

Vardagsfärdigheter hos vuxna

Lena Walleborn är arbetsterapeut på Aspergercenter för vuxna i Stockholm. Hon träffar dagligen personer som har svårigheter att klara av sitt vardagsliv. Med sina kunskaper kan en arbetsterapeut vara ett stort stöd för personer som behöver få ordning på sin praktiska vardag.

Svårigheterna kan exempelvis handla om att sköta om hemmet och hålla rent, att ha ordning på privatekonomin eller att passa tider.

Det är ganska vanligt att man är medveten om att vardagen inte fungerar så bra, men man vet inte vad det beror på. En arbetsterapeut kan analysera situationen, hitta grunden till problemen och sedan hjälpa till att hitta en struktur som fungerar som stöd.

Att ta emot, tolka och sortera intryck

För att klara av sin vardag är det viktigt att kunna ta emot, tolka och sortera intryck och information. Många med Aspergers syndrom har svårigheter med det på grund av en annorlunda perception. Genom att minska intrycken är det lättare att skapa ordning hemma, säger Lena Walleborn.

– En ostädad bostad kan ge så många synintryck att huvudet blir fullt redan innan man hinner att börjar städa, säger Lena Walleborn.

För att klara av att exempelvis städa, behöver man först ha förmågan att vara uppmärksam och se helheten och överblicka, att se hur det ser ut hemma. Därefter urskilja vad som behöver göras mer i detalj. Men till diagnosen Aspergers syndrom kan svårigheten att hantera allt det här höra till. Om det är stökigt hemma, kan huvudet bli överfullt av information. Det blir nästan omöjligt att skapa sig en bild över vad som behöver göras.

Var sak på sin plats

För att minska på synintrycken och mängden information från omgivningen, är det viktigt att ha en grundstruktur i bostaden. Ett bra sätt att åstadkomma det på är att hemmet har tydliga zoner och att de olika rummen har tydliga funktioner. Var sak bör ha sin egen plats, så att man inte hela tiden behöver slösa energi på att leta efter saker. Det är också lättare att hålla ordning om man vet var allting ska vara. En arbetsterapeut kan hjälpa till med att bringa ordning i den fysiska miljön.

– Man kan säga att vi ordnar miljön och gör den så lugn och tydlig som möjligt, förklarar Lena. Vi begränsar synintrycken i hemmet. För att förenkla ytterligare kan man exempelvis märka upp skåp och lådor så att det är lättare att hålla ordning.

Vad ska man spara?

Ett annat problem är papper, som tidningar, brev och räkningar. Det kan vara svårt att veta vad som är viktigt och vad som kan slängas i den flod av papper som ständigt strömmar in genom brevkastet. Det är lätt att det blir högar av papper i hela bostaden därför att man helt enkelt inte vet vad man ska göra av dem. Det kan också handla om en rädsla att missa något viktigt eller en svårighet att ta ställning till alla brev och all reklam.

– Om man har dålig struktur på sina papper, kan det innebära att räkningar kommer bort och då kan hela ekonomin bli påverkad. Här kan en arbetsterapeut hjälpa till med att skapa en struktur, exempelvis med pärmar och planering för när räkningar ska betalas.

Det kan vara bra att ha en informationshörna i hemmet, där man kan samla planering, almanacka, adressbok och kanske något hjälpmedel som man använder sig av.

Stöd i gruppbostad

Om en person som har Aspergers syndrom bor i en gruppbostad, kan en arbetsterapeut handleda personalen i att vara ett stöd för personen att utföra sina vardagssysslor.Handledningen kan handla om att skapa zoner i lägenheten, var sak på sin plats, känna till personens svårigheter eller att anpassa miljön och aktiviteterna.

– Handledningen kan också handla om ett bra bemötande för att bli mer tydlig, till exempel att ändra ett abstrakt språkbruk till ett mer konkret. Ska man ge instruktioner eller stödja i hemmet är det viktigt att kalla saker och ting för dess rätta namn. Ofta fungerar det bättre med korta koncisa instruktioner och stödjande kommentarer. Prat som endast fyller en social funktion kan ibland bara bli förvirrande.

Att bearbeta, minnas och planera

För att klara av sin vardag på ett bra sätt, behöver man ha förmåga att bearbeta intryck och information, att planera vad som ska göras och att sedan minnas.

– Har man svårt att generalisera utifrån tidigare erfarenheter, blir vardagen väldigt energikrävande, menar Lena Walleborn. Svårigheter med automatisering, det vill säga att kunna göra något utan att tänka på det medvetet, skapar också problem.

Många med Aspergers syndrom har svårt att skapa rutiner för när och hur saker och ting ska utföras. Istället måste man tänka aktivt hela tiden och då är risken stor att man blir uttröttad redan på planeringsstadiet. Man vet kanske inte när hemmet behöver städas, när man bör duscha och byta kläder eller när räkningarna ska betalas.

