

EUSTAT

EMPOWERING USERS THROUGH
ASSISTIVE TECHNOLOGY



PARAT, START, NU!

En manual til dig, der har brug
for the hjælpemidler



EUROPEAN COMMISSION DG XIII
Telematics Applications Programme
Disabled and Elderly Sector

EUROPEAN COMMISSION
DG XIII
Telematics Applications Programme

Disabled and Elderly Sector

PARAT, START, NU!

En manual til dig, der har brug for hjælpemidler

Rapport D05.4

Projekt DE 3402



Forord

Viden er en meget vigtig faktor, når brugeren skal have kompetence til selv at være den styrende person i processen med at få et hjælpemiddel.

Målet er at give metoder til at få de rigtige og optimale personlige hjælpemidler samt at give en bred generel viden inden for hjælpemiddelområdet.

Målgruppen for manualen er voksne, unge som gamle, som har problemer med deres daglige aktiviteter

Denne manual er udarbejdet af EUSTAT, et projekt der er finansieret af Den Europæiske Kommission. EUSTAT projektet havde som mål at udvikle uddannelsesmodeller og undervisningsmateriale for handicappede og ældre mennesker, med det formål at styrke deres kompetence på hjælpemiddelområdet, så de selv kan foretage ansvarlige hjælpemiddelvalg på et velinformeret grundlag.

Viden er en meget vigtig faktor, når brugeren skal have kompetence til selv at være den styrende person i processen med at få et hjælpemiddel. Jo mere brugerne ved om hjælpemiddelområdet, jo større indflydelse kan de udøve på formidlingsprocessen og komme gennem et formidlingssystem med succes. At styrke hjælpemiddelbrugerne kan sikre, at de får de rigtige hjælpemidler, så de får større mulighed for frit at vælge arbejde og aktiviteter, for at deltage på lige fod med andre mennesker i alle aspekter af deres sociale liv og for at fremme deres personlige og sociale selvstændighed.

Målet med denne manual er at give metoder til at erhverve rigtige hjælpemidler af god kvalitet samt at give brugere i hele Europa en bred generel viden inden for hjælpemiddelområdet. Der findes meget materiale om specifikke hjælpemidler og om hvordan man kan få hjælpemidler i Europas forskellige lande og regioner. Denne manual kan bruges over hele Europa og den giver brugerne en fælles overordnet forståelsesramme og tilgang til hjælpemidler. Manualen skal kunne bruges i mange år fremover og derfor beskriver den generelle metoder og redskaber til at få hjælpemidler. Den giver således ingen detaljeret beskrivelse af specifikke hjælpemidler, nationale formidlingsmåder, lovgivning, specielle nationale institutioner, rådgivere eller litteratur på hjælpemiddelområdet.

Målgruppen for manualen er voksne, unge som gamle, som har problemer med deres daglige aktiviteter, og som er i

stand til at læse og forstå manualen. Pårørende til handicappede personer, rådgivere, forhandlere og studerende inden for hjælpemiddel- og rehabiliteringsområdet kan have udbytte af at læse manualen. Hjælpemidler til optræning og undervisning er ikke omtalt i manualen, der har hjælpemidler til daglige aktiviteter i fokus.

Lilly Jensen

Projektansvarlig for udarbejdelsen af manualen

København 15. marts 1999



EUSTAT gruppen

EUSTAT- projektet blev gennemført af følgende institutioner og forskere:

SIVA (projekt-ansvarlig)

Fondazione Don Carlo Gnocchi ONLUS-IRCCS, Milano, Italien
Renzo Andrich (projekt leder), Serenella Besio

ANLH (partner)

Association Nationale pour le Logement des personnes handicapées, Bruxelles, Belgien
Cleon Angelo, Anne-Catherine Jooris, Franco Cortesi

GIHP (partner)

Groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques, Bordeaux, Frankrig
Christian Berard

Hjælpe-middel-instituttet (partner)

Hjælpe-middel-instituttet. Dansk Center for Tekniske Hjælpe-midler til Rehabilitering og Undervisning, Danmark
Lilly Jensen, Maria Holm

CAPS (partner)

Centro Analise e Procesamento de Sinais, Instituto Superior Tecnico, Lisboa, Portugal

Luis Azevedo, Margarida Nunes da Ponte

PRIS (partner)

Centro Studi Prisma, Belluno, Italien
Beppe Porqueddu, Angelo Paganin

Lilly Jensen er hovedforfatteren af denne manual. Maria Holm, Margarida Nunes, Luis Azevedo, Christian Berard og Renzo Andrich har udarbejdet enkelte afsnit. Alle parterne i EUSTAT har desuden givet værdifulde forslag og ideer til indhold og udformning af bogen. Anne-Cathrine Jooris, Cleon Angelo, Franco Cortesi, Beppe Porqueddu og Angelo Paganin har desuden bidraget med case stories.

Brugere fra Belgien, Frankrig og Italien gennemførte en meget grundig, nyttig og entusiastisk evaluering af manualen.

Yderligere har ergoterapeutstuderende på Hjælpe-middel-instituttet og brugere fra Dansk Handicap Forbund givet værdifulde kommentarer til første udkast af manualen. Alle bidrag har forbedret manualen betydeligt. EUSTAT-gruppen takker endvidere de eksterne kritikere, som gav en meget konstruktiv og brugbar kritik af bogen. Lilly Jensen takkes for oversættelse af manualen fra engelsk til dansk.

Fotografierne i kapitlet "Hjælpe-midler" har EUSTAT velvilligt fået stillet til rådighed af DAILY projektet (se side 108). Tegningerne er af Jesper Deleuran, som er Hjælpe-middel-instituttets "hus-illustrator". Layout er udført af Henriette Løgsttrup og Klaus Lasvill-Mortensen fra Hjælpe-middel-instituttet. Lilly Jensen har desuden stået for den samlede redigering af manualen.

Manualen er endvidere oversat til engelsk, fransk, hollandsk, italiensk og portugisisk.

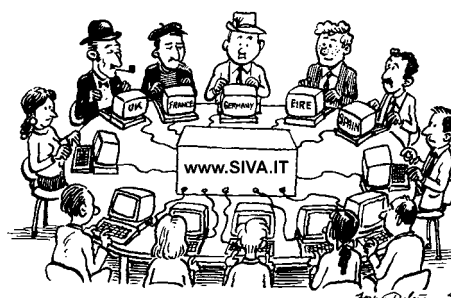
Hvor fås rapporten

Den danske udgave kan bestilles hos Hjælpe-middel-instituttet, Gregersensvej, 2630 Taastrup
Tlf. 43 99 33 22 , Fax 43 52 70 72
e-mail: hmi@hmi.dk, <http://www.hmi.dk>

Den engelske udgave kan fås hos:

SIVA, via Capecelatro 66,
I-20148 Milano, Italy
Tlf.: +32 02 40 30 84 43,
Fax +39 02 40 09 01 57,
e-mail: books@siva.it
<http://www.siva.it>

På Internettet kan kopi af vejledningen downloades: <http://www.siva.it/research/eustat>



Brugere fra Belgien, Frankrig og Italien gennemførte en meget grundig, nyttig og entusiastisk evaluering af manualen.

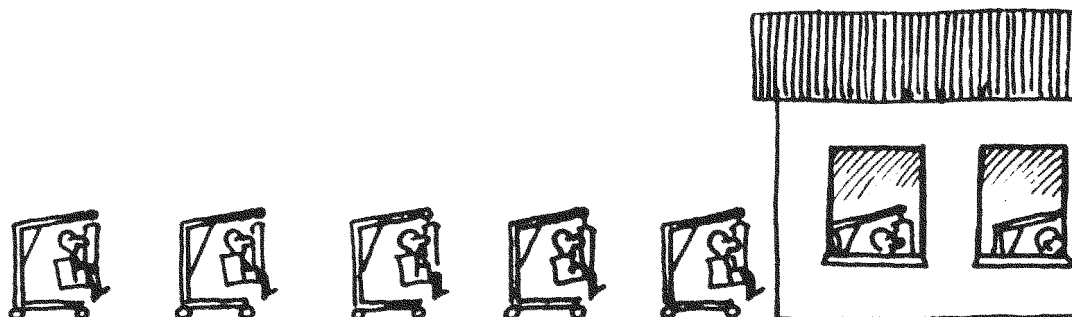
Indhold

Hr. Europa	7
Denne manual	8
Det findes i manualen	8
Vær parat	10
Giv ikke op, søg hjælp!	10
Du er eksperten	10
Sæt dig et mål og start på at nå det!	10
Tilpasning af hjælpemidler	11
Tilpasning af hjemmet og dets omgivelser	11
Instruktion og træning i brugen af hjælpemidler	12
Hjælpemidler eller andre løsninger	13
Hvordan "hullet" mellem dine ønskede aktiviteter og dine fysiske muligheder stoppes	13
Valg af hjælpemidler	14
De skridt, der skal tages for at få et hjælpemiddel	14
Bestem dine behov og mål	14
Skema om "dagliglivets aktiviteter"	15
Skema til "Aktivitetsanalyse"	18
Start, nu. Hjælpemiddelprojektet går i gang	25
Beslutninger og løsninger	26
Opfølgning på de erhvervede hjælpemidler	27
Salgsbetingelser, skriftlig garanti	27
Nu bruges hjælpemidlerne	28
Personlige hjælpere	28
Formidlingssystemet for hjælpemidler	30
Et typisk hjælpemidelformidlingsforløb	30
Fru Europa	30
Økonomisk dækning	31
Brugerindflydelse	32
Arbejd for succes	32
Mennesker og hjælpemidler - succeshistorier	34
Henrik. Kommunikationshjælpemidler	34
Germaine. Hjælpemidler til nedsat syn	36
Birthe. Tilpasning af en bil	37
Steve. Tilpasning af bolig	39
Elena. Hjælpemidler til at arbejde	40

Hjælpemidler	44
Kommunikationshjælpemidler	45
Kognitive hjælpemidler	49
Hjælpemidler til personlig pleje	49
Mobilitetshjælpemidler	54
Hjælpemidler til husarbejde	58
Hjælpemidler til hjemmet og boligtilpasning	64
Hjælpemidler til fritid og fornøjelser	67
 Information om hjælpemidler	 69
Informations-redskaber	69
Informations-steder	72
Professionelle	75
 Til dig, der vil vide mere	 79
Definition af hjælpemiddel	79
Hjælpemidlers indflydelse	79
Design for alle	81
Usability i design	82
Handicap- og hjælpemiddelpolitik	83
Omkostningsberegninger ved brug af hjælpemidler	84
Klassifikation	87
Standardisering og kvalitetssikring	90
Forskning og udvikling	92
 Næste skridt: fra bruger til rådgiver	 93
Rådgivning	93
Brug af manualen ved rådgivning	94

Bilag	98
Bilag 1.	
Faserne i et hjælpemiddel-formidlingsforløb	98
Bilag 2.	
Skemaet: "Dagliglivets aktiviteter"	99
Bilag 3.	
Skemaet "aktivitetsanalyse"	101
Bilag 4.	
Mål	103
Bilag 5.	
Vurdering af hjælpemidler	104
Bilag 6.	
Salgsbetingelser. Skriftlig garanti	105
Bilag 7.	
Adresser og homepages	106
Bilag 8.	
Referencer	108
Bilag 9.	
EUSTAT Projektets partnere og udgivelser	110
Indeks	112

GO FOR IT!



Hr. Europa

Denne historie om hr. Europa viser meget generelt, hvad man skal gøre, når man har brug for et hjælpemiddel, og på den måde beskriver den også helt overordnet manualens indhold.

Initiativ

Hr. Europa har brug for en ny kørestol, fordi han har ondt i ryggen, hvilket langsomt bliver værre og værre. Han har brugt kørestol siden han som ung blev lammet i benene efter et hovedspring på for lavt vand. På det tidspunkt blev han optrænet, så han kunne klare alle sine daglige aktiviteter fra en kørestol, og han fik alle de nødvendige hjælpemidler som led i sin rehabilitering. Hans hjem og hans arbejdsplads blev tilpasset til kørsel med kørestol.

Men nu har han kontaktet sin læge, som giver ham besked om, at han nok skal have en bedre siddestilling i sin kørestol på grund af sine rygsmerter. Efter at have kikket på forskellige kørestole i kataloger og fagblade og efter at have søgt om mere viden på Internettet kontakter han det nærmeste socialcenter.

Behovs- og måldefinering

Sammen med hr. Europa analyserer hjælpemiddelrådgiveren fra socialcentret hans daglige aktiviteter og herunder især hans siddestilling under arbejde, fritidsaktiviteter og afslapning. Rådgiveren besøger også hans bopæl og hans arbejdsplads for at vurdere indretningen i forhold til hans siddestilling i kørestolen, med henblik på at rygsmerterne kan minimeres eller forhåbentlig helt forsvinde. Sammen definerer de hans behov og finder ud af på hvilken måde han helst ser problemerne løst: Han ønsker at fortsætte med alle sine normale aktiviteter inklusiv sit job, og han ønsker ikke en kørestol, der er så tung, at han ikke kan få den ind og ud af bilen m.m.

Løsning findes og valg foretages

På hjælpemiddelcentralen prøver hr. Europa flere manuelle (drives frem af

personen selv) og elektriske kørestole, for at finde frem til den der giver den mest hensigtsmæssige siddestilling og som er let at have med at gøre i dagligdagen. Rådgiverne havde anbefalet ham en lille og let elektrisk kørestol, fordi den ville aflaste hans ryg, når han skulle køre meget. Men han beslutter sig til at vælge en let og fleksibel manual kørestol, hvor han sidder hensigtsmæssigt, og hvor han føler sig godt tilpas. På hans kontor på arbejdspladsen ændrer han på møbleringen, så han ikke skal manøvrere rundt så meget. Han er glad for disse løsninger og han fik heldigvis dækket omkostningerne til kørestolen.

Hvordan gik det så?

Hr. Europas rygsmerter blev betydelig mindre efter disse ændringer, men han finder ud af, at efter ture med familie og venner på landet eller i byen, hvor han kører med kørestolen i mere end en times tid, så får han igen rigtig ondt i ryggen. Han kontakter derefter socialcentret nok en gang, fordi han kan se, at det nok er en god ide at have en elektrisk kørestol til de lange indkøbsture eller naturvandring. Sammen med rådgiverne finder han den rigtige elektriske kørestol, som han trænes i at bruge og at vedligeholde, og der findes en løsning på transporten af kørestolen i hans bil.

Han er meget omhyggelig med at få præcise salgs- og overtagelsesvilkår, og denne gang kunne han desværre ikke få alle omkostningerne ved købet af den elektriske kørestol og biltilpasningen dækket. Men nu kan han klare sine daglige aktiviteter uden smerter og overbelastning af ryggen. Han fandt den bedste løsning til sidst.

Figuren i marginen viser skridtene, der skal tages for at få et hjælpemiddel, og hvor man kan finde denne information her i manualen. (Se "De skridt, der skal tages for at få et hjælpemiddel", side 14).

Her er faserne som inderholder de skridt, der skal tages for at få et hjælpemiddel. (Se side 14).

1

Bestemme behov og mål

Brug skemaerne "Dagliglivets aktiviteter", "Aktivitetsanalyse" og "Mål", bilag 2 - 4.



2

Start projektet: Indhent information, få din situation vurderet

Her starter du med at gå de første skridt i hjælpemiddelformidlingsprocessen. Brug denne manual, siderne 30, 34 og 69. Og brug også hjælpemiddelafdelinger, hjælpemiddelcentraler, rådgivningscentre, råd fra andre handicappede, professionelle, kurser og træning.



3

Beslutninger og løsninger: Afprøvnings af mulige hjælpemidler og endeligt valg. Instruks og træning i de valgte hjælpemidler.

Brug punkterne på listen "Vurdering af hjælpemidler" og "Salgsbetingelser og skriftlig garanti" i denne manual, siderne 70, 105, og 106. Brug hjælpemiddelafdelinger, hjælpemiddelcentraler, rådgivningscentre, råd fra andre handicappede, professionelle, kurser og træning.

Denne manual

Hvis du ønsker at vide om hjælpemidler kan være en løsning på dine problemer, så vil du sikkert synes, at denne manual er nyttig for dig.

Den information du finder her i manualen giver dig større og bedre mulighed for at klare og løse problemer under processen med at få et hjælpemiddel.

Manualen giver dig viden om redskaber og muligheder for at få fat i den nødvendige information.

). Denne manual er skrevet for voksne, unge såvel som ældre. Den beskriver, hvordan man får et hjælpemiddel og giver læseren en bred og generel viden inden for hjælpemiddelområdet.

Hvis du har praktiske problemer af en eller anden art med dine daglige aktiviteter og ønsker at vide om hjælpemidler kan være en løsning på dine problemer, så vil du sikkert synes, at denne manual er nyttig for dig.



Skønt der er stor forskel på vurdering og tilpasning af hjælpemidler til en ung person f.eks. efter en bilulykke og en ældre person, som oplever at de daglige aktiviteter er blevet sværere og mere krævende at udføre, så er de fundamentale metoder til at få et hjælpemiddel alligevel de samme for alle. Så hvis du ikke kan "se dig selv" i de case stories, der er i manualen, så skal du bare koncentrere dig om de beskrevne metoder og den konkrete information, for det er præcis det, manualen har til formål at viderebringe.

Eksemplerne i manualen kan måske synes at være alt for ukomplicerede og idylle i forhold til det virkelige liv, men formålet er at vise, hvorledes man kan få et hjælpemiddel på en let og enkel måde. Ved at omtale og beskrive mulige komplikationer i hjælpemiddelformidlingen kan billedet let tilsløres og gøres uoverskueligt. Problemerne og besværlighederne er ofte koncentreret om samarbejdet mellem dig og rådgiverne eller/og forhandlere af hjælpemidler, om personlig

tilpasning af hjælpemidlerne og tilgængelighed og om at få tilstrækkelig information og dækning af omkostningerne. Den information du finder her i manualen giver dig større og bedre mulighed for at klare og løse den slags problemer.

Manualen skal kunne bruges overalt i Europa og skal bevare sin aktualitet i mange år fremover, selv om hjælpemiddelområdet og -markedet udvikles hurtigt i disse år. Derfor giver manualen ikke detaljerede oplysninger om hjælpemidler eller om specifikke institutioner, rådgi-vere, lovgivning m.m. i Europa. I stedet giver manualen viden om redskaber og muligheder for at få fat i denne specifikke og nødvendige information.

Det findes i manualen

Manualen har 6 væsentlige dele:

1. Den første del indeholder 3 kapitler:

1. Vær parat, (Side 10)
2. Valg af hjælpemidler (Side 14)
3. Hjælpemiddelformidlingssystemet (Side 30)

Disse kapitler indvier dig i en metode til at beskrive og analysere dine aktiviteter for at få de mest hensigtsmæssige hjælpemidler. Samtidig gennemgås det, hvad det er du skal være opmærksom på og overveje grundigt undervejs, når du afprøver og modtager hjælpemidler.

2. Mennesker og hjælpemidler.

Succeshistorier (Side 34)

Her finder du fem historier om mennesker, der har fået hjælpemidler. Der er historier fra Belgien, Danmark, Frankrig og Italien, som viser, både hvordan hjælpemidler kan bruges på et individuelt niveau men også på europæisk niveau.

3. Hjælpemidler (Side 44)

Her kan du finde en generel beskrivelse af hjælpemidler grupperet efter dagligdagens aktiviteter. Kapitlet har en praktisk indgangsvinkel og er illustreret med fotografier for på et

generelt niveau at vise variationen af hjælpemiddeltyperne og de muligheder, som hjælpemidlerne åbner. Kapitlet giver ikke en detaljeret beskrivelse af alle specifikke hjælpemidler.

4. Information om hjælpemidler (Side 69)

Der findes mange forskellige måder at få information om hjælpemidler på. Dette kapitel giver en beskrivelse af informationsredskaber, steder og af hvilken form for rådgivning og hjælp, du kan få fra professionelle rådgivere inden for hjælpemiddelområdet. Beskrivelsen er generel og overordnet, så den er brugbar i hele Europa. Kapitlet giver altså viden om redskaber og informationskilder, som du kan bruge, hvis du vil vide noget om hjælpemidler.

5. Til dig der vil vide mere (Side 79)

Dette kapitel belyser nogle vigtige samfundsmæssige aspekter om hjælpemidler. Målet er at give dig kompetence til bedre at kunne forstå og kommunikere med de professionelle inden for området og hermed gøre det lettere for dig at nå dine mål. Emner som f.eks. design for alle, ISO-klassifikationen, standardisering, testning og omkostningsanalyser beskrives kort i dette kapitel.

6. Næste skridt. Fra bruger til rådgiver (Side 93)

Dette kapitel giver dig ideer til, hvordan du kan bruge manualen til rådgivning af andre, der har brug for hjælpemidler.

Som bilag til manualen finder du:

Bilag 1.

Et diagram, der viser skridtene, der skal tages for at få et hjælpemiddel. (Side 98)

Bilag 2 og 3.

De to skemaer ("Dagliglivets aktiviteter" og "Aktivitetsanalyse"), som beskrives i kapitlet "Valg af hjælpemid-

ler". De er tomme og kan fotokopieres til personlig brug ved valg af hjælpemidler eller til rådgivning og uddannelse af brugere. (Side 99-102)

Bilag 4.

En side med overskriften "mål" med forklaring på, hvordan du finder dine mål. (Side 103)

Bilag 5.

En tjekliste for "vurdering af hjælpemidler", der kan bruges til at kvalificere valgprocessen. (Side 104)

Bilag 6.

En liste med gode råd til aftale om "salgsbetingelser og skriftlig garanti". (Side 105)

Bilag 7.

En liste med få relevante adresser og hjemmesider. (Side 106)

Bilag 8.

En liste med kilder, der er brugt til at udarbejde manualen. (Side 108)

Bilag 9.

EUSTAT gruppen og projektets udgivelser. (Side 110)

Indeks

Bagest i manualen er et indeks, hvor man efter stikord hurtigt kan finde, hvad man søger efter i manualen.

I bilag 2 og 3 er de to skemaer "Dagliglivets aktiviteter" og "Aktivitetsanalyse". De er tomme og kan fotokopieres til personlig brug ved valg af hjælpemidler. (Side 100, 102)



Vær parat

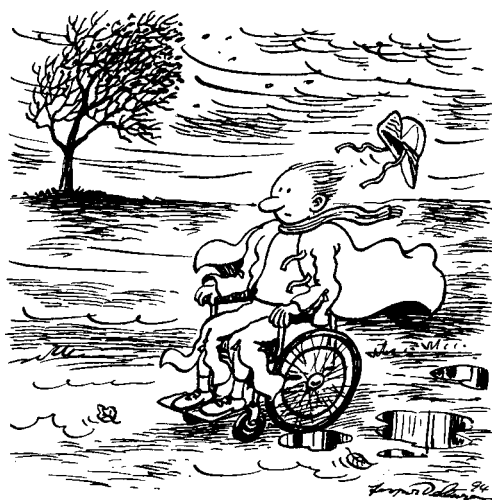
Informationen her vil give dig større kompetence til at styre og kontrollere formidlingen af dine hjælpemidler

Du er den eneste person, som ved hvad der er rigtigt og godt for dig

Lad dig ikke overbevise af rådgiverens mange kloge og fornuftige argumenter..

Det er dit liv, dine aktiviteter, dit hjem og din personlige måde at leve på, det hele handler om. Du er selv den rigtige og eneste ekspert på det område.

Det er en god idé at kende og overveje indholdet i dette kapitel, før du går i gang med en hjælpemiddelformidlingsproces. Informationen her vil give dig større kompetence til at styre og kontrollere formidlingen af dine hjælpemidler.



Giv ikke op, søg hjælp!

Hvis du hver dag slås med en opgave eller en aktivitet, som er meget besværlig eller helt umulig at udføre, så må du ikke tro, at der ikke kan findes en bedre løsning. Lad være med at acceptere forholdene som de er, gå i gang med at finde en bedre løsning på dit problem.

Nu til dags er næsten alt muligt med hjælpemidler, design for alle, tilgængelighed, ved at skifte arbejdsmetoder eller ved at bruge personlige hjælpere. Så lad være med at give op før du er sikker på, at du har fundet og fået den bedste løsning for dig selv og din familie.

Hvis du synes, at du ikke selv har kræfterne til at udføre det nødvendige arbejde med at få information m.m. så få hjælp fra familie, venner eller andre kontakter, eller kontakt en anden person, der selv bruger hjælpemidler. Du skal i hvert tilfælde finde de bedste rådgivere inden for området og inspirere dem til at arbejde entusiastisk med din sag.

Du er eksperten

Det samme problem kan løses på mange måder og der kan være flere meninger om hvordan du skal leve og klare dig

med dine handicap. Hvis hjælpemiddelrådgiverne giver dig nogle forslag til løsning af dine problemer, så tro ikke at deres meninger er bedre end dine og at du er nødt til at acceptere en løsning, selv om du ikke synes, at den er helt rigtig. Du er den eneste person, som ved hvad der er rigtigt og godt for dig. Du er eksperten hvad angår dine personlige forhold, så bliv ved med at spørge og fortælle om dine problemer, hvad du føler og om dine drømme og ønsker.

Hjælpemidlernes design, udseendet og farven bliver ofte et diskussionsemne mellem brugeren og rådgiveren. Brugeren oplever at hjælpemidlet er en del af hans identitet og personlighed, og har derfor svært ved at acceptere et hjælpemiddel, som han finder grimt og simpelt. Derfor er det nødvendigt at diskutere disse problemer dybtgående for at finde den rigtige løsning. Lad dig ikke overbevise af rådgiverens mange kloge og fornuftige argumenter. Gå ikke på kompromis med dine følelser og meninger, hvis du ikke forstår rådgivningen eller føler dig usikker. Fortsæt indtil du finder den løsning, som er rigtig for dig under de givne omstændigheder, for som det blev sagt tidligere, det er dit liv, dine aktiviteter, dit hjem og din personlige måde at leve på, det hele handler om. Du er selv den rigtige og eneste ekspert på det område.

Sæt dig et mål og start på at nå det!

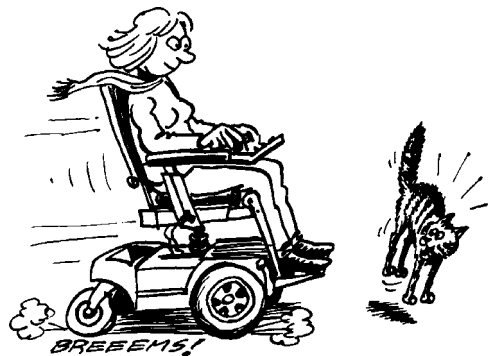
Overvej hvad der er vigtigt for dig, når du skal have et hjælpemiddel. Her følger nogle forskellige vinkler, som man kan vælge sine hjælpemidler på baggrund af. Disse modeller er udviklet af det svenske center CERTEC (se side 109).

“På samme måde som andre”

Hvis det er vigtigt for dig ud fra et socialt perspektiv at takle en situation lige som alle andre gør det, så er det selvfølgelig den bedste måde for dig.

Fru Hansen har brækket sin højre hofte, og efter operationen på hospitalet

går hun ikke så godt mere. Men hun vil ikke have en kørestol til længere gåture med sine venner. Hun ønsker at gå lige som de andre. Så hun ønsker at få en stok med et lille hvilesæde, som hun kan bruge af og til, når hun vil aflaste ben og ryg. Hun ved godt, at det gør gåturen langsommere, men sådan ønsker hun at have det.



“Finde andre måder at gøre ting på”

Hvis du ønsker at fortsætte med de samme aktiviteter og funktioner, som du havde tidligere, men som du nu ikke kan eller bliver for træt af at udføre på samme måde som alle andre, så kan du forsøge at bevare formålet med aktiviteten og blot prøve at finde en anden måde at udføre handlingen på.

Fru Hansen plejede at nyde turen til postkassen med sine breve, men nu er turen derhen for hård for hendes ben, når hun også skal bibeholde alle mulige andre aktiviteter. Hun fandt en god alternativ måde at løse sit post-problem på. Nu bruger hun sin computer til at skrive, afsende og modtage breve.

“Sagens kerne”

Alle aktiviteter kan ikke altid blive det samme som før handicappet indtraf. Du skal finde “kernen” i dine aktiviteter: find ud af, hvad det var aktiviteten gav dig, find det inderste ønske, behovet eller drømmen der ligger bag udførelsen af aktiviteten. Måske er det meningsløst at forsætte en aktivitet koste hvad det vil.

Fru Hansen elskede at sejle i sin lille sejlboat. Hun kunne lide udfordringen på havet, hun kunne mærke sin krop fungere godt og arbejde effektivt, og hun

følte sig stærk. En automatisk styret sejlboat, som hun kan styre bare ved at trykke på nogle knapper, er meningsløs for hende. Det giver nemlig ikke det hun ønsker at opleve ved at sejle, det opfylder ikke hendes behov og ønsker. Hun bliver nødt til at se dybt ind i sig selv. Hvad var den drivende kraft bag aktiviteten at sejle? Kan hun måske finde en anden aktivitet, der kan give hende den samme kropsoplevelse, den samme udfordring? Det er sådanne aktiviteter, hun skal prøve at finde og eksperimentere med, og ikke den kendte sejlaktivitet. Og den eneste, som føler og ved det, er fru Hansen.

