

Hälsa I FOKUS

NUMMER

2017

12



KROPP OCH SJÄL – DEBATT – TAKTIL MASSAGE

UTMANINGAR OCH UPPLEVELSER I NATUREN

Ny metod gav bättre hälsa

Hälsokörkort och hälsoombud ingår i den metod som folkhälsostrategen Helena Bergström tagit fram. Den har lett till bättre hälsa bland personer med funktionsnedsättning. **SID 4**

Anders Hansen om fysisk aktivitet

Glöm korsord och sudoku. Det är motion som är den verkliga mirakelmedicinen, säger Anders Hansen, läkaren som skrivit "Hjärnstark". **SID 6**

Ingenting är omöjligt

Vandringar på Skåneleden eller i norska fjäll – det går nästan alltid att hitta lösningar. Deltagarna blir öppnare, gladare och modigare. **SID 10 + 12**

Det är helheten som avgör

MO GÅRD FIRADE 70-års jubileum i somras. Under jubileumsveckan visade vi upp vår verksamhet och det vi många gånger både har vant oss vid och tar för givet. Helheten.

I dag är det en förmån att få finnas i en verksamhet som har uppdraget att se hela individen. Hela dygnet, hela året, hela livet. Forskning kring hälsa, och framför allt ”upplevd hälsa” landar ofta i begreppet KASAM; Känsla Av Sammanhang. Hur vi hanterar stress och motgångar i livet påverkas av hur vi upplever vårt liv begripligt, vilka resurser vi har att hantera det som sker och om vi uppfattar det vi gör som meningsfullt.

För personer med funktionsvariationer får detta ytterligare dimensioner. Om jag behöver få mycket stöd av min omgivning för att förstå världen omkring mig – och kanske också påverkas av beslut från myndigheter som jag inte har inflytande över – minskar mina möjligheter till känsla av sammanhang. Om inte omgivningen omkring mig hjälper mig att hitta sätt att trots allt få världen begriplig, hanterbar och meningsfull. Detta är en mycket viktig ingång för oss alla som möter individer med behov av extra stöd, oavsett om vi är föräldrar, handläggare eller stödassistenter i ett boende.

Det är lite ovant och kittlande att gå in i mötet med denna utgångspunkt. Vår upplevelse av hälsa är individuell, även om den naturligtvis också påverkas av de generella hälsofaktorerna.

Men om vi går in med utgångspunkt i KASAM kan vi nog i större grad bidra till att skapa bra förutsättningar för en god hälsa, oavsett om det handlar om fysisk träning, bra kost, eller upplevelsen av en stark gemenskap med människor som man trivs med. Eller kanske återigen; helheten.

Johanna Bergstrand
JOHANNA BERGSTRAND
VD Mo Gård LSS



FOTO: CRELLE PHOTOGRAPHY

INNEHÅLL



Korta nyheter	3
Alarmerande siffror ledde till ny metod	4
Uppgradera hjärnan med motion	6
Både kropp och själ måste må bra	8
På äventyr över stock och sten	10
Mjuka händer ger energi	11
Ingenting är omöjligt	12
Smått & Gott	14
Debatt: Kraftsamling	15
Full fart på motorbanan	16

Omslagsbilden visar Trine som har dövblindhet när hon paddlar med sin syster Heidi och Oda på friluftskursen.

REDAKTION & ADRESS

ANSVARIG UTGIVARE Kjell Nilsson
REDAKTÖR Anne Jalakas
REDAKTION Anne Jalakas, Ulrika Karlsson Greiff
GRAFISK FORM Helena Lunding Hultqvist, tecknar.nu
TRYCKERI Screen Print AB
UTGIVNING juni och december

Tidskriften ges ut av Mo Gård
Norralundsvägen 13
612 44 Finspång
www.mogard.se

MO GÅRD

BESTÄLL KOSTNADSFRI PRENUMERATION
genom att e-posta din adress till ifokus@mogard.se

Gesterna är en brygga mellan talspråk och teckenspråk

**TALAT SPRÅK OCH TECKEN-
SPRÅK** är olika. Men i ett avseende är de mer lika än man tror.

Ny forskning visar att personer som talar och personer som använder teckenspråk ofta använder samma gester. Gesterna verkar dessutom vara samma för olika språk. Det tycks finnas universella mönster som är oberoende av språk eller samhälle.

Paul Cibulka avhandling "A Universal of Human Interaction?" som lades fram vid Göteborgs universitet 2016 visar att handrörelser kan

tolkas som sociala handlingar. När någon ställt en fråga stannar händerna ofta i den position de hade när frågan ställdes och dras tillbaka först när frågan har besvarats.

