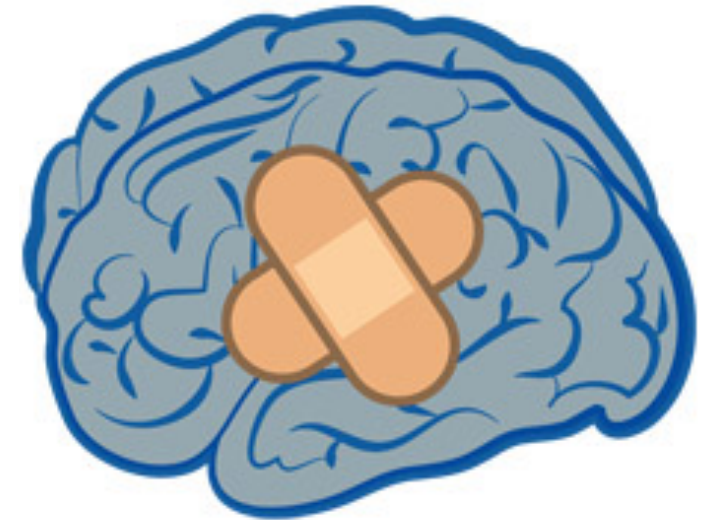
Lär känna sig själv
Vad gör mig trött?
Vad är viktigast för mig?
Vad mår jag bra av?

Vara tydlig mot sin omgivning
"jag behöver pausa"
Tala om att du "har hjärntrötthet".
Tala om hur det påverkar dig.

Att planera!

- aktiviteter utanför hemmet
- Aktiviteter i hemmet
- Regelbundna vanor – vila, sömn och kost

Man behöver planera för att orka, hinna och inte göra för mycket.



Hur återhämtar man sig?



- Aktiv vila, hårt fysiskt träningspass, löpning.
- Vila kort men ofta (micropausa)
- Tänk att det är hjärnan (inte kroppen) som behöver vila.
- Det behövs övning i att vila en "speedad" hjärna.
- Vila: tysts, mörkt och lagom varmt