Tidsuppfattning

De här svårigheterna är också kopplade till att en del personer med Aspergers syndrom har en bristande tidsuppfattning, vilket gör att det blir ännu svårare att skapa rutiner kring olika sysslor i vardagen. Man har svårt att bedöma när det är dags att utföra något och att bedöma hur lång tid olika delar av vardagsrutinerna får ta.

Ett exempel är morgonrutinerna. För att hinna med allt på morgonen behöver man kunna avgöra ungefär hur lång tid olika saker får ta: tvätta sig, klä på sig, äta frukost, läsa tidningen, städa undan osv. Annars är risken stor att man aldrig blir färdig. Det här kan få allvarliga konsekvenser, till exempel om man kommer för sent till jobbet flera gånger i veckan.

Detaljer eller helhet

Personer med Aspergers syndrom kan ha svårt att se helheten och planera ett arbete som består av flera delar. Det innebär att man utför sysslor som lösryckta moment istället för delar som hänger ihop. Detta gör att det är lätt att fastna i detaljer.

Exempelvis kanske man städar en eller ett par kvadratmeter av sin bostad i taget. Man kanske plockar undan, dammsuger, våttorkar och dammar en liten del av ett rum för att sedan fortsätta till nästa lilla avskilda del, något som blir både tröttsamt och tidskrävande.

Att välja

För att kunna planera vad som ska göras behöver man också kunna välja, vilket många med Aspergers syndrom har svårt för. En vanlig svårighet kan vara att välja vad man ska börja med eller vad man ska äta till middag. Det kan vara så svårt att man helt enkelt hoppar över att äta ordentligt.

Svårigheten att välja kan ge upphov till stress även om man bor i en gruppbostad. Det är inte ovanligt att personalen presenterar alltför många valmöjligheter när det gäller till exempel aktiviteter eller mat.

Planering och tidshjälpmedel

För att lättare klara av vardagen kan planering och tydliga instruktioner vara mycket bra hjälpmedel. Att lägga upp bra en planering som är tydlig och överskådlig kan en arbetsterapeut hjälpa till med.

– Man kan exempelvis ha en planering som visar hur ofta olika sysslor ska göras, annars är det en stor risk att man glömmer det som man gör sällan, förklarar Lena. Vissa saker behöver kanske göras varje dag, andra en gång i veckan och så vidare. Här kan man också lägga in sådant som ska göras bara ett par gånger om året, som att lägga undan vinterkläderna och ta fram vår- och sommargarderoben. Vissa personer klarar denna planering själv andra behöver hjälp från boendestödjare med detta.

För att slippa oron för maten varje dag, kan man göra en matsedel som sträcker sig en vecka fram i tiden.

När det gäller svårigheter med tidsuppfattning kan olika tidshjälpmedel vara till hjälp.

– Det kan vara bra att ha en timer av något slag som talar om hur mycket tid man har på sig för olika saker. Som arbetsterapeut kan jag också hjälpa till med att sortera

bort sådant som man kanske inte måste göra när tiden är begränsad, men som man gör av gammal vana.

Att få saker gjorda

För att kunna leva självständigt behöver man både veta hur man utför vardagssysslor som städning och matlagning, och se till att de blir gjorda.

Det finns flera orsaker till varför många med Aspergers syndrom har svårt att sköta sitt hem. Man kan ha svårt att utföra sysslorna i sig, man kan ha svårt att komma igång eller ha svårt för att veta när det är klart. Många har också en låg energinivå och orkar helt enkelt inte med att sköta sitt hem. Andra har svårt att tolka kroppens signaler för trötthet och fortsätter tills de är helt slut.

Att automatisera

När det gäller själva utförandet av vardagssysslorna kan det upplevas som väldigt krävande för en person med Aspergers syndrom.

– Många med Aspergers syndrom har svårigheter med automatisering, det vill säga det som vi gör rutinmässigt och som vi inte behöver tänka på, till exempel på hur man dammsuger, dammar eller tvättar håret, säger Lena Walleborn.

Det här påverkar både förmågan att planera och att utföra. De flesta vet hur dammsugning går till utan att behöva tänka på det. För en person med Aspergers syndrom däremot kan det kännas som första gången varje gång och därför tar det enormt mycket energi.

Att se hur andra gör

En del personer behöver se konkret i vilken ordning och på vilket sätt något ska utföras för att förstå tillvägagångssättet. Det räcker inte med att få det förklarat med ord.

– Det är rimligt att tänka sig att detta är en bidragande orsak till att en del har svårigheter med den personliga hygien, säger Lena. Intima, privata saker gör man ju vanligen för sig själv. Ofta har man haft få chanser att imitera någon annan, framför allt när man är äldre och därigenom inte kunnat lära sig hur man ska göra. Tillsammans med dålig kroppsuppfattning kan det då bli knepigt att klara hygien.