Handrörelser har traditionellt setts som en del av språket när det gäller teckenspråket men som icke-verbal kommunikation vid talat språk. Samma med ögonbrynsrörelser. De ses som en del av teckenspråket men inte av det talade språket – trots att rörelserna används på samma sätt. ●



Efterlängtd symbol

Apple har tagit fram det amerikanska teckenspråkets tecken för I love you som e-moji. Det är något många har längtat efter. ●

Träning ger bättre hörsel

Forskare i Linköping har funnit att träning i läppavläsning kan ge en bättre hörsel.

Förmågan att höra kan förbättras med en decibel efter 45 minuters träning i ett filmat tal-i-brus-test där man både ser och hör hur ord uttalas.

Försöket har gjorts på personer med lätt till måttlig åldersrelaterad hörselnedsättning som är vana vid hörapparat. Effekten bestod även efter en månad.

Björn Lidestam, biträdande professor i psykologi vid universitetet i Linköping tror att övning gör det möjligt att upptäcka små skillnader mellan språkljud som tränar upp hjärnans behandling av ljudsignaler. ●

Blev det som det var tänkt?

**HUR UPPFYLLER ASSISTANS-
ERSÄTTNINGEN LAGENS
INTENTIONER?** Det forskar

Helena von Granitz om. Hon är doktorand vid Uppsala universitet men också analytiker vid Försäkringskassan.

LSS-lagstiftningen säger att personerna ska få bättre liv men det har blivit svårare att få hjälp som ökar självständigheten. Fokus hamnar mer och mer på medicinska frågor och om att definiera vad som är grundläggande behov.

Att socialförsäkringen styrs och utvecklas av domslut är ett

problem, menar von Granitz.

– En dom som gäller en individ tolkas som att den gäller hela gruppen men hela tanken med LSS är att assistansen ska vara individuellt anpassad, säger hon till tidskriften Forskning om funktionshinder pågår.

Det finns fler problem. Övergången från ungdom till vuxen är en svag länk och samarbetet mellan myndigheterna är inte tillräckligt bra. Gränsdragningen mellan kommun och landsting är i dag otydlig. ●

Alarmerande siffror ledde till **ny metod**

Siffrorna är alarmerande. Olika studier ger olika siffror men generellt är det tio gånger vanligare med upplevd dålig hälsa hos personer med funktionsnedsättning än i befolkningen i stort. Dessutom är både stillasittande och övervikt vanligare.

– **OHÄLSAN KAN HA** samband med själva nedsättningen. Men det är tydligt att den är större än vad som skulle vara nödvändigt, säger Helena Bergström, folkhälsostrateg vid Stockholms läns landsting och en av få som forskat om ämnet funktionsnedsättning och hälsa i Sverige.

I HELA BEFOLKNINGEN är övervikt vanligare bland män än kvinnor. Bland personer med funktionsnedsättning ser det ut att vara tvärtom.

– Det kan inte bero på hormoner utan måste orsakas av något i samhället eller hur vi lever. Det är intressant men vi vet ännu inte varför.

Hälsa och träning är ett laddat ämne för många som vet att de borde, men inte riktigt förmår ta sig ut i spåret eller till gymmet. Det kan vara för kallt, för mörkt eller så tycker man att tiden inte räcker till.

– Så är det för alla. Det blir ännu knepigare om man har svårare att ta sig till träningslokalen eller inte alls kan göra det, om aktiviteten inte är av en typ som man kan delta i eller om man är orolig för hur man ska bli bemött när man kommer dit. Ibland lägger också ekonomin hinder i vägen. Människor med funktionsnedsättning har

generellt sämre ekonomi och sämre socialt stöd än andra, säger Helena Bergström.

Andra faktorer som har betydelse är tilltron till den egna förmågan, fysiska begränsningar och svårigheter att orientera sig.

– Miljön runt omkring spelar också in. Om det inte går en buss dit jag ska eller om jag inte kan åka buss själv blir det svårare. Om lokalen är utformad på ett sätt som inte fungerar för mig går det inte heller. Att behöva tala om att det är otillgängligt är jobbigt, de flesta vill inte behöva utmärka sig på det sättet.

Helena Bergströms doktorsavhandling från 2014 handlar om hur man ska göra för att förbättra mat- och rörelsevanor hos vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.

Resultatet blev en metod i tre delar:

- A. EN STUDIECIRKEL** för personal som till stor del är deltagarstyrd. Personalen skulle själva diskutera och komma fram till ett arbetssätt.
- B. ETT HÄLSOOMBUD** utsågs bland personalen i varje gruppboende. Den personen fick extra kunskap, ingick ett nätverk med hälsoombud i andra gruppboenden och träffade dem på regelbundna nätverks-träffar.
- C. HÄLSOKÖRKORTET.** En studiecirkel för de boende själva som genomförts av studieförbundet Vuxenskolan.

