



PERSONLIG ASSISTANS TIPS

Nyhetsbrev 2014-10-31

Assistenternas reflektioner

Nytt på hemsidan är reflektioner från assistenter. Vi tror nämligen att deras synpunkter också kan ge vägledning till en smidigare assistans. Vi intervjuar dem och frågar hur de ser på sina jobb och ur intervjuerna plockar vi sedan ut citat som vi publicerar under en rubrik. Citaten kan handla om allt möjligt: om hur de ser på yrkesrollen, vilka förväntningar de har eller hur de förhåller sig till personerna de arbetar för. De är förstås anonyma och blir citerade under fingerade namn, precis som de assistansanvändare de talar om. Det gör också att de kan vara mer öppenhjärtiga och kanske säga sådant vi annars inte får höra. Men, precis som med tipsen, alla utgår ifrån sina subjektiva erfarenheter. Längre ner i det här nyhetsbrevet finns två exempel på citat.

Mycket på gång

För närvarande publicerar vi ett tips eller citat om dagen. Vi kommer snart att ha mer illustrationer och bilder på sidan och vi ska göra tipsen mer lättillgängliga genom att utöka antalet kategorier. Vi ska också bättra på vår samling av länkar till sådant man som assistansanvändare kan ha nytta av. Länkarna hittar du längst ner på hemsidan.

Tankar om assistans

Många tips tar upp hur man kan förhålla sig till att ha assistans. Inte sällan handlar det om kognitiva bilder, sätt att tänka, för att få det att fungera. En tipsare tar till exempel upp hur hon tänker vid mötet med främmande människor eller hur hon undviker att låta det som avviker från ett vanligt liv bli hennes identitet och i stället ha fokus på det som är som vanligt. Vi tror att de flesta assistansanvändare har tankar av det slaget, tankar som underlättar vardagen. Har du? Eller har du andra, mer handfasta tips? Hör av dig till oss!

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.

Två exempel på [reflektioner från assistenter](#)

Om varför Lena blev assistent:

” Jag har träffat många assistenter som har en anhörig med funktionsnedsättning och sett det här på nära håll och därför valt det här yrket. Först kanske hjälpt till som familjemedlem sen gått över till att bli assistent ”på riktigt”. Men jag har inga såna erfarenheter. Aldrig varit kompis eller knappt sett personer som har några funktionshinder innan jag började. Men jag har alltid tyckt om att hjälpa andra och velat ha det som yrke. Jag började som undersköterska inom äldreomsorgen och sjukvården men det störde mig att bara bli ”halvfärdig” innan jag måste gå vidare till nästa patient. Jag kände mig aldrig nöjd med min arbetsinsats och var jämt stressad. Så jag tänkte att personlig assistent borde vara ett sånt jobb; att kunna koncentrera mig på en person och se till att göra det perfekt, inte göra nåt halvdant. Det var nog det som gjorde att jag kom in på den här banan. Det handlade om min egen inställning till hur jag vill jobba. Och trivs ju med det.

Lisa om att börja jobba åt en assistansanvändare som verkligen inte ville ha några ”nya kompisar”:

” Jag trodde att Ingrid och jag skulle vara kompisar. Det var min bild av ett assistansjobb. Att man var där för att hjälpa men att man också skulle ha en relation till varandra. Så jag kom ju in där, jätteglad i hägen och med värsta utstrålning och tänkte att det här jobbet ska jag ha. Medan hon: ”öhh, nej tack. Jag behöver inga kompisar”. Så jag tyckte det var jätkligt spännande. Det blev ju att man verkligen fick spärra upp öronen för hur hon ville ha det.

Sammanfattningar på några av de senaste tipsen:

[Vad behöver jag hjälp med?](#)

För Annika gäller det att se skillnaden på vad hon faktiskt behöver assistans till och inte. Hon säger att hon till exempel måste ha en personlig assistent till att köra rullstolen men inte till att säga ”ursäkta” om någon står i vägen. Hon försöker göra det tydligt även för assistenterna.

[Att välja en assistent och inte en vän](#)

Anna tycker det är viktigt att inte vara vän med hennes assistenter, men vill förstås ändå ha assistenter som hon trivs tillsammans med. Men hon säger att det inte är så lätt att hitta den skillnaden. I det här tipset beskrivs hur hon går tillväga.

[Förhöjningsplatta för att få rätt arbetshöjd](#)

För att assistenterna ska komma upp i rätt höjd har Tilde dels två förhöjningsplattor i olika storlekar, dels en elektrisk höj- och sänkbar säng. Hon kombinerar de båda alternativen så att assistenterna ska få rätt arbetshöjd.

[Fullmakt för inköp med Visakort](#)

Tilde använder en fullmakt som möjliggör att assistenterna kan handla med hennes Visakort utan att behöva lämna ut sin pinkod. Assistenten signerar alltid med sina initialer och intyget gäller i samband med assistentens legitimation.

[Strikta morgonrutiner](#)

Andreas är ofta väldigt trött och irriterad på morgonen och för att underlätta gör han och assistenterna exakt likadant varje morgon, så de slipper prata med varandra. ”Så flyter det på och helt plötsligt sitter man där påklädd. Det är jätteskönt”.

[Inte låta skadan bli identitet](#)

Annika vill inte att hennes skada inte ta för stor plats av hennes identitet. Att vara tvungen att ha assistans inskränker visserligen på hennes egen frihet men hon tycker ändå att hon har självbestämmande på det personliga planet. Det förhållningssättet är både det svåraste och det viktigaste för henne.