Tilpasning af hjælpemidler

Når du beslutter dig for et hjælpemiddel, så skal du være sikker på, at det passer perfekt til dig, og at du når dit mål på en tilfredsstillende måde. Alle hjælpemidler kan tilpasses specielt til dit brug og formål, og mange hjælpemidler kan indstilles på flere forskellige måder. Tal med din rådgiver eller forhandler om de problemer, du oplever, og find i fællesskab frem til de løsninger, der passer dig.

Hvis du skal købe et par bukser, så forventer du, at de skal passe dig ordentligt, at de har en model du kan lide og en farve, der passer dig. Tænk på dine hjælpemidler på samme måde og lad være med at give op for hurtigt. Du skal argumentere vældig godt for dine meninger og konklusioner, hvis socialforvaltningens hjælpemiddelformidling eller den finansierende myndighed har en anden mening. (Se “Usability i design”, side 82 og “Design for Alle”, side 81).

Tilpasning af hjemmet og dets omgivelser

Hvis du skal have et par ny briller, så forventer du automatisk, at glassene så godt som muligt er tilpasset netop til dit syn, og du vælger et brillestel, der passer til din personlighed. På samme måde skal dit hjem, dets nærmeste omgivelser og dine personlige rammer også passe til dig. Tilpasning af hjemmet og dets omgivelser handler om, at en person, som kommer hjem med et ny erhvervet handicap, skal have sine nærmeste omgivelser og sit hjem tilpasset, så han

Du skal finde “kernen” i dine aktiviteter: find ud af, hvad det var aktiviteten gav dig, find det inderste ønske, behovet eller drømmen, der ligger bag udførelsen af aktiviteten

Alle hjælpemidler kan tilpasses specielt til dit brug og formål.

Dit hjem, dets nærmeste omgivelser og dine personlige rammer skal passe til dig.

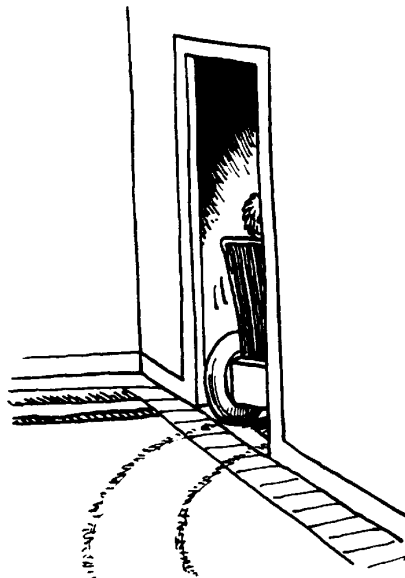
Du skal naturligvis tage 100% del i alle beslutninger om hjælpemidler og boligændringer, når dit hjem skal tilpasses til dit nye liv.

Brugen af et nyt hjælpemiddel kræver også instruktion og ofte træning med efterfølgende kontrol samt mulighed for at få hjælp og vejledning, hvis det er nødvendigt

Før du anmoder om hjælpemidler, så vær sikker på at du er på toppen fysisk.

Hjælpemidler, som kan forekomme at være en hjælp, kan sommetider tage nogle aktiviteter fra dig og gøre dig mere svag, end du allerede er, hvis de ikke virkelig er nødvendige.

kan forsætte med sine normale og ønskede aktiviteter. En sådan tilpasning kan være meget simpel, f.eks. dreje sig om ændringer i møblernes placering, eller den kan være meget kompleks og dyr, som f.eks. ombygning af et badeværelse, for at det kan benyttes fra en kørestol, eller installering af et dyrt elektronisk system til omgivelseskontrol. (Se "Steve. Tilpasning af bolig", side 39).



Du skal naturligvis tage 100% del i alle beslutninger om hjælpemidler og boligændringer, når dit hjem skal tilpasses til dit nye liv. Sammen med rådgiverne skal du vurdere løsningsmulighederne set i relation til dine aktiviteter. Denne vurdering indeholder en gennemgang af din styrke, koordination, udholdenhed, balance, sanser, planlægnings-, problemløsnings- og sikkerhedsbedømmelsesevner. Endvidere indebærer det en vurdering af, hvad du forventer at udføre af aktiviteter og i hvilke omgivelser, de skal udføres. Der skal endvidere tages højde for at dine behov kan ændres med tiden, ligesom interesser og færdigheder kan ændres. Alt dette skal naturligvis tages ind i overvejelserne om løsningsmulighederne af dig og dine rådgivere.

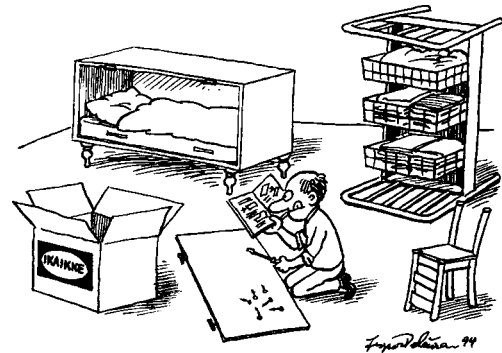
Der er mange aspekter, der hører under tilgængelighed i hjemmet og de nærmeste omgivelser: Færden i alle dele af dit hus som f.eks. ind og ud af hoveddøren, brug af badeværelset, og at kunne nå køkkenskabene. Det omfatter også elektriske installationer og kontrol over f.eks. udluftningsanlæg, varme og lys.

(Se "Usability i design", side 82. "Design for alle", side 81).

Instruktion og træning i brugen af hjælpemidler

Hvis du køber en ny bil eller en vaskemaskine, så får du instruktion i at bruge dem, og du er altid velkommen til at kontakte forhandleren for at få svar på mulige spørgsmål og få rådgivning, hvis du har problemer med din nyerhvervelse. Hvis du får en ny maskine eller software på dit arbejde så får du både instruktion og træning i at bruge udstyret rigtigt og sikkert.

Brugen af et nyt hjælpemiddel kræver også instruktion og ofte træning med efterfølgende kontrol samt mulighed for at få hjælp og vejledning, hvis det er nødvendigt. Hjælpemiddelteknologi kan være meget kompliceret, og du kan have brug for meget træning for at bruge det optimalt. Anmod om instruktioner og træning og sørg også for at få mulighed for at få hjælp og vejledning, hvis du bliver usikker på brug, vedligeholdelse og reparation af hjælpemidlet.



Især tilpasning af siddestilling til arbejde eller andre daglige aktiviteter, tilpasning af computerbaserede hjælpemidler til brug i dagligdagen og personlig tilpasning af bil kan kræve lang tid med testning, træning og opfølgning. Det kan være en lang og hård proces at komme igennem, så du skal være forberedt på og sikre dig, at du har tålmodighed og styrke nok til at gennemføre en sådan proces med mange skridt frem og tilbage.

Det er ofte rehabiliterings- eller hjælpemiddelcentre og/eller forhandlerne, der skal give dig instruktioner og nødvendig træning samt muligheden for yderligere kontakt, hvis du har problemer.

Hjælpemidler eller andre løsninger.

Hr. Andersen har svært ved at klare hovedindgangens trappe med 5 trin til sit hus. Han mener, at han har brug for gelænder og mindre trappetrin. Han henvender sig til sin lokale hjælpemiddel-formidling for at få hjælp. Da han beskriver problemet for rådgiverne, går det op for ham, at han jo lige har været syg i længere tid og endnu ikke er helt frisk. Relevant træning og sund mad vil sandsynligvis klare hans problem, og han kontakter sin læge for at få mulighed for gratis træning hos en fysioterapeut. Efter en månedstid med gang- og styrke-træning og mange spadsereture føler han sig stærk og rask igen, og han har nu heller ingen problemer med at klare sin trappe.

Hvis du oplever, at du har svært ved at klare nogle af dine almindelige aktiviteter lige så godt som du plejede, så kan det være, at du blot har brug for "service" som f.eks. træning, rekreation, ændring i daglige rutiner m.m. Så før du anmoder om hjælpemidler, så vær sikker på at du er på toppen fysisk. Aftal tid hos din læge, skriv ned hvad du vil spørge om og tag listen med til lægen, så du er sikker på at huske det hele. Hvis lægen siger en masse, som du har svært ved at huske, så bed ham skrive de vigtigste oplysninger ned til dig. Hjælpemidler, som kan forekomme at være en hjælp, kan sommetider tage nogle aktiviteter fra dig og gøre dig mere svag, end du allerede er, hvis de ikke virkelig er nødvendige.

Hvordan "hullet" mellem dine ønskede aktiviteter og dine fysiske muligheder stoppes

Hans er 22 år og han blev lammet i sine ben og i dele af armmusklerne ved en bilulykke. Han vil gerne fortsætte sine studier, som han var i gang med før ulykken. Han er blevet optrænet i balance og udholdenhed i siddestillingen og bruger nu en elektrisk kørestol. Der var en trappe med tre trin til indgangen af hans uddannelsessted. De blev udlignet med en slidske med den rigtige stigning

for en kørestol. Hans kan ikke skrive med en blyant, fordi musklerne i hans arme og hænder er for svage, men han får tilpasset en computer, som han kan bruge, og som han kan arbejde med i skolen og derhjemme. Det er for besværligt og tager for mange af Hans' kræfter selv at foretage toiletbesøg, selv om han har fået træning i at udføre denne funktion selv. For at spare på sine kræfter, så han har energi og overskud til at kommunikere og komme rundt med sine klassekammerater og til at udføre hjemmearbejdet, får han en personlig hjælper til at assistere sig ved toiletbesøg på uddannelsesstedet.

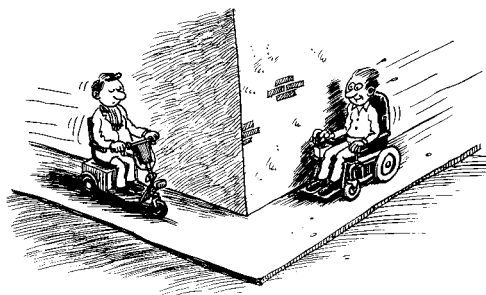
Som i Hans's tilfælde er der fire forskellige måder at fylde hullet mellem hans fysiske muligheder og hans ønskede aktiviteter:

1. Du kan få optræning, så du kan udføre flere funktioner, end du kan på nuværende tidspunkt. (Hans's balance og udholdenhed vedrørende siddestilling i kørestol er blevet trænet.)
2. De fysiske omgivelser kan blive ændret, så de bliver tilgængelige og tilpasset til din brug (Trappen bliver nivelleret).
3. Du kan få de nødvendige hjælpemidler, så du kan udføre dine ønskede aktiviteter (computer til skrivning)
4. Du kan bruge en personlig hjælper til aktiviteter, som du ikke kan klare selv, eller som du af en eller anden grund har brug for hjælp til.

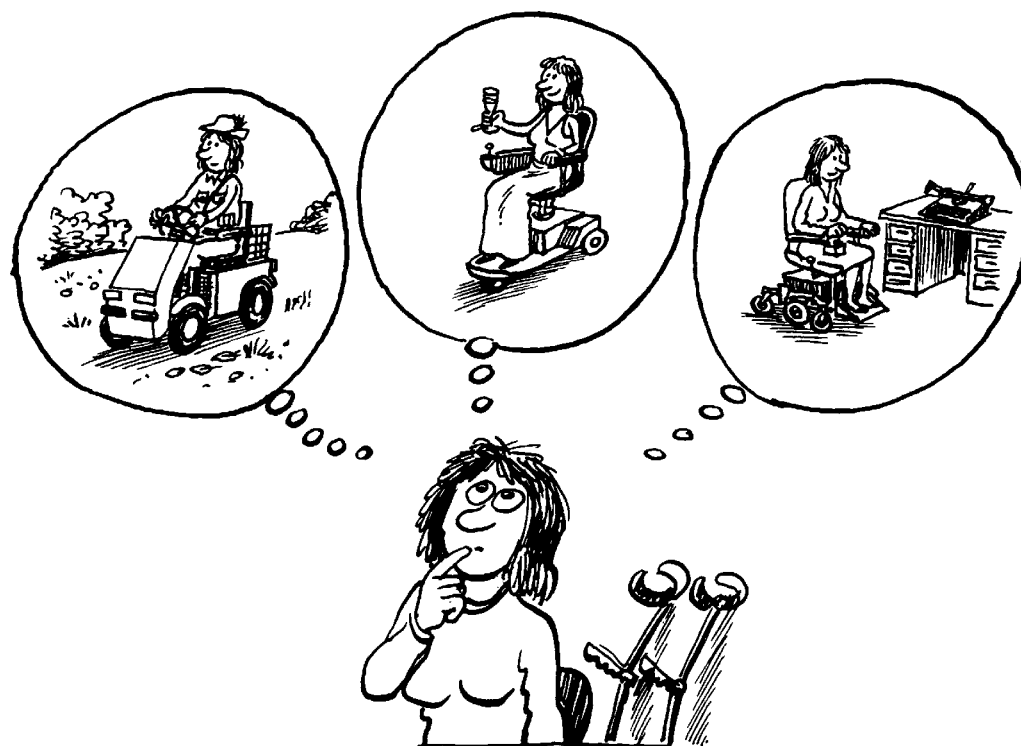
Hver eneste gang du overvejer løsningsmuligheder for problemer med de daglige aktiviteter, så må du gennemgå disse fire måder til at "udfylde hullet" og finde de bedste løsninger eller den bedste kombination af løsninger.

Der er fire forskellige måder at fylde hullet mellem dine fysiske muligheder og dine ønskede aktiviteter:

1. Du kan få optræning.
2. De fysiske omgivelser kan blive ændret.
3. Du kan få de nødvendige hjælpemidler.
4. Du kan bruge en personlig hjælper.



Valg af hjælpemidler



Her forklares, hvordan man kan få hjælpemidler, hvilket giver dig mulighed for at få indflydelse og personlig kontrol over den samlede hjælpemiddelproces.

Processen med at få hjælpemidler har fire vigtige dele:

1. Hvad er nødvendigt/vigtigt for dig for at kunne gøre det du gerne vil? (Behov).
2. Hvordan ønsker du dine løsninger skal være? (Mål).
3. Find aktuelle muligheder og løsninger. (Start).
4. Afprøvning og beslutning blandt de mulige løsninger. (Beslutning).

Dette kapitel giver dig viden om de helt basale processer, når du skal afklare dine behov og ønsker for hjælpemidler. Desuden forklarer kapitlet, hvordan man kan få hjælpemidler, hvilket giver dig mulighed for at få indflydelse og personlig kontrol over den samlede proces.

Fru Hansen har været på hospitalet fordi hun faldt i sneen på gaden og brækkede sin højre hofte. Hun er blevet opereret, men nu kan hendes hofte ikke bøje så meget som tidligere. Lægerne siger, at de ikke kan gøre mere, og at hoften aldrig igen vil blive helt god. Fru Hansen går usikkert, og hun kan ikke sidde på en almindelig stol, køre sin bil eller let komme op til sit soveværelse på første sal. Desuden er hendes knæ begyndt at smerte, når hun går. Hun har brug for hjælpemiddelteknologi, fordi hendes højre hofte ikke fungerer så godt som tidligere. Det kan endda være at det bliver værre med hendes ben, så hun får brug for hjælpemidler for at kunne leve selvstændigt og for ikke at belaste sit venstre ben, knæ, ryg og arme for meget.

Fru Hansen vil være sikker på, at hun

får de rigtige hjælpemidler, så hun tager de første skridt på vejen til at få effektive personlige hjælpemidler.

De skridt, der skal tages for at få et hjælpemiddel

Her starter processen med at få hjælpemidler. Den har fire vigtige dele:

1. Definer dine behov (Hvad er nødvendigt/vigtigt for dig for at kunne gøre det du gerne vil?)
2. Definer dine mål (Hvordan ønsker du dine løsninger skal være?)
3. Start projektet (Find aktuelle muligheder og løsninger)
4. Beslut de endelige løsninger. (Afprøvning og beslutning blandt de mulige løsninger)

I det følgende bliver hver af disse faser beskrevet i detaljer, og efter dette vil du få information angående vedligeholdelse og opfølgning af de erhvervede hjælpemidler. (Se "Hr. Europa", side 7. "Faserne i et hjælpemiddelformidlingsforløb" side 98).

Bestem dine behov og mål

Det er vigtigt at lave en detaljeret beskrivelse af dine daglige aktiviteter fra alle

aktuelle vinkler og synspunkter for at finde alle de aktiviteter, der giver dig problemer i hverdagen (dine behov), og herefter beskrive de bedste måder at finde løsningerne på (dine mål). Løsningerne skal være i overensstemmelse med din livsstil, din familie, dine ønsker og drømme. Alle dine forskellige aktiviteter giver et sammenhængende og totalt overblik over din situation. Her følger to skemaer, der kan fungere som redskaber til at beskrive og analysere de daglige aktiviteter for at finde de bedste løsninger til de problemer, du har med dine daglige aktiviteter.

Skema om "dagliglivets aktiviteter"

I det følgende skema skal du lave en liste over de daglige aktiviteter, som du har en eller anden slags problemer med at

udføre. Du skal medtage de aktiviteter, som du gerne vil gøre, og de aktiviteter, som du vil ændre eller ikke udføre mere, enten fordi du ikke kan udføre dem, eller fordi de giver dig for mange problemer, smerter eller stress. Gå gennem din hverdag og noter de aktiviteter, som giver dig problemer. Gå så gennem en almindelig uge, så en måned og så et år og skriv de aktiviteter ned, som du ikke har med i den første liste. Du kan bruge det følgende skema som en slags "rød tråd", og husk så endelig at få de nye aktiviteter med, som du kunne tænke dig at udføre som erstatning for nogle andre eller for at nå nogle nye mål. Skemaet er blevet udformet til denne manual, så du er velkommen til at ændre og tilpasse det til dine behov. Du finder et tomt skema til personlig brug på side 100. Fru Hansen har udfyldt det følgende skema.

To skemaer kan fungere som redskaber til at beskrive og analysere de daglige aktiviteter for at finde de bedste løsninger på problemerne.

I skemaet "Daglige aktiviteter", skal du opliste

- Aktiviteter, som du har en eller anden slags problemer med at udføre.
- Aktiviteter, som du gerne vil kunne udføre.
- Aktiviteter, som du vil ændre eller ikke udføre mere.



Dagliglivets aktiviteter

(Udfyldt af "Fru Hansen", tomt skema i bilag 2, side 100)

Hovedgrupper af aktiviteter	Notér alle aktiviteter som giver dig problemer (kan ikke udføre dem, smerter, det går for langsomt, jeg bliver meget træt, kan godt udføre dem, men det giver et utilfredsstillende resultat, m.m.)
1. Komme rundt i, og komme ind og ud af huset (lejlighed)	<i>Komme op ad trapperne til mit soveværelse.</i>
2. Gå i seng, stå op af seng, vende mig i sengen	<i>Stå op af seng.</i>
3. Gå på toilettet	<i>Kan ikke sidde ordentligt på toiletsædet. Kan ikke rejse mig fra toilettet.</i>
4. Personlig pleje	<i>Har svært ved at stå op i brusebadet.</i>
5. Seksuelle aktiviteter	
6. Påklædning	<i>Jeg må sidde ned, medens jeg tager tøj af og på, og det er svært at få strømper og sko på.</i>
7. Forberede morgenmad, frokost og aftensmad	<i>Jeg kan ikke stå op i længere tid, og det er svært at bære ting ind på bordet.</i>
8. Spise morgenmad, frokost og aftensmad	<i>Det er svært at sidde for længe.</i>
9. Rydde op efter morgenmad, frokost og aftensmad	<i>Jeg kan ikke stå op ret længe, og det er svært for mig at tage ting ud fra bordet.</i>
10. Kommunikation	<i>Det er svært for mig at sidde ned med min højre stive hofte.</i>
11. Bruge computer	
12. Lave budget og planlægge husholdningen	<i>Det er svært for mig at sidde ned med min højre stive hofte.</i>
13. Se fjernsyn, video og høre radio	<i>Det er svært for mig at sidde ned med min højre stive hofte.</i>
14. Transport til arbejde, til kollegaer, fritidsaktiviteter, handle m.m.	<i>Jeg kan ikke sidde ordentligt i min bil.</i>
15. Indkøb	<i>Jeg kan ikke gå ret langt. Det er svært for mig at bære varerne.</i>
16. Udføre arbejde eller uddannelse	<i>Det er svært at sidde på min arbejdsstol og alle andre steder.</i>
17. Fritidsaktiviteter	<i>Det er svært at sejle. Spadsereture.</i>
18. Rengøring	<i>Alle aktiviteter er besværlige og giver smerter.</i>
19. Vaske tøj	<i>At komme til vaskeriet.</i>
20. Passe børnene	
21. Vedligeholde hus/lejlighed	
22. Havearbejde	
23. Nye aktiviteter	<i>Ridning.</i>

Skema til "aktivitets-analyse"

I det næste skema, hvoraf du skal udfylde et for hver aktivitet, skal du analysere aktiviteterne for at finde de bedste løsninger på dine problemer, hvad enten løsningen er hjælpemidler, træning, tilpasning af omgivelser og bolig eller personlig hjælp. Når du har gennemarbejdet alle dine aktiviteter med dette skema, så har du beskrevet dine behov, og herefter kan du definere dine mål.

1. Først beskriver du hvilke problemer du har med at udføre aktiviteterne.
2. Dernæst beskriver du under hvilke forhold du udfører aktiviteten. Om det er på stranden, i skolen, i vaskeriet m.m. Er der specielle forhold, når aktiviteten udføres, som f.eks. tilstedeværelse af børn, koldt vejr, små rum m.m.
3. Nu skal du så overveje din fremtidige situation, som kan have indflydelse på dit aktuelle valg af hjælpemidler. Vær opmærksom på at det kan være, at du senere ændrer mening om dine nuværende valg af løsninger, så "luk ikke døre" ved at vælge løsninger, som fuldstændigt udelukker andre muligheder med mindre du er 110% sikker på, at dine beslutninger er de rigtige. F.eks.: du behøver ikke en bil med plads til en kørestol, fordi du går udmærket lige nu. Senere opdager du, at du har brug for en kørestol til indkøb og længere spadsereture – og så duer bilen ikke mere!
4. Nu skal du karakterisere, på hvilken måde du oplever, at dine behov kan opfyldes eller dine problemer kan løses for at finde frem til dine specielle ønsker og drømme for de fremtidige løsninger. Dette kan være svært at beskrive præcist, men sommetider hjælper det at beskrive hvordan løsninger bestemt slet ikke skal være. Herefter kan du måske beskrive hvilke kvaliteter eller måder, som du føler er nødvendige, for at nå de rigtige løsninger for dig. Her er det vigtigt at diskutere med din partner, børn, forældre

eller andre pårørende og venner om, hvad de mener og føler i forhold til at have og bruge hjælpemidler. Hvis de føler sig utilpasse og usikre, så find ud af hvorfor og diskuter jer frem til nogle fælles mål, hvis du finder det nødvendigt.

5. Du skal også vurdere, hvor vigtig aktiviteten er for dig, og derfor give den point derefter. Herved kan du prioritere dine aktiviteter og beslutte at bruge dine måske minimale kræfter og energi på specielt de aktiviteter, som du synes er mest nødvendige for dig, og du kan fokusere på dem, når du arbejder på at finde de bedste løsninger for dine daglige aktiviteter.
6. I søjlen i højre side af skemaet skal du notere, om nogle af problemerne, forholdene, fremtidig situation m.m. har sammenhæng med en eller flere af dine andre aktiviteter. Disse oplysninger giver dig mulighed for at finde nogle generelle tendenser i din analyse, som kan være til hjælp ved formuleringen af målene.

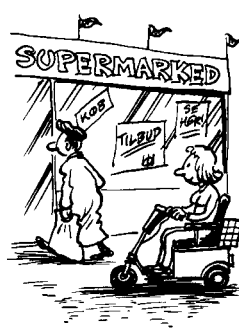
Også dette skema er udarbejdet specielt til denne manual, så du kan tilpasse det på alle måder, som det er bedst for dig at arbejde ud fra.

Blandt manualens bilag finder du et tomt skema, som du kan kopiere og bruge til din personlige analyse, side 102.

Fru Hansen har også udfyldt dette skema. Men alle skemaerne fra fru Hansens aktivitetsanalyse er ikke vist her.

I skemaet "Aktivitetsanalyse" skal du beskrive

- Problemer med aktiviteterne
- Under hvilke forhold udføres aktiviteterne
- Din fremtidige situation
- Beskrivelse af din ønsker ang. løsninger
- Prioritering af aktiviteterne
- Sammenhæng med andre aktiviteter.



Aktivitetsanalyse

Side 1 ud af: 6

(Udfyldt af "Fru Hansen", tomt skema i bilag 2, side 102)

Aktivitet	Beskrivelse	Sammenhæng med andre aktiviteter. Skriv navnet på aktiviteten, og beskriv kort, hvori sammenhængen består.
Aktivitet	<i>Komme rundt i huset og komme ind og ud af huset.</i>	<i>Alle aktiviteter, hvor jeg bruger mine ben.</i>
Problemer med aktiviteten. Hvorfor, hvornår, hvor, hvordan.	<i>Komme op af trapperne til mit soveværelse. Smerter i mine knæ og hofte, hver gang jeg bruger trappen til første sal.</i>	<i>Jeg får smerter hver gang jeg står op, går på trapper og går.</i>
Beskriv stedet og forholdene under aktiviteten. Inde/ude. Store/små rum. Sommer/vinter. Ofte/sjældent. Alene/sammen med andre. M.m.	<i>Inde og ude (trapper) mange gange hver dag. Om vinteren når det er glat og jeg er bange for at falde.</i>	<i>I badeværelset. Her er jeg også bange for at falde.</i>
Fremtid. Vil der ske ændringer i din situation inden for de næste 5-10 år? Hvordan har det indflydelse på aktiviteten?	<i>Det kan være at jeg flytter til en mindre lejlighed uden trapper. Men smerterne i hofte og knæ vil nok altid være der.</i>	<i>Smerter når jeg går på trapper.</i>
Karakteriser din krav til løsningerne, giv eventuelt nogle ændringsforslag. Hvad ønsker du for at kunne udføre denne aktivitet? (Ønsket, drømmen, følelsen under udførelsen af aktiviteten). Hvad synes din familie og venner?	<i>Skal ikke give smerter eller stresse mig. Det skal være let og sikkert at komme rundt. Ingen trapper, men elevator. Soveværelset skal være i stueplan. En god hvilestol. Gelænder for at føle mig sikker.</i>	<i>Alle aktiviteter skal kunne udføres sikkert, ikke give smerter og ikke stresse mig.</i>
Aktivitetens vigtighed: 1. Meget vigtigt for mig. 2. Ikke så vigtig. 3. En hjælper må gerne udføre det for mig. 4. Har ingen betydning.	<i>Meget vigtig.</i>	

Aktivitetsanalyse

Side 2 ud af: 6

	Beskrivelse	Sammenhæng med andre aktiviteter. Skriv navnet på aktiviteten, og beskriv kort, hvori sammenhængen består.
Aktivitet	<i>Stå ud af sengen.</i>	
Problemer med aktiviteten. Hvorfor, hvornår, hvor, hvordan.	<i>Smerter i hoften hver gang.</i>	<i>Smerter ved de fleste aktiviteter.</i>
Beskriv stedet og forholdene under aktiviteten. Inde/ude. Store/små rum. Sommer/vinter. Ofte/sjældent. Alene/sammen med andre. M.m.	<i>To gange om dagen, og mere hvis jeg er syg.</i>	
Fremtid. Vil der ske ændringer i din situation inden for de næste 5-10 år? Hvordan har det indflydelse på aktiviteten?	<i>Det bliver måske værre.</i>	<i>At bruge mine ben kan i fremtiden måske blive mere besværligt og give mere smerte.</i>
Karakteriser din krav til løsningerne, giv eventuelt nogle ændringsforslag. Hvad ønsker du for at kunne udføre denne aktivitet? (Ønsket, drømmen, følelsen under udførelsen af aktiviteten). Hvad synes din familie og venner?	<i>Det må ikke være smertefuldt og det skal være sikkert, så jeg ikke falder. Måske kan en højere seng hjælpe.</i>	<i>Ikke have smerter og ikke være årsag til usikkerhed.</i>
Aktivitetens vigtighed: 1. Meget vigtigt for mig. 2. Ikke så vigtig. 3. En hjælper må gerne udføre det for mig. 4. Har ingen betydning.	<i>Meget vigtigt.</i>	

Aktivitetsanalyse

Side 3 ud af: 6

	Beskrivelse	Sammenhæng med andre aktiviteter. Skriv navnet på aktiviteten, og beskriv kort, hvori sammenhængen består.
Aktivitet	<i>Gå på WC.</i>	
Problemer med aktiviteten. Hvorfor, hvornår, hvor, hvordan.	<i>Kan ikke sidde ordentligt på toilettet på grund af min stive hofte. Har svært ved at rejse mig fra toilettet. Smerter i hofte og knæ hver gang.</i>	<i>Næsten hver eneste gang jeg sidder ned.</i>
Beskriv stedet og forholdene under aktiviteten. Inde/ude. Store/små rum. Sommer/vinter. Ofte/sjældent. Alene/sammen med andre. M.m.	<i>Mange gange om dagen, også uden for hjemmet, på arbejde og på besøg hos venner.</i>	
Fremtid. Vil der ske ændringer i din situation inden for de næste 5-10 år? Hvordan har det indflydelse på aktiviteten?	<i>Det bliver måske værre.</i>	<i>Hvis jeg belaster min hofte og ben meget, så bliver det måske værre.</i>
Karakteriser din krav til løsningerne, giv eventuelt nogle ændringsforslag. Hvad ønsker du for at kunne udføre denne aktivitet? (Ønsket, drømmen, følelsen under udførelsen af aktiviteten). Hvad synes din familie og venner?	<i>Skal ikke medføre smerter og skal være sikkert og rent. Et sæde der er tilpasset min stive hofte. Et højere toilet.. Håndgreb nær ved toilettet.</i>	<i>Dette gælder for alle aktiviteter, hvor jeg sidder ned.</i>
Aktivitetens vigtighed: 1. Meget vigtigt for mig. 2. Ikke så vigtig. 3. En hjælper må gerne udføre det for mig. 4. Har ingen betydning.	<i>Meget vigtigt.</i>	