METODEN TESTADES I 16 grupp- och serviceboenden. Totalt deltog 83 personer med utvecklingsstörning i studiecirkelarna. Utvärderingen visar att metoden fungerar. Personalens arbetssätt förändrades och de boende rörde sig mer, i



Ohälsan är större än nödvändigt, säger Helena Bergström vars avhandling ledde fram till en ny metod.

snitt tog de 1 600 fler steg per dag. När projektet inleddes nådde bara en tredjedel upp till 7 500 steg per dag, vilket man enligt studier bör komma upp i för en god hälsa.

– Vi såg däremot ingen effekt på matvanorna eller tillfredsställelse med livet. Det kan bero på att vi inte ställde rätt frågor men visar också att metoden behöver utvecklas.

Helena Bergström är regelbundet ute och föreläser om metoden, senast i Västerås. Det är många som ser behovet, samtidigt som hindren fortfarande är stora.

FAKTA/**FOLKHÄLSA**

► Folkhälsoarbetet i Sverige har som mål att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Det innebär att människor med funktionsnedsättning måste inkluderas.

– På ett sätt är situationen enklare i en grupp- bostad eftersom det finns personal där. Men det är inte säkert att de har tid att följa med till badet eller gymmet. Eller så kan de ibland och ibland inte. Kontinuitet är svårt att få till. ●

LÄS MER

► Stockholms läns landsting har tagit fram en policy om delaktighet för personer med funktionsnedsättning. Den säger bland annat att alla, oberoende av förutsättning, ska kunna använda kollektivtrafiken och olika lokaler och kunna kommunicera på det sätt som passar den enskilde bäst.

Det kan handla om att det ska finnas hörselslinga, ordentliga kontraster, information på punktskrift eller pictogram. På folkhalsoguiden.se/gruppbostad finns en manual för att arbeta med hälsofrämjande gruppbostad. Där finns också foldrar på lättläst svenska om att äta och må bra.

Uppgradera hjärnan med motion

Glöm korsord och sudoku. Den verkliga hjärngympan är fysisk aktivitet.

– Det bästa är att effekterna är så många och omfattande. Alla tankemässiga förmågor påverkas. Minne, kreativitet, koncentrationsförmåga, stresstolerans, kanske till och med intelligensen lite grand.

ANDERS HANSEN vet vad han pratar om. Som överläkare i psykiatri och skribent i ämnet medicinsk forskning är han van att tolka medicinska studier. Det är exakt det han gjort och sammanställt i boken "Hjärnstark".

Det är peppande läsning för alla som vill må lite bättre. Konditions träning tycks vara rena mirakelmedicinen.

–Ja, det är verkligen så. Hade det funnits en tablett som minskar risken för demens med 40 procent hade den belönats med ett Nobelpris, säger Anders Hansen.

För den som redan fått demens gör motion att förloppet går långsammare. Här är fler effekter av konditionsträning:

- Kreativiteten ökar med 60 procent under några timmar efter träningspasset.
- Dramatisk minskning av risken för hjärt-kärlsjukdom, diabetes, tjocktarmscancer, bröstcancer och Parkinsons sjukdom.
- Lika stark effekt mot medelsvår depression som läkemedel.
- Påverkar även tunga psykossjukdomar som schizofreni.

–När det gäller psykiska sjukdomar handlar det ofta om både och, inte antingen eller. Jag är inte

så naiv att jag tror att fysisk aktivitet löser alla problem, säger Anders Hansen.

Boken bygger på hans stora intresse för hjärnan, det som han arbetar med som psykiater. Han satte sig helt enkelt och läste alla studier som gjorts om sambandet fysisk aktivitet och kognitiva, alltså tankemässiga, funktioner.

De visade att det går utmärkt att springa ifrån stressen. Träningen lugnar helt enkelt ner hela stresssystemet. Stress gör däremot att hjärnan krymper. Anders Hansen beskriver musklerna som ett reningsverk för stressen.

Motion ökar också förmågan till koncentration. Det

blir lättare att fokusera när man har sprungit. Eller cyklat eller simmat, här kan man välja fritt. Må-bra-hormonet endorfin ökar, minnet förbättras och nybildningen av hjärnceller får sig en extra skjuts.

–Det nya är att forskningen kommit så långt att man ser vad det är som händer i hjärnan, vad som gör att löpstegen, promenaden eller simturen leder till en mental uppgradering.

FÖR ATT MINSKA RISKEN för sjukdomar räcker det med 30 minuters promenad fem dagar i veckan. För att få de övriga effekterna på hjärnan krävs mer. Då handlar det om 45 minuter pulshöjande aktivitet tre gånger i veckan.

–En stor del av förklaringen ligger i att blodflödet till hjärnan ökar. På väldigt lång sikt tycks också hjärnans kopplingsmönster påverkas. Det är inte överdrivet att tala om konditionsträning som en mirakelmedicin.

