



PERSONLIG ASSISTANS TIPS

Nyhetsbrev 2014-12-18

Många frågor i luften

På PA-tips kommer det in en rad olika tips på många olika områden. Under de senaste veckorna har till exempel många handlat om den ädla konsten att anställa rätt assistent. Hur hittar man någon man trivs med om man som Heléna säger att "även hjärtat måste vara med", att det måste kännas att assistenten tycker om henne och vill henne väl? Hon tycker anställningsprocessen är svår, alla försöker ju göra ett gott intryck i intervjun, och det är lätt att ta förhastade beslut. Självt tror hon på att använda magkänslan. En av våra anonyma tipsare, Anna, har gett flera tips om hur hon går till väga när hon anställer nya assistenter och hon beskriver det som en viktig och omsorgsfull process. Delar du Annas och Helénas syn? Har ni några bra knep eller frågor till den sökande som brukar ge ett utslagsgivande svar? Hör av er!

Kom ihåg att du har möjlighet att vara anonym

Vi vill påminna er om möjligheterna att vara anonym. Många har en massa tips på lager men det passar inte alla att vara synlig eller identifierbar på nätet. Naturligtvis går det bra att kombinera, att ha en profil men låta de känsligaste tipsen publiceras under ett fingerat namn.

Gilla oss på Facebook!

Det händer något på hemsidan mest varenda dag. Det som publiceras länkas till Facebook så ett smart sätt att bli påmind om oss är att gilla oss på Facebook så finns en länk varje dag så du genom en klickning åker raka vägen in på vår hemsida.

PA-tips önskar God Jul och Gott Nytt År!

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.

Exempel på reflektioner från assistenter

Katrine om vikten av personkemi

”Det är klart att det är bra med utbildning och erfarenhet men ska man jobba hos någon i många år så måste ju kemien finnas. Det är ju trevligare för båda om personkemin stämmer. Jag tycker det borde kännas så även för den man jobbar med. Om jag själv skulle hamna i en situation då jag behöver assistans så skulle jag vilja hitta assistenter som jag känner att jag klickar med. Jag tror inte det går att lära sig att vara lyhörd genom en utbildning utan det är något man har inom sig. Så jag tror personkemin borde avgöra i slutändan.

Cecilia om hur hon hanterar lusten att "ta över"

”Det är klart att man ibland har hajat till och tänkt att det här hade gått fortare eller smidigare om man gjort si eller så. Men då brukar jag alltid påminna mig själv om att det inte är det som är det viktiga. Och sedan tänker jag att det säkert finns någon anledning till att jag ska göra "så här" och att jag inte behöver veta den orsaken. Det är klart att man kan känna för att ta över och säga att jag gör det så här, men det är ju inte det som är poängen.

Lena om en liten "yrkesskada" (berättat skrattande)

”När jag jobbar med Eva är jag så van vid att inte möta andras blickar till exempel när vi är på stan eller när hon har besök i hennes hem. Så, ibland när jag kommer hem efter ett arbetspass och jag och min man har gäster, kan jag upptäcka att jag också undviker deras blickar. Att jag fortfarande är kvar i min bubbla från jobbet.

Sammanfattningar på några av de senaste tipsen:

Märkning av hyllor

För att kunna hitta i sina skåp har Conny ett system. Han märker hyllorna med tejpbitar för att handdukar och lakan ska hamna på samma ställe och för att det ska vara lätt att hitta för alla assistenter.

Ta hjälp av personer som suttit i rullstol i några år

Som nyskadad tog Andreas mycket hjälp av "äldre" personer med funktionsnedsättningar, "de som haft assistans och suttit i rullstol några år". De hade svar på alla hans frågor, säger han, och de gav honom nästan all information som han behövde.

Skillnad mellan fysisk och mental integritet

I det här tipset beskriver Annika skillnaden mellan fysisk och mental integritet. "Vissa grejer är jag och vissa grejer är skadan", säger hon. Hon menar att hon inte kan skylla sig fysiskt men att hon kan slå vakt om sin mentala integritet. För henne är det viktigt att hitta "arenor" där hon kan vara sig själv.

Många goda skäl att träna

Annika har vikt-manschetter som hon tränat mycket med. Hon använder de så fort hon ser på tv, "så på vintern blir det ganska mycket och på sommaren lite mindre". Hon säger att det bland annat gjort att hon till exempel kan lyfta glas och dricka själv och på det hela taget vara mer självständig.

Stopp för att inte ramla ur sängen

Conny har ett stort badlakan, rullat som en rulltårta, bakom sig i sängen när han sover. Den gör att han inte kan ramla ur sängen eller vara orolig för att han ska göra det.

Rum för assistenterna

I den villa som Annika och hennes man bor i finns ett eget rum för hennes assistenter. "Det gör jätteskillnad att det finns någonstans för dem att ta vägen, där de kan ha sina saker och så vi 'slipper' varandra då och då, det är jättebra", säger Annika.

Egen tid

För Andreas är tid för sig själv väldigt viktigt, bland annat för att bibehålla sin integritet. Det kan handla om att sitta framför datorn, att rulla ut en stund helt ensam och ta en promenad med rullstolen, eller bara sitta helt ensam i ett rum.