Aktivitetsanalyse

Side 4 ud af: 6

Aktivitet	Beskrivelse	Sammenhæng med andre aktiviteter. Skriv navnet på aktiviteten, og beskriv kort, hvori sammenhængen består.
Aktivitet	<i>Tage brusebad.</i>	
Problemer med aktiviteten. Hvorfor, hvornår, hvor, hvordan.	<i>Jeg føler mig usikker og bliver træt i mine ben, når jeg tager brusebad.</i>	<i>Hver gang jeg står op.</i>
Beskriv stedet og forholdene under aktiviteten. Inde/ude. Store/små rum. Sommer/vinter. Ofte/sjældent. Alene/sammen med andre. M.m.	<i>Hjemme på badeværelset, på hoteller, hos venner, i svømmehallen. En eller to gange om dagen.</i>	
Fremtid. Vil der ske ændringer i din situation inden for de næste 5-10 år? Hvordan har det indflydelse på aktiviteten?	<i>Det kan blive værre.</i>	<i>Det gælder alle aktiviteter.</i>
Karakteriser din krav til løsningerne, giv eventuelt nogle ændringsforslag. Hvad ønsker du for at kunne udføre denne aktivitet? (Ønsket, drømmen, følelsen under udførelsen af aktiviteten). Hvad synes din familie og venner?	<i>Må ikke give smerter, skal være sikkert, ikke for udmattende og let at have med at gøre uden for mange kompliserede løsninger – og det skal også se ordentligt ud. En badestol (der passer til min hofte), håndtag, non-slip måtter.</i>	<i>Det gælder alle aktiviteter.</i>
Aktivitetens vigtighed: 1. Meget vigtigt for mig. 2. Ikke så vigtig. 3. En hjælper må gerne udføre det for mig. 4. Har ingen betydning.	<i>Meget vigtig.</i>	

Aktivitetsanalyse

Side 5 ud af: 6

Aktivitet	Beskrivelse	Sammenhæng med andre aktiviteter. Skriv navnet på aktiviteten, og beskriv kort, hvori sammenhængen består.
	<i>Tøj på, tøj af.</i>	
Problemer med aktiviteten. Hvorfor, hvornår, hvor, hvordan.	<i>Svært at tage sokker, bukser og sko på mit højre ben.</i>	<i>Alle aktiviteter, hvor jeg skal nå fødder og tæer.</i>
Beskriv stedet og forholdene under aktiviteten. Inde/ude. Store/små rum. Sommer/vinter. Ofte/sjældent. Alene/sammen med andre. M.m.	<i>Hjemme, på hoteller, hos venner, i svømmehallen.</i> <i>En til to gange om dagen.</i>	
Fremtid. Vil der ske ændringer i din situation inden for de næste 5-10 år? Hvordan har det indflydelse på aktiviteten?	<i>Det bliver måske værre.</i>	<i>Det gælder alle aktiviteter.</i>
Karakteriser din krav til løsningerne, giv eventuelt nogle ændringsforslag. Hvad ønsker du for at kunne udføre denne aktivitet? (Ønsket, drømmen, følelsen under udførelsen af aktiviteten). Hvad synes din familie og venner?	<i>En let måde at udføre disse aktiviteter uden smerter.</i>	<i>Ligesom med alle de andre aktiviteter.</i>
Aktivitetens vigtighed: 1. Meget vigtigt for mig. 2. Ikke så vigtig. 3. En hjælper må gerne udføre det for mig. 4. Har ingen betydning.	<i>Meget vigtig.</i>	

Aktivitetsanalyse

Side 6 ud af: 6

	Beskrivelse	Sammenhæng med andre aktiviteter. Skriv navnet på aktiviteten, og beskriv kort, hvori sammenhængen består.
Aktivitet	<i>Lave morgenmad, frokost og aftensmad.</i>	<i>Rydde op efter måltider og med at gøre rent.</i>
Problemer med aktiviteten. Hvorfor, hvornår, hvor, hvordan.	<i>Det giver mig smerter at stå op i længere tid, og det er svært for mig at sætte ting ind på bordet på grund af min brug af stok.</i>	<i>Ikke stå op alt for længe.</i>
Beskriv stedet og forholdene under aktiviteten. Inde/ude. Store/små rum. Sommer/vinter. Ofte/sjældent. Alene/sammen med andre. M.m.	<i>Hjemme i køkkenet. 2-3 gange om dagen.</i>	
Fremtid. Vil der ske ændringer i din situation inden for de næste 5-10 år? Hvordan har det indflydelse på aktiviteten?	<i>Det kan blive mere besværligt, og det kan bliver mere smertefuldt.</i>	<i>Det gælder for alle aktiviteter.</i>
Karakteriser din krav til løsninger, giv eventuelt nogle ændringsforslag. Hvad ønsker du for at kunne udføre denne aktivitet? (Ønsket, drømmen, følelsen under udførelsen af aktiviteten). Hvad synes din familie og venner?	<i>En let måde at udføre disse aktiviteter på uden at jeg har smerter. En bakke på hjul som jeg kan skubbe af sted.</i>	
Aktivitetens vigtighed: 1. Meget vigtigt for mig. 2. Ikke så vigtig. 3. En hjælper må gerne udføre det for mig. 4. Har ingen betydning.	<i>Er ikke vigtig, hvis jeg kan få hjælp.</i>	

Når du har gennemarbejdet alle dine aktiviteter med skemaet "aktivitetsanalyse", så har du beskrevet dine behov,

Ved at gennemgå skemaerne for de daglige aktiviteter kan du finde de vigtige aspekter som hjælpemidlerne i dit fremtidige liv skal opfylde

Behov

Når disse analyser af de daglige aktiviteter er gjort, så er dine behov blevet beskrevet. (Se "De skridt der skal tages for at få et hjælpemiddel", side 14. "Bestem dine behov og mål", side 14).



Du har:

- En liste over de aktiviteter, som du først og fremmest vil udføre (prioritering 1).
- En liste med aktiviteter, som du ikke selv behøver at udføre, men som skal udføres (prioritering 2 og 3).
- En liste over aktiviteter, som ikke betyder noget for dig (prioritering 4).
- Beskrivelse af de problemer, som du har med at udføre dine aktiviteter.
- Beskrivelse af hvilke omstændigheder aktiviteterne udføres under. Dette påvirker valget af hjælpemidler eller andre løsninger.
- Beskrivelse af sammenhængen mellem dine forskellige aktiviteter (Sammenhæng med andre aktiviteter).

Mål

Nu kan du begynde at definere dine mål (på hvilken måde vil du have, at dine løsninger skal være) til at gøre dine daglige aktiviteter bedre. Fru Hansen fortsætter her med at definere målene for alle sine daglige aktiviteter.

Ved at gennemgå skemaerne for de daglige aktiviteter kan fru Hansen finde de vigtige aspekter som hjælpemidlerne i hendes fremtidige liv skal opfylde. Først gennemgik hun rækkerne med "fremtidig situation" og "karakteriser dine krav til løsninger". I dem fandt hun frem til,

hvilke kvaliteter hun ønsker, at løsningerne skal opfylde. Så gik hun gennem kolonnen med "sammenhæng med andre aktiviteter" og her fandt hun en generel personlig holdning og tendens i de problemer, som hun oplever, og på den måde fandt hun frem til følgende aspekter, som karakteriserer hendes mål:

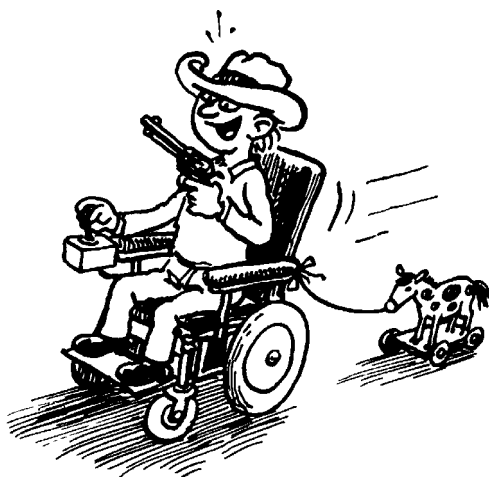
- Hun vil have færre smerter.
- Hun vil have hjælpemidler, som har godt design, er funktionelle, diskrete og i det hele taget opfylder hendes mål med at bruge hjælpemidlerne.
- Hun vil ikke udtrættes alt for meget, fordi hun vil også have tid til personlige vigtige aktiviteter som f.eks. at gå tur med sine venner m.m.
- Hun ønsker at kunne føle sig sikker og tryk ved alle aktiviteter.
- Hun vil gerne have en lejlighed uden trapper og trin, og med hensyn til fremtiden må hun se i øjnene, at hun måske kan blive nødt til at bruge kørestol, så lejligheden skal være tilgængelig for en kørestol.
- Løsningerne skal tage højde for, at hun måske bliver dårligere fysisk i fremtiden. Derfor skal løsningerne, hvis det er muligt, have en forebyggende effekt og tage højde for nedgang i funktionsniveauet.
- Hun ønsker ikke at fremtræde mere "handicappet" end højst nødvendigt.

Derefter gik hun igennem rækken i skemaet, hvor hun havde prioriteret sine aktiviteter, og her fandt hun frem til, hvilke aktiviteter, hun fandt mest vigtige:

- Hun ønsker selv at udføre de mest intime og personlige aktiviteter som f.eks. at vaske sig, at gå på toilettet, tage tøj på og spise m.m.
- Det er også vigtigt for hende at fortsætte med sit job.
- Hun ønsker at have flere fritidsaktiviteter.

Konklusion: Hun ønsker at udføre de aktiviteter, som hun finder er de mest vigtige, så hun kan bevare sit privatliv, sit job og gode fritidsaktiviteter.

Det næste skridt er nu at finde de løsninger, der er i overensstemmelse med hendes behov og mål.



Start, nu. Hjælpemiddelprojektet går i gang

Fru Hansen er ekspert inden for sine egne aktiviteter, og hvad hun ønsker sig for sin nuværende og fremtidige situation. Nu er det tid til at kontakte personer, som ved mere om hjælpemidler og tilgængelighed for at få den mest optimale hjælp og nå frem til de bedste beslutninger vedrørende hendes aktivitetsproblemer. (Se "Giv ikke op, søg hjælp", side 10. "Information om hjælpemidler", side 69).

Da hun udfyldte skemaerne tænkte hun allerede på forskellige hjælpemidler, men hun har ingen viden om eksisterende muligheder: De sidste modeller og måder til at skifte rutiner og handlemønstre. (Se "Information om hjælpemidler", side 69. "Mennesker og hjælpemidler. Nogle succeshistorier", side 34).

Hun er klar over, at hun for hver aktivitet skal overveje, om hun kan nå sine mål gennem træning, ændring af omgivelserne, bruge hjælpemidler eller personlig hjælp. (Se "Hjælpemidler eller andre løsninger", side 13. "Hvordan hullet mellem dine ønskede aktiviteter og dine fysiske muligheder stoppes", side 13).

Men før hun kontakter eksperterne på hjælpemiddelafdelingen i kommunen, vil hun vide mere om de muligheder, hun har. Hun taler om det med en veninde, som er sygeplejerske, derefter går hun på biblioteket for at finde noget materiale om analyse af behov for hjælpemidler og oversigter over hjælpemidler. Desværre kan hun ikke finde så meget her, men hun finder nogle adresser på handicaporganisationer, og hun ringer til et par af

dem og får mere at vide om, hvordan man får hjælpemidler.

Hun får også noget at vide om udstillinger med hjælpemidler og adressen på den lokale handicapgruppe, hvor hun måske kan finde nogen, der har samme slags problemer som hende og som vil dele deres erfaringer med hende. En af handicaporganisationerne giver hende nogle adresser på Internettet, og da hun søger på Internettet finder hun desuden hjælpemiddelforhandlere og anden information om hjælpemidler. Med denne viden som baggrund kontakter hun den lokale hjælpemiddelformidling, og hun har taget sin liste med aktiviteter og mål med. (Se "Formidlingssystemet for hjælpemidler", side 30).

Analyse på hjælpemiddelformidlingen

På hjælpemiddelformidlingen arbejder ergoterapeuten Karen sammen med fru Hansen for at finde de bedste løsninger på fru Hansens problemer. Karen er rådgiver inden for områderne aktivitetsanalyser, vurdering af behov, træning og tilpasning af hjælpemidler, så de bedste løsninger og aktivitetsmål for den enkelte person kan findes. Hun har viden om kroppens anatomi, fysiologi, bevægelsesmønstre og markedsudbuddet af hjælpemidler. Hvis det er nødvendigt arbejder hun sammen med andre specialister som f.eks. psykologer, talepædagoger, fysioterapeuter, ingeniører eller socialrådgivere.



For hver aktivitet skal du overveje, om du kan nå dine mål gennem træning, ændring af omgivelserne, brug af hjælpemidler eller personlig hjælp

- Besøg biblioteket.
- Find adresser på handicaporganisationer.
- Find de lokale afdelinger af handicaporganisationerne.
- Find nogen, der har lignende problemer
- Find Internetadresser osv.
- Besøg den nærmeste hjælpemiddelcentral

Vurdering af aktivitets-situationen: Undersøgelse af din mobilitet: Hvor stærk er du, hvordan fungerer dine led, hvor sikker og koordineret er dine bevægelser og gang. Herefter analyse af de daglige aktiviteter.

På hjælpemiddel-formidlingen har de udstilling af en række hjælpemidler, som du kan afprøve. Formidlingen har også alle kataloger og brochurer fra hjælpemiddel-forhandlere og -producenter.

Når hjælpemidler afprøves er det vigtigt at være meget grundig og overveje de spørgsmål, der er opstillet på denne side.

Det første, Karen gør for at vurdere fru Hansens aktivitetssituation, er at undersøge hendes mobilitet: Hvor stærk er hun, hvordan fungerer hendes led, hvor sikker og koordineret er hendes bevægelser og gang. (Se "Hjælpemidler eller andre løsninger", side 13. "Hvordan hullet mellem dine ønskede aktiviteter og dine fysiske omgivelser", side 13).

Efter dette taler de om fru Hansens egne aktivitetsanalyser. Endnu en gang gennemgår de alle hendes aktiviteter, hendes fremtidige situation og tilgængeligheden i hendes nærmeste omgivelser. Muligheden for træning og for at ændre måder at gøre tingene på for ikke at få smerter eller at blive udmattet og til sidst om personlig hjælp. Fru Hansen og Karen er enige om at arbejde efter fru Hansens personlige mål, og nu begynder de at se efter relevante hjælpemidler. (Se "Du er ekspert", side 10. "Sæt dig et mål, og start på at nå det", side 10).

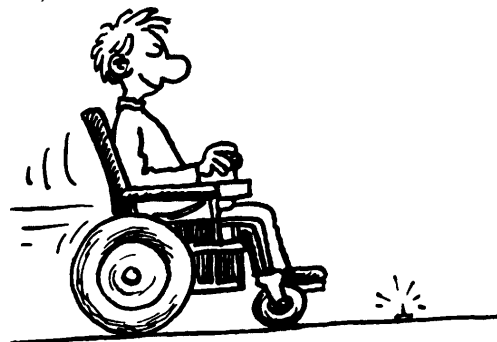
På hjælpemiddelformidlingen har de udstilling af en række hjælpemidler, som fru Hansen kan afprøve. Formidlingen har også alle kataloger og brochurer fra hjælpemiddelforhandlere og -producenter. Karen kan rådgive fru Hansen, så hun får truffet de bedst mulige valg, og fru Hansen kan også låne og afprøve nogle af hjælpemidlerne derhjemme.

Det er særlig vigtigt at finde en god arbejds- og hvilestol til fru Hansen, og dem kan hun afprøve derhjemme. Sammen finder de en række forskellige hjælpemidler til afprøvning. De er enige om, at det er vigtigt for fru Hansen at få en anden lejlighed, som er tilgængelig for kørestol, og at Karen så hurtigt som muligt skal besøge fru Hansen for at se de relevante omgivelser, se hvordan hun udfører de forskellige aktiviteter for bedre at kunne rådgive hende om arbejdsmetoder og eventuelle ekstra hjælpemidler. Selv om Fru Hansen har været meget grundig i sin aktivitetsanalyse, kan der alligevel sagtens være ting, som hun ikke har set, men som en professionel som Karen straks kan se er eller kan blive et problem.

Sammen laver de en liste med løsninger, så fru Hansen hjemme i fred og ro kan

studere og gennemtænke listen. Der vil ikke blive foretaget nogen endelige skridt før Karen har besøgt fru Hansen og heller ikke før fru Hansen er sikker på, at alle løsninger er de rigtige for hende.

Efter dette møde bringes nogle hjælpemidler til fru Hansens hjem til afprøvning og for at afhjælpe hende i de højst prioriterede aktiviteter. (Se "Instruktion og træning i brugen af hjælpemidler", side 12).



Beslutninger og løsninger

Fru Hansen afprøver forskellige hjælpemidler hjemme og på hjælpemiddelformidlingen. Desværre kunne hun ikke afprøve sengen hjemme hos sig selv, hvilket for hende var meget vigtigt, men hjælpemiddelformidlingen bragte ikke senge ud til afprøvning, så hun prøvede at vurdere de relevante modeller i udstillingen, men det var ikke let. Hun måtte tage sin afgørelse på basis af, hvad hun kunne læse i katalogerne og ud fra Karens erfaringer og forklaringer. Hjælpemiddelformidlingen havde alle de relevante oplysninger. (Se "Brugerindflydelse", side 32. "Arbejd for succes", side 32).

Når hjælpemidler afprøves er det vigtigt at være meget grundig og overveje følgende spørgsmål:

- Løser de dine problemer?
- Opfylder de dine kvalitetskrav (mål)? (I fru Hansens tilfælde: mindske smerter, godt design og let at bruge.)
- Har de et godt design og er usabilitien høj? (Se "Usability", side 82)
- Kan du lide hjælpemidlerne og er du glad for dem?
- Hvordan er usabilitien for din personlige hjælper?
- Kan du klare rengøringen selv? Hvis ikke, hvem kan så udføre rengøringen?

- Kan du klare vedligeholdelsen selv? Hvis ikke hvem kan så udføre vedligeholdelsen?
- Kan du selv styre forløbet med reparationer? Hvis ikke hvem kan så ordne det?
- Har du de nødvendige instruktioner og træningsmuligheder?
- Kan du let få hjælp og rådgivning, hvis du har problemer med hjælpemidlerne?
- Hvis hjælpemidler går i stykker, kan du så få et erstatnings-hjælpemiddel med det samme, medens det andet repareres?
- Hvilken holdning har din familie og personlige hjælpere til disse hjælpemidler?

Hvis svarene på nogle af disse spørgsmål er "nej" eller "problematiske", så er det vigtigt at diskutere problemet med din hjælpemiddelrådgiver eller at finde en bedre løsning eller at ændre på forholdene.

Ergoterapeuten besøger fru Hansen hjemme og sammen gennemgår de alle husets rum, indgangsforholdene, bilen og parkeringspladsen medens de diskuterer problemer og løsninger i alle detaljer. (Se "Tilpasning af hjemmet og dets omgivelser", side 11).

Fru Hansen og Karen fandt sammen ud af nogle løsninger, som fru Hansen fortrak, selv om hjælpemidlerne ikke alle var perfekte, men der fandtes ikke bedre design eller usability. (Se "Usability in design", side 82. "Design for alle", side 81).

Hjælpemidlerne blev bragt til fru Hansens hjem og anbragt, hvor det var mest hensigtsmæssigt. Fru Hansen blev trænet i brugen af hjælpemidlerne, og hun føler sig nu sikker og glad for løsningerne. (Se "Instruktion og træning i brugen af hjælpemidler", side 12).

Opfølgning på de erhvervede hjælpemidler

Fru Hansen og Karen aftalte, at de skulle ses igen om 3 måneder for at vurdere løsningerne og tjekke at alt fungerede som det skulle eller om der var opstået

nye problemer, som skulle løses. Desuden kan fru Hansen, hvis hun får brug for hjælp eller rådgivning angående sine hjælpemidler eller aktiviteter, kontakte Karen.

I løbet af en måned må fru Hansen sande, at et par af hendes hjælpemidler ikke fungerer så godt, og hun kontakter Karen for at diskutere disse problemer og for at finde andre løsninger. Efter der er gået 2 måneder indser fru Hansen også, at hun trods alt gerne vil have en kørestol til de længere ture udendørs, så hun og Karen begynder en afprøvnings- og tilpasningsproces for at finde den rigtige kørestol. (Se "Beslutninger og løsninger", side 26. "Nu bruges hjælpemidlerne", side 27).

Salgsbetingelser, skriftlig garanti

Hvis du selv køber et hjælpemiddel, så sørg for at få skriftlige brugsanvisninger, også for rengøring og vedligeholdelse, og vær opmærksom på at få den nødvendige træning i brug af hjælpemidlerne. Sørg desuden for at få en skriftlig salgsaftale med:

- En skriftlig beskrivelse af hjælpemidlet
 - Beskrivelse af specielle tilpasninger
 - Beskrivelse af specielt udstyr og reservedele
 - Præcist afleveringstidspunkt
 - Omtale af gratis reparationer inden for garantiperioden, samt maksimal varighed for disse reparationer, lån af et erstatningshjælpemiddel, når dit eget skal repareres og betaling af transport af hjælpemidler eller af dig selv i reparationsperioden.
 - Garantiperiode og en periode på et antal år, hvor der med sikkerhed kan fås reservedele til hjælpemidlet.
 - Vedligeholdelses- og serviceaftaler
 - Salgspris med klar definition af hvad den dækker (specielle tilpasninger, tilbehør, reparationer i garantiperioden m.m.)
 - Hvordan betalingen foregår
 - Andre forhold, der er vigtige for dig
- Alle ovenstående punkter er særlig vigtige at tage højde for, når det drejer sig om et avanceret eller kompliceret hjælpe-

Du skal have træning i brugen af hjælpemidlerne indtil du føler dig sikker og glad for løsningerne

Sørg for at få skriftlige brugsanvisninger, også for rengøring og vedligeholdelse, og vær opmærksom på at få den nødvendige træning i brug af hjælpemidlerne. Sørg desuden for at få en skriftlig salgsaftale.

Bed hjælpemiddelcentret hjælpe dig med at præcisere emnerne i købskontrakterne.



Hjælpemiddelteknologi giver dig nye muligheder, men samtidig kan det også ved særlige lejligheder låse dig fast.

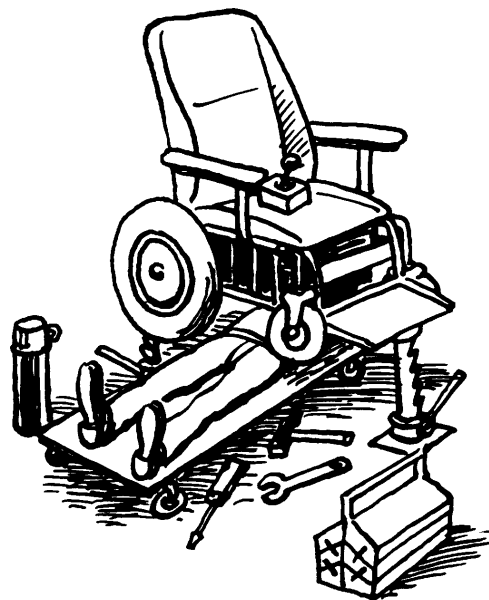
At have et hjælpemiddel betyder ofte også, at det skal vedligeholdes og repareres.

middel som f.eks. kørestole, biler med personlig tilpasning, computerbaserede kommunikationshjælpemidler m.m.

Bed hjælpemiddelcentret hjælpe dig med at præcisere emnerne i købskontrakterne

Nu bruges hjælpemidlerne

Historien om, hvordan fru Hansen fik hjælpemidler, er udarbejdet for at illustrere, hvordan en proces med at få hjælpemidler kan forløbe. I det virkelige liv er det ikke sikkert, at det er så let, fordi der kan være samarbejdsproblemer med hjælpemiddelrådgiverne, det er ikke muligt at finde en passende løsning på dit problem, eller du kan have problemer med finansiering og økonomisk dækning af hjælpemidlerne. (Se "Arbejd for succes", side 32).



At have fået nogle relevante hjælpemidler og bruge dem er heller ikke altid en succeshistorie. Det kan ofte være nødvendigt at afprøve flere forskellige hjælpemidler og foretage tilpasninger for at finde den mest optimale personlige løsning, og så er måske kun en del af din drøm blevet opfyldt. (Se "Beslutninger og løsninger", side 26).

Hjælpemiddelteknologi giver dig nye muligheder, men samtidig kan det også låse dig fast, f.eks. hvis din computer, som du bruger til kommunikation, går i stykker, så kan du ikke kommunikere tilfredsstillende i reparationsperioden.

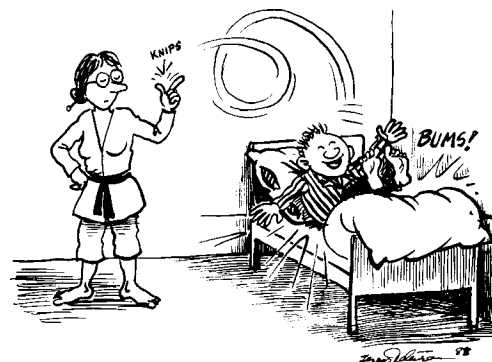
Når vi ser på avancerede og komplicerede hjælpemidler som f.eks. elektriske

kørestole eller computerbaserede kommunikationshjælpemidler, så er det vigtigt at vide, at processen med at finde den rigtige løsning er en langsommelig og ressourcekrævende opgave både for brugeren og rådgiveren. Det kan tage måneder at føre sådan en proces til ende. Når du så starter dit normale liv, kan det godt være, at dit nye hjælpemiddel alligevel skaber problemer, som du skal tackle og løse. På den anden side kan det også være, at du finder ud af, at du tog den forkerte beslutning og derfor ønsker et andet hjælpemiddel. (Se "Salgsbetingelser og skriftlig garanti", side 27).

At have et hjælpemiddel betyder ofte også, at det skal vedligeholdes og repareres. Konsekvenserne i forhold til at have et velfungerende hjælpemiddel og i forhold til krav til service er meget vigtige at overveje, før man starter sin karriere som effektiv hjælpemiddelbruger. Hvis din elektriske kørestol går i stykker igen og igen, så kan du ikke deltage stabilt i det sociale liv, medmindre du har en reserve kørestol.

Personlige hjælpere

I nogle tilfælde er det mere hensigtsmæssigt at have en personlig hjælper end et hjælpemiddel. Det kan gælde for aktiviteter, hvor du bruger for mange kræfter på en aktivitet, så du ikke har kræfter tilbage til at udføre andre aktiviteter, eller det kan være i situationer, hvor der ikke findes nogen hjælpemiddelløsninger, der kan løse dine aktivitetsproblemer tilfredsstillende.



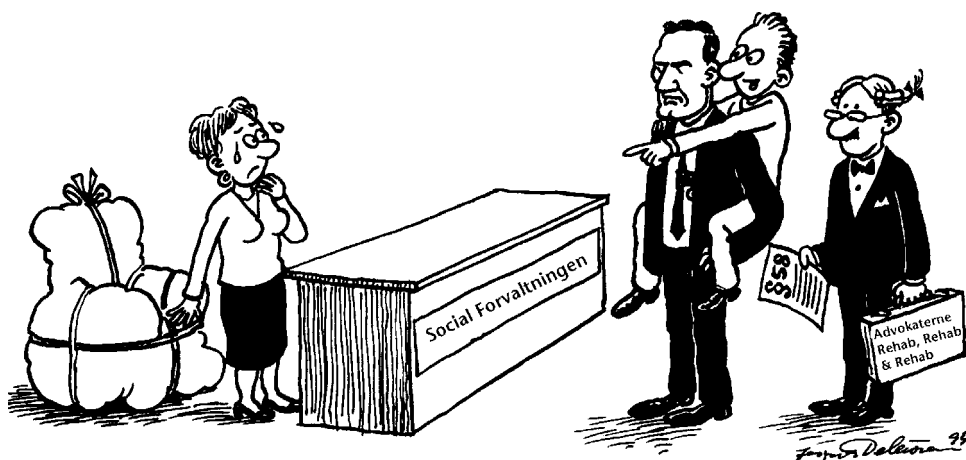
Dine personlige hjælpere kan være din familie, venner eller kollegaer (uformelle hjælpere). Du kan også bruge hjælpere, som er ansat hos dig og får løn enten af

din egen lomme, fra den sociale service eller fra forsikringsselskaber. I nogle lande er ansatte personlige hjælpere et normalt tilbud inden for den offentlige sociale service, i andre lande er dette overhovedet ikke overvejet i offentligt regi, og betragtes her ene og alene som et privat spørgsmål.

Hvis du bruger personlige hjælpere, hvad enten det er familie eller ansatte, så er det vigtigt at give dem den nødvendige viden om dine handicap og at give dem træning i at yde deres hjælp på den måde, som du ønsker det. Endvidere er det vigtigt at etablere et effektivt og frugtbart forhold til dine hjælpere, og det gælder både uformelle hjælpere og ansatte hjælpere.