” Kroppens främsta uppgift är att bära runt hjärnan”

Thomas A Edison



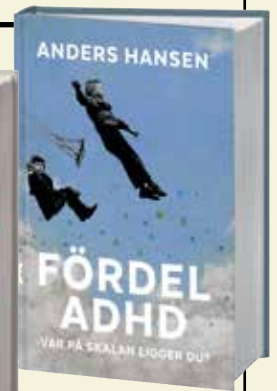
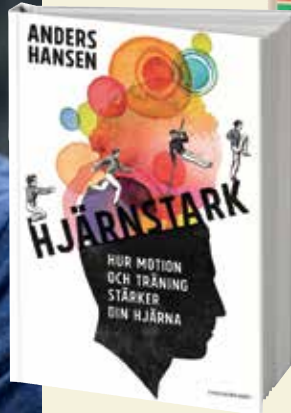
Hade det funnits ett läkemedel med lika goda effekter som motion hade det blivit en världssäljare som alla känt till, säger Anders Hansson, författare till flera böcker om hälsa.

Det finns få studier om funktionsnedsättning och motion.

– Jag kan inte säga något om hur det är för personer med funktionsnedsättningar. Men det finns inget som tyder på att hjärnan inte skulle stärkas hos dem också – förutsatt att de har fysisk möjlighet att träna.

Om sambanden är så glasklara, varför har de så svårt att slå igenom? Anders Hansen ser flera förklaringar.

– En är att vi har svårt att förstå att vi, rent biologiskt, inte har förändrats sedan vi levde på savannen och var helt beroende av fysisk aktivitet för att överleva. När man jagade eller undvek faror behövdes alla tankemässiga förmågor.



– En annan är att fysisk aktivitet betraktas som prestation. Det har handlat om idrott, att bli vald till fotbollslaget och att springa lopp. Samtidigt har fysisk aktivitet setts som anti-intellektuellt.

ÄVEN ANDERS HANSENS senaste bok ”Fördel ADHD” tar upp betydelsen av motion.

– Alla människor får bättre koncentration av att röra på sig men de som får allra störst effekt är personer med ADHD, säger han och berättar om en amerikansk undersökning:

– En grupp barn med ADHD fick ha 30 minuters pulshöjande idrott före skolan och jämfördes med en grupp som fått rita och måla under samma tid. De som rört på sig uppfattades av både föräldrar och lärare som mycket mer koncentrerade medan man inte såg någon skillnad på dem som ritat och målat.

– Det har också visat sig att fysisk aktivitet gör att personer med ADHD, även vuxna, kan minska dosen på sin medicinering.

Anders Hansen är ibland lika lat som alla andra. Men han har alltid gillat att röra på sig och försöker se till att göra något varje dag. Det händer att han ger sig ut på en joggingtur innan han ska skriva.

– Om man inte tycker det är roligt att träna får man försöka hitta något som är mindre tråkigt. Men man kan inte välja bort fysisk aktivitet. ●

Är det pinsamt att gå med vit käpp? Obehagligt att ta på sig reflexvästen där det står Syn- och hörselskadad på ryggen? Eller så besvärligt att ta sig till gymmet att man låter bli?

Det är några av de frågor som diskuterats på de träffar som inlett Hälsoverkstan, Förbundet Sveriges Dövblindas projekt för att förbättra hälsan hos medlemmarna.

Både kropp och själ måste må bra

–**VI PRATAR MYCKET KOST OCH MOTION** men också om den psykosociala hälsan. De hänger ju ihop. Det ena går inte utan det andra, säger projektledare Karen Jungelin.

Bakgrunden är att personer med dövblindhet har sämre hälsa än normalbefolkningen. Så är det för hela gruppen med funktionsnedsättning, men vad som sticker ut här är den betydligt högre frekvensen av både självmordstankar och självmordsförsök. Karen Jungelin tror att orsaken är den isolering och ensamhet som ofta blir en konsekvens av den kombinerade funktionsnedsättningen.

Karen Jungelin är själv gravt synskadad och har tidigare drivit projektet ”Kamratstöd” för Synskadades Riksförbund. Från det tar hon med sig maktperspektivet – det som när det handlar om makten över det egna livet kallas empowerment, det finns helt enkelt inget bra ord på svenska.

–Jag är sjukgymnast i botten men har studerat vidare och skrev min mastersuppsats om den psykosociala hälsan hos synskadade mammor. Jag tyckte själv det var tufft att bli mamma och ville utforska hur andra upplevt omställningen, säger hon.

Studien visade att det finns en risk för högre



– Vi pratar mycket om den psykosociala biten på våra träffar, säger Karen Jungelin.

stressnivåer hos de synskadade mammorna, något som beror på att de ställer högre krav på sig själv.

– Man vill gärna visa att man klarar föräldraskapet trots synnedsättningen. Samtidigt förväntar man sig att samhället ska hjälpa till. Det ligger en motsättning i detta. För att få hjälp måste man berätta att man behöver det. Men många vill inte eftersom det försätter dem i underläge.

