



PERSONLIG ASSISTANS TIPS

Nyhetsbrev 2015-08-20

Slå vakt om självständigheten

Många tips under sommaren har handlat om att slå vakt om sin självständighet. I tipset [Ta tag i sitt eget liv](#), säger en av våra anonyma tipsare, att "det är du som är herre över ditt eget liv, en assistent ska inte fatta beslut åt dig". Veronika för självständigheten på tal i flera tips. I [Att få sin assistans så som du vill ha den](#) berättar hon hur hennes föräldrar var noga med att assistenterna inte fick hjälpa till med allt, för att värna hennes självständighet. Frågan är hur man gör konkret? Ett förslag har Maria i tipset [Vill att assistenterna frågar henne](#). Hon säger att hon visserligen gillar assistenter som kan ta egna initiativ men uppmanar de att alltid fråga henne först. "så att de förstår att det är jag som bestämmer vad jag ska göra". Har du fler konkreta förslag om hur man kan värna självständigheten?

Hitta balansen

Inte sällan handlar det om att hitta rätt balans, sin egen balans, mellan två olika ytterligheter. Det kan till exempel röra sig om ifall man ska låta alla assistenter utföra exakt samma arbete eller om man hellre vill anpassa arbetsuppgifterna till deras kunskaper eller intressen. Eller hur nära relation man vill ha till sina assistenter, om de ska vara som kompisar eller strikt "professionella". Man kanske kan säga att det finns en skala från typ 0 till 10 till varje fråga och på vår hemsida hittar man förhoppningsvis tips på hela skalan och personliga förklaringar på varför. Vart på skalan befinner du dig? Vi på PA-tips tror att det är bäst om var och en hittar sin egen balans och vi tror att man som assistansberättigad själv lättare kan hitta den genom att läsa våra tips.

Resetips i sista stund

Sommaren närmar sig sitt slut, nu lagom till finvädret kommit... Men för er som ännu har semester kvar eller bara drömmer om eller planerar för nästa vill vi tipsa om en grupp på Facebook: [Resetips i rullstol](#). Där sprids tips på resmål, hotell långflygningar, hotell, sevärheter och restauranger.

PA-tips

Personlig Assistanstips är ett projekt som drivs av Independent Living Institute med medel från Allmänna arvsfonden. På hemsidan [patips.se](#) och på [Facebook](#) delar assistansanvändare med sig av sina egna idéer och lösningar på olika problem.

Lämna tips!

Hör av er till oss!
nina@patips.se 0733-22 66 41
johanna@patips.se 070 687 42 09
enk@patips.se 070 408 50 97

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 vetenskapen 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 beskriver sig själv som lugn

”På jobbet. Inte hemma, men när jag kommer till jobbet blir jag lugn för då måste man En kvinna sitter och mediterar. Man ser bara benen i lotusställning och händerna lagda på knäna.vara det. Det är jättebra för jag behöver det lugnet för att orka resten av mitt vanliga liv... Men jag kan växla, ställa om och jobba med mer energi också om det behövs. Det är roligt att kunna vara åt olika håll, att kunna läsa av hur man ska vara, jag vet ju aldrig hur en dag ska bli innan jag kommer till jobbet.

Cecilias sätt att se på relationen till personen hon arbetar för

”Jag ser det som att vi är kollegor. Att man har den sortens respekt för varandra och den jargongen också; bara för att man inte är kompisar behöver man inte vara någon robot. Det är ändå en arbetsplats, att man kan prata och ha det trevligt tillsammans.

Lisa om att jobba för en person som är väldigt tydlig

”Hon visar exakt hur hon vill ha det och då gör jag exakt så. Inte som jag själv skulle ha gjort hemma. Egentligen är det självklart. Om hon ber mig ställa blomman i fönstret kan hon rätta mig: "jag vill ha den mer till höger" och jag tänker "ja, det är klart, det är inte jag som bor här." Jag gör heller inget utöver det hon ber mig om för att vara snäll, för då går det tid, då blir det till sist så att man inte hinner med det som hon planerat.

Sammanfattningar på några av de senaste tipsen:

Fyrhjulning i naturen

Anders har ett landställe i Jämtland och med en fyrhjuling, alltså en motorcykel på fyra hjul, kommer han lätt ut i naturen och han kan till exempel delta på älgjakter. Anders började med att hyra en fyrhjuling för att testa innan han bestämde sig för att köpa en egen. I Trafikverkets skrift *Bra att veta om fyrhjulningar* finns mycket information, till exempel om vad för körkort som krävs.

Hur gör du med introduktion?

Stefan kör intron själv. Hans erfarenhet är att om det går dåligt redan på introt så kommer det inte gå bra senare heller: "antingen ser man mig som en människa som behöver hjälp eller som ett offer som man tycker synd om och det är svårt att få bort".

Hur hantera en assistent som lägger sig i hur du gör saker?

Det händer att Veronica ber om ett råd eller frågar assistenten om vad hen tycker om något och då tycker Veronica att hon får skylla sig själv om hon inte får det svar hon önskar. "Då blir det ju en samtalsgrej, man pratar om någonting". Däremot gillar Veronica inte att de uttalar sina synpunkter utan att hon bett om det. Då säger hon att hon inte vill höra.

Rätt höjd

För att Pether ska få rätt höjd på sängen när han kliver upp använder hans assistenter en frigitbit med markering på. När han duschat och ska lägga sig har han blivit varmare i kroppen och kan böja knäna mer. Då sänks sängen ner till en lägre markeringen. På det sättet kan Pether vara säker på att sängen alltid är rätt inställd.

Tala ut vid konflikt

Ewys erfarenhet är att bästa sättet att lösa konflikter är genom samtal. Hon berättar om när hon slutade röka: "jag kunde vara otroligt grinig utan att jag själv märkte det och min assistent kunde säga "vad grinig du är". Då satt vi oss ner och pratade. Att man har en öppen och rak kommunikation, det tror jag är A och O för att det ska fungera."

Att ha husdjur och assistent

Lotta säger att det handlar om att vara tydlig och har därför skrivit i sin arbetsbeskrivning om hur hon vill att assistenterna förhåller sig till hennes katt. Hon har bland annat skrivit att hon sköter katten själv (med hjälp av assistans) och att assistenten inte ska lägga sig i själva uppfostran. Hon har även lagt till att man inte behöver älska den men respektera den.

Möjligheten att leva sitt liv

Erik menar att assistenten ska hjälpa den assistansberättigade så att hen kan göra saker men för den skull inte ta över hans liv. Det är till exempel "inte assistentens ansvar att se till att du får privat tid utan det är ditt eget ansvar", säger han, "man får säga det själv".