Hvis du bruger personlige hjælpere, så er det vigtigt at give dem den nødvendige viden om dine handicap og at give dem træning i at yde deres hjælp på den måde, som du ønsker det.

Formidlingssystemet for hjælpemidler



Hjælpemiddelformidlingen kan f.eks. være levering af hjælpemidler, træning, tilpasning af boligen, vurdering af behov m.m.

Vejen gennem en hjælpemiddelformidlingsproces har 7 faser, som er omtalt på denne side.

Her i manualen betyder "hjælpemiddelformidlingssystemet" den nationale sociale lovgivning, procedurer og retningslinier i forhold til erhvervelsen af hjælpemidler, herunder også de tilhørende sociale ydelser som f.eks. information og træning.

Formidlingssystemet for hjælpemidler kan defineres som "alle de processer, der er mellemlid mellem en handicappet persons behov og de eksisterende ressourcer og hjælpemiddelteknologi". Denne definition kommer fra HEART projektet (side 108). Det betyder at et hjælpemiddelformidlingssystem indeholder en lang række af processer, der har til formål at støtte den enkelte persons rehabilitering. Disse processer kan f.eks. være levering af hjælpemidler, træning, tilpasning af boligen, vurdering af behov m.m.

Et typisk hjælpemiddelformidlingsforløb

Hvert land i Europa har et særegent og ofte også meget komplekst system til formidling af hjælpemidler.

I de fleste europæiske lande er det typen af hjælpemidlet og i hvilken sammenhæng hjælpemidlet skal bruges, der viser vejen gennem formidlingssystemet. HEART projektet (side 108) beskriver vejen gennem en hjælpemiddelformidlingsproces med 7 faser:

1. Initiativ
2. Analyse og vurdering

3. Løsningsmuligheder
4. Valg
5. Økonomisk bevilling
6. Modtagelse af hjælpemidlet
7. Færdiggørelse og opfølgning

Historien om fru Europa viser skridt for skridt vejen gennem hjælpemiddelformidlingsprocessen.

Fru Europa Initiativ

Fru Europa har brug for støtte, når hun skal ind og ud af badekarret. Hun kan ikke klare det selv og hun vil ikke have hjælp fra sin familie. Konsekvensen er at fru Europa ikke tager bad, selv om hun gerne vil have et. Men fru Europa er en selvstændig dame, som ikke sådan lader sig gå på af noget og hun henvender sig derfor til sin læge og fortæller ham om sine problemer. Fru Europa har hermed taget initiativet til at starte en hjælpemiddelformidlingsproces.

I dette tilfælde er det fru Europa, der har taget initiativet, men det kan også tages af hendes familie, lægen, kommunens sagsbehandler, fysioterapeuten eller andre. Fru Europa går til sin læge fordi hun har stor tiltro til ham. Men hun kunne også have henvendt sig til hospitalet, en lokal handicaporganisation, eller til en rehabiliteringsafdeling m.m. (Se "Start nu! Hjælpemiddelprojektet går i gang", side 25).

Analyse og vurdering

Lægen kunne imidlertid ikke vurdere Fru Europas behov for hjælpemidler, men han vidste, hvor hun kunne få hjælp og henviste hende til kommunens lokale hjælpemiddelkontor.

På kommunens hjælpemiddelformidling bliver Fru Europas aktivitetssituation analyseret og hendes behov identificeres og beskrives i et samarbejde mellem fru Europa og rådgiveren (f.eks. en ergoterapeut). Et hjemmebesøg er også nødvendigt, for at ergoterapeuten kan få baggrund til sammen med fru Europa at definere og vurdere fru Europas hjælpemiddelbehov. (Se "Analyse på hjælpemiddelformidlingen", side 25).

Løsningsmuligheder

Efter at fru Europas behov er blevet defineret, så udarbejdes der en "kravspecifikation" for løsningsmulighederne.

Dette betyder, at før der vælges specifikke hjælpemidler analyseres behovene, og de karakteristika, som hjælpemidlerne skal opfylde, nedskrives som en slags "kravspecifikation" for hjælpemidlerne (Se "Mål", side 24).

Valg

Nu da behovene og kravene til hjælpemidlerne er beskrevet kan fru Europa og rådgiveren udvælge de relevante hjælpemidler. I dette tilfælde udvælges to greb til at montere ved badekarret og et sæde, som fru Europa kan sidde på, når hun tager bad.



De specielle hjælpemidler, der opfylder fru Europas krav og som gør det muligt for hende at tage bad selv, har nu løst

hendes problem. (Se "Beslutninger og løsninger", side 26).

Økonomisk bevilling

Håndtagene og badesædet var heldigvis på listen over de hjælpemidler, der kunne bevilliges uden brugerbetaling til fru Europa. (Se "Salgsbetingelser og skriftlig garanti" side 27. Se desuden de mange

forskellige måder, hvorpå der skaffes økonomiske dækning af hjælpemidler i "Mennesker og hjælpemidler. Succeshistorier" under afsnittene "Økonomisk bevilling", side 34-44).

Modtagelse af hjælpemidlet

Hjælpemiddelformidlingen bestiller hjælpemidlerne og en tekniker monterer håndtagene og sætter sædet på plads hjemme hos fru Europa. (Se "Instruktion og træning i brugen af hjælpemidler", side 12).

Færdiggørelse og opfølgning

Efter en månedstid besøger rådgiveren fru Europa for at se om hjælpemidlerne fungerer som de skal og om de opfylder fru Europas behov. (Se "Opfølgning på de erhvervede hjælpemidler", side 27).

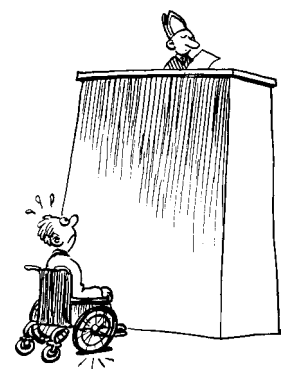
Økonomisk dækning

I Europa bliver hjælpemidler og hjælpemiddelformidlingssystemerne enten finansieret over finansloven eller gennem forsikringsselskaber. En lille del af formidlingssystemerne er finansieret af private fonde. Men nogle hjælpemidler bliver dog ikke finansieret ved hverken offentlige eller private ressourcer, dem må brugeren selv betale. Nogle europæiske lande har faste lister over hjælpemidler, der kan finansieres fra de offentlige kasser.

Den relevante sociallovgivning beskriver ofte omfanget og størrelsen af den offentlige økonomiske dækning, så kontakt Socialministerierne for at få yderligere oplysning om den sociale lovgivning. Den økonomiske dækning kan enten være direkte eller indirekte, hvilket betyder at du i nogle lande selv må betale for hjælpemidlet, hvorefter du siden får beløbet refunderet. I andre lande betales hjælpemidlerne direkte af den organisation (staten eller forsikringselskaber), som sørger for den økonomiske dækning. (Se de mange forskellige måder, hvorpå der skaffes økonomisk dækning af hjælpemidler i "Mennesker og hjælpemidler. Succeshistorier" under afsnittene "Økonomisk bevilling", side 34-44).

Før der vælges specifikke hjælpemidler analyseres behovene, og de karakteristika, som hjælpemidlerne skal opfylde, nedskrives som en slags "kravspecifikation" for hjælpemidlerne

Den relevante sociallovgivning beskriver ofte omfanget og størrelsen af den offentlige økonomiske dækning, så kontakt Socialministerierne for at få yderligere oplysning om den sociale lovgivning.



Et godt hjælpemiddelssystem er blandt andet karakteriseret ved aktiv brugerinvolvering og aktiv brugerindflydelse.

På denne side er en liste med emner, som du skal være opmærksom på, når du sammen med et formidlingssystem eller forhandlere vil finde det rigtige hjælpemiddel.

Brugerindflydelse

Mange undersøgelser inden for hjælpemiddelområdet har påpeget vigtigheden af brugerinvolvering på alle niveauer. Især inden for handicapområdet for at påvirke resultaterne hensigtsmæssigt og for at kvalificere de initiativer, der bør tages. Hjælpemiddelformidlingssystemet skal give brugerne mulighed for at deltage aktivt i analyse, vurdering og ved beslutning om de bedst mulige hjælpemiddelløsninger til imødekomme af deres personlige behov. Dette kan gøres ved praktisk afprøvning, professionelle anskaffelsesmetoder og ved en løbende og respektfuld dialog mellem brugeren og rådgiveren. Et godt hjælpemiddelssystem er blandt andet karakteriseret ved aktiv brugerinvolvering og aktiv brugerindflydelse, siges det i HEART projektet (side 108).



Derfor er det vigtigt, at du har analyseret din situation og klargjort dine meninger, så du kan fungere som rådgiver for hjælpemiddelssystemet for at få det bedste resultat for dig selv, og for at uddanne og kvalificere rådgiverne på hjælpemiddelområdet. Du er ekspert når det drejer sig om din levemåde og dine følelser og behov.

Arbejd for succes

Det kan synes let at få et hjælpemiddel, når du læser historien om fru Hansen, som fik de hjælpemidler, der var nødvendige for hende. Intentionen med manualen er at give information om hvordan

man får hjælpemidler, og ikke tilsløre dette billede med problemer og chokerende historier om "hvordan det hele gik i fisk".

Men den virkelige verden giver nedslående erfaringer, og for at begrænse disse dårlige erfaringer kommer her en liste med, hvad du skal være opmærksom på, når du sammen med et formidlingssystem eller forhandlere vil finde det rigtige hjælpemiddel til dig.

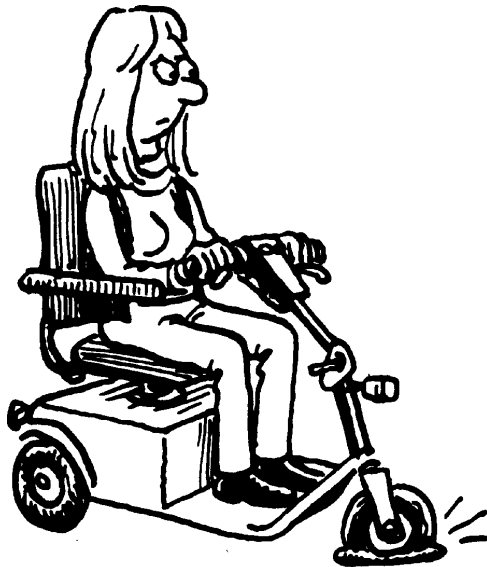
- Afklar dine behov og mål.
- Få fat i information om hjælpemidler og om den lovgivningsmæssige baggrund for hjælpemiddelformidlingen.
- Rådgiverne i hjælpeformidlingen giver måske ikke altid den fulde, komplette og nødvendige information. De ønsker måske at holde udgifterne inden for deres budgetters rammer.
- Forhandlere og producenter er ikke filantropiske. De skal tjene penge.
- Omkostningsdækningen er ofte for lille eller hjælpemidlerne for dyre.
- Vær godt forberedt med real viden og fakta, samt argumenter.
- Hvis det er muligt så brug rådgivning fra en anden handicappet person. Kontakt din lokale afdeling for handicappede mennesker.

Når du har med professionelle rådgivere at gøre, så vær klar over hvad du vil og gå ikke på kompromis, før du føler, at du forstår begrundelserne og du oplever, at du har fået den nødvendige information. Professionelle tror ofte at de "ved bedre", hvilket de faktisk også gør på deres områder. Men de er ikke klogere end dig, når det drejer sig om dit liv og dine daglige aktiviteter. Bed dem om at afprøve forskellige modeller og giv ikke op for tidligt. Vær opmærksom på at de måske ikke præsenterer alle relevante modeller, fordi deres kommune måske har indgået indkøbsaftaler med forskellige firmaer, og de kan have interne regler for at begrænse muligheden for at vælge nogle bestemte modeller af hjælpemidler.

Hjælpemiddelforhandlerne og producenterne af hjælpemidler er også professionelle, men de bekymrer sig ikke altid hensigtsmæssigt for dine problemer og behov. Du skal selv have dine behov og mål helt på det rene, ellers risikerer du at

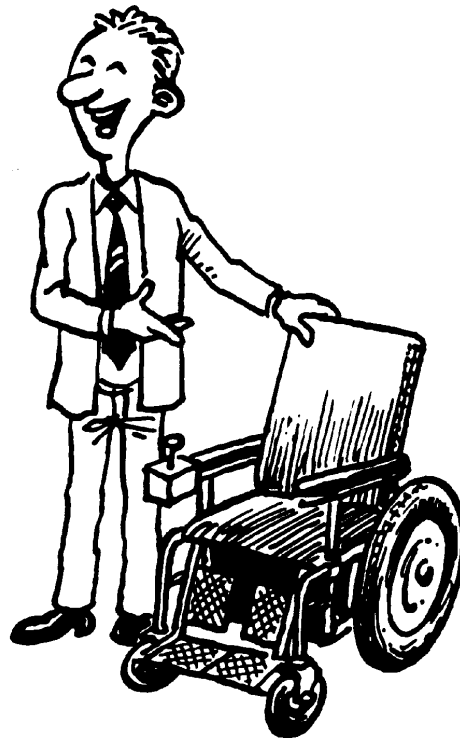
sidde tilbage med et hjælpemiddel, som ikke dækker alle dine behov. Sammenlign forskellige produkter og bed forhandlerne forklare hvorfor de mener, at deres hjælpemiddel er det bedste.

Spørg om hjælpemidlet er afprøvet og i overensstemmelse med loven, og vær sikker på, at det er på listen over hjælpemidler, der kan bevilliges, ellers må du betale for det selv. Vær meget omhyggelig med salgs- og købsaftalerne, særlig med hensyn til garanti, betaling og forsikringer. (Se "CE-mærkning", side 91. "Beslutninger og afgørelser", side 26. "Salgsbetingelser, skriftlig garanti", side 27).



For at tackle bevillings- og finansieringsdelen i formidlingssystemet er det meget vigtigt at kende lovgivningen såvel som de skjulte og interne regler. Hvis du vil tale din sag (hvad du skal være forberedt på) så er det vigtigt at kende procedurerne. Spørg efter regler og rutiner i forsikringen og kommunen, og prøv at finde ud af, hvor du kan få mere at vide om det. (F.eks. fra andre handicappede).

Den eneste ekspert, der kan hjælpe dig med at få det liv, som du drømmer om, er dig selv.



Hjælpemiddelrådgiverne præsenterer måske ikke alle relevante modeller, fordi de eventuelt har indkøbsaftaler med forskellige firmaer, og fordi de kan have interne regler for at begrænse udvalget af hjælpemidler. Hjælpemiddelforhandlerne og producenterne af hjælpemidler bekymrer sig ikke altid hensigtsmæssigt for dine problemer og behov.

Vær meget omhyggelig med salgs- og købsaftalerne, særlig med hensyn til garanti, betaling og forsikringer.

Hvis du vil tale din sag, så er det vigtigt at kende procedurerne

Mennesker og hjælpemidler - succes historier

Henrik, en elitegymnast, kom til skade i en trampolin og fik et brud højt oppe på rygsøjlen - en høj tetraplegi.

Henrik har helt konkret brug for et skrive-hjælpemiddel, der kan erstatte den manglende arm- og håndfunktion

Henrik har en el-kørestol med hagejoystick, og muligheden for at lægge computerstyringen ind i dette joystick undersøges.

I forrige kapitel "Valg af hjælpemidler" er der ikke beskrevet eksempler på mere kompleks og avanceret hjælpemiddel-teknologi. Men disse hjælpemidler er væsentlige, og derfor bliver de nu beskrevet med fem historier, som alle har baggrund i virkelige personer og deres aktivitetsforhold. Skønt historierne er blevet gennemarbejdet, så beskriver de realistisk processen med at få vurderet og tilpasset mere komplicerede og avancerede hjælpemidler.

Vi har valgt at beskrive succes historier. De kan forekomme ideelle, men problemhistorier vil ikke på samme måde illustrere hvordan hjælpemidler kan være med til at give dig mere frihed i valg af aktiviteter og være med til at give dig fuld deltagelse i alle aspekter af dit sociale liv, hvilket er et af målene med denne manual.

Henrik. Kommunikations-hjælpemidler

Henrik er 26 år. For et par år siden kom han som elitegymnast til skade i en trampolin og fik et brud højt oppe på rygsøjlen - en høj tetraplegi. Henrik, der bor i Danmark, sidder i dag i kørestol og er lam fra skulderen og nedefter.

Initiativ

Som led i rehabiliteringen modtager amtets kommunikationsafdeling en anmodning fra Henriks hjem-kommune om at finde frem til egnet kommunikationsudstyr til Henrik, helt konkret et skrive-hjælpemiddel, der kan erstatte den manglende arm- og håndfunktion. (Se "Kommunikationshjælpemidler", side 45).

Analyse og vurdering

I de første måneder indkredsnes sammen med Henrik og kommunens sagsbehandler Henriks forudsætninger og behov. I starten er forestillingerne vage. Henrik

skal have et skrivehjælpemiddel, en computer. Men hvilken? Og hvordan skal Henrik aktivere den? Hvad skal han bruge den til?

Henrik og hans sagsbehandler har forestillet sig, at Henrik skal aktivere tastaturet ved hjælp af en mundpind. Henrik har en el-kørestol med hagejoystick, og muligheden for at lægge computerstyringen ind i dette joystick undersøges. Det kan godt lade sig gøre, da der er tilstrækkelig ledig kapacitet i dette joystick. Men Henrik havde haft en masse bøvvl med sin el-kørestol og ønsker ikke, at computer og el-kørestol skal sammenkables.

Henrik er uddannet som snedker på Teknisk Skole i Helsingør. Han vil nu gerne tilbage til Teknisk Skole, men denne gang på byggeteknikerlinien. Den Tekniske Skole kontaktes og de oplyser, at man her arbejder med PC'ere og konstruktionsprogrammet AUTOCAD. Ved samme lejlighed forberedes skolen på de særlige omstændigheder omkring Henrik og hans behov for særlige hjælpemidler

Henriks aktiveringsmuligheder vurderes igen: Han har hovedets bevægelser, munden med pust og sug, og der er stemmen.

Løsningsmuligheder og valg

Centrets tilknyttede tekniker kontaktes. Henrik har hørt om stemmestyring af computere, men kun dårligt. Teknikeren var imidlertid optimistisk. Han har netop fået en ny stemmestyring hjem fra USA, som i følge ham virker lovende. Henrik og hans sagsbehandler kommer til en demonstration af stemmestyringsprogrammet. Til trods for startproblemer er alle imponerede. Men som nyåbnet program kan man ikke stemmestyre noget som helst, fordi man først skal lære programmet de ønskede kommandoer, indtale og indskrive ord, sætninger og et specielt alfabet "radioalfabetet" (eks. alfa,

bravo, charlie) til brug ved stavning. Programmet kræver fonetiske enheder af en vis størrelse og forskellighed for at være i stand til at skelne dem fra hinanden. Da programmet virker ved at genkende en stemme, er det meget vigtigt, at pågældende udtaler ord og kommandoer ens hver gang. Programmet kører under Windows, så man kan arbejde med alle tekstbaserede programmer under Windows. Henrik og hans sagsbehandler er begejstrede.

Rådgiverne er imidlertid forbeholdne over for at satse 100% på stemmestyringen. Henrik skal have en alternativ løsning til tekstbehandlingen, hvis stemmen en dag skulle svigte. Der går på jagt efter et joystick, som Henrik kan styre. Et skærmtastaturprogram ville være et relevant program. Men hvilket joystick?

På den tekniske skole skal Henrik bruge konstruktionsprogrammet AUTOCAD, som er musestyret. Også her ledes der efter det helt rigtige hagejoystick, som kan gøre det ud for musen. Der skal være mulighed for en lock-funktion til AUTOCAD, og alle funktioner skal ubesværet kunne styres med hagen.

Løsningen blev fundet på den årlige Hjælpemiddelmesse: en lille trykfølsom mus, hvor man kan styre cursorens retning og hastighed med en fingerspids på musens gummimembran. Der er 2 museknapper. Musen blev koblet til Henriks hage - og den kørte som en drøm. Firmaet forsynede musen med den ekstra knap til lock-funktionen. Monteret på en universal-arm fandtes en lille og fiks løsning, som skulle vise sig at fungere rigtig godt.

Kommunikationscentrets talepædagog bliver herefter koblet på til sammen med Henrik og hans hjælpere at indkredse og udvælge ord, kommentarer m.v. til stemmestyringen og til at bistå Henrik ved indtalingen. Der vælges computerkommandoer, almindelige hyppigt brugte ord samt fagtermer.

Imidlertid kom et nyt skærmtastaturprogram i handelen i Danmark, som kunne bruges i Windowsmiljøet. Uanset hvilket program man arbejder med i Windows (f.eks. AUTOCAD) vil skærmtastaturet

være til rådighed. Det har endvidere mange smarte finesser bl.a. ordprædiktion - og det er væsentligt hurtigere at bruge end det gamle program. Henrik får dette nye program.

Bevilling og finansiering

Nu var det tid til at få udstyret bevilget. Samarbejdet med Henriks hjem-kommune har i hele forløbet været optimalt og både Henrik og kommunen er indstillet på at blive pionerer med hensyn til stemmestyringen.

Den tekniske skole skal kontakte Undervisningsministeriet og Direktoratet for Erhvervsuddannelser, som formelt sørger for anskaffelsen af udstyr til elever med særlige behov.

Modtagelse af hjælpemidlet

Henrik får det tilpassede og afprøvede udstyr hjem.

Teknisk Skole anskaffer samme udstyr til skolen, svarende til det der er i hjemmet. Udstyret begge steder omfatter endvidere et CD-ROM-drev. Undervisningsministeriet har seriøse planer om at indlæse Henriks lærebøger på CD-ROM. På den måde bliver computeren en delvis afløser for de almindeligt kendte elektriske bladvendere.

Færdiggørelse og opfølgning

Et år efter henvendelsen fungerer udstyret godt. Stemmestyringen bruges primært til computerkommandoerne, da der har vist sig en grænse for hvor mange indtalte ord programmet kan klare - ca. 300. Med musen som hagejoystick arbejder Henrik ligeså præcist og hurtigt i AUTOCAD programmet, som de medstuderende på Teknisk Skole med deres almindelige mus, og det valgte tekstbehandlingsprogram er væsentligt hurtigere end det først afprøvede. Udover at være fuldtidsstuderende på Helsingør Tekniske Skole er Henrik her i efteråret blevet ansat som træner for sit gamle herregymnastikhold i 1. Division. Gymnastikprogrammerne og opstillingerne til spring-rytme gymnastikken laves derhjemme på computeren.

Henrik fik en demonstration af et stemmestyringsprogram.

Henrik skal have en alternativ løsning til tekstbehandlingen, hvis stemmen en dag skulle svigte. Han fandt en lille trykfølsom mus, hvor man kan styre cursorens retning og hastighed med en fingerspids på musens gummimembran.

En talepædagog hjalp Henrik med at indkredse og udvælge ord og kommentarer til stemmestyringen og til at bistå Henrik ved indtalingen.



Germaine er en 70-årig dame med nedsat syn. Hendes læge henviser hende til en ergoterapeut på et rehabiliteringscenter.

Et elektronisk forstørrelsesglas giver hende mulighed for at læse ugeblade og forbedrer hendes hastighed og sikkerhed i læsningen.

Et transportabelt kamera-system var godt. Det var lettere at håndtere og kunne installeres på det fjernsyn, som hun allerede havde.

Germaine. Hjælpemidler til nedsat syn

Germaine er en meget aktiv 70-årig dame. Hun har nedsat syn og bor sammen med sin mand i en lille by i Frankrig. Hun har i tre år haft grøn stær med hornhindedegeneration. Hun er ikke i stand til at se alle detaljer eller at læse sine elskede ugeblade.

Initiativ

Germaine går til regelmæssig kontrol hos sin læge og øjenlæge, men de kan ikke rådgive hende med hensyn til relevante hjælpemidler. Hendes læge henviser hende til en ergoterapeut på et rehabiliteringscenter. Germaine beslutter sig i samråd med sin mand til at kontakte centret.

Analyse og vurdering

Under den første kontakt kunne ergoterapeuten konstatere:

- Germaines klare ønsker om at læse ugeblade, sin post og se på fotos.
- Hendes yndlingsbeskæftigelser, som hun måtte opgive for et års tid siden som f.eks. syning: "Hvordan kan jeg træde en nål?"
- Aktiviteter som hun let kan klare selv som f.eks. personlig pleje og spisning.
- Husholdning og madlavning. Hun tør ikke lave mad fordi hun føler sig meget usikker ved brug af komfuret. Derfor har de hyret en hushjælp, og hendes mand forbereder aftensmaden.
- Hun bruger et talende ur til at finde ud af, hvad klokken er.
- Hendes mand vil købe en telefon med store tal for at Germaine kan føle sig tryk, når hendes mand ikke er hjemme.
- Mødet afslører også hendes angst for at gå udendørs alene. Derfor går hun kun sammen med sin mand. Senere accepterede hun at blive vurderet af en mobility-instruktør, som observerede en langsom og usikker gang, angst for at krydse vejen og bekymring for ikke at kunne genkende folk hun møder.

Løsningsmuligheder

Under afprøvning sammen med ergoterapeuten viser det sig, at et elektronisk forstørrelsesglas giver hende mulighed for at læse ugeblade og forbedrer hendes hastighed og sikkerhed i læsningen. Da hun afprøvede et forstørrende video-system (CCTV, se side 46) udbød hun: "Hvor er det stort, hvor kan jeg anbringe det?" Dette fik rådgiveren til at afprøve et transportabelt kamera system, som var lettere at håndtere og som kunne installeres på det fjernsyn, som hun allerede havde. Hun kunne også bruge det system, når børnene besøgte hende i weekenderne.

Syproblemet blev hurtigt løst med en nål med åbent hoved. Men Germaine må lære at vælge nogle gode taktile orienteringspunkter, når hun skal sy en knap i eller lægge noget op.

Problemerne med brugen af telefonen blev også hurtigt klaret. Så snart Germaine fandt ud af at lokalisere femtallet, som havde et lille forhøjet mærke, så kunne hun hurtigt ved at lære de andre tals placering i forhold til femtallet lade sin pegefinger bevæge sig fra en tast til en anden. Germaine havde ikke noget imod at bruge den hvide stok udendørs, tværtimod, så hun ville gerne have en, så de andre kunne se, at hun havde synsproblemer. Mobility-instruktøren påpegede også, at stokken kunne være med til at afsløre forhindringer og hjælpe til med at holde balancen. Træning i brug af stokken var nødvendig for at hun kunne bevæge sig selvstændigt og sikkert rundt. Samtidig lærte Germaine en præcis teknik kombineret med brug af hørelse, overvejelser og hukommelse m.m.

Valg

Ifølge ergoterapeutens råd blev aftalt en demonstration med forhandleren af synshjælpemidler hjemme hos Germaine, for at hun kunne afprøve kamera-systemet. Germaine blev meget glad for det system, fordi det var let at bruge og havde automatisk fokusering, så hun også kunne fokusere på fjernere objekter i sine omgivelser.

Valg

Lidt efter lidt indser hun takket være dette avancerede system, at hun igen vil blive i stand til at læse sin post, ugeblade, se fotografier, og hun vil også kunne se

sine nærmestes ansigter igen især ansigtet på sit lille oldebarn. Med hjælp fra mobility-instruktøren afprøver hun flere stokke, og vælger til sidst en stærk en, hvor vægten er godt afbalanceret. Tyngdepunktet er højt placeret, hvilket gør stokken let at bruge, og Germaine vil sandsynligvis kunne lære at bruge den til at gå på trapper og fortove.

Finansiering

De små hjælpemidler som f.eks. det talende ur og nålen med det åbne hoved er ikke ret dyre. Dem betaler Germaine og hendes mand selv.

Med hensyn til stokken skal øjenlægen skrive en "recept", hvorefter den bliver betalt i fællesskab af socialforvaltningen og forsikringen. Men kamerasystemet er en meget stor investering. Til trods for socialrådgiverens forsøg, lægens erklæring og ergoterapeutens argumenter ville det sociale system ikke betale for det med henvisning til ægteparrets fælles indtjening. Ved at bruge en tillægsspen-sion, en pengegave fra en lokal velgøren-hedsorganisation og ved tilskud fra Germaines børn kunne hun efter en lang proces få sit eftertragtede hjælpemiddel.

Modtagelse af hjælpemidlerne

Synålen købes sammen med mobility-instruktøren under en træningstime.

Germaines mand vil bestille stokken hjem fra et post-ordre firma, der har specialise-ret sig i hjælpemidler. Kamerasystemet blev leveret hjemme hos Germaine og blev installeret af den nærmeste optiker, som også vil sørge for dets vedligehol-delse.

Opfølgning

Regelmæssige samtaler med rehabili-teringscentrets psykolog under hele forløbet støttede Germaine i at acceptere disse hjælpemidler og i særdeleshed stokken, og i at forholde sig til sit syns-handicap i forhold til andre mennesker.

Lidt efter lidt nød Germaine at læse og sy igen efter korte og regelmæssige træningstimer hjemme. Hun blev hurtig meget effektiv til at bruge kamera-systemet, og træner sig selv i at kunne

skrive med kameraet som hjælp så hun kan klare sin post selv.