Projektet Hälsoverkstan har ägnat sitt första år att samla in kunskap från medlemmarna som träffats på olika folkhögskolor i landet.

– Vi kastar ut olika frågor som får gå laget runt för att få in så mycket information som möjligt. Samtidigt ger medlemmarna varandra mycket tips och råd om vad man kan göra. Det är häftigt att se. Jag blir lika berörd varje gång.

– En person tränade inte för att det inte gick att ta sig till lokalen. Någon annan berättade att man har rätt att boka tolk till gymmet. Det var ju en fantastiskt bra kunskap och blev ett litet steg framåt för just den personen.

HÄR ÄR FLER TIPS från träffarna:

- Att promenera i mörker kan vara svårt för den som har en synnedsättning. I stället för att avstå kan man köpa ett gåband och promenera i vardagsrummet.
- Är det jobbigt att duscha på gymmet för att det är svårt att hitta rätt i omklädningsrummet kan man strunta i det och i stället duscha när man kommer hem.
- Reflexväst med texten ”Syn- och hörsel-skadad” på ryggen är en effektiv hjälp säger de som använder den. Andra tycker det är pinsamt att ha den på.

– **DEN PSYKOSOCIALA BITEN** är väldigt viktig på våra träffar. Vi pratar till exempel om behovet att ha en eller flera att anförtro sig åt och vikten av att träffa andra. Samtidigt kan det vara jobbigt att träna tillsammans med andra eftersom man måste koncentrera sig så hårt att man inte märkar med att samtidigt vara social, säger Karen Jungelin.

Den vita kappen är ett ämne för sig. Synen är ofta situationsberoende. Om någon kappar sig fram till bussen och därefter tar fram en bok



Emil Bejersten samlar in deltagarnas synpunkter.

och börjar läsa kan andra få för sig att hen bara lurades.

– Så är det ju inte men vi har långt kvar när det gäller allmänhetens kunskap om synnedsättningar. Många tror man måste vara helt blind.

Det finns många skäl att avstå från att använda käpp även om man behöver det. Ett är att man inte vill visa andra att man inte ser. Ett annat är oron för att bli utsatt för rån.

– Det finns inget belägg för den rädslan och jag blev väldigt upprörd när en äldre medlem uppmånade en yngre att aldrig gå ut ensam – det är ju att krympa livsutrymmet otroligt.

Karen Jungelin slarvar själv med kappen ibland. Hon använder den inte i kända miljöer men riskerar samtidigt att röra sig lite mer osäkert och kanske gå in i en person eller en vägg.

– Då får jag ju skylla mig lite själv. Beter man sig udda kan folk tro att man tagit något. När jag går med kappen rör jag mig säkrare och behöver inte tänka på annat. Jag tittar framåt och inte på fötterna och utstrålar mer säkerhet. När jag känner mig trygg i mig själv är det också lättare att säga ifrån.

Materialet från de fyra helgträffarna ska utgöra underlag till de böcker om hälsa som ska tas fram inom projektet. Förhoppningen är att det ska pågå i ytterligare två år. ●

På äventyr över stock och sten

Ingen, vare sig brukare eller personal, vet vad som väntar. Vandrarna på Skåneleden är lika spännande för alla.

– **NATUREN SPRÄNGER GRÄNSER**, säger Veronica Rukavina, projektledare vid Glimmerns dagliga verksamhet i Lund. Var tredje vecka åker fem brukare med olika typer av funktionsnedsättning och tre personal iväg på en heldagsvandring.

– Både psykiskt och fysiskt har deltagarnas hälsa förbättrats. En kvinna har varit väldigt rädd för närhet men nu vill hon hålla i handen när det blir svåra passager. En man med dövblindhet ler med hela ansiktet när han kommer hem. Han har svårt att kommunicera men visar med kroppen.

Projektet gick till final för Götapriset som ges till bästa utvecklingsprojekt.

– Vi vann inte men det var stort att komma så långt och åka till Göteborg och hålla föredrag om projektet.



Veronica Rukavina och Sven utforskar mossan.



En rullstolsburen deltagare kan gå korta sträckor. Här klarar han sig över spången med lite hjälp.

Vandringarna har pågått i 3,5 år och kommer att fortsätta länge än. Skåneleden är lång.

– Vi vet aldrig hur långt vi hinner på en dag, därför sätter vi upp flera möjliga mål där chauffören kan plocka upp oss. Ibland blir det trixigt och kräver att vi balanserar över vatten, ibland är det jobbig klättring.

I takt med att man avverkat de bitar av leden som ligger nära Lund blir det svårare att hinna tillbaka samma dag. I somras sökte man fondmedel för att kunna hyra en stuga för en tvådagarsvandring runt Skanör och Falsterbo.

– Just då var det väldigt stormigt och regnigt så det blev

mest en övning att bo i stuga. Nästa sommar provar vi igen, då ska vi gå på Ven.

