



PERSONLIG ASSISTANS TIPS

Nyhetsbrev 2014-04-28

Få ut det bästa av personlig assistans

Hur löser du som assistansanvändare dina problem? Har du några smarta idéer, några små uppfinningar som underlättar din vardag? Tror du andra skulle kunna ha nytta av dem? Eller tvärtom, har du problem som du inte har hittat lösningen på? På PA-tips samlar och sprider vi tips och idéer som kan göra livet lättare.

Assistansanvändarna själva är experter

Det är först och främst assistansanvändarna som PA-tips vänder sig till, det är ni själva som är experterna på era behov och era lösningar. Varje assistansberättigad har sina unika och ibland sällsynta problem men genom PA-tips har var och en möjlighet att nå alla Sveriges assistansanvändare och därmed andra som delar samma problem. Kanske någon annan hittat lösningen?

För en smidigare vardag

På PA-tips ser vi gärna en stor variation av tips. Allt ifrån praktiska hjälpmedel till hur man kan behandla olika situationer eller sköta relationer till sina assistenter. Ännu så länge ligger tipsen under tolv kategorier men vi räknar med att det kommer att bli fler. Finns ett behov så är vi gärna med och öppnar nya dörrar. Frågan är hur vi gör för att skapa oss en smidigare vardag.

PA-tips

Assistans-tips är ett projekt som drivs av Independent Living Institute med medel från Allmänna arvsfonden. På hemsidan patips.se och på [Facebook](https://www.facebook.com/patips) delar assistansanvändare med sig av sina egna idéer och lösningar på olika problem.

Lämna tips!

Ring 072 - 556 93 76, skicka e-post till susanne@patips.se eller ett meddelande via Facebook. Tipsen samlas in och dokumenteras via telefon, e-post eller hemma hos dig och du väljer hur mycket du vill berätta. Du väljer också om du vill synas i text och bild eller om du vill vara anonym.

Tipsa om oss!

Det enda sättet för oss att nå alla de ungefär 16000 assistansberättigade i Sverige är att vetskapen om oss sprids från mun till mun. Så ni som får det här nyhetsbrevet: dela med er! Ju fler som känner till PA-tips desto större nytta kan vi göra.

Några av våra senaste tips på patips.se:

[Välja handikappanpassat hotell](#)

Lotta ringer ibland hotellet och ber dem skicka bilder på hur det ser ut. Hon säger att de ofta svarar att "det är handikappanpassat" men att det inte alltid stämmer. Det Lotta är mest intresserad av är hur badrummet är utformat. Hennes erfarenheter av bemötandet när hon ringer är positiva och hon får de bilder hon ber om.

[Sidenlakan](#)

Jessicas använder lakan av siden. Det fungerar enklare vid förflyttningar vilket gör att Jessica blivit mer delaktig i olika moment. Det blir heller inte svettigt som glidlakan i syntet.

[Assistenternas aktivitetsschema: arbetsuppgifter som ska göras](#)

Johan har en lista för vad assistenterna ska göra så det bara är för dem att läsa och han behöver inte säga till. De två assistenter som är ordinarie hos Johan turas om att jobba olika dagar under två veckor så eftersom han har speciella dagar med till exempel dammsugning får båda assistenterna göra alla moment under en tvåveckorsperiod.

[Det som är viktigt för mig är viktigt](#)

Lotta tycker det är viktigt att bejaka det som är viktigt för henne och i det avseendet inte ta hänsyn till sina assistenter. Man ska inte undvika att göra det man själv tycker om för att assistenten tycker att det är en tråkig arbetsuppgift.

[Vän med assistenten](#)

Johan förstår inte alls synpunkten att man ska akta sig för att bli vän med assistenten. För honom är det viktigt att ha socialt utbyte med sina assistenter och att man kan diskutera när man umgås så många timmar i sträck.

[Förhöjningsklossar till säng](#)

Jessica tycker om att resa men det kan vara besvärligt med den låga sänghöjden på hotell. För att assistenterna ska kunna arbeta i lagom höjd har hon köpt stadiga och säkra förhöjningsklossar som fungerar till sängar med ben, socklar eller medar.

[Medarbetarsamtal med assistent](#)

Johanna har medarbetarsamtal med sina assistenter. Det är ett planerat och förberett möte som blickar både bakåt och framåt. Med utgångspunkt ifrån hur assistenten trivs har Johanna en lista på punkter som hon brukar gå igenom.

[Manuellt ryggstöd](#)

Lotta kan inte ligga "platt" i sängen utan måste komma upp lite och halvsitta. Hemma har hon förstås höj- och sänkbart ryggstöd i sängen men problem kan uppstå när hon är på resande fot. Därför har hon ett mobilt "manuellt ryggstöd", som man höjer och sänker med händerna.

[Assistans på mitt sätt](#)

I en videofilm betonar Jonas vikten av att få sakerna gjorda på sitt sätt, även om det skulle gå fortare för assistenterna att göra en uppgift på deras sätt. För honom är det viktigare att uppgiften utförs så som han själv hade gjort om han hade kunnat.

[Rutiner för nya assistenter](#)

Sophie berättar i en videofilm att det är bra att få in rutiner hos sina assistenter redan från början. Under årens lopp har hon själv lärt sig av sina olika assistenter vad som fungerar bäst. Det är en process som delvis bygger på att alla assistenter är olika.

[Assistentrum för att kunna hålla distansen](#)

Lotta har hon låtit ett av rummen i hennes hus vara ett assistentrum. Där kan assistenten befinna sig då inte Lotta behöver hjälp. Hon har assistans fyra nätter i veckan så assistentrummet är möblerat med en säng, skrivbord och en byrå där assistenterna har varsin låda. Där finns också en TV, skafferi, micro och en vattenkokare.