Det var svært for hende at opnå en symmetrisk gang og en passende sving-bredde med den hvide stok, men Ger-maine har nu trods alt en gangssikkerhed og tryghed, der er lige så god som den hun havde tidligere. På samme tid blev Germaine trænet i orientering, lytning til lyde fra omgivelserne, og i at bruge den resterende visuelle kapacitet, hvilket var langt mere frugtbart end hun havde forestillet sig. Hun er begyndt at spadsere i omegnen igen, at møde mennesker, tale og få sig noget motion.

På grund af Germaines stigende selv-tillid er hendes mand langt tryggere. Germaine tror på, at hun en dag igen kan lave mad og også have sit oldebarn på besøg fra tid til anden.

Birthe.

Tilpasning af en bil

Birthe er en 18 årig dansk pige, som går i gymnasiet.

Birthe har medfødte deformiteter af begge arme og ben. Hun mangler begge fødder, underben og knæ samt højre hånd, underarm og albue. Venstre hånd er defekt. Hun bruger proteser på begge ben.

Initiativ

Birthe er en meget aktiv og udadvendt pige og hun har brug for bil til at komme i skole og til transport til fritidsinteresser, besøg og andre sociale aktiviteter. Hun er nu fyldt 18 år, så hun kan få kørekort.

Hun kontakter sin sagsbehandler i kommunen, og hun henvises herfra til PTU (et dansk center til bilafprøvning og -tilpasning) til en vurdering af, om hun kan erhverve kørekort, og af hvordan hendes bil skal indrettes.

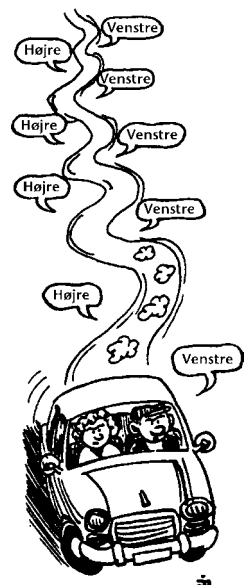
Analyse og vurdering

På centret testes Birthes reaktionstider, kræfter ved ratdrejning og håndbetjent bremse, samt hendes bevægelighed og koordination.

Birthe får en prøvekøretime med PTU's rådgiver og en kørelærer i en bil, hvor forskellige tilpasninger afprøves:

Hun vil igen blive i stand til at læse sin post, ugeblade, se fotografier, og hun vil også kunne se sine nærmestes ansigter igen - især ansigtet på sit lille oldebarn

Birthe er en 18-årig ung kvinde, der har medfødte deformiteter af både arme og ben. Hun har brug for en bil til transport.



Birthes reaktionstider, kræfter ved ratdrejning og håndbetjent bremse, samt hendes bevægelighed og koordination testes.

Afprøvningsne viser, at Birthe vil være i stand til at tage kørekort til bil med særlig indretning.

Bilen leveres med automatgear. Servostyring er standardudstyr. Der er et specialgreb på rattet til betjening med venstre hånd.

Bilen er udstyret med servostyring, og ekstra bremseforstærker. Den indrettes yderligere med

- et specielt greb på rattet til venstre hånds betjening
- et specielt fremstillet aggregat til betjening af speeder og bremse i ét greb med højre armstump (armstumpen hviler i en skål, der er åben i venstre side, speederen betjenes med et nedadgående tryk, driftsbremsen med et fremadgående tryk),
- kontakter ved ratknoppen
- et hjælpegreb på gearvælgeren.
- Speederpedalen afmonteres og bremsepedalen afskærmes.

Ratbetjeningen afprøves både med almindelig ratknop og med specialgreb. Under hurtige ratdrejninger kan Birthe ikke holde den almindelige ratknop fast, den er for tyk i forhold til fingrenes størrelse og greb. I stedet monteres et specialgreb. Med dette kan hun holde fast og kan også lettere dreje rattet.

Betjening af speeder og driftsbremse går fint efter kort tids tilvænning. Birthe kan både give hurtigt gas, holde konstant hastighed og tilpasse hastigheden til kørsel i kurver m.v. Betjeningen af driftsbremsen volder ikke vanskeligheder. Aggregatet er udformet ud fra den "normale" speeder og driftsbremse til håndbetjening, med en forlængelse frem mod Birthe. På denne forlænger sidder skålen til armstumpen. Aggregatet sidder således foran hende og meget tæt på. Af hensyn til sikkerheden under katastrofeopbremsning og lignende vil en anden udformning dog være bedre, f.eks. en placering af aggregatet mellem sæderne.

Birthe kan betjene kontakterne under kørsel, hvis de placeres, hvor hun kan nå dem med sine korte fingre.

På baggrund af afprøvningsne besluttet det, at Birthe vil være i stand til at tage kørekort til bil med særlig indretning. PTU's speciellindrettede skolevogne har dog ikke det fornødne udstyr til, at de umiddelbart kan anvendes ved Birthes køreundervisning. Birthe kan derfor kun tage køreundervisning i egen bil indrettet med skolevognsudstyr.

Løsningsmuligheder

Birthe har brug for en bil, der kan indrettes som det er beskrevet under afprøvningsne. Ind- og udstigning skal være rimelig let, og Birthe skal kunne indtage en god kørestilling.

Birthe afprøver fire bilmodeller og Birthe og hendes rådgiver finder frem til et velegnet bilmærke, hvor følgende ændringer skal foretages:

Ind- og udstigning

Ved ind- og udstigning er det lidt svært for Birthe at få højre ben ind under rattet. Det vil være en fordel, hvis sædet kan rykkes helt tilbage til bagsædet, så hele døråbningen kan bruges. Birthe kan ikke betjene førersædets glideskinner, så der skal monteres lange letløbende glideskinner i stedet. Sædehøjden er relativt stor, hvilket gør det let for Birthe at rejse sig op.

Kørestilling

Bilsædet er velegnet. Birthe kan indtage en god kørestilling. Proteserne når ikke frem til pedalerne, det er derfor ikke nødvendigt med afskærmning af pedaler.

Betjening

Bilen leveres med automatgear. Servostyring er standardudstyr.

Der skal monteres et specialgreb på rattet til betjening med venstre hånd og et specielt fremstillet aggregat til betjening af speeder og driftsbremse med højre armstump.

For at Birthe kan betjene gearvælgeren, er det nødvendigt med hjælpegreb.

På rattet er monteret 2 kontakter til betjening af horn, den venstre skal forhøjes, så Birthe kan nå og betjene den med venstre hånds fingre.

Kontakterne til afviser, visker og vasker bygges ind i nakkestøtten, og op/ned-blændingskontakten skal enten monteres i nakkestøtten eller til betjening med venstre hånd. Kontakten til bagrudevisker/vasker skal flyttes fra højrehåndsbetjening til betjening med venstre hånd.

Tidsindstillelig bilvarmer

Til afisning af ruder i vinterperioden anbefales en tidsindstillelig bilvarmer.

Finansiering og modtagelse af hjælpemidlet

PTU sender en ansøgning med konklusion til Birthes kommune, som bevilger hende bil med følgende udstyr:

1. Skolevognsudstyr (skal kun bruges, medens der tages kørekort).
2. Lange letløbende glideskinner under førersædet med udløsergreb til betjening med venstre hånd.
3. Specialgreb på rattet til betjening med venstre hånd (evt. et polstret bøjle-lignende C-greb).
4. Speeder og driftsbremse i ét greb med betjening af speederen som et nedadgående tryk og bremsen som et fremadgående tryk, tilpasset til betjening med højre armstump. "Håndgrebet" udformes som en åben skål. Der indbygges kollisionssikring i aggregatet, da det p.g.a. armstumpens længde må forlænges, så det kommer meget tæt på kroppen.
5. Hjælpegreb til betjening af gearvælgeren, udformet så Birthe let kan nå og betjene det.
6. Kontakt til horn på venstre side af rattet forhøjes, så Birthe kan nå det med venstre hånds fingre, når hun holder på ratgrebet.
7. Kontakter til afviser, op/nedblænding og visker/vasker indbygges i nakkestøtten.
8. Kontakt til betjening af bagrudevisker/vasker flyttes over på venstre side af rattet til betjening med venstre hånd.
9. El-betjent P-bremse.
10. Tidsindstillelig bilvarmer.

Da Birthes bil var klar, fik hun køretimer og bestod køreprøven. Nu har Birthe egen bil, og har let ved på egen hånd at komme til alle sine aktiviteter og dyrke sine sociale kontakter.

Steve.

Tilpasning af bolig

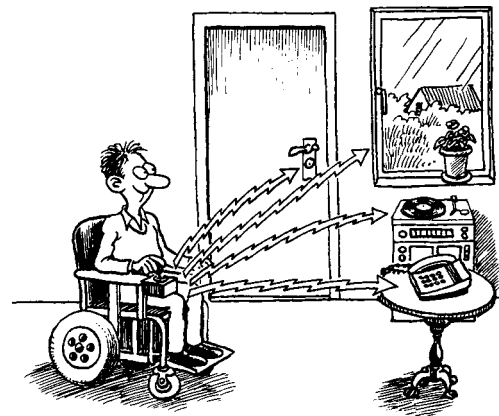
Steve er fra Belgien og bor i Walloon regionen. Han er 31 år gammel og har en fremadskridende sygdom. Han bruger kørestol. Han vil nu flytte sammen med Charline, som han har mødt i sportscentret. De beslutter sig til at købe et hus,

da hans lejlighed er noget trang for to personer.

Steve har mange problemer med at udføre en række aktiviteter, f.eks. at trække gardiner for og fra og at tænde lyset, men han gør en ære i at udføre alting selv, også på bekostning af at han bliver udmattet og bruger masser af tid på sådanne opgaver.

Initiativ

Men da Steve en dag besøgte sin ven Antoine så han, at Antoine havde et udmærket system, som kunne trække gardiner for og åbne døre. Han indser at når alt tages i betragtning vil han hellere bruge mere tid på sin sport, bordtennis, end at bøvle med alle de små opgaver. Han beslutter sig derfor til at få fat i et sådant system til sit nye hus.



Analyse og vurdering

Steve er meget entusiastisk og er klar til at kontakte firmaet med det samme. Men Antoine fortæller ham om sine egne erfaringer: Han kendte overhovedet ikke markedet og havde tillid til en forhandler. Han fik købt noget nytteløst og utilfredsstillende grej, og selv det elektriske system, som han har nu, er ikke helt tilfredsstillende for ham. Der findes andre systemer, der er langt bedre. Han anbefaler Steve at kontakte et rådgivningscenter på hjælpemiddelområdet, hvor han kan få rådgivning og finde frem til, hvad der er bedst for ham.

Løsningsmuligheder

Steve kontakter et center og fortæller om sin situation, sine problemer, sine ønsker og drømme. Han forklarer også om sine

Speeder og driftsbremse var i ét greb med betjening af speederen som et nedadgående tryk og bremsen som et fremadgående tryk, tilpasset til betjening med højre armstump.

Da Birthes bil var klar, fik hun køretimer og bestod køreprøven

Steve er 31 år gammel og har en fremadskridende sygdom. Han bruger kørestol. Han vil nu købe sig et hus.

Det bedste for Steve er omgivelseskontrol via telefonen, hvor mulighederne er mange, også fordi det ikke kun drejer sig om døren og gardinerne men også om hans computer, kaffemaskine og lamperne

Steve kontakter adskillige firmaer for at få en analyse og beslutter sig til sidst med hensyn til den kvalitet og pris, som passer ham.

Elena er en 42 årig italiensk arkitekt. For to år siden fik hun rygsøjlen beskadiget ved et trafikuheld, og hun er nu lammet i benene og delvis i arme og hænder.



Hun bruger nu el-kørestol, som hun betjener med et hageaktiveret joystick.

finansielle ressourcer, og at han ikke er den eneste i sin bolig, der skal betjene hjælpemidlerne. Det er ikke helt let for ham at være opmærksom på alle "detaljer": hans handicap, hans fremtidige sygdomsudvikling, husets fysiske rammer, hans aktuelle og fremtidige familie, hans ønsker, hans budget og finansielle muligheder, men han diskuterer det hele med rådgiverne.

Valg

Vurderet ud fra en checkliste ser den bedste mulighed ud til at være en omgivelseskontrol via telefonen, hvor mulighederne er mange, og fordi det ikke kun drejer sig om døren og gardinerne men også om hans computer, kaffemaskine og lamperne. Han får ikke alle mulighederne nu, fordi han faktisk ikke behøver dem alle sammen lige nu, men han har været forudseende i forhold til sin fremadskridende sygdom. Steve kontakter adskillige firmaer for at få en analyse og beslutter sig til sidst i forhold til den kvalitet og pris, som passer ham.

Finansiering

Steve kan regne med at få en del af omkostningerne til systemet dækket. Desuden får han en støtte fra regionen, fordi han gør sit hus handicapegnet. Til de fremtidige tilpasninger af huset, som han har brug for, vil han sende en ansøgning til en organisation, som arbejder for selvstændighed for handicappede mennesker.

Modtagelse af hjælpemidlerne

I sine krav slog Steve fast, at forhandleren var ansvarlig for installationen af systemet, og en aftale, som også omhandlede vedligeholdelse og mulige reparationer blev indgået.

Færdiggørelse og opfølgning

Der blev aftalt en måneds prøvetid før de endelige købsaftaler blev indgået. I løbet af denne måned kunne Steve tilkalde firmaet for at få udført nødvendige ændringer, og han kunne således være sikker på at gøre en tilfredsstillende handel. (Se "Tilpasning af hjemmet og dets omgivelser", side 11. "Usability i

design", side 81. "Design for alle", side 82).

Elena.

Hjælpemidler til at arbejde

Elena er en 42 årig italiensk arkitekt, der har arbejdet freelance inden for møbel-design i næsten 10 år. For to år siden fik hun rygsøjlen beskadiget ved et trafikuheld, og hun er nu lammet i benene og delvis i arme og hænder. Under optræningen, som foregik på et specielt rehabiliteringscenter for mennesker med skader på rygsøjlen, opnåede hun en ekstraordinær funktionel uafhængighed set i relation til skadens omfang og alvorlighed, og hun bruger nu el-kørestol, som hun betjener med et hageaktiveret joystick. Kørestolen og andre basale hjælpemidler til de daglige aktiviteter fik hun bevilliget efter ansøgning fra rehabiliteringscentret, som den normale procedure er inden for den nationale sundhedstjeneste.

Før ulykken havde hun allerede mange kunder, hvoraf den største var en møbel-fabrik, som ligger ca. 200 km fra hendes hjem. Hun plejede at aflægge hyppige besøg hos kunderne og særlig på denne fabrik, som var i gang med at reorganisere produktionen med henblik på computerdesign og ny produktions-teknologi.

Nu synes Elena, at hun igen vil til at leve i sin lejlighed, som hun boede i før ulykken, og hun vil også gerne genoptage sit arbejde. Hun har fire hovedproblemer, som skal løses: adgang til lejligheden, som ligger på første sal i en bygning uden elevator, tilpasning og indretning af lejligheden, så hun kan bo og arbejde der, erhvervelse af personlige hjælpere til nogle basale funktioner og så til sidst organiseringen af arbejdet.

Initiativ

Elena ser fornuftigt på sit handicap, hun er selvbevidst og vedholdende. Hendes professionelle erfaring som arkitekt er en fordel ved vurdering af forskellige tekniske løsninger. Men hendes viden om hjælpemidler er begrænset til, hvad hun lærte på rehabiliteringscentret med hensyn til siddestilling, mobilitet og om

personlig pleje, og disse forhold er alle tilpasset og fungerer tilfredsstillende. Derfor beslutter hun sig til at kontakte et rådgivningscenter på hjælpemiddelområdet for at få rådgivning samt analyse og vurdering af mulighederne i hendes nye liv, som hun nu har taget initiativ til. Hun undersøger også jobmulighederne. Som freelancearbejder i Italien kan hun ikke sætse på at have samme sociale støttemuligheder, som en ansat på en virksomhed har. Derfor er det vigtigt for hende at finde en stabil og langtidsvarende beskæftigelse. Hun starter med at kontakte de tidligere kunder og finder ud af, at den tidligere omtalte fabrik ønsker eksterne kontrakter til at designe en ny produktionsserie af møbler. Efter et møde vil produktionsschefen gerne tilbyde Elena en kontrakt, da hun har den ønskede ekspertise, men umiddelbart står det ikke klart hvordan samarbejdet kan organiseres. De problemer som Elena og firmaet står over for ser uoverstigelige ud, hvis udgangspunktet er en traditionel arbejdsorganisering.

Analyse og vurdering

Elena har to møder samt et hjemmebesøg med hjælpemiddelrådgiverne fra rådgivningscentret. En afdeling af rehabiliteringscentret, som Elena er blevet optrænet på, følger op på denne optræning. På disse møder har hun mulighed for at diskutere specifikke problemer, benytte hjælpemiddel-databaser og for at finde information på relevante områder. Desuden udarbejder hun en liste sammen med rådgiverne, som indeholder de "specifikationer", som hun ønsker at hendes hjælpemiddel-løsninger skal overholde. Resultatet af analysen og vurderingen er, at

- Muligheden for at leve i lejligheden er realistisk.
- En rigtig fjernarbejde-løsning via telekommunikation kan give et givende og indbringende job inden for hendes specielle faglige kompetence.

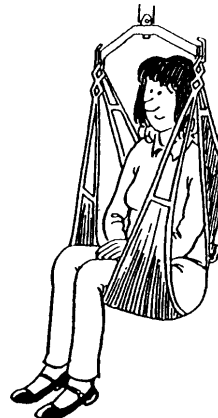
I fremtiden vil det også være en fordel at indrette og tilpasse en bil til Elena, så hun selv kan køre, men hun foretrækker lige nu at gå frem skridt for skridt, og vil

vente med bilen til senere. Angående personlig hjælp bliver Elena henvist til kommunens socialforvaltning. Herfra vurderede de hendes behov for personlig hjælp. På basis af Elenas forslag og de tilstedeværende personalemæssige og økonomiske ressourcer finder hun og socialforvaltningen frem til omfanget af personlig hjælp, som herefter søges bevilliget.

Løsningsmuligheder

Den valgte løsning, der er udarbejdet sammen med rådgivningscentret, har fire elementer.

1. **Adgangen til lejligheden** løses ved opsætning af en løfteplatform på muren ved siden af trappen, som fører fra gadedøren til lejligheden. Der installeres en fjernbetjent døråbner på både døren til blokken og til Elenas dør til lejligheden



2. Lejligheden:

- Ombygning af badeværelset, så en kørestolsbruger kan komme rundt og bruge både brusebad og toilet m.m.
- Indretning af soveværelse, køkken og arbejdsplads, så hun kan bruge det hele.
- Et omgivelseskontrol system også til air-condition-anlægget, og en højdeindstillelig seng.
- En loftlift med køreskiner fra soveværelset til badeværelset for at formindske faldrisici om morgenen og ved sengetid om aftenen. Liftten havde også som mål at aflaste hjælperne.

3. **Personlig hjælp:** På basis af en behovsvurdering forhandler Elena og kommunen sig frem til en fælles

Hun beslutter sig til at kontakte et rådgivningscenter på hjælpemiddelområdet for at få rådgivning samt analyse og vurdering af mulighederne.

Den valgte løsning har fire elementer: Adgang til lejligheden, handicap-egnet indretning af lejligheden, indretning af en personlig arbejdsplads og en til arbejde.

De meget dyre hjælpemidler, som f.eks. løfteplatformen, loftliften og badeværelsesudstyret, vælger Elena først efter at have modtaget tilbud fra flere firmaer.

Elena vælger en omgivelseskontrol, der er koblet til kørestolen, som kommunikerer med infrarødt lys via satellitter fordelt rundt i hjemmet.

Hovedarbejdspladsen er en kraftig Windows baseret computer, som Elena betjener ved hjælp af en hovedbetjent museemulgator, der flytter cursoren ved små hovedbevægelser til højre og venstre eller op og ned. Musens klikfunktion klares ved pust og sug.

Nu bor Elena i sin lejlighed og har indgået en kontrakt med møbelfabrikken.

enighed om en "personlig hjælper plan" for Elena.

4. Job: Arbejdspladsindretning og relevant hardware og software til hendes professionelle aktiviteter.

Valg

Valget af hjælpemidlerne er afhængigt af de kriterier, som Elena synes er mest vigtige inden for en rimelig pris, som hun finder frem til ved en gennemgang af, hvad der er på markedet. De meget dyre hjælpemidler, som f.eks. løfteplatformen, loftliften og badeværelsesudstyret, vælger hun først efter at have modtaget tilbud fra flere firmaer. Elena ser ikke kun på anskaffelsesprisen men også på vedligeholdelsesudgifter, pålidelighed og kvalitet ved både hjælpemidlerne og forhandlerne, garanti m.m. Lovgivningen i Italien gør det muligt at få delvis støtte til boligtilpasninger og tilgængelighed, men de budgetter er begrænsede og fastlagt for hvert år. Derfor må Elena være indstillet på at dække alle udgifter selv, hvis hendes ansøgning om støtte afvises. Elena vælger en omgivelseskontrol, der er koblet til kørestolen, som kommunikerer med infrarødt lys via satellitter fordelt rundt i hjemmet. Hver satellit har en speciel opgave: åbne/lukke døre, tænde/slukke lyset, betjene ventilationen, klimaanlægget, telefonere gennem en særlig infrarød-kontrolleret telefon, og endda betjening af tv og radio m.m.

At indrette og møblere soveværelset, køkkenet og arbejdspladsen er en udfordring for en professionel interiør designer som Elena. Hun foretrækker selv at designe møblerne og få dem lavet hos en håndværker, som hun kender. Kun sengen er valgt fra hjælpemiddel-markedet, fordi hun har brug for elektrisk indstilling, så hun kan ændre stilling, når hun har brug for det.

Den mest kreative indretning er computerarbejdspladsen. Hovedarbejdspladsen er en kraftig Windows baseret computer, som Elena betjener ved hjælp af en hovedbetjent museemulgator, der flytter cursoren ved små hovedbevægelser til højre og venstre eller op og ned. Musens klikfunktion klares ved pust og sug. Sammen med andre former for

software, som f.eks. et virtuelt keyboard på skærmen og stemmestyring, som er særlig nyttig, når der hurtigt skal skrives tekst på en wordprocessor, er Elena i stand til at kontrollere mange Windows applikationer:

- De fleste basale produktions-værktøjer som f.eks. ordprocessor, spreadsheet, database og præsentations builder,
- Computerbaseret designsoftware, som er kompatibel med fabrikkens computerdesign- og produktionsprogrammer.
- Internet forbindelse til brug af elektronisk mail og World Wide Web,
- Et video konference system til visuel kommunikation med en af fabrikkerne og de andre, der har et kompatibelt system.

Finansiering

At få ovenstående hjælpemidler og boligindretning finansieret er et alvorligt problem, fordi næsten ingen af de ovenfor nævnte hjælpemidler er på listen over de hjælpemidler, som sundhedsvæsenet i Italien bevilger. Retsagen som fulgte efter trafikuheldet var til fordel for Elena, fordi hun får en erstatning, selv om den ikke var så stor, som hun havde krævet.

Med hensyn til dækning af omkostningerne kan det nødvendigvis beløb deles ind i fire områder.

1. Arbejdspladsen og udstyr til det professionelle arbejde.
2. Boligtilpasning med tilhørende hjælpemidler eller tilpasninger.
3. Hjemmets nye møbler
4. Den tilpassede seng.

Fra en fond for ingeniør- og arkitektiværksættere er Elena så heldig at få et lav-rente lån til indretning af sin arbejdsplads. Vedrørende computerudstyret vælger Elena en leasingkontrakt, som er mere hensigtsmæssig skattemæssigt, og som sikrer hende løbende opgradering.

Angående ombygning af boligen iøvrigt må Elena se frem til at betale selv, men hun får forhandlet nogle favorable priser igennem hos leverandørerne. Når ombygningen er færdig vil hun søge om dækning af udgifterne fra kommunen med en ansøgning, som skal vedlægges

alle kvitteringer samt en udtalelse fra hendes læge (ifølge loven). Hvis hun er heldig vil hun få ca. 1/3 af udgifterne dækket, og til den tid kan hun så måske få råd til yderligere investeringer som f.eks. en bil.

Hun kan ikke få udgifterne til sine møbler dækket, hvorimod hun kan få 70% af sengen refunderet fra den nationale sundhedstjeneste på grundlag af en recept fra lægen. Angående de personlige hjælpere, så bevilliger kommunen den hjælp, hun har søgt om, og hun og kommunen skal nu blive enige om den praktiske planlægning.

Modtagelse af hjælpemidlerne

Elena aftaler efter direkte kontakt med forhandlerne betingelserne for levering, installation og afprøvning af hjælpemidlerne. Hun har teknisk viden, så hun kan diskutere med forhandlerne og vurdere hjælpemidlernes hensigtsmæssighed og kvalitet samt de relevante tilpasninger. Men før hun betaler, beder hun hjælpemiddelcentret, der har rådgivet hende tidligere, om at kontrollere, om hjælpemidlerne og installationerne er i overensstemmelse med god praksis inden for området. Sengen skal også accepteres af lægen, der anbefalede den, da det kræves af den nationale sundhedstjeneste.

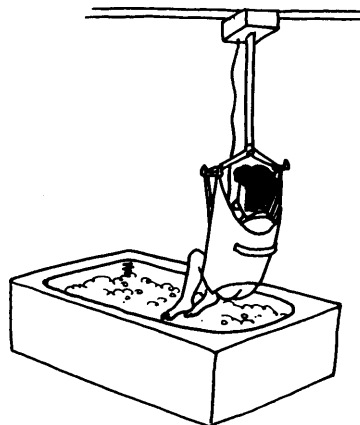
Opfølgning

Nu bor Elena i sin lejlighed og har indgået en kontrakt med møbelfabrikken. Hendes daglige arbejde består i at designe komponenter og koncepter med sit computerbaserede designsoftware og med at beskrive specifikationer ved hjælp af wordprocessor og spreadsheet. Hendes færdige resultater sendes via elektronisk mail til fabrikken ifølge aftaler og deadlines. Efter fabrikken har tjekket kvaliteten inkorporeres det i deres computerbaserede produktionsprogram til at konstruere de enkelte møbler. Jobbet medfører intensiv diskussion med andre i design-teamet og produktionen. Dette organiseres på følgende måde:

- Videokonferencer, når det er nødvendigt
- Udveksling af ideer på fax ved moderering af tegninger.
- Besøg på fabrikken en gang om måneden for at deltage i et teammøde og for at vurdere produkterne. Dette gøres ved at benytte en handicapegnet taxi, samt en hjælper, som Elena selv må betale, og som hun fører ind som erhvervsudgifter, da den sociale service ikke dækkede personlig hjælp til disse aktiviteter.

For løbende at få de nyeste informationer om materialer, produkter og teknikker inden for sit område abonnerer Elena på nogle CD-ROMs (se side 72) og databaser. Hun deltager også i interessegrupper i arkitektur og design på nationalt niveau samt på Internettet.

Elena er startet godt på sit nye professionelle og selvstændige liv, og hun siger, at selv om hun stadig har begrænsninger, så er hendes muligheder blevet meget større. Hun fører et aktivt og integreret liv og føler sig nu klar til at tage de næste skridt som f.eks. at komme til at køre bil selv.



Hjælpemidler

Beskrivelsen af hjælpemidlerne her har til formål at være illustrativ og at give eksempler. Den skal ikke betragtes som et komplet katalog over hjælpemidler

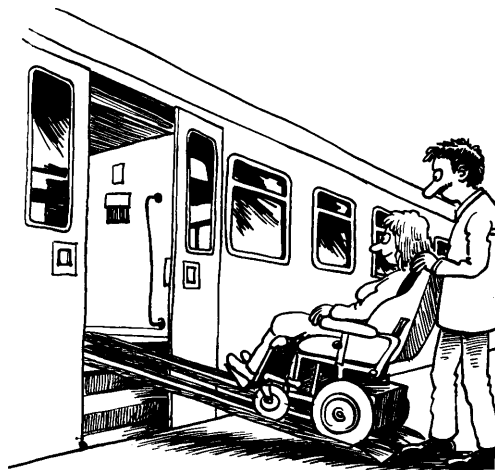
Du skal ikke lade din fantasi stoppe dig, få fat i al den information du kan og bestem dine mål herefter.

Tilgængelighed, grundig analyse og vurdering af behov og mål, personlig tilpasning, instruktion og træning samt opfølgning på de valgte hjælpemidler spiller vigtige roller ved erhvervelsen af hjælpemidler.

Introduktion

Målet med dette kapitel er at give dig en generel viden om forskellige typer af hjælpemidler for at give dig indblik i og overblik over, hvad hjælpemidler er for noget. Denne information giver dig mulighed for at udarbejde dine egne ideer, finde løsninger og at kunne formulere mål for dine egne specielle ønsker. (Se "Mål", side 15 og 24).

Kapitlets formål er at være illustrativt og at give eksempler. Det skal ikke ses som et komplet katalog over hjælpemidler. Markedet af hjælpemidler udvikles hurtigt, der er altid nye teknologier, der åbner nye muligheder for handicappede og ældre mennesker, teknologier der kan hjælpe til med at overvinde og løse funktionelle problemer, nedsætte afhængigheden af andre og medvirke til integration i familien og samfundet. Derfor skal du ikke lade din fantasi stoppe dig, få fat i al den information du kan og bestem dine mål herefter (se "Information om hjælpemidler", side 69).