Listan över positiva förändringar är lång.

– Deltagarna har öppnat upp och blivit både gladare och modigare. De vill och vågar mer och kan tillsammans stötta varandra. Grupp känslan har förbättrats jättemycket.

– För en person som Sven, som har dövblindhet, tror jag hela världen öppnas när han får gå på ojämn terräng. Det är upp och ner för backar, ibland får vi kasa på rumpen, ibland klättra upp i träd eller utforska ett jaktorn. Ibland bara känna på mossan, Det är något helt annat än den stumma asfalten i stan. ●

Mjuka händer ger energi

Sussi Johannesson, diplomerad i taktil massage, ser skillnaden.

– Jag kan möta en kille som är trött och grinig före massagen och se en helt annan människa efteråt. Det är mer energi och man ser i ansiktet att han mår bra.

– **MASSAGEN ÄR EN** viktig del av vår friskvård. Det går inte att bara vara aktiv för att må bra. Det krävs också vila.

På Mo Gård LSS i Finspång bor omkring 45 brukare. De flesta använder teckenspråk eller anpassad kommunikation. Många har en stående tid för helkroppsmassage varje vecka. Men alla som vill får del av metoden. Många i personalen har gått grundutbildningen som ger rätt att ge massage på hand, rygg och fot,



Sussi Johannesson

– Det kan vara ett sätt att mjuka upp, öka motivationen för att stiga upp på morgonen eller få lite lugn- och ro innan man går och lägger sig, säger Sussi Johannesson, specialpedagog på Mo Gård med många års erfarenhet av den form av mjuk beröring som taktil massage är.

Det finns olika typer av taktil massage. På Mo Gård används Taktipro på vars hemsida ett stort antal effekter beskrivs:

Mottagaren blir sedd och bekräftad. Massagen aktiverar

det lugnande nervsystemet, ger ökad självkänsla och bättre kroppsuppfattning. Man ser också mindre oro, ångest och stress, lindring av smärta och tänd livsgnista.

– Jag möter ofta personal som berättar om hur någon öppnat upp och blivit mer nyfiken på omvärlden, säger Sussi Johannesson. Vi ser också att många som haft problem med magen har kunnat minska medicineringen när mag-tarm-funktionen förbättras.

Sussi Johannesson skrev 2014 sin C-uppsats i specialpedagogik om personalens upplevelse av grundutbildningen. 40 anställda blev ombedda att svara på en enkät, 32 svarade. Alla utom en skrev att de kunnat minska oro. Hälften att de underlättat för brukare med ångest. Lika många att de kunnat stötta med sömnen.

Många använde massagen i vardagen och under småstunder, till exempel i väntrum-



Sofia får taktil massage av Eva Gottleben.

met hos tandläkaren. Någon som normalt inte tyckte om beröring ville ha taktil massage. Också lite beröring hade effekt – det kunde räcka med att personalen satte sina händer på någons axlar för att hen skulle bli lugnare.

Flera gruppboenden på Mo Gård har inrättat egna massagerum eftersom effekterna är så goda.

Dämpad belysning, avslappande musik, varma handdukar och ett reflekterande, vänligt bemötande – alla delar är viktiga för upplevelsen. ●



Tormod i gummiflotten med Sofie, Julia, Nina och guiden.

Ingenting är omöjligt

En vecka om året träffas ett gäng ungdomar med medfödd dövblindhet för att paddla kanot, vandra och klättra i berg. Det är aktiviteter som kan tyckas omöjliga men inte är det.

– **HINDREN FINNS OFTA** i våra huvuden. Det går nästan alltid att hitta lösningar, säger Joe Gibson som arbetat med dövblindhet och utomhusaktiviteter i många år, först i Skottland, numera i Norge.

Den norska friluftskursen äger rum i Sømådalen i anslutning till en årlig familjevecka. När den är slut åker föräl-

drarna hem och ungdomarna stannar kvar för en veckas äventyr i skog och mark. Oftast är man ute på dagsutflykter. De som kan och vill får sova i tält, men det finns alltid möjlighet att sova i en säng.

– Rullstolar är inget hinder, det finns speciella terrängrullstolar. Men ska man upp till bergets topp kanske den måste bäras vissa sträckor. Förra året baxade vi upp två rullstolar hela vägen. Det här är en fysiskt tuff vecka för stödpersonerna som är med.

JOE GIBSON är en hängiven utomhusmänniska. Han skrev sin doktorsavhandling

om utomhusaktiviteter för personer med medfödd dövblindhet och var med och startade den internationella dövblindorganisationen DbI:s ”Outdoor network”, <http://outdoornetwork.deafblindinternational.org/>

– Från början var vi en informell grupp. Vid den första träffen i Danmark 2005 deltog en liten grupp professionella från Sverige, Norge, Danmark och Skottland. Då visste vi inte om våra idéer var helt realistiska eller möjliga att förverkliga.

