

Från det lilla till det livsviktiga

Arbetsterapi – allt du behöver veta





IZABELLA PLANERAR SINA DAGAR I DETALJ FÖR ATT MINSKA STRESS

Izabella Svensson har alltid velat prestera ännu mer och ännu bättre. Andra året på gymnasiet arbetade hon extra 25 timmar i veckan, vid sidan av studierna. "En dag sa kroppen stopp. Jag gick in i en depression, fick panikångest och blev sjukskriven från skolan. Allt kändes hopplöst", berättar hon.

Hennes rektor tipsade om skolans arbetsterapeut Ingrid. "Jag förstod först inte alls på vilket sätt hon skulle kunna hjälpa mig, men i dag har jag Ingrid att tacka för så mycket." Izabella och Ingrid lade tillsammans upp en grov planering för hela terminen med viktiga datum att förhålla sig till. Därefter gick de ner på detaljnivå och planerade vecka för vecka, till och med dag för dag.

"Mycket av min stress berodde på att jag var dålig på att strukturera min tid. Jag gjorde ofta saker i sista stund. Men nu har jag ett tydligt schema att förhålla mig till. På måndag vet jag att jag ska plugga kl. 9-12 och sen har jag fri tid att göra vad jag vill. Som att gå ut med min hund Heffa. Planeringen gör det lättare att hantera tillvaron och känna lugn."

Befria vardagen!

Många människor kan inte leva livet fullt ut på grund av skada, sjukdom eller funktionsnedsättning. Men med stöd av en arbetsterapeut kan de klara vardagen, vara delaktiga i samhället och känna att livet är meningsfullt.

Exempelvis har vi tillsammans med 19-åriga Izabella skapat den struktur hon behöver för att klara skolarbetet, trots psykisk ohälsa. Med arbetsterapi har vi skapat förutsättningar för nyanlända Salem att hitta tillbaka till arbetsglädje och framtidstro efter flykten till Sverige. Vi har gett 80-plussaren Ingegärd möjligheten att pimpla abborrar och Ola att komma tillbaka efter utbrändhet. Det är vad vi menar när vi säger att arbetsterapeuter befriar människors vardag.

VEM BEHÖVER ARBETSTERAPI?

Personer som har svårt att sköta sitt boende, skola och arbete, eller saknar en meningsfull fritid, kan få stöd av en arbetsterapeut. Arbetsterapi har bevisats vara effektivt för att människor ska komma vidare och framåt. Men vilket är målet? Det beror helt på vem man frågar. För någon kan det handla om att komma tillbaka till jobbet efter en sjukskriv-

ning. För någon annan handlar det om att ta en fika med en kompis. Och för en tredje, att kunna ta en dusch på egen hand.

Vi arbetar med människor i alla åldrar – unga som gamla. Allt från små barn med funktionsnedsättning, som behöver stöd i utvecklingen av sina motoriska, kognitiva och sociala färdigheter, till äldre personer som behöver en anpassad hemmiljö för att klara vardagen.



OLAS RESA FRÅN SJUKSKRIVNING TILL HALVTIDSTJÄNST

Ola Karlsson har en lång historia av psykisk ohälsa med stressrelaterad ångest och depression. "Under en tid åt jag ett flertal mediciner samtidigt. Det kändes som om varken jag eller läkarna riktigt kunde säga om de hjälpte, eller vilken som gjorde vad. För fyra år sedan kraschade jag totalt. Jag låg i sängen i en månad, helt oförmögen att ta mig upp", berättar han.

Räddningen blev K2, ett aktivitetshus i Östersund med inriktning på psykisk ohälsa. Där jobbar arbetsterapeuten Lisa som blev ett stort stöd för Ola under hans rehabilitering. "Med Lisas hjälp fick jag strategier för att hantera stress och lyckas bromsa när allt rusar på för fort. Hon har hjälpt mig att se mina förmågor men också mina begränsningar", säger Ola.

Lisa introducerade Ola för Jamtli, ett friluftsmuseum i närheten av K2. Där fick han chansen att arbetsträna, till en början några enstaka timmar i veckan. I dag har han en halvtidstjänst på museet. "Man kan säga att jag är som en nutida dräng på gården.

Jag snickrar, lagar saker som går sönder och tar hand om djuren. Att ha ett jobb som man trivs med är en förutsättning för att kunna fungera och vara nöjd med livet. Tusen tack för stödet Lisa!"



Vad gör en arbetsterapeut egentligen?

På den frågan finns lika många svar som det finns arbetsterapeuter – och människor som behöver arbetsterapi. I varje nytt uppdrag utgår vi från individen: Vem är du, vilka är dina förutsättningar och vad vill du uppnå? Arbetsterapeuter utgår med andra ord från det som är viktigt för varje enskild person. Därifrån utformar vi strategier, som får vardagen att funka och livet att kännas meningsfullt.