Design og funktionalitet spiller nu til dags en større rolle, når hjælpemidler skal udvikles. Dette skyldes hovedsagelig forøgede krav fra hjælpemiddelbrugerne, som nu er mere aktive og integrerede i samfundet. Også ved almindelige produkter vil krav fra handicappede og ældre i større grad påvirke udviklingen, så disse grupper kan bruge dem optimalt. Samtidig ser man flere og flere hjælpemidler på markedet, som er mere fleksible med

hensyn til at kunne tilpasses til individuelle krav. (Se "design for alle", side 81. "Usability", side 82).

Det er også vigtigt at påpege, at tilgængelighed, grundig analyse og vurdering af behov og mål, personlig tilpasning, instruktion og træning samt opfølgning på de valgte hjælpemidler alle spiller vigtige roller ved erhvervelsen af hjælpemidler. (Se "Tilpasning af hjemmet og dets omgivelser", side 11, "Hvordan 'hullet' mellem dine ønskede funktioner og dine fysiske muligheder stoppes", side 13, "Bestem dine behov og mål", side 14, "Tilpasning af hjælpemidler", side 11, "Instruktion og træning i brugen af hjælpemidler", side 12, "Opfølgning på de erhvervede hjælpemidler", side 27).

Hjælpemidlerne er beskrevet i følgende grupper, som har vores daglige aktiviteter som grundlag.

- **Kommunikationshjælpemidler** herunder hjælpemidler til skrivning, læsning, tale, høre, telefonere, høre radio, se fjernsyn og en kort beskrivelse af nødkald.
- **Kognitive hjælpemidler** herunder komfursikringer/-vagter, illustrerede recepter og bøger og aviser på bånd.
- **Hjælpemidler til personlig pleje** omfatter hjælpemidler til vask, bad og brusebad, tage tøj af og på, gå på toilettet, inkontinens og seksuallivet
- **Hjælpemidler til personlig mobilitet** er hjælpemidler til gang, overflytninger, vende sig i sengen, komme op og ned ad trapper og offentlig transport. Herunder er blandt andet kørestole, cykler og biler.
- **Hjælpemidler til daglig husførelse** omfatter hjælpemidler til madlavning, spisning, rengøring og tøjvask.
- **Møblering og indretning af hjemmet og dets omgivelser** gennemgår indgang og udgang af boligen, komme rundt indendørs, møblering, komme i og op af sengen samt omgivelseskontrol.

- **Hjælpemidler til fritidsaktiviteter** herunder hjælpemidler til sport, motion, spil, syarbejde, musiceren, havearbejde, rygning, jagt og fiskeri.

Kommunikations- hjælpemidler

Vi har alle sammen brug for at kunne kommunikere med andre mennesker. Som regel sker dette ved at tale og skrive, men vi kommunikerer også ved at lytte, se, føle, læse og ved at bruge tegnsprog og mimik. Når evnen til at gøre sig forståelig ved at tale eller skrive af en eller anden grund er forstyrret, så findes der hjælpemidler, som i mange tilfælde kan kompensere for dette. (Se "Informationsteder", side 72 og "Professionelle med viden om kommunikation", side 76).

Skrivning



Hvis du har nedsat gribefunktion og få kræfter i hænderne f.eks. på grund af en gigttilidelse, så kan en **tyk pen** være en hjælp. Enten i form af en speciel pen eller en almindelig pen, der kan gøres tykkere med **mosgummi** eller **plastazote** eller andet materiale, der er let at gribe om.

Har man vanskeligt ved at styre skriveredskabet kan det være en fordel, at det er tungt. En **tung lineal** med gummiunderlag ligger mere stabilt, fastholder papiret og gør det nemmere at slå streger med én hånd.

Ved nedsat syn kan **tydeligt linieret papir** og en tyk tuschpen være en hjælp.

Brug af computere

En **computer** har mange muligheder, der kan benyttes uanset hvilke motoriske og funktionelle problemer, du har.

Hvis du ikke kan benytte et almindeligt

tastatur, så findes der mange forskellige variationer af tastaturer. **Små tastaturer** er især beregnet til personer med begrænset bevægeradius eller med svage kræfter.



Store tastaturer er beregnet til personer, der har svært ved at ramme små punkter på grund af ukoordinerede og usikre bevægemønstre. Desuden findes der tastaturer specielt for **en-håandede** personer, andre former af tastaturer til mennesker, der bruger **pandepinde** eller har anderledes håndfunktion, m.m.

En **musefælde** hvor du bruger tommelfingeren til at styre musen kan være en hjælp for mennesker med svage fingerkræfter.

Hvis du ikke kan bruge fingrene til at trykke på tasterne, kan en **pandepind**, **mund-**, **hage-** eller **håndpind** måske anvendes. Hvis du skriver med en pind eller kun én hånd kan det være en fordel at benytte et **en-finger-system**. Dette system fungerer ved hjælp af et lille hjælpeprogram, der gør det muligt at skrive "to-tast-funktioner", f.eks. at skrive store bogstaver, ved blot at trykke på en tast ad gangen.

Hvis det er helt umuligt for dig at bruge et almindeligt tastatur, så kan du bruge en **tastatur-erstatning**, der kan betjenes enten med et **kontaktsystem** eller med et **joystik**. Én type tastaturerstatning fungerer på den måde, at skærmen viser bogstaver og symboler for forskellige funktioner. En lysplet vandrer mellem de forskellige bogstaver og funktioner, som så kan vælges, når lyspletten er ud for den ønskede, ved at trykke på en kontakt, benytte et joystik mm. På den måde udføres funktionen, eller bogstavet indføres i den tekst man er ved at skrive.

Tastaturer for ukoordinerede og usikre bevægemønstre

Figur til venstre: Skriveredskaber med tykke greb

Tastaturerstatning
med kontaktsystem
eller joystick



Figur til højre:
Avisholder

Kontakterne kan betjenes med fod, hånd, albue, kind, nakke, et træk i en snor, et pust eller hvad man bedst kan bruge. Det er selvfølgelig en meget langsom måde at skrive på. Generelt er computeren et meget fleksibelt kommunikations-hjælpemiddel.

Til mennesker med synsnedsættelser findes der computerprogrammer, som **viser teksten særlig stor og tydelig**. Ofte er der også mulighed for at man selv kan vælge skrifttyper og farver på skærmen.

Læsning

Forstørrelsesglas/
lup



Figur til højre:
Bladvender

Hvis du har nedsat syn kan brug af en **lup** lette læsning eller andre gøremål. Der findes mange forskellige typer med forskellig styrke. Nogle holdes i hånden eller sættes fast på en lampe og andre holdes med en snor om halsen. Lupper kan fås med og uden **indbygget lys**.

Hvis en forstørrelse ved lup ikke er tilstrækkeligt kan et **CCTV-system** (Closed Circuit Television System – læseapparat som et forstørrende tv-system), måske være en løsning (Se "Germaine. Hjælpemidler til nedsat syn", side 36). CCTV-systemet bruges ved at man placerer den tekst man ønsker at læse f.eks. en bog eller en avis på en

bevægelig læseplade under apparatet (som f.eks. en computer eller tv-skærm), som så viser et udsnit af siden i stor forstørrelse på skærmen.



Har du svært ved at holde avisen selv, kan den placeres i en **avisholder**, der kan sættes fast på bordet. Bøger og ugeblade kan også lægges på en **skråtstillet læseplade**, som står på bordet eller placeres på en **bogholder**, som kan monteres til armlænet på en stol eller på et **flytbart læsestativ med hjul**.



Hvis det kniber med at vende bladene i avisen eller i en bog, kan en **bladvender** måske være en hjælp. Bladvenderen er en pind med stort håndtag i den ene ende og i den anden ende en gummidup, som ikke glider på papiret. Bladvenderen fungerer nogenlunde på samme måde, som når vi bladrer ved at fugte en finger. Bladvenderen kan tilpasses individuelt f.eks. som pandepind, hvis man ikke kan bruge hænderne.

En **elektrisk bladvender** kan også fås. Siderne vendes ved tryk på en knap, som kan tilpasses individuelt og aktiveres på mange forskellige måder: ved let berøring, et samlet håndgreb, med foden, kinden, albuen, pust og sug eller ganske enkelt med den funktion, som man er bedst til.

Er man helt blind kan man bruge **Braille systemet** til at læse. Der findes både elektroniske og mekaniske skrive-maskiner til braille skriften, og disse kan også producere "papirudgaver" med braille. Der er desuden programmer, der kan overføre braille skrift til kunstig tale.

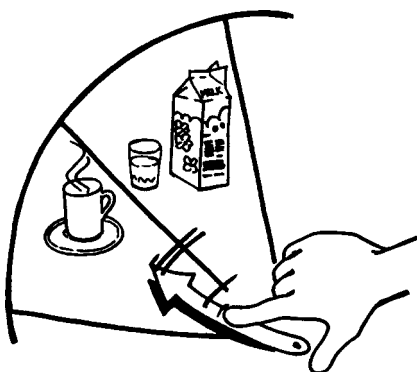
Lydbøger er også et alternativ til blinde og svagtseende mennesker, hvor båndene med indlæste aviser eller bøger kan afspilles på en almindelig **båndoptager**.

Tale

Der findes et stort udvalg af **kommunikationshjælpemidler** til brug ved manglende eller forstyrret tale. Nogle af dem kan sammenlignes en lille skrivemaskine, hvor du skriver din meddelelse, hvorefter din samtalepartner kan læse den på et display (en lille skærm) eller på et stykke papir.

Man kan også anvende en **tale-maskine**, som består af et lille apparat, som kan gemme indtalte ord. En person indtaler de ord og sætninger, som du har brug for. Ved tryk på ord, billeder eller symboler vælger du det ord eller den sætning, som du vil sige.

Din skrivemaskine eller din computer kan også fungere som kompensation for tale. I særdeleshed har computeren mange muligheder, som f.eks. kunstig tale, ordbanker og sætningsbanker m.m. Desværre findes mange af disse muligheder kun på engelsk.



Bogstavs- og symbolkort kan lette kommunikationen ved manglende tale eller ved kognitive forstyrrelser.

Til mennesker der er tracheotomeret (fået fjernet struben) og derfor ikke kan tale særligt højt, findes der **taleforstærkere**.

Høre

Hvis du har dårlig hørelse er der mange muligheder til at afhjælpe situationen, da det ikke altid er nok at skrue op for lyden, hvilket også kan genere familie og naboer.

Et par almindelige **høretelefoner** med indstillelig styrkeregulering kan være en god løsning, når man vil høre radio eller fjernsyn. Det er dog ikke alle fjernsyn, der har et stik til høretelefoner.

Den mest almindelige måde at forbedre hørelsen på er at bruge **høreapparat**. Der findes mange variationer til at sætte i øret eller bag øret.

Til at høre radio og se (og høre) TV kan en **teleslynge** også bruges, herved lyden overføres direkte til høreapparatet. Støj fra omgivelserne og dårlig rum-akustik påvirker herved heller ikke lydkvaliteten.

Telefonering

Der findes en lang række af telefoner og **telefonhjælpemidler** til brug både ved nedsat syn og hørelse, ved svag stemme, ved vanskeligheder med at huske numre eller ved fysiske handicap og manglende mobilitet.



Her er nogle eksempler:

Et **tastatur med ekstra store tal** som er tilkoblet telefonen.

Telefoner med kortnummertaster (hvor indkodede numre kan ringes op ved kun at trykke på én tast) kan også fås med en nummerforsats, som forhøjer trykknapperne og har ekstra store tal. Tasterne kan farves med forskellige farver, eller der kan sættes fotos eller andre billeder på dem. Dette kan være en hjælp for både syns- og mobilitetshandicappede personer og for mennesker, der har svært ved at huske.

Tastatur med store tal

Figur til venstre:
Symboler til tale

Tastatur med mulighed for indkodning af numre



Der kan også tilkobles en høretelefon til den almindelige telefon, så man ikke skal holde røret.

Man kan helt undgå at løfte røret ved at vælge en **højtalende/håndfri telefon**, som selv "tager røret af og på". Så kan man tale i telefon fra alle steder i rummet.

Hvis du har nedsat hørelse kan en **ekstra ringeklokke** være en hjælp. Andre har brug for en **opkaldslampe**, som blinker, når telefonen ringer. Der findes også telefoner med ekstra højt ringesignal eller telefoner, hvor man selv kan vælge mellem forskellige ringesignaler. Ved at koble en forstærker til den almindelige telefon, kan der også opnås et særlig højt ringesignal.

Hørehæmmede, som ikke kan bruge en almindelig telefon, kan bruge **tekst-telefoner**, hvor man skriver til hinanden i stedet for at tale. Der findes flere forskellige typer, hvor det er muligt at kunne kommunikere, hvad enten man er døv, døvblind eller har alvorlige taleforstyrrelser.

Figur til højre:
Omgivelseskontrol

Figur til højre:
TV-lup

Tryghedsalarmer

For fysisk handicappede som bor alene kan en **tryghedsalarm** være tryghedsskabende.



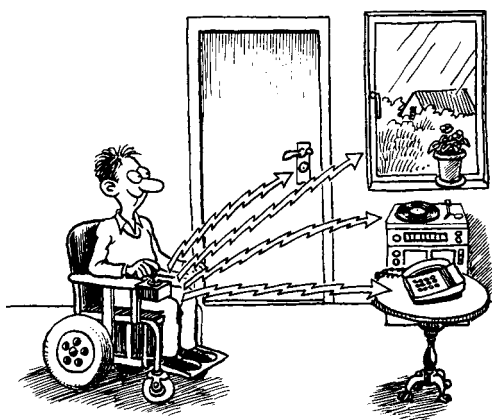
En tryghedsalarm er en alarm, der fungerer via telefonnettet, og som kan

igangsættes, når brugeren trykker på en lille sender, som kan bæres om halsen eller i en lomme. Nogle tryghedsalarmer kan give direkte kontakt til kommunens vagtcentral.

Radio og fjernsyn

Betjeningsknapperne til radio og TV kan variere meget, så det er vigtigt at se sig for før man køber. Små knapper kan være svære at betjene, hvis man har gigt i hænderne eller har ukoordinerede bevægelser.

Fjernbetjening som nu til dags findes til alle apparater er en god løsning, når man har mobilitetsproblemer.



Radio og TV kan også tilsluttes til en sender, **omgivelseskontrol**, der kan styre både brugen af dem og også andre funktioner som for eksempel lys, døråbning og gardiner. (Se "omgivelseskontrol", side 66).



Hvis du har nedsat syn kan TV's skærm-billede forstørres ved hjælp af en **TV-lup**, som er en stor forstørrelsesskærm, ser skal placeres 30 – 40 cm. fra fjernsynet.

Kognitive hjælpemidler

Hvis nogen har vanskeligheder med at forstå, at tackle og tolke hændelser, at huske og at kunne planlægge dagligdagens aktiviteter, så kan de sandsynligvis have glæde af at bruge kognitive hjælpemidler. Det er meget vigtigt, at der gennemføres en grundig analyse af den pågældende persons problemer med at klare dagligdagens aktiviteter for at finde frem til de rigtige og personlige hjælpemidler (se "Informationssteder", side 72. "Professionelle", side 75).

Hjælpe-middel-teknologien, metoder og udstyr inden for det kognitive område er stort og varieret, og hjælpemidlerne skal ofte tilpasses eller udarbejdes specielt til den pågældende person. De følgende eksempler er derfor ikke dækkende, men har det formål at give læseren en ide om, hvad det er for en slags hjælpemidler, som mennesker med kognitive forstyrrelser har brug for.

En normal eller en **hjemmelavet kalender** med billeder til dagene og deres aktiviteter kan være en hjælp til dem, der har svært ved at overskue dagens eller ugens aktiviteter.

Du kan også sætte dit vækkeur eller køkkenur til at ringe på det rette tidspunkt for at huske en aftale eller et TV-program, som du gerne vil se.

Hvis du af og til glemmer at slukke komfuret, så kan du have brug for en **"komfur vagt"**, som slukker dit komfur eller andre elektriske apparater et bestemt stykke tid efter du har brugt dem.

Det kan sommetider være vanskeligt at læse mærkaterne på forskellige flasker og pakninger til madlavning, rengøring eller personlig pleje. Man kan derfor klistre **mærkater med billeder**, farve eller symboler på dem. Det samme kan gøres på skabe eller andre steder, hvor det kan være nødvendigt.

Hvis du kan lide at lave mad, men ikke kan læse eller forstå opskrifterne, så kan du bruge billedopskrifter eller indtalte opskrifter på bånd.

På samme måde kan du bruge bøger og aviser på bånd, hvis du har svært ved at læse og forstå dem skriftligt.

Hvis du godt kan lide at komme ud og gå ture, men ofte farer vild, kan du bruge en **mobiltелефон**, hvor numrene på de personer, der kan hjælpe dig, er kodet ind. Du skal bare trykke på en tast, som i øvrigt kan have en speciel farve eller være markeret med fotos eller symboler. (Se "Telefonering", side 47).

Hjælpemidler til personlig pleje

Personlig pleje er en meget privat og vigtig aktivitet for os alle. I dette afsnit omtales de mest almindelige hjælpemidler til personlig pleje.

Vask, karbad og brusebad

Det er en god ide at have et **blandingsbatteri** i badeværelset, som automatisk kan regulere temperaturen. Dermed undgås skoldninger, hvis man har nedsat følesans nogen steder.

Karbad

At benytte et badekar er mere vanskeligt end at tage brusebad, hvis man har balanceforstyrrelser, nedsat bevægelighed eller svage kræfter.



Badekargreb

Støttegreb kan opsættes på væggen eller i gulvet foran badekarret. Et **badekargreb**, som sættes fast på kanten af badekarret, kan også være en hjælp.

For mange er det vanskeligt at sætte sig ned i badekarret og i særdeleshed at komme op igen. Et **badekarsæde** eventuelt med ryglæn eller et **badebræt**, som hviler på kanten eller sidder i spænd mellem siderne af badekarret, kan være med til at afhjælpe dette problem. Der findes også **drejelige badekarsæder**, som gør det lettere at komme i og op af badekarret.

Badekarsæde



Figur til højre:
Indstillelig håndvask

Der kan klistres **skridsikre strimler** i bunden af badekarret for at mindske faldrisikoen.

Til at sidde under brusebadet fås **badetaburetter** med både ryglæn og armlæn og i forskellige størrelser og højder.

Badestol



Figur til højre:
Lange vandhane-
greb

Nogle modeller kan fungere som **klapsæder** monteret på væggen i brusekabinen, og man kan også få bløde **siddeunderlag** til badesæderne for at forebygge tryksår. Der kan også sættes **støttegreb** op på væggen ved brusepladsen.

Badesæde monteret på væggen i brusekabinen. Kan slås op.



Hvis man ikke kan nå vandhanerne fra siddepladsen under bruseren, kan man få en **håndbruser**, hvormed man også kan **åbne og lukke for vandet**.

Vaske hænder og ansigt



Hvis håndvasken skal benyttes både af siddende og stående personer er det muligt at få installeret en håndvask, der kan **indstilles i højden** enten manuelt eller elektrisk, og dette kræver naturligvis et **fleksibelt afløb**, der kan følge med i de forskellige indstillinger.



Små **greb på vandhaner** kan være svære at bruge. På disse greb kan der sættes **vandhaneåbnere** med lange greb, eller de gamle greb kan helt udskiftes med nye og mere håndvenlige lange greb. Der findes ét-grebsbatterier og to-grebsbatterier med lange greb.

Brug af kam og badebørste m.m.

Er det svært at bruge genstande med små greb, er det vigtigt at grebene på kam, tandbørste og neglefil m.m. er store og eventuelt vinklede. Det kan gøres ved at forstørre grebet med **mosgummi** eller plastazote eller at købe redskaber med tykkere greb. Til knive og sakse kan mosgummiet, som er en slags rørformet skumgummi, tilpasses i forskellige længder, og det kan også fås i forskellige tykkelser.

Kniber det med at nå om bag på ryggen og nakken kan man både få kam, bade-



børste og badesvamp med lange og eventuelt **buede håndtag**. Er fødderne svære at nå, kan en **tåvasker** med et langt håndtag og frotté for enden bruges.

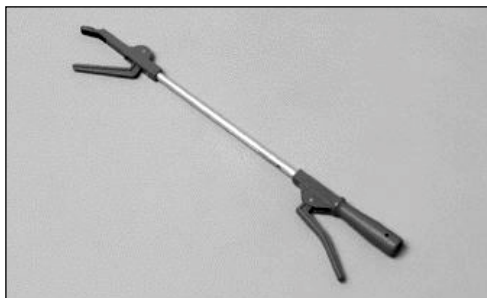
Tage tøj af og på

Det kan være svært at klare af- og påklædning af mange årsager, men der findes mange små hjælpemidler, som sammen med god pasform og design af tøjet gør det nemmere at klare disse aktiviteter.

Tøj med **vidde i ærmer og ærmegab** gør det lettere at tage f.eks. jakker og frakker på. Stramtsiddende tøj og tøj, der skal trækkes over hovedet, bør undgås. Tøj med **åbninger fortil** er lettere at få på, det gælder også bh'er, som kan fås med lukning foran. Tøj af **glat materiale** er lettere at tage af og på.



Kniber det med at nå om på ryggen og nakken kan en **påklædningspind** være til hjælp. Både når et ærmegab er for langt væk, en skulderstrop skal hives op eller en strømpe skubbes af foden kan påklædningspinden bruges. Disse pinde eller kroge kan fås i flere udgaver med forskellige typer at "dippedutter" for enden. Man kan selv lave en påklædningspind af en rundstok eller et elektrisk rør, der kan bøjes under opvarmning, med en krog eller andet fæstnet i den ene ende.

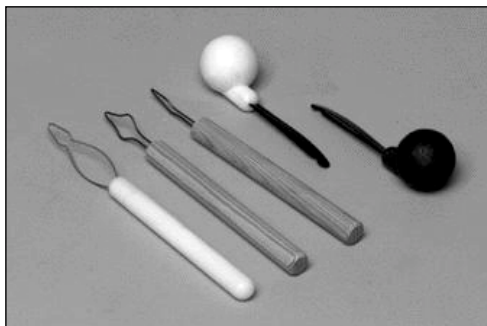


Figur til venstre:
Tandbørste med tykt greb

Gribetang

En **gribetang** er et brugbart hjælpemiddel til at nå tøj, der er faldet på gulvet, eller som er uden for rækkevidde. De fås i mange udgaver og størrelser med forskellige slags greb. Nogle kan også foldes sammen.

Knapper og lynlåse



Knaplukkere

Tøjets **lukkeanordninger** bør være lettilgængelige og lette at bruge. En **knaplukker** bruges ved stikke krogen på den gennem knaphullet, gribe om den aktuelle knap og med et enkelt hiv trække knappen gennem hullet.

Det kan også være en løsning at **erstatte knapperne med velcro**, der ikke kræver præcisionsgreb, og som kan betjenes med én hånd. Hvis man ønsker at erstatte knapperne med velcro, skal knaphullerne sys til og knapperne sys oven på de lukkede knaphuller. På den måde ligner det en almindelig knappelukning.

Lynlåse kan være svære at få fat i. Derfor kan man bruge en **lynslåstrækker**, en ring eller andet, som kan sættes fast i lynlåsen. En påklædningspind med krog kan også bruges til dette.

Hvis man bruger proteser eller skinner kan det være nødvendigt at erstatte almindelige lukninger med lynlåse eller velcro i sidesømmene på ærmer og bukser, som så kan åbnes helt. Dette kan lette påklædningen for dig selv og din eventuelle hjælper.

Figur til venstre:
Påklædningspind

Strømpepåtager

Strømper og skoFigur til højre:
Toiletforhøjer

Hvis det kniber med at nå fødderne kan det være svært at tage strømper og sko på og af. Det kan være en god idé at sætte foden på en skammel eller lignende, men en **strømpepåtager** kan også være nødvendig. Strømpepåtagerne findes i mange forskellige udgaver både enkelte og dobbelte til henholdsvis sokker og strømpebukser. Nogle strømpepåtager er lettere at bruge end andre, men de kræver alle træning i at bruge dem.

Et **langt skohorn** er en hjælp, når skoene skal af og på. Lettest er det naturligvis at have sko uden snørebånd. Men er ønsket trods besværet alligevel en snøresko, kan man få **elastiksnørebånd**, som så kun skal bindes en gang for alle.

Beklædning til kørestolsbrugere

Beklædning til personer, der bruger kørestol, kan fås i mange modeller og former. **Kørestolsposer** er designet til mennesker, der sidder ned, og de kan bruges som almindeligt overtøj. De kan dække overkroppen fødder og ben, men man kan også få køreposer kun til knæ og fødder.

Figurer til højre:
Toiletstøtter og
håndgreb**Toilet**

Den korrekte siddehøjde på toilettet er meget vigtig, når man skal rejse eller sætte sig. Der er mange måder at **forhøje toiletter** på. Der kan installeres et højt toilet eller det eksisterende toilet kan sættes på en **sokkel**, som kan have forskellig højde.

Endelig kan man også bruge en **toiletforhøjer** oven på toiletkummen. Toiletforhøjere kan fås til løs og fast

montering på toilettet, eller de kan være fritstående på gulvet. Flere af disse modeller kan indstilles i højden.



En højere siddehøjde kan også nås ved at bruge en **toiletstol**, som kan køres hen over toilettet.



En **skråtstillet toiletforhøjer**, som er lavere fortil kan være en fordel for nyligt hofteopererede mennesker. Hvis man kun har brug for, at den ene side er lavere i højden, kan det også fås.



Toiletsøtter kan monteres på selve toilettet, i væggen, på gulvet eller fritstående. Mange **vægmonterede arm-søtter** kan klappes op ad væggen. De optager således ikke gulvplads og de muliggør sidelæns overflytning fra kørestol til toilet.

Hvis ingen af de nævnte løsninger kan bruges, kan en **toiletsædeløfter** måske være en løsning. Toiletsædet hæves og skrånstilles fra siddende til stående ved hjælp af en motor.

Toiletsæder fås i forskellige udformninger. Med åben front fortil, der er velegnet som bidetsæde. Med ekstra bred, **anatommisk udformet siddeflade**, som giver store tunge personer god siddekomfort. Med et kurvet, skålformet toiletsæde som gør, at man sidder mere stabilt.

Toiletpolstringer til at lægge over toiletsædet fås i forskellige materialer, f.eks. luffyldt eller med fiberfyld.



Hvis man har svært ved at tørre sig efter toiletbesøg kan man bruge en **toiletpapirtang**, som toiletpapiret sættes fast i og rulles omkring. Kan man ikke klare sig med denne tang, kan man få toiletter med indbygget bidet- og tørrefunktion.

Hvis det kniber med i tide at nå ud på toilettet om natten, foretrækker mange at have en **toiletstol** ved siden af sengen. Toiletstole fås i mange udgaver, med

holder til spand eller bækken og med låg til. Nogle har hjul, og en kombination mellem toilet- og badestol findes også.

Inkontinens

Der findes en lang række hjælpemidler til forskellige grader og former af urin-inkontinens.

Bleer og bind kan fås til både mænd og kvinder ligeledes i mange forskellige former, og dette gælder også for inkontinens med hensyn til afføring.

Der er et stort udvalg af **underbukser** og **underlag til stole og senge**. Hjælpemidlerne har forskellige funktioner, former og materiale for at kunne tilpasses individuelt. Der er også en række hjælpemidler til **træning af blære og tarm**.

Inden for dette område er det vigtigt at få lavet en grundig analyse og vurdering for at finde den bedste løsning, som udover relevante hjælpemidler også kan være optræning eller operation. Kontakt de relevante rådgivningssteder og professionelle og brug andre handicappede som rådgivere. (Se "Information om hjælpemidler", side 69. "Rådgivning", side 93).

Seksuelle aktiviteter

Hjælpemidler til at træne og støtte seksuelle aktiviteter findes i mange variationer på det almindelige marked og også målrettet til handicappede personer.

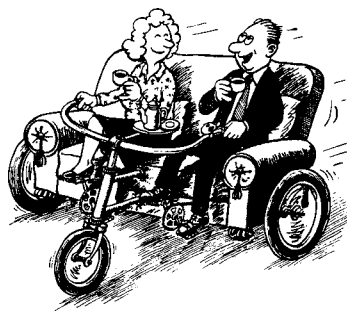
Vibratorer og massageapparater kan hjælpe med til at få orgasme, udløsning og penisrejsning.

Der findes et stort antal **attrapper**: penis, vagina og hele kroppe.

Hvis du har problemer med at gennemføre et samleje på grund af fysiske handicap, findes der et antal af **sæder og lejringspuder** til at understøtte aktiviteten.

På dette område er det meget vigtigt at foretage en grundig analyse og vurdering for at finde frem til de bedste løsningsmuligheder. Kontakt relevante informationssteder og professionelle og brug andre handicappede som rådgivere. (Se "Information om hjælpemidler", side 69. "Rådgivning", side 93).

Figur til venstre:
Toiletpapirtang



Mobilitetshjælpemidler

Mobilitet er en persons mulighed for at bevæge sig rundt i sine omgivelser. Når der tales om hjælpemidler til mobilitet, tænkes der ofte på stokke og kørestole. Det er også de mest almindelige hjælpemidler, der bruges til at komme rundt, og der er hundredevis af forskellige modeller, som skal udvælges med stor omhyggelighed for at opfylde de relevante behov for den enkelte bruger. Men der er mange andre mobilitetshjælpemidler end stokke og kørestole.