Under nätverksträffarna, som alternerar mellan länderna, kan det handla om att hoppa

fallskäm, att (fastspänd) svinga sig över bråddjup eller surfa i havet. Till dessa är alla, oavsett ålder, välkomna.

Den norska friluftskursen vänder sig specifikt till ungdomar för att de ska få träffa och lära känna andra jämnåriga.

Joe Gibson ser tre stora vinster med fysisk aktivitet i naturen.

– Det är något roligt att göra på fritiden. Hälsan förbättras, både den fysiska och psykiska. Många rör sig ganska lite i vardagen, här används hela kroppen. Inte minst förbättras både balans och kroppskoordination.

– Den tredje vinsten är lärande i vid mening. Man lär sig om sig själv, vad man kan och inte kan göra, man lär sig om världen och man lär sig att kommunicera. Det sista är viktigast för vår grupp.

Kommunikation är det som drabbas hårdast vid dövblindhet; i synnerhet om den inträffat före språkutvecklingen.

– När man gör saker tillsammans får man gemensamma upplevelser att kommunicera om. Vi ser det väldigt tydligt med ungdomarna. De har en känsla av gruppidentitet. De känner igen varandra, pratar om varandra och vet att den här veckan bara är till för dem.

– **EN DEL ÄR** lite rädda och blyga i början. Då får man ta det lite lugnt, inte börja med



Kommunikation pågår. Övre bilden visar Tormod och Sunniva, den nedre Trine och Sofie.



att bestiga berget utan med att gå på ojämnt underlag och därefter i backar som blir svårare efter hand.

Till vardags arbetar Joe Gibson på Skådalens skola för personer med medfödd dövblindhet. Även där försöker han få in rörelse i de dagliga aktiviteterna.

– Ibland får man använda sig

av lite tricks och knep. Vi går ut i skogen för att hämta saker, det kanske tar en timme men vi säger inte att vi ska ut på promenad. Häromdagen skulle vi grilla. Själva aktiviteten var att sitta i snön runt en eld och grilla korv och marshmallows men för att komma till den var vi tvungna att gå. För en del är den promenaden tillräcklig. ●

Kokbok på teckenspråk

HUSHÅLLNINGSSÄLLSKAPET VÄST ska, med stöd av Arvsfonden, göra en kokbok på teckenspråk. Den ska finnas i form av en app och fungera i smarta mobiler, datorer och surfplattor. Appen ska innehålla pedagogiska filmer med recept som förmedlas av döva teckenspråkstolkar. Målet är att göra det lättare och roligare för döva att laga mat. ●

30 år fyllde Nyhets-tecken i

september. Programmet är det första nyhetsprogrammet på teckenspråk och började sändas 1987. Till en början sändes programmet bara en gång i veckan, på lördagarna. 1993 infördes sändningar alla vardagar. ●

Hudiksvall blev bästa LSS-kommun

PRIS delades ut 21 november för andra året i rad. Hudiksvall har fått bra omdömen för sina LSS-insatser i brukarenkäter. Vissa insatser ses som föredömliga men kritik finns mot försämringar inom ledsagar-service och assistans.

Andra priset togs hem av Gävle kommuns enhet för dagliga verksamheter. Uppsala kommun fick tredje pris. ●

Lugnare för alla med ljudutjämning

LJUDUTJÄMNINGSSYSTEM i klassrummet leder till lugnare klass. Det går snabbare att komma igång med uppgifterna och eleverna både fokuserar och tänker bättre. Det visar ett projekt på fyra skolor i Skurups kommun.

–Alla kan inte sitta längst fram där man bäst kan tillgodogöra sig ljudet, säger Viveka Lyberg Åhlander, docent i logopedi i Lund som lett studien.

Ljudutjämningsystem innebär

att högtalare förstärker ljudet så att det har samma styrka oavsett var i rummet man sitter. Systemen är flyttbara.

I dem ingår högtalare och en mygga som läraren har på kinden, eller en mikrofon att ha runt halsen.

I de fem klasser som ingår i studien i Skurup finns nio elever med hörselnedsättning. De preliminära resultaten är lovande men analyserna är inte klara

än. ●



Från Syrien till teaterprojekt

FATENA KORDI och Najlaa Sad Aldeen, som vi skrev om i Teckenspråk i Fokus har tagit ytterligare ett steg in i Sverige.

Båda kom hit som flyktingar från Syrien. Fatena kunde inget teckenspråk alls utan fick det först på Mo Gård folkhögskola i Åkarp. Det var också där hon

träffade Najlaa.