EXEMPEL PÅ VAR ARBETSTERAPEUTER JOBBAR

- Kommunens verksamhet för äldre och personer med funktionsnedsättning
- Sjukhus
- Vårdcentral
- Arbetsförmedlingen
- Skola
- Försäkringskassan
- Företag som arbetar med tekniska hjälpmedel
- Rehabilitering (barn, unga och vuxna)
- Hjälpmedelscentral
- Högskola/universitet
- Syncentral
- Som egna företagare
- Företagshälsovården

ARBETSTERAPEUT – ETT LEGITIMATIONSYRKE

Det betyder att vi står under samhällets tillsyn med skyldighet att arbeta utifrån kunskap och beprövad erfarenhet. För att bli arbetsterapeut krävs en treårig högskoleutbildning, något som många av oss har kompletterat med en magister-, master-, specialist- eller forskarutbildning.

VI SER HELA MÄNNISKAN

Vårt sätt att arbeta är unikt på många sätt. Vi ser hela människan och tar hänsyn till hela situationen – inte bara en del. Dessutom arbetar vi ofta på plats i hemmet, skolan eller på jobbet. Det ger oss en unik insyn i människors utmaningar i vardagen och därmed möjligheter att lösa problem som ingen annan kan.

ANPASSNING, HJÄLPMEDEL OCH MOTIVATION

En stor del av vårt arbete handlar om att anpassa vardagsmiljön och att prova ut, justera och förskriva olika typer av fysiska och kognitiva hjälpmedel. Vårt ansvar är också att stödja och sporra människor att själva utveckla sina fysiska, kognitiva och sociala förmågor. Med arbetsterapeutens stöd har nu Salem hittat tillbaka till arbetsglädjen och blivit del av en gemenskap.

VÄL BEPRÖVADE METODER OCH LITE FANTASI

Våra arbetsterapeutiska insatser är väl beprövade och bevisat effektiva. De bygger

på mångårig forskning kring människans begränsningar och förmåga till aktivitet – och hur det hänger samman med hälsa och välbefinnande. Även kreativitet och uppfinningsrikedom spelar stor roll i vårt uppdrag att hitta nya lösningar. Alla människor är olika, så även vägarna till en fungerande vardag och ett meningsfullt liv.

SOLO ELLER I TEAM – OLIKA ARBETSSÄTT FÖR OLIKA UPPDRAG

En arbetsterapeut arbetar med personer individuellt och/eller i grupp. Ofta sker uppdraget i team med andra yrkesgrupper som till exempel dietister, fysioterapeuter, logopedier, läkare, lärare, psykologer, sjuksköterskor och socionomer. Allt för att personen ska få de absolut bästa möjligheterna att utvecklas.

FÖR INDIVIDEN OCH SAMHÄLLET

Vi arbetsterapeuter jobbar inte bara direkt med individer utan också på grupp- och samhällsnivå. Det kan till exempel handla om samhällsplanering, hur skapar vi fysisk och kognitiv tillgänglighet för alla?



SALEM HAR FÅTT GRÖNA FINGRAR OCH FRAMTIDSTRO

År 2013 flydde Salem Jabbul kriget i Syrien och kom till Sverige, 22 år gammal. Den första tiden var svår. "Det tog tid att få ett fungerande liv. Jag kunde inte språket och bar på många hemska minnen från mitt hemland."

Vändpunkten kom när Salem sökte jobb på Alnarps rehabiliteringsträdgård och träffade arbetsterapeuten Anna. "Hon trodde på mig och gav mig chansen att börja arbeta som språkstöd i verksamheten. Det har utvecklat mig massor. Med stöd från henne och de andra i teamet har jag lärt mig språket bättre, kunnat fokusera på framtiden och känna att jag gör något betydelsefullt", berättar Salem.

I dag har han en viktig roll i verksamheten, där de arbetar med natur- och trädgårdsterapi som rehabilitering. "Det är skönt att vara nära naturen", säger Salem. "I trädgården hjälper jag till att plantera och skörda och kan släppa alla negativa tankar. Tack vare Anna och mitt nya arbete har jag fått ett bra liv i Sverige och vågar tro på mig själv. Nu ska jag förverkliga min framtidsdröm om att bli apotekare."





Gör arbetsterapi någon skillnad?

Utan tvekan: Ja! Arbetsterapi gör stor skillnad. För den enskilda personen, för närstående och för samhället i stort. Tack vare arbetsterapeutiska insatser kan människor bibehålla eller förbättra sin förmåga att utföra vardagliga aktiviteter. Det leder i sin tur till avlastning för de närstående men också till ett minskat beroende av hälso- och sjukvård och stöd från socialtjänsten. Men den största vinsten är ändå att arbetsterapi ger människor ökad livskvalitet, självständighet och frihet.

VAD GÖR VI FÖR SKILLNAD INOM PSYKISK HÄLSA?

I dag är psykisk ohälsa den vanligaste orsaken till sjukskrivning. För att möta och tillgodose vårdbehovet hos den här gruppen människor behövs psykiatriska primärvårdsteam, där olika kompetenser arbetar mot samma mål.