Ganghjælpemidler

Omgivelserne, gader, forretninger m.m. har store variationer set ud fra et tilgængelighedssynspunkt. Vælg de gader, det er lettest at færdes på, d.v.s. dem uden trapper, niveauforskelle, tunge indgangsdøre o.s.v. Gør de lokale politikere opmærksomme på problemerne for at påpege, hvor vigtigt det er for dig og andre ganghandicappede at komme rundt. (Se "Tilpasning af hjemmet og dets omgivelser", side 11, "Design for alle", side 81, "ADA - the Americans with disabilities ACT", side 84).

Vi kender alle sammen stokken, og der er mange forskellige modeller: **indstillelige stokke**, stokke med mange **forskellige håndtag**, en **selvstående stok**, stokke der kan **foldes sammen**, stokke med 3 eller fire ben, **albuestokke** og **krykker** i mange varianter. Der findes også stokke med små **sammenklappelige hvilesæder**.

Gangstativer har sædvanligvis fire ben og to håndgreb. De nedsætter vægtbæringen på benene. De kan være højdeindstillelige, kan foldes sammen til transport, have forskellige håndgreb og

kan tilpasses til mennesker med én hånd. Der kan ofte sættes hjul på de to forreste ben og man kan have en bevægelig ramme, hvor hver side kan følge benenes bevægelse. Der findes **også høje gangstativer** (prædikestole), hvor armen hviler på gangstativets sider, og hvor der er to håndgreb foran på stativet.



Rollatorer og **gangvogne** giver god støtte og tryghed til personer, der går usikkert. En rollator har normalt to svingbare hjul forrest og to ikke svingbare hjul bagerst. De kan indstilles i højden, og de har alle sammen en eller anden slags bremser. Rollatorerne kan ofte udstyres med bakker, indkøbskurve, hvilesæder m.m. En gangvogn eller et bakkebord er til indendørs brug.



Kørestol

Inden for kørestolsområdet skelner man mellem manuelle og elektriske kørestole.

En **manuel kørestol** kan køres frem af brugeren selv, eller den kan skubbes af en hjælper. En "komfortkørestol" er en kørestol, der kun er beregnet til at betjenes af en hjælper. Den kan være designet kun til transportbrug eller til at fungere som en slags hvilestol.

Mange manuelle kørestole **kan klappes sammen**, så de let kan transporteres med en bil. Der findes **små motorer**, som kan kobles på en manuel kørestol, som giver dig mulighed for at bruge el-fremdrift, hvis det er nødvendigt, eller de kan bruges til en hjælper med svage kræfter.

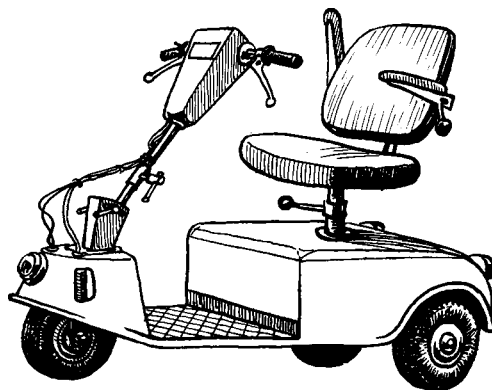
Til daglig brug og til dem der fører et aktivt liv, findes der **funktionelle letvægts kørestole**. Det er manuelle kørestole, men de er sædvanligvis ikke særlig tunge, og de er lette at manøvrere. De kræver færre kræfter at køre og giver derfor brugeren mulighed for at køre på et vanskeligere underlag eller at køre over længere distancer. De kan tilpasses personligt og til speciel brug. Nogle har en fast ramme (stel) og de kan derfor ikke klappes sammen på normal vis, men deres ryg kan ofte lægges ned, og hjulene tages af til transport i bil. Andre modeller af manuelle kørestole er meget **"aktive"**, hvilket betyder, at sædet, armlænen, ryg, hjulenes placering m.m. kan indstilles og tilpasses dine specielle behov.



Man kan få **elektriske kørestole** til indendørs, udendørs og til både inden- og udendørs brug. Elektriske kørestole er større og tungere end manuelle kørestole, da de indeholder batterier. De fleste kan ikke skilles ad til transport, men nogle få små el-kørestole kan dog let skilles ad så snart batterierne er fjernet, så de kan transporteres i en almindelig bil. Nogle af de indendørs elkørestole ligner en arbejdsstol med en lille motor.

Der findes også en række modeller af indendørs trehjulede kørestole, som mange foretrækker frem for en almindelig kørestol.

De fleste elektriske kørestole kan benytte **computerbaseret styrekontrol**, hvilket betyder, at du kan programmere din kørestol til have forskellige køreegenskaber f.eks. en bestemt tophastighed, langsomt eller hurtigt stop, drejning med bløde eller spidse hjørner, hurtig eller langsom acceleration. På den måde kan der laves et specielt program for kørestolsbrugeren til træning eller til inden- og udendørsbrug.



Større elektriske kørestole med tre eller fire hjul er kun til udendørsbrug. De giver brugere mulighed for at færdes uafhængigt udendørs, men da de ofte er for store til indendørs kørsel, skal brugerne helst kunne gå en smule, så de kan komme ind i forretninger og andre steder, som de besøger med kørestolen.

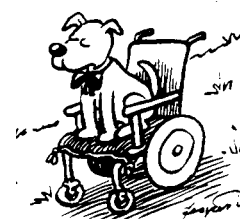
Inden- og udendørs elkørestole kan have elektrisk **sædehejs**, som gør det muligt for brugeren at blive løftet i siddende stilling, så han kan nå genstande i f.eks. høje skabe.

En **stå-funktion**, der løfter brugeren fra siddende til stående stilling, kan indbygges både i manuelle og elektriske kørestole. Denne funktion giver brugeren mulighed for at stå med støtte under arbejde eller til sociale arrangementer. Den stående stilling har også sundhedsmæssige aspekter og aflaster siddepartiet med hensyn til tryk.

Der findes mange forskellige specielle kørestolspuder i mange modeller og materialer (f.eks. luft og gelé) til af forebygge tryksår eller til personer med inkontinens, så spørg din rådgiver om mulighed for at prøve dem før du beslutter dig.

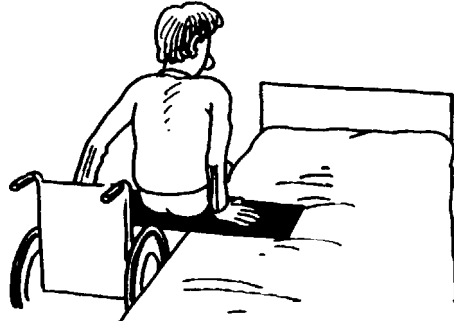
Trehjulet elkørestol

Figur til venstre:
Elektrisk kørestol



Det er også muligt at få en lille pude, som kan spændes fast på din bagdel, så du kan vælge at sidde og flytte dig til andre steder end i din kørestol.

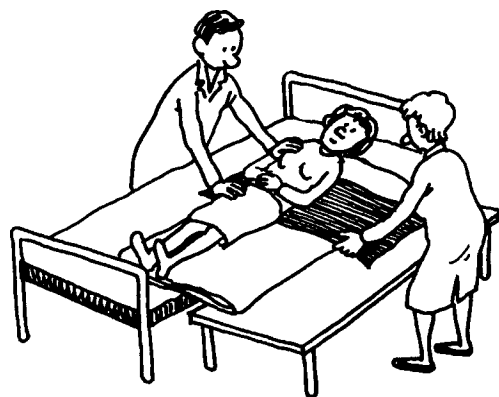
Overflytninger



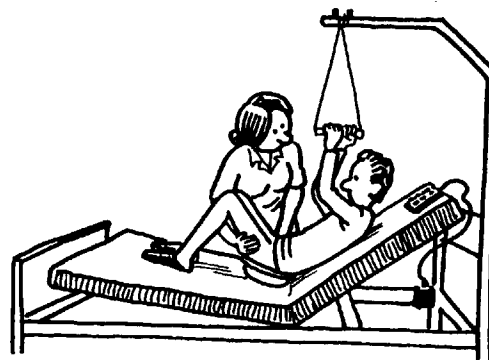
Et **glidebræt** kan bruges som en "bro" mellem seng og stol eller kørestol og toilet.



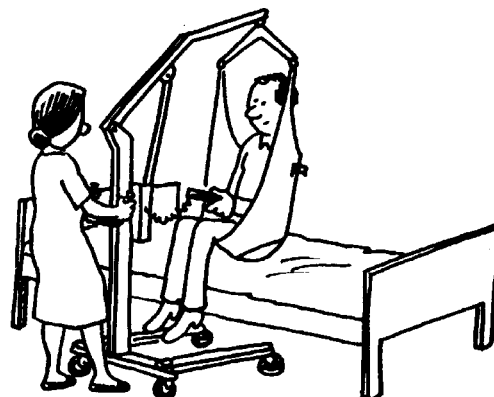
En **drejeskive** kan bruges ved alle forflytninger, hvis brugeren kan støtte på benene i en kort periode.



Glidelagener og **glidepuder** kan være nyttige, når man vender sig i eller står ud af sengen eller rejser sig fra og sætter sig i en stol.



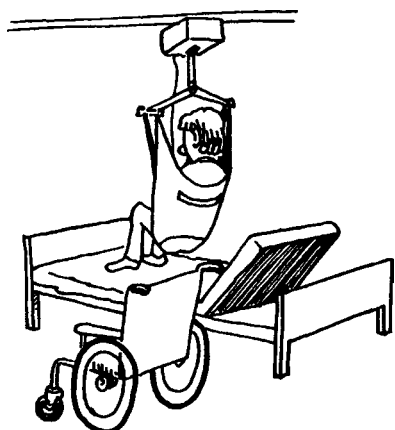
Galger kan fås i mange modeller til brug i sengen, stol eller ved badekarret, men de kræver stærke hænder.



En **mobil personløfter** bruges til at løfte en person fra et sted til et andet. Liftten står på gulvet og har hjul. Der er mange typer, så det er vigtigt selv og eventuelt familie at være med til at afprøve, vurdere og vælge den relevante lift. De kan være hydrauliske, manuelt betjente og elektriske. At bruge en mobil personløfter kræver altid en hjælper.



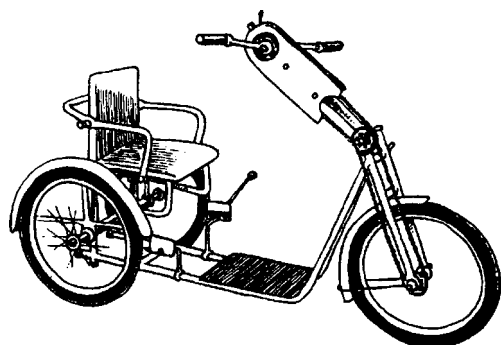
En type af personløfterne kaldes "**Stå-liften**". Den løfter brugeren medens han står på sine ben, som er støttet på en sådan måde, at de ikke falder sammen. Mange hjælpere synes, at den er mere behagelig end den traditionelle personløfter.



En **loftmonteret personløfter** kører ved hjælp af elektricitet i en skinne i loftet f.eks. fra seng til toilet og bad. Den kan betjenes af brugeren selv, men bruges ofte i samarbejde med en hjælper, og den er effektiv, hvor pladsen ikke er stor.

Cykling

En tandem-cykel har to sæder og kan bruges af en blind eller fysisk handicappet person sammen med en hjælper.



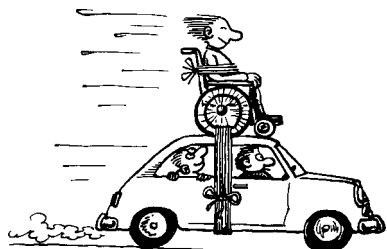
En **hånddreven cykel** kan bruges af mennesker med få kræfter i benene. Der kan også på cyklen monteres en lille hjælpemotor, der kan benyttes op ad bakke.

Til en manuel kørestol kan der kobles et forhjul med hånddrift, så kørestolsbrugere på den måde kan cykle siddende i kørestolen.

Bilkørsel

Da tilgængeligheden på gader og veje og inden for den offentlige transport generelt er ringe, er det nødvendigt for mange handicappede at have en **privat bil** til at købe ind, komme på arbejde og tage på familiebesøg m.m. (Se "Design for alle", side 81).

Det er muligt at komme til at køre bil, selv om man har alvorlige fysiske handicap, hvis blot man hører og ser godt. Den avancerede teknologi gør næsten det umulige muligt, men det kræver megen tid og anstrengelser at få tilpasset en bil. Hvis du ikke kan køre en bil selv, så kan en løsning være, at du får en bil tilpasset til din elektriske kørestol, så du let kan komme ind i den, og så kan din hjælper køre bilen.



Men en privat bil kan tilpasses på mange måder: styre med en hånd, til svage hænder, køre bilen mens du sidder i din kørestol m.m. Bilen kan indrettes med specielle sæder, puder, liftnordninger for personer med kørestole m.m. Mange individuelle tilpasninger er mulige med hensyn til at komme ind og ud af bilen og til at indpasse dig og din kørestol, gangstativ m.m. (Se "Birthe. Tilpasning af en bil" side 37).

Trapper

Nogle kørestole er bygget til at køre op og ned ad trapper.

En anden måde at forcere trapper på er at benytte en såkaldt "**trappekører**", som kørestolen spændes på. Der er modeller, som man selv kan betjene, og der er andre modeller, der skal betjenes af en hjælper.

Hjælpemidler til husarbejde

At holde hus og lejlighed, lave mad m.m. er vigtige aktiviteter at kunne udføre, hvis man vil være selvstændig. I det følgende omtales kort et antal hjælpemidler inden for husarbejde.



Køkkenindretning

Her er nogle få og ikke dækkende anbefalinger med hensyn til at indrette køkkenet til kørestolsbrugere. Det er vigtigt at kontakte de rigtige rådgivere for at få de mest optimale løsninger. (Se "Tilpasning af hjemmet og dets omgivelser, side 11", "Information om hjælpemidler", side 69, "Design for alle", side 81, "Usability", side 82).

Når en kørestolsbruger skal arbejde i køkkenet er det nødvendigt med en **venderadius** på minimum 170 X 170 cm.

De fleste funktioner i køkkenet finder sted ved komfuret og vasken med en tilberedningsplads imellem. Disse arbejdssteder skal være **uden under-skabe**, så personen kan sidde og arbejde.

Mellem komfuret og ovnen skal der være et **varmefast underlag**, som man kan glide varme gryder og plader hen over.

Køkkenvasken må ikke være ret dyb, for der skal være plads til brugerens lår nedenunder. Desuden skal **vaskens underside være isoleret** for at undgå, at kørestolsbrugere uden følesans i lårene bliver skoldet, når der hældes varmt vand i vasken.

Det er en fordel for kørestolsbrugere, når hylderne i overskabene er **gennem-sigtige**, så de nedefra kan se, hvad der står på dem. Desuden er det bedre med **skuffer i de nederste skabe**, fordi det er

let at se indholdet i dem, når de trækkes ud.

Madlavning

En **indstillelig arbejdsstol** og et **rulle-bord** til at transportere ting på kan være vigtige arbejdsredskaber under køkkenarbejdet.

Kontrastfarver gør det lettere for mennesker med nedsat syn at skelne mellem mad, tallerken og redskaber.

Elektriske køkkenredskaber kan være en stor lettelse af arbejdet. Food-processoren kan f.eks. hakke, piske og røre. Andre elektriske apparater kan også være nyttige: kartoffelskræller, pålægs-maskine, elkoger, æggekoger, citronpres-ser, brødbager m.m.

Hvis det kniber med at huske at slukke de elektriske maskiner, findes der forskellige sikringssystemer, f.eks. en **varme-føler**, der slukker, hvis varmen fra komfuret kommer over en vis temperatur, eller en **komfurvagt**, der er indstillet til at slukke komfuret eller andre apparater efter et bestemt tidsrum.



Under madlavningen kan en **grydeholder** sørge for, at gryderne står stabilt over blusset og at der kan røres i dem med én hånd. Der findes flere typer af grydeholdere både til store og små gryder og pander, og de kan fastgøres med for eksempel sugeskiver eller stærke magneter.

Man kan bruge et **grønsagsnet** til at koge grønsagerne i, så man undgår den svære proces med at hælde kogende vand fra, fordi grønsagerne let kan tages ud af gryden i nettet. **Læg med huller** i til at hælde vand fra med én hånd kan fås i en model, der kan tilpasses mange størrelser af gryder.

Figur til højre:
Grydeholder



Sædvanligvis er kasseroller lettere at bruge med én hånd, men man kan også få både pander og **kasseroller med to håndtag**.



Hvis du har nedsat syn eller hører dårligt, så kan du bruge en **bullerjan** i gryden. Det er en lille metalplade, der støjer, når vandet eller anden væske koger.

En **køkkentang** er god til at vende kødet på panden. Den kan også fås med fjederåbning, så den åbner automatisk.

At hælde skyen fra en steg kan være meget vanskeligt. I stedet kan man bruge en lille **pipette** til at suge skyen op.

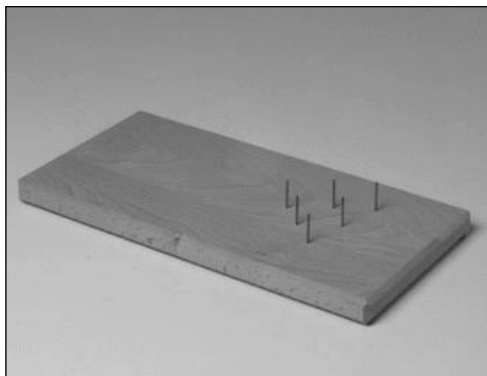
Lange grillhandsker er meget hensigtsmæssige, når man håndterer varm og kogende mad.

Skære, hakke, rive og skære i skiver

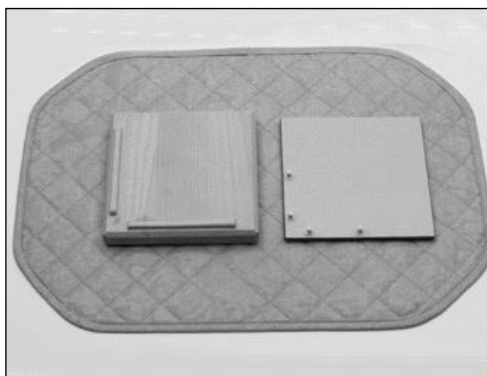
Hvis du kun kan bruge den ene hånd eller har svage hænder, så findes der forskellige skærebrætter, hvor råvarerne holdes fast.

Skærebræt med søm holder maden som f.eks. brød, grønsager eller kød fast. Brættet har et **skridsikkert underlag** eller fæstes med sugekopper. Det skridsikre underlag, som kan fås i ruller, kan man bruge til mange ting, og det kan

klippes til i passende størrelser. Et andet skærebræt fungerer som en slags skrue-tvinge, hvor man kan spænde ting af forskellig størrelse fast som f.eks. brød, kartofler, flasker eller glas.



En **skærekasse** kan være en hjælp til at skære brød og kød. Kniven placeres mellem to lodrette "stolper" som styrer bevægelsen. Et **smørebræt med kanter** om det ene hjørne gør det muligt at smøre en mad med én hånd.



Redskaber med **vinklede og gode greb** er mere behagelige for mennesker med få kræfter. Skæreknive, stegegafler og osterskærer kan alle fås med vinklet greb.

Elektriske knive eller **elektriske pålægsmaskiner** er begge en god hjælp.

Hvis du har nedsat syn, kan du med fordel bruge en **kniv med indstillelig styrekant** eller en skærekasse. Begge dele kan indstilles, så det der skæres får den tykkelse, som man vil have.

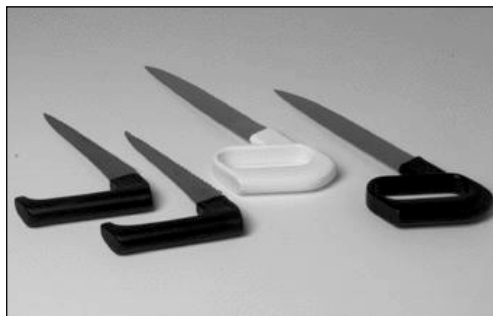
Figur til venstre:
Grønsagsnet

Skærebræt med søm til at holde på brød, grønsager m.m.

Figur til venstre:
Gryder og kasseroller med to gode greb

Smørebræt med kant

Vinklede gode greb

*Rense og skrælle*

En **kartoffelskræller** kan f.eks. fastgøres med **sugekopper** til bordet, så man kan skrælle kartofler med én hånd. En kartoffelskræller, der ligner et rivejern og står på bordet kan også fås. Kartofflen kan holdes fast med en sugekop medens den pilles. Man kan også få en **grønsagsbørste** med sugekopper.

Måle og veje

Hvis du er svagsynet, kan du anvende en **køkkenvægt**, hvor vægten angives med store tydelige digitaltal.

En anden mulighed er at bruge **decilitermål** og **måleskeer**.

Emballageåbnere

En **dåseåbner** til at montere på væggen kan kombineres med en dåseholder, som kan indstilles efter dåsens størrelse.

Elektriske dåseåbnere findes også.

Skruelågsåbnere af forskellige typer og størrelser er også på det almindelige marked. De kan sættes på væggen, fastgøres på kanten af køkkenbordet eller holdes i hånden.





Åbnere til mælkekartoner fås også i flere modeller og som kombityper, der kan åbne flere slags emballage.

Kapsler på flasker kan tages af med **samfundshjælpere med store greb**, kapselåbner monteret på et skab eller f.eks. med en kapselåbner, der med et let tryk presses ned over kapslen, fjerner den og tager den med op når åbneren fjernes.

Spisning

For at tallerkenen ikke skal glide på bordet kan man bruge et **skridsikkert underlag**.

Tallerkener og **æggebægre** kan fås med sugekop, og der findes også en tallerken, der kan spændes fast på bordet via **vakuum**.

Desuden kan et **tallerken med høj kant** være en fordel, hvis man har svært ved at få maden op på ske og gaffel.

Spiseredskaber

Spiseredskaber kan fås i mange udformninger, som dækker forskellige behov.

Hvis man har svage kræfter er det en fordel at bruge **letvægtsbestik** med tykke, lette greb.



Hvis du har begrænset bevægelighed i håndled og arme kan det være en hjælp at bruge **spisebestik med vinklede greb**, hvor man kan bruge håndens samlede greb til at holde om bestikket.

Der findes en række **løse greb** til at sætte på bestik. Et formbart materiale kan også fås, så grebet kan udformes individuelt ved at forme det medens materialet er opvarmet.

Hvis du ryster meget på hænderne kan et specielt **tungt spisebestik** af og til være en hjælp.

For personer, der kun kan bruge den ene hånd, findes der spiseredskaber, der har ske/gaffel eller gaffel/kniv i ét.

Kopper, krus og glas

Krus har ofte større hanke end kopper og de fås også med to hanke. **Løse holdere til glas** med en eller to hanke findes også.

Krus med låg og drikketud fås i mange udgaver.

Det er lettere at gribe om **plastik vinglas**, hvis de har en tykkere stilk og fod.

Et **tumlingekrus** eller et **vippekrus** med ekstra tyngde i bunden kan være en hjælp til ikke at spilde, hvis man ryster meget på hænderne.

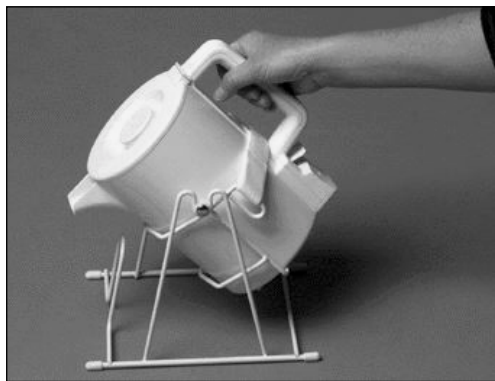
Termokrus holder både kaffen og teen varm og man undgår tillige at brænde sig, da kruset ikke bliver varmt uden på.

Er det ikke muligt selv at løfte kruset eller glasset, så kan man bruge et almindeligt **eller bøjeligt sugerør**. Med en lille klips, som dem der holder kuglepenne på plads i jakkelommer, kan sugerøret stå fast i glasset. Sugørør kan også fås med **returventil** så væsken ikke løber tilbage i glasset.

Et vippestativ til kanderne (kaffe og te) kan bruges, hvis de er for tunge at løfte. Endvidere kan bruges termokander, hvor drikken f.eks. pumpes op ved at trykke på låget.

Figur til venstre:
Kniv med vinklet greb og smørebræt med kant

Vippestativ



Et rullebord eller en **bakke med et håndtag** kan bruges til at bære maden derhen, hvor man vil spise. Til en kørestol kan man få bakker med en pude under, som kan tilpasses skødets form og dermed stå lige.

Enhåndsbakke



På et gangstativ eller en rollator kan man sætte kurve, som kan bruges til at transportere ting i.

Medicin

På apoteket kan man få en **pilleglas-åbner** til de mange stramme små piller. Her kan man også købe en tablet-deler, så man kan dele sine piller, og tilsvarende kan man få en **tablet-udtrykker** til at frigøre piller, der leveres i en foliepakning.

En **medicin-doseringsæske** har et lille rum til morgen, middag og aften fordelt på alle ugens dage. De fyldes op en gang om ugen. Med sådan en doseringsæske er det lettere at holde styr på, om man har husket at tage sine piller.

Opvask

En **opvaskemaskine** kan være en god løsning, men den skal placeres i arbejds-højde og have et hensigtsmæssigt betjeningspanel. Påfyldning og udtagning fra vaskemaskinen kan gøres lettere, når

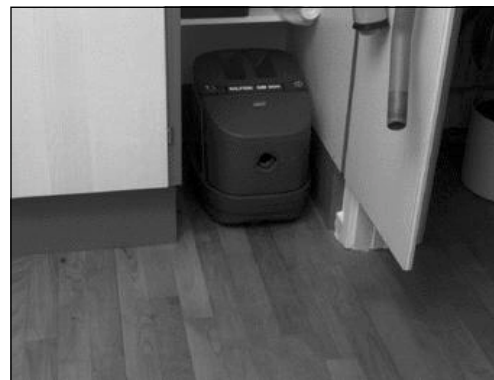
der bruges et rullebord til at stille tingene på. Man kan også få meget **små opvaskemaskiner** til at stå på bordet, og de er derfor lettere at betjene. Betjenings-panelerne på nogle vaskemaskiner kan fås med fingertouch, d.v.s. at funktionerne styres ved let berøring af betjenings-knapperne/felterne.

Rengøring

Den daglige rengøring bliver lettere, hvis man bruger den rigtige arbejdsteknik og de rigtige arbejdsredskaber, samt er opmærksom på at indrette sig hensigtsmæssigt.

Skabet med rengøringsredskaber bør have hylde og kroge i passende højde, og som er lette at komme til.

Skabet med støvsugeren skal være uden sokkel og med en bund, der er i niveau med gulvet, så støvsugeren ikke skal løftes, men kan køres ind og ud.



På gulvtæpper kan møbler forsynes med **glidesøm** og på bare gulve med små **filtdupper**, så de er lette at skubbe, og derfor ikke skal løftes.

En lille **rengøringsvogn** med spand og plads til gulvmoppe, klude og rengørings-smidler sparer mange skridt og løft. Køb skafterne til gulvskrubbe, kost og støvsuger tilstrækkeligt lange, så du ikke skal arbejde med ryggen foroverbøjet.

Gulvvask og -fejning

Hvis du har vanskeligt ved at komme ned til gulvet, eller sidder du i kørestol, kan du bruge en **fejebakke og en håndkost med lange skafter**.

Rengøringsspanden kan fyldes med vand, medens den står på rengørings-vognen, så er den ikke tung at bære.



Man kan også bruge sin telefonbruser på badeværelset eller have en udtræks-spulebruser ved køkkenvasken, så spanden kan fyldes, medens den står på gulvet.

Et hjulunderstel til gulvspanden sparer også løft og flytninger.



I stedet for en almindelig gulvklud og gulvskrubbe kan man bruge en **gulvsvaber** eller en moppe, som kan vrides ved at bruge et håndtag på skaftet.

Hvis det er svært at vride en karklud kan man bruge klude i tyndt og let vridbart syntetisk materiale. Man kan også bruge en sugende svamp, hvor vandet kan trykkes ud.

Støvsugning

Når man anskaffer støvsuger, bør man vælge en model med funktioner, der gør arbejdet lettere. F.eks. en **selvoprulende ledning** for dem, der har svært ved at bukke sig. Kniber det med kræfterne er det vigtigt at vælge en let model med letløbende hjul. Støvsugere fås som opretstående eller liggende modeller. Den liggende, flade model vælter ikke så let. Nogle støvsugere har tænd/sluk-knap både på selve støvsugeren og øverst på røret. De fleste støvsugere fås med teleskoprør, som kan indstilles individuelt efter brugerens højde.

Astmatikere og allergikere kan vælge en støvsugermodel med et filter, der opsamler indtil 99% af støvpartiklerne i udblæsningsluften

Støvsugerslangen kan placeres i en **holder på et bælte**, så det ikke så tungt at støvsuge.

Til støvsugerstikket og andre stik kan man få en plastikholder med håndgreb, der kan monteres om stikket, så det er let at trække ud og sætte i hunstikkene.

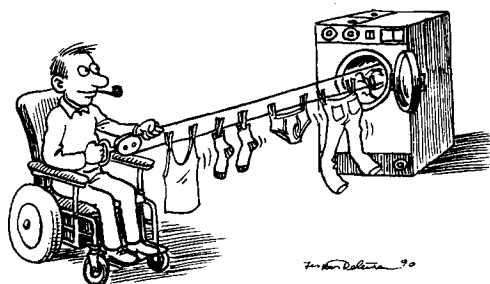
Man kan spænde et eller to **greb på støvsugerslangen**, så den er lettere at håndtere og holde på.