Båda har deltagit i scenkonstgruppen Kollaborativets projekt ”När vi lyser för varandra” vars mål är att skapa intresse för svenskt teckenspråk och ökat deltagande av teckenspråkiga i kulturlivet. ●

Karin Larsén forskare och rektor för Gymnastik- och idrottshögskolan

Kraftsamling behövs för att alla ska kunna motionera

TROTS ATT VI VET

att träning och fysisk aktivitet kan påverka flera hälsorelaterade faktorer gällande hjärta och kärl, kroppsammansättning, bentäthet och rygg- och ledsmärta, minska risken för cancer och förebygga ångest och depression är det flera grupper i samhället som utesluts från att ta del av dessa rekommendationer. Unga med funktionsnedsättning är oftare inaktiva. Var femte motionerar aldrig. Elever upp till årskurs nio motionerar mindre än övriga. Nästintill var femte person med funktionsnedsättning i åldrarna 16 till 29 år motionerar aldrig, vilket är mer än dubbelt så många jämfört med övriga i samma ålder. Personer med funktionsnedsättning har därför en ökad risk för ohälsa och sjukdomar jämfört med befolkningen i övrigt.

<http://www.fysss.se/2013/03/884/>

I SVERIGE ÄR rekommendationerna om fysisk aktivitet för både vuxna och barn framtagna av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och antagna av Svenska Läkaresällskapet 2011. De bygger på den kunskap vi har om hur fysisk aktivitet kan



främja hälsa, minska risk för kronisk sjukdom och förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet, såsom kondition och styrka.

Rekommendationerna om fysisk aktivitet

är i stort sett desamma för alla vuxna oavsett ålder, men för barn finns speciella rekommendationer. I rekommendationerna ingår konditions- och styrketräning men också att undvika långvarigt stillasittande utan pauser. (Läkartidningen 2015;112:DP7W)

MÅNGA GRUPPER MED funktionsnedsättning har svårare att utöva sin fysiska aktivitet i vardagen och blir därmed mer beroende av tillrättalagda träningstillfällen. Genom idrott som social aktivitet kan barn och unga också lära sig etablera och bevara vänskap, förhandla med andra, lösa konflikter och utveckla ledaregenskaper och självförtroende.

Idrotten erbjuder således positiva utvecklingsmöjligheter för de barn och unga som deltar. Studier visar dock att mobbning och utanförskap, otillgängliga lokaler, brist på idrottshjälpmedel och få individanpassade aktiviteter, bidrar till negativa

erfarenheter och exkludering av barn och unga med funktionsnedsättning från idrott.

<http://www.svenskidrott.se/globalassets/svenskidrott-riksidrottsmotet/dokument/updrag-fran-rim2015/idrottens-samhallsnytta.pdf#page=132>

ATT INKLUDERA DELTAGARE

med funktionsnedsättning i den befintliga gruppträningen kan därför vara att föredra av flera skäl. En heterogen gruppkonstellation skapar en tolerans för olikheter. För den rörelsehindrade innebär deltagande i gruppträning också en bekräftelse på att hon eller han accepteras, trots sitt handikapp. Vi genomförde därför en studie av Wheel&Walk Aerobic grupp, där det visade sig att både de med och utan fysiska funktionshinder kan uppnå kardiovaskulära fördelar samt uppleva nöje och glädje genom att delta i en sådan grupp.

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Wheel-and-walk-aerobic.pdf>

DET ÄR DÄRFÖR DAGS att ett krafttag tas för att göra det möjligt för individer med funktionsnedsättning att delta i fysisk aktivitet och idrott. ●

Returadress:

Mo Gård
Norralundsvägen 13
612 44 Finspång

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

ALLRA
SIST

Att köra fyrhjuling på motorbanan i Eliantorp är veckans höjdpunkt för många på Mo Gård LSS.

30-40 personer deltar i det unika samarbetet med FMS, Finspångs motorsällskap.

Full fart framåt på motorbanan

– Vi har kallats Sveriges bästa fritidsgård för personer med flerfunktionsnedsättning onsdagar mellan klockan 17 och 20, säger Märten Thuresson, som varit med från start och kört många tusen varv på banan. Det kan gå undan på raksträckorna.

– Vi är två förare och ibland ”tävlar” vi. Det är på låtsas men brukarna tycker det är jättekul att köra om, då räcker de lång näsa åt varandra.

Att åka fyrhjuling går fint även för den som är rullstolsburen eller har dövblindhet – då förstärker man med ytterligare en personal så att brukaren sitter i mitten.

Märten Thuresson har sett fantastiska förändringar.

I början var det som att köra med någon som inte alls var delaktig. Nu är det en helt annan sak. Brukarna följer med och lutar sig i kurvorna. De flesta har fått mycket bättre balans.

– Man kan verkligen tala om hälsa i vid mening. Vårt tema är mat-fart-umgänge och det handlar lika mycket om det sociala. Att kunna stå i kö till exempel. Och att bara umgås. En del vill inte alls åka men tycker det är kul att komma hit och äta en hamburgare. Det gäller både brukare och personal. ●