Här har arbetsterapeuten en viktig uppgift att fylla, med avgörande kompetens inom aktivitet, hälsa, teknik och miljö. Det kan till exempel handla om en person med utmattningsdepression, som i Olas fall, som med vår hjälp kan hitta balans, vanor och rutiner i vardagen. Vi kan förskriva tekniska hjälpmedel, ge stöd i arbetsträning och förslag på anpassning av arbetsplatsen.

VAD GÖR VI FÖR SKILLNAD INOM ÄLDREOMSORGEN?

Att bli äldre kan medföra vissa svårigheter, som att gå på toaletten på egen hand eller ta sig över tröskeln med rollatorn. Här kan vi bidra med hjälpmedel som till exempel toalettarmstöd eller bygga runda trösklar i hemmet, om det behövs. Men vårt uppdrag går mycket längre än så. I Ingegärds fall handlade vår insats framför allt om att skapa gemenskap, meningsfullhet och sätta lite guldkant på tillvaron.

Många gånger ingår vi i team med andra yrkeskategorier, som bland andra fysioterapeuter. Tillsammans kan vi få människor att må bättre – både i hjärta, kropp och knopp.



INGEGÄRD OM SAMHÖRIGHET OCH FISKELYCKA

Ingegärd Nordin är en pigg och nyfiken pensionär som bor på ett trygghetsboende i Skellefteå. Där har man tagit hjälp av arbetsterapeuten Åsa för att förebygga ohälsa. En del i hennes arbete är att skapa gemensamma aktiviteter som ger de boende glädje, trygghet och trivsel. En gång i veckan samlas de som vill för att spela spel, jympa, ta en promenad eller kanske fira någon nybliven jubilar med kaffe och tårta.

”Jag har inga barn eller anhöriga som kommer och hälsar på, så för mig gör stunderna med Åsa en enorm skillnad”, berättar Ingegärd.

”Jag har något att se fram emot varje vecka och känner mig mycket mindre ensam.”

Ingegärd minns med värme tillbaka på en gnistrande vinterdag vid Bodanträsket, en av många utflykter tillsammans med arbetsterapeuten Åsa. ”Det var så fint ordnat. Vi fick åka skoter ut på sjön. Där hade de varmt upp en kåta och borrar hål i isen, så att vi fick pimpla. Jag fick mitt livs första abborre på kroken och var helt salig”, säger Ingegärd. ”Tänk, den kvällen blev det nystekt abborre till middag.”



VAD GÖR VI FÖR SKILLNAD INOM SKOLAN?

För att stödja barn och ungas lärande och möjliggöra en jämlik skola behövs fler arbetsterapeuter. Vi har stor kunskap om hur skolmiljön kan göras tillgänglig för alla elever samt hur olika funktionsnedsättningar påverkar skolarbetet.

Det kan till exempel handla om att få en person med adhd eller asperger att komma tillbaka till studierna, efter att ha varit hemma under en längre tid. Kanske behövs träning på de vardagliga ting som väcker stor ångest hos eleven som att välja kläder och åka buss till skolan. Eller som i Izabellas fall, få hjälp med en tydlig planering som gör det lättare att hantera stress. Det kan också handla om att bidra med skraddarsydda hjälpmedel som förenklar skolarbetet, till exempel smarta appar som ger struktur och minnesstöd.

VAD GÖR VI FÖR SKILLNAD INOM INTEGRATION?

Varje år söker tusentals personer asyl i Sverige och behovet av stöd är enormt. Därför ser vi integration som en arena där vi arbetsterapeuter kan göra stor nytta. Hur vi hjälpte Salem vet du redan. Men ut- över honom finns det många nyanlända som behöver stöd att anpassa sig till sin nya tillvaro och känna att de har ett meningsfullt liv.

Även personer som ska avvisas är en viktig grupp. Många är isolerade och lider av depression. Genom att främja aktivitet och delaktighet kan vi stödja dem att hitta struktur i vardagen, knyta nya kontakter och må bättre. Vi arbetar utifrån ett individperspektiv och ser bortom bilden av ”flyktingen” – vi ser hela människan. Tillsammans ska vi göra skillnad och skapa ett medmänskligare Sverige.

TRE EXEMPEL PÅ ATT ARBETSTERAPI GÖR SKILLNAD:

- Enligt SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering) leder interdisciplinära team där en arbetsterapeut ingår till bättre vård för äldre som genomgått höftledsoperation. Det gäller även äldre som drabbats av en mildare stroke.
- Forskning vid Umeå universitet visar att äldre med duschsvårigheter som får hjälp av en arbetsterapeut i högre grad är oberoende av hemtjänst, än de som inte fått arbetsterapeutiska insatser. Studien visar också att insatser som främjar oberoendet är mycket kostnadseffektivt.
- Forskning vid Lunds universitet visar att arbetsrehabilitering med arbetsterapi är framgångsrik när det gäller att få personer med långvarig psykisk ohälsa att kunna återgå i arbete.

VILL DU VETA MER OM HUR VI BEFRIAR MÄNNISKORS VARDAG?

Läs mer på arbetsterapeuterna.se
eller kontakta oss på 08-507 488 00.