Strategier

En arbetsterapeut kan lära ut strategier för hur, när och hur länge olika sysslor i hemmet ska utföras. Sedan får personen i fråga göra uppgifterna själv, eller kanske tillsammans med en boendestödare.

– För att få en bild av hur en person utför olika sysslor kan jag till exempel be dem att laga ett mål mat, berättar Lena Walleborn. Då kan jag också ge tips om hur saker kan göras på ett lättare sätt.

Många kan ha god nytta av instruktioner, gärna med bilder av i vilken ordning och hur olika sysslor ska utföras.

Start- och stoppstöd

För personer med Aspergers syndrom kan det vara svårt att sätta igång med de sysslor man bestämt att man ska utföra. Att städa ett kaotiskt hem kan kännas övermäktigt. Man planerar och planerar, men kommer aldrig igång.

Det är inte heller ovanligt att man har svårt att bedöma resultatet, när exempelvis städningen är klar. Det här bidrar till att det är svårt att veta när man ska sluta.

För att överhuvudtaget komma igång med städning eller något annat som behöver göras kan man behöva en mänsklig ”igångsättare”. Någon som kommer hem till en när det är dags att städa och kan vara ett stöd under arbetets gång.

En del personer behöver påminnas om att de ska vila för att inte köra slut på sig och då kan det vara bra med ett tidshjälpmiddel. Det finns enkla varianter som äggklockor som kan ställas in på olika tider. Mobiltelefonen är ett annat utmärkt tidshjälpmiddel.

Många behöver också stoppstöd. Då kan man ha nytta av ett ”klartstöd”, till exempel en beskrivning eller bilder av vad som ingår i den vardagliga städningen och hur hemmet ska se ut när det är färdigstädat.

Att ta emot stöd

Det kan vara svårt att be om stöd med sådant som andra inte verkar ha några problem med. Men att få stöd i att få ordning på sin vardag, gör livet mycket enklare.

Det kan kännas svårt att be om hjälp med vardagen, som för många människor verkar så enkel att klara av. Man kanske har ett arbete, familj och i övrigt ett relativt fungerande liv trots att det finns viktiga saker i vardagen man har svårt att klara av. Steget till att söka stöd hos en arbetsterapeut kan kännas långt.

– Man måste ju själv känna motivation, säger Lena Walleborn. Ibland när jag träffar en person som jag ser skulle ha glädje av mina kunskaper, men som har svårt att ta emot stöd, brukar jag försöka motivera till en förändring.

Tid till annat

Fördelarna med att få struktur på sin vardag är många. En del personer med Aspergers syndrom upplever att de har ett rörigt hem som de inte så gärna visar för andra. Det här kan leda till att man aldrig bjuder hem vänner, och därigenom går miste om viktiga sociala kontakter. Det som är mest negativt med ett rörigt hem är dock att man blir mindre självständig hemma om man inte själv klarar att ordna upp i röran

Att ha ett ordnat hem och en strukturerad vardag gör att man får bättre kontroll över tillvaron. Det blir inte så ansträngande att få livet att fungera och man slipper oroa sig så mycket för saker och ting.

En ytterligare fördel är att självkänslan förbättras och man blir mindre beroende av andra.

Det starkaste skälet för många att försöka strukturera sitt liv är att man då får mer tid och energi över till annat.

Viktigaste behoven

Det är ju inte så att man behöver bli expert på hur alla vardagssysslor ska planeras och utföras, det finns det nästan ingen som är. Men genom att förbättra vissa grundläggande delar kan livet bli mycket enklare.

Det är oftast inte heller möjligt att förändra allt på en gång.

– När jag träffar en person, brukar jag titta på behoven just nu, berättar Lena. Vissa saker kanske måste vänta. Tillsammans kan vi ta reda på vad personen har störst behov av att klara av och så försöker vi tillsammans hitta lösningar som fungerar. Ofta handlar det om att förtydliga omgivningen så att den blir mer lättolkad och att förändra saker i den fysiska miljön så att det blir lättare att klara av att hålla ordning. Det är också vanligt att hjälpa till att sålla bland alla aktiviteter som man tror att man ”måste” göra.

Det kan kännas svårt att släppa in en främmande person i sin bostad och det är en arbetsterapeut medveten om. Arbetsterapeuten gör bara hembesök om personen har problem i sin vardag och själv vill ha stöd i hemmet. Därför träffar Lena alltid en person flera gånger innan hon föreslår att hon ska besöka bostaden. Hon brukar också alltid berätta för dem hon träffar att det är många som har samma problem i vardagen. Och att hon inte är någon ”städpolis” utan kan hjälpa till med att få livet att fungera bättre.