En lille batteridreven **håndstøvsuger** kan være et alternativ, når det drejer sig små enkle opgaver som krummer eller ting man har spildt, f.eks. ris.

Tøjvask

Inden man køber vaskemaskine, er det en god ide at afprøve og vurdere alle funktioner som åbning og lukning af låge, betjeningspanelet og sæbeautomaten. Man kan få vaskemaskiner i små størrelser med lille kapacitet, som kan være en fordel, hvis man bor alene. Der findes også en særligt smal vaskemaskine, hvor tøjet fyldes i ovenfra. Det kan være praktisk for personer, der har svært ved at bukke sig.

Den **kombinerede vaskemaskine og tørretumbler** er en løsning, der sparer kræfter og plads.



Betjeningspanelet på moderne vaskemaskiner varierer meget. Program- og temperaturvælger i form af drejeknap eller trykknop kan være mere eller mindre "fingervenlige". Nogle er stramme at betjene især for folk med svage kræfter. Nogle vaskemaskiner betjenes med fingertouch, dvs. funktionerne styres ved let berøring af forskellige knapper/felter.

Figur til venstre: Fejebakke med langt skaft

Figur til venstre: Moppe, der vrides med håndtag

Strygebræt fastgjort på væg

Sokkelåse som holder et par sokker samlet under vask kan være en hjælp ved sortering af vasketøjet.

Ved køb af tørretumbler gælder det, at alle funktioner gennemprøves inden anskaffelse lige som ved vaskemaskinen.



Ved strygning er det en god ide at have **strygebrættet fastgjort på væggen**, for så er det lettere at betjene.

Hjælpemidler til hjemmet og boligtilpasning

Mangel på **tilgængelighed** uden for og inden for i de private boliger er et grundlæggende problem for mange handicappede mennesker. Hvis man tager tilgængelighed med i planlægningsfasen, kan mange forhindringer meget let undgås. Valg af det rigtige møblement og hensigtsmæssig indretning af hjemmet, så det passer til de individuelle behov, kan gøre hjemmet til et godt og effektivt sted for de daglige aktiviteter. (Se "Tilpasning af hjemmet og dets omgivelser", side 11, "Steve. Tilpasning af bolig", side 39, "Design for alle", side 81, "usability", side 82).

Komme ind og ud af huset samt færdes inde i huset

Hvis du har et mobilitets-handicap skal det allerførst overvejes, hvorledes omgivelserne og husets indgang tilpasses for at blive tilgængelig for dig, f.eks. dørbredder, tærskler, gulvbelægning, bredde på gangene og indretning af badeværelse. **Ramper, trappelifte eller gulvlifte** kan være nødvendige at bruge for at komme rundt. Der er mange forskellige modeller af lifte.

Komme ind i huset: trin og trapper ved indgangen vil altid give problemer, hvis du går dårligt eller bruger kørestol. Et **gelænder** eller måske blot et **støttegreb** ved siden af yderdøren kan være til god hjælp.

Hvis dørtrinnet er et problem kan man montere en skrå liste foran trinnet, så det let kan passeres.

Der findes også **bevægelige dørtrin**, som består af en skinne, der forsvinder ned i underlaget, når man træder på den, men den slags dørtrin kræver hyppig rengøring.

For en kørestolsbruger er en rampe nødvendig, hvis indgangspartiet har et eller flere trin. Rampen kan indbygges som en fast del af indgangen. Hvis det ikke er muligt kan man bruge transportable ramper, der enten kan foldes sammen eller skydes sammen som et teleskop. Disse ramper kan også medbringes til steder, man skal besøge.

Gelændere på gange og indgange bør være på begge sider og i to højder, så også kørestolsbrugere og børn kan have gavn af dem.

En god **belysning på gangarealet** og ved indgangspartiet forøger sikkerheden, og gør det let at finde nøgler, nøglehul, se husnummer og eventuelt navneskilt. En **sensor-styret belysning** tænder lyset ved døren, når der registreres bevægelser inden for området. Den slukker et stykke tid efter, at bevægelserne er ophørt.

En **automatisk døråbner** kan lette adgangen for kørestolsbrugere, fordi det kan være svært samtidig at styre kørestolen og åbne en dør. Dørbredden skal være stor nok til at give kørestole adgang, i modsat fald kan døren eller døråbningen ændres.

Skydedøre giver mulighed for en større døråbning. De bruger mindre plads og er lettere at bruge for kørestolsbrugere eller gangbesværede mennesker.

Færdes rundt i huset: hjælp til at færdes sikkert indendøre kan fås ved opsætning af **gelændere** eller **støttegreb**, som findes i utallige udgaver: Lange, korte,

smalle eller brede greb, forskellige overflader, monteret på forskellige måder, specialiserede til korridorer, køkken, bad, toilet, dagligstue, og specialiserede til forskellige former for handicap.



Elektrisk betjente døre kan aktiveres med en fod- eller håndkontakt, ved let tryk på en flade, ved bevægelser. Huset kan udstyres med et komplet system til at åbne og låse, tænde og slukke lys, radio, fjernsyn, computer, åbne og lukke vinduer m.m. Den slags huse kaldes "smart houses".

Stå op, gå i seng, sove

Hvis man bruger **mobile personløftere** er det vigtigt, at der er plads nok til, at den kan bruges optimalt. Der skal være 200 cm på den ene side af sengen og 85 cm på den anden side til hjælperen.



Et **sengebord** med telefon, vækkeur og sengelæsningslitteratur er godt at have. Sengebord med indstillelig højde kan

fås. Desuden kan man få en række **sengebakker** som kan placeres over benene, når man sidder op i sengen.

I almindelig handel kan man få vægure med store og tydelige tal og visere. Der findes til folk med dårlig hørelse **væggeure med lysblink** eller de kan bruge **vibratorer**, som kan lægges under hovedpuden.

Sengen

Har man svært ved at sætte sig op i sengen eller ved at vende sig, kan en **sengegalge**, en **rebstige** eller et **sengebånd** være en stor hjælp. En solid sengeside eller et støttehåndtag på væggen eller på siden af sengen kan også være en løsning.



Sengegalger fås fritstående eller til at montere på sengen. Indstillelige senge har altid et monteringsbeslag til sengegalger.

En **glidepude** eller et **glidelagen** i sengen kan gøre det lettere at vende sig. De er udført i et dobbelt lag glat stof, som glider mod hinanden.

Glat sengetøj eller nattøj som f.eks. silke gør det også lettere at vende sig i sengen.

Hvis sengen er for lav at komme op fra kan man gøre den højere med **sengeklodser**. Dette kan også give hjælperen bedre arbejdsforhold.

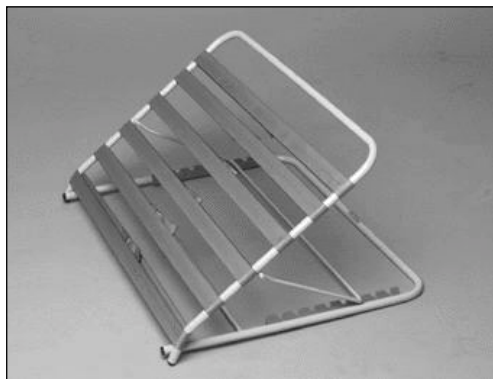
Har man brug for at ligge højt med hovedet og overkroppen kan der lægges et **løst indstilleligt ryglæn** i sengen. Man kan også anvende dette ryglæn til fodenden, hvis benene har en tendens til at hæve, så kaldes det bare en **benløfter**.

Håndgreb

Støttehåndtag på sengekant og væg

Højdeindstilleligt sengebord

Løst indstilleligt ryglæn



Figur til højre:
Stokkeholder ved
sengen

Der findes endvidere mange manuelt eller **elektrisk indstillelige senge**. De kan indstilles i højden, og man kan få dem med indstilling af fodende og hovedgærde. Liggefladen kan opdeles i nakke-støtte, ryglæn, sædedel, lår- og bendel, som på nogle senge kan indstilles hver for sig. Afhængig af om sengen skal betjenes af brugeren selv eller en hjælper, samt hvilke behov der i øvrigt skal tilgodeses, kan man vælge mellem en seng med manuel indstilling alene, trinløs elektrisk indstilling eller en kombination af begge. En trinløs elektrisk indstillelig seng, der kan reguleres i højden og liggefladen, giver stor uafhængighed for brugeren.



Højdeindstillelig
seng



Den elektriske indstilling af sengen foregår via en lille betjeningsboks, som kan hænges på sengen.

Skal man flytte sig fra kørestol til seng, foregår det nemmest ved at sengens

højde indstilles lidt lavere end kørestolens sædehøjde – og omvendt den anden vej. Hvis du er i stand til at støtte på benene men ikke gå, kan en **drejeskive** måske være en hjælp. En drejeskive er mest sikker at anvende sammen med en hjælper.



Bruger man stok kan en **stokkeholder** anbringes på eller ved sengekanten.

Madrassen

Der findes mange forskellige typer **madrasser**, der tilgodeser mange forskellige behov. I enkelte sengeudstyr-forretninger kan man låne en madras til afprøvning for en kortere periode.

Risikoen for tryksår kan mindskes ved at bruge specielle madrasser, der kan fordele trykket på en større del af kroppen. Eksempler herpå er **vand- og luftmadrasser** eller specielt bløde og tykke **skumgummi- og fibermadrasser**. Før man vælger en vandmadras, skal man være sikker på, at ens seng er stærk nok til at bære vægten.

Har man problemer med at ligge tør om natten, kan man få **vædsketætte beskyttelsesunderlag** til at lægge oven på madrassen. En del liggeunderlag har tillige et **vædskeopsugende lag**, som bevirker at overfladen føles tør, selv om det underliggende lag har opsuget væske.

Omgivelseskontrol

Er man handicappet i et omfang, så man har svært ved at udføre mange almindelige funktioner i hjemmet, f.eks. at betjene radio, fjernsyn, åbne døre og vinduer, trække gardiner fra, højdeindstille seng og ryglæn, tænde og slukke lys osv.,

findes der tekniske løsninger, der gør det muligt at fjernstyre alle disse funktioner fra en trådløs sender. En kørestolsbruger kan f.eks. have monteret senderen på sin kørestol. Omgivelseskontrollen kan betjenes på forskellige måder: ved hjælp af kontakt, fjernkontrolpanel, sug, pust, stemmen osv.



Hvis det er svært at nå at åbne døren i tide, når nogen ringer på, kan en **elektrisk døråbner** eventuelt kombineret med et **samtaleanlæg** eller en dørtelefon være løsningen. Brugeren kan herved også få viden om, hvem der har ringet på.

Hjælpemidler til fritid og fornøjelser

At tage del i det sociale liv og kulturelle aktiviteter og at holde ferie er vigtigt for os alle. Nogle af os ønsker at dyrke sport, andre at brodere, at arbejde i haven eller at samle på et eller andet. Nogle kan lide at se på kunst og gå på udstillinger, til koncerter, i teatret og i biografen. Det skal ikke være en hindring for at dyrke sine interesser eller at tage på ferie, at man har et eller andet handicap.

I det følgende er der kun nævnt nogle af mulighederne for aktiviteter i fritiden, så spørg din lokale handicaporganisation eller dine hjælpemiddelrådgivere om hvilke hjælpemiddelløsninger, der findes inden for området rekreation og ferie. (Se "Information om hjælpemidler", side 69).

Sport og kondi

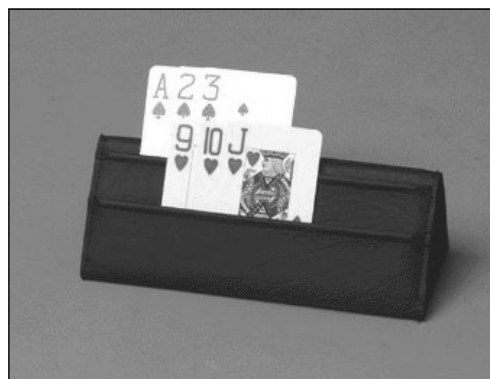
Handicappede mennesker kan dyrke mange slags sport, og der er udviklet mange forskellige hjælpemidler til sportsaktiviteter: Tilgængelige sejlbåde, specielle gocarts, ski- og svømmeudstyr samt hjælpemidler til løb, rugby, basket, tennis, bordtennis, cykling og ridning m.m. Spørg dine rådgivere eller den lokale handicaporganisation om mulighe-

derne for at komme til at udøve din yndlings-sportsgren.

Kortspil

Mange spil (skak, mølle, ludo) kan fås med **magnetiske brikker** eller af ekstra stor størrelse. Man kan spille alle slags spil på en computer, som kan tilpasses til dine funktioner.

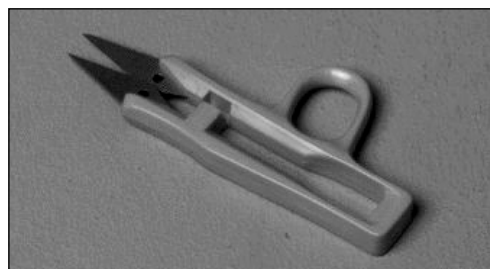
Hvis du kun bruger én hånd, og det er svært at holde kortene og samtidig spille, kan man få en kortholder.



Kortholder

Kortene kan blandes i en **blandingsmaskine**, der kører på batterier. Desuden findes der spillekort med ekstra store tal og figurer, eller man kan bruge ekstra store kort.

Håndarbejde



Fjedersaks

Fjedersakse kræver ikke så mange kræfter at betjene. Saksen kan også spændes fast på bordet, så den kan bruges med én hånd. Elektriske sakse er også en god løsning.

Hvis du kun kan bruge én hånd er der flere muligheder for at kompensere for den anden hånd, f.eks. kan en **broderi-ramme**, der sættes fast på bordet, gøre det muligt at brodere eller reparere tøj med én hånd.

Elektriske strikkemaskiner kan også betjenes med én hånd.

Broderiramme



En **elektrisk symaskine** betjenes normalt med foden. Hvis det ikke kan lade sig gøre, kan pedalen fastgøres til bordet og forsynes med en styrearm, der kan bruges af albuen.

Figurer øverst
til højre:

Haveredskaber med
specielle greb

Musiceren

Et computerbaseret musikprogram kan gøre det muligt for dig at komponere din egen musik og spille den på en synthesizer. Der kan vælges mellem mange forskellige programmer.

Havearbejde

Havens stier bør have en jævn fast overflade, hvad enten du bruger kørestol, trillebør eller rollator. Havens bede kan forhøjes ved brug af store blomsterkasser, så de er lette at holde også for kørestolsbrugere.

Knælestativ til haven



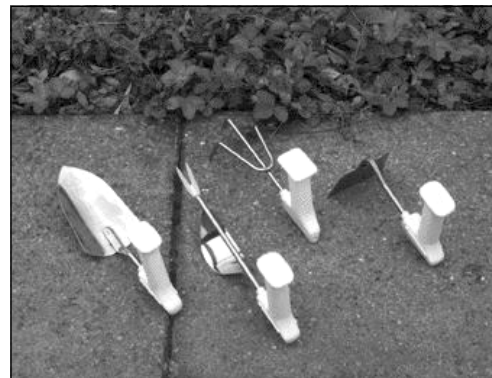
Figurer nederst
til højre:

Redskaber med
ekstra greb



Et **knælestativ** med gode greb skåner knæene og gør det lettere at komme op. Det kan også bruges som hvileskammel.

Haveredskaber som f.eks. spade, rive, hakkejern m.m. kan både fås med og tilpasses med specielle greb og håndtag.



Redskaberne kan også monteres med et ekstra greb. En "**sårulle**" kan lette såarbejdet om foråret.



Information om hjælpemidler

I dette kapitel vil du få information om, hvor du kan indhente inspiration, rådgivning og information om hjælpemidler og hvordan du får hjælpemidlerne. Informationen her i kapitlet er bred og generel med det formål at illustrere de mange muligheder, der findes til at søge og indhente information om hjælpemidler.

Hjælpemidler indeholder mange teknologier og produkter af forskellige størrelser lige fra store tingester som kørestole, rollatorer og indstillelige senge til mindre redskaber som hoftebeskyttere, hjælpemidler i husholdningen og til personlig pleje. Graden af kompleksitet og avanceret teknologi varierer også fra det ene hjælpemiddel til det andet.

Meget få mennesker og for den sags skyld centre, der arbejder inden for området hjælpemiddelteknologi, har viden om hele hjælpemiddelområdet. Derfor kan det være et problem at lokalisere den viden, som man har brug for. Spørg derfor alle, som du kan forestille dig kan hjælpe til med at finde frem til den relevante ekspertise. Til start kan du altid spørge på biblioteket og prøve telefonselskabernes nummeroplysning. Her kan du ofte få information til at starte en mere grundig undersøgelse.

Dette kapitel er delt ind i tre dele:

1. Redskaber til at få fat i information om hjælpemiddelområdet.
2. Informationssteder med f.eks. analyse, vurdering, træning, uddannelse, rådgivning eller anden slags nødvendig hjælp til at få de rette hjælpemiddelløsninger.
3. Professionelle inden for hjælpemiddelområdet.

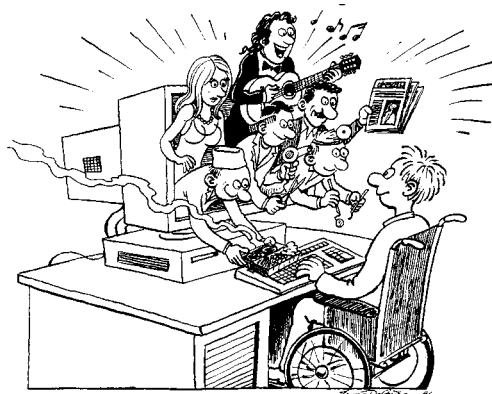
Informations-redskaber

Her finder du omtale af:

1. Internet,
2. Databaser
3. Bøger, kataloger, CD-ROM'er og videoer.

Internettet

Dette afsnit giver en kort forklaring af Internettet og dets muligheder. Internettet eller World Wide Web (www – det verdensomspændende spindelvæv) er internationalt, og alle kan bruge det, hvis de har teknisk udstyr og kendskab til det.



På Internettet kan du skaffe dig viden om næsten et hvilket som helst emne.

Du kan søge på alt mellem himmel og jord om hjælpemidler på Internettet som f.eks. producenter, handicaporganisationer, professionelle, muligheder for at få uddannelse og træning eller hvilket som helst andet emne, som du måtte finde interessant. Måske får du stakkevis af materiale, som kan være vanskeligt at sortere, men har du én gang fundet adresser, hjemmesider eller konferencer, som du synes er nyttige, kan du altid finde mere og ny information, så det er bare at gå i gang.

Målet med dette kapitel er at illustrere hovedstrukturen for Internettet og hvordan det fungerer og anvendes; med henblik på at inspirere dig til at prøve det og forhåbentlig få nogle brugbare informationer.

Internettets struktur og tilbud

Internettet er en forbindelse mellem mange computere, både private computere som din egen og store computere, der ejes af firmaer, organisationer eller forskellige autoriteter. Internettet er struktureret sådan:

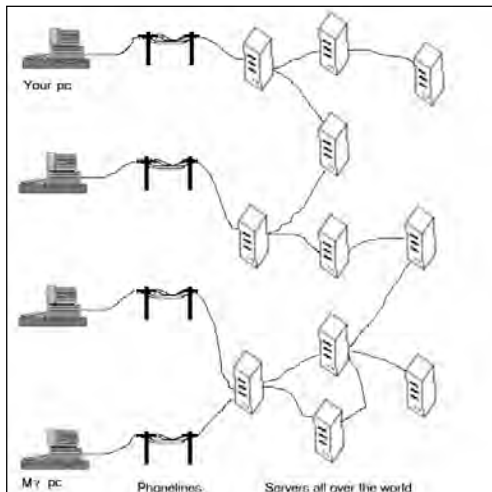
Hver server er en computer forbundet med World Wide Web, og forbindelserne mellem disse computere er enten vedva-

Meget få mennesker og for den sags skyld centre, der arbejder inden for området hjælpemiddelteknologi, har viden om hele hjælpemiddelområdet.

Dette kapitel er delt ind i tre dele: Redskaber, informationssteder og professionelle inden for hjælpemiddelområdet.

Internettets hovedstruktur og hvordan Internettet fungerer er beskrevet.

rende eller midlertidige. En server fra din internetudbyder styrer forbindelserne mellem computerne, og du får forbindelse til din internetudbyder enten gennem telefonlinjerne via et modem eller en permanent forbindelse uden modem. En server er en computer, som hele tiden har serviceprogrammer til rådighed.



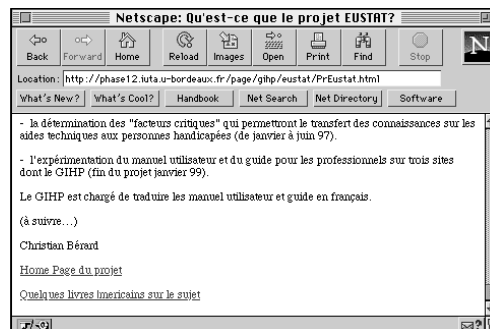
Disse serviceprogrammer kan være:

- Web service, der sender homepages til din computer, når du beder om det.
- Mail service, der opbevarer de meddelelser, som folk sender til dig.
- Name server, der oversætter adresser på andre computere på nettet og sender forespørgsler til de rigtige adresser.

Hvordan får man forbindelse til servere

Når du har tændt din computer, åbner du et specielt program enten for at komme ind på WWW eller for at hente og sende post (det kaldes et klient-program). Det kan være et postprogram, der modtager og sender din post, eller et specielt program til at søge på WWW (kaldet en browser som f.eks. Netscape eller Internet Explorer). Der findes også andre programmer til brug på Internettet f.eks. konferenceprogrammer eller chat-programmer. Når du får forbindelse med din browser, kan det se sådan her ud:

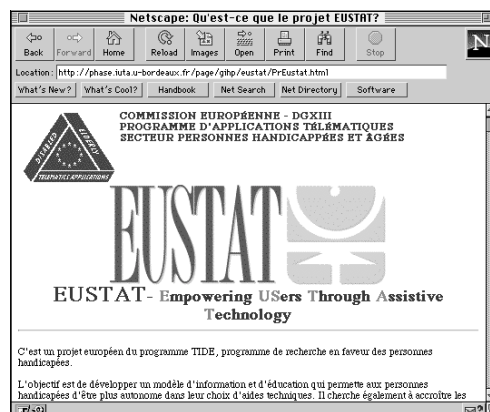
I området benævnt **location** kan du skrive adressen på den server eller det "bibliotek" (URL-adresse), som du vil have adgang til, eller du kan vælge en adresse, som er registreret fra dit sidste besøg på Internettet.



At surfe på Nettet! Hvad betyder det?

Når du har forbindelse til en adresse, vil en hjemmeside, "homepage", komme frem på skærmen. Der kan man se linier med forskellige farver, som er understreget, trykknapper som i en elevator eller forskellige billeder, som du kan klikke på med musen. Det er forskellige former for forbindelsesled (links), og klikket vil medføre, at der kommer en ny hjemmeside på skærmen. Denne nye hjemmeside kan være på den samme server, eller den kan være på en ny server i et andet land, som du er kommet i forbindelse med. Hvis du vil tilbage til den forrige hjemmeside, kan du bare trykke på "tilbage" knappen i toppen af din browser.

F.eks. er GIHP Aquitaine's homepage på Bordeaux Universitets server. Der er en link til "**Project EUSTAT**", som fører til den følgende korte side på samme server:



På denne side kan du klikke på den understregede link "**Home Page du Project**", som fører dig til en server i Italien på SIVAS computer.

At springe rundt fra den ene homepage til den anden ved hjælp af links betegnes "at surfe på Internettet".

Hvordan bruges Internettet

Hvis du skal søge efter information om hjælpemidler, skal du hovedsagelig bruge din browser. Da netværket af Internet-servere udvikles og ændres hurtigt fra dag til dag, fordi nye servere kommer til og andre forsvinder midlertidigt eller for altid, så har du brug for at vide, hvor du skal søge information. Sandsynligvis er der ikke kun én server, hvor du kan finde al den information, som du måtte ønske, fordi en server ofte kun indeholder viden om et enkelt emne eller en del af et emne.

Du bliver nødt til at lære at bruge en søgemaskine (search engine), der er et program, som specielt bruges til at finde frem til hjemmesider med et bestemt emne. Der findes mange forskellige søgemaskiner over hele verden (som f.eks. <http://www.altavista.com>, <http://www.yahoo.com> eller <http://www.hotbot.com>), hvor du kan søge efter hjemmesider, der vedrører et bestemt emne. Søgemaskinerne fungerer på forskellige måder, men på de fleste kan du søge med nøgleord eller sætninger.

Mange organisationer har som mål at have servere om hjælpemiddelteknologi. Men det er et vigtigt og vanskeligt arbejde at samle væsentlige data om eksisterende hjælpemidler, og mange projekter får fiasko på dette område. Men du kan på Internettet finde informationer om organisationer på hjælpemiddelområdet, kommuner, hjælpemiddelproducenter og -forhandlere og handicaporganisationer.

Databaser

En database er et computer-baseret system af indsamlet viden, som er systematiseret, så du kan søge efter specifikke data og finde, hvad du søger.

Hvis du vil bruge en database om hjælpemidler, kan du f.eks. blive spurgt om følgende i begyndelsen: Vil du søge på baggrund af:

- klassifikation (se side 87)
- producenter
- produktnavne
- nøgleord

Hvis du svarer "nøgleord", bliver du bedt om at skrive dit nøgleord et bestemt sted på skærmen og f.eks. trykke på tasten enter. Hvis du har skrevet "kørestol", vil databasen sandsynligvis spørge dig, om du ønsker elektriske eller manuelle kørestole, og efter dit svar her vil du nok blive spurgt, om det er kørestole til at bruge indendørs, udendørs, til komfort m.m. På den måde kan du få mere og mere detaljerede oplysninger, indtil du finder, hvad du søger, hvis det altså findes i databasen.

Du kan spørge på rådgivningscentre på hjælpemiddelområdet, om der findes databaser som du kan søge i. Mange organisationer har private databaser med litteratur, relevante adresser og måske også oplysning om hjælpemidler. Nogle lande har en national database med hjælpemidler (Hjælpemiddelinstitutet i Danmark har en).

Det er et stort og krævende arbejde at udarbejde og vedligeholde en database. Derfor koster det ofte noget at bruge den.

På Internettet kan du også finde databaser bl.a. Hjælpemiddelinstitutets fra år 2000.

Bøger, videoer, kataloger og CD-rom'er

Der findes mange bøger om alle mulige emner inden for hjælpemiddelområdet:

- Specifikke hjælpemidler (kørestole, hjælpemidler til husholdning, personløftere, kommunikation, inkontinens m.m.)
- Analyse og vurdering af hjælpemiddelbehov
- Hjælpemiddelformidlingssystemet
- Tilgængelighed
- Forsknings- og udviklingsprojekter
- Lovgivning
- M.m.

Den bedste måde at finde disse bøger og videoer er at besøge det lokale bibliotek og få bibliotekaren til at hjælpe dig med at finde, hvad du leder efter.

En anden måde at få fat i specifik litteratur om hjælpemidler er at kontakte et hjælpemiddelcenter og bede dem hjælpe dig. Det kan nemlig godt være, at det lokale bibliotek ikke har så specialiserede bøger og videoer, og kan måske heller ikke finde frem til dem.

En database er et computer-baseret system af indsamlet viden, som er systematiseret, så du kan søge efter specifikke data.

Der findes mange bøger om alle mulige emner inden for hjælpemiddelområdet. Brug dit lokale bibliotek.

Informationssteder er inddelt på følgende måde:

- Centre inden for hjælpemiddelområdet
- Centre på handicapområdet
- Lokale og kommunale servicetilbud
- Uformelle ressourcer

Centre inden for hjælpemiddelområdet:

- Nationale videncentre
- Tilgængelighed og design for alle
- Informations- og rådgivningstilbud
- Kommunikationscentre
- Tilpasning af biler
- Høre- og synsklinikker
- Rådgivningscentre vedr. inkontinens
- Ortopædiske klinikker

Som en tredje mulighed kan du kontakte en lokal handicaporganisation og bede dem om hjælp, og så kan du naturligvis foretage nogle søgninger på Internettet.

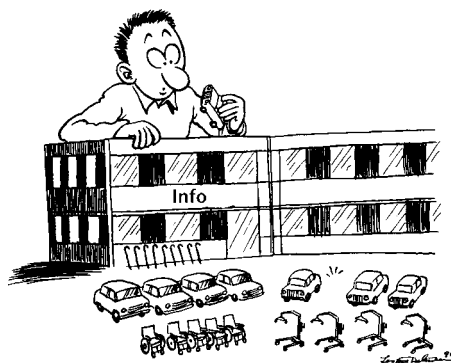
Kataloger

Alle producenter og forhandlere har brochurer og kataloger over deres hjælpemidler, som er på markedet. Du kan ofte på rådgivnings- og servicecentre inden for hjælpemiddelområdet finde en komplet samling af kataloger over de hjælpemidler, som sælges i det pågældende land. Du kan også selv få fat i dem ved at kontakte forhandlerne selv, og du kan ofte finde de større producenter på Internettet. Mange producenter har også videoer, som illustrerer deres hjælpemidlers funktion. Katalogerne har ofte billeder af de enkelte hjælpemidler, og de beskrives mere eller mindre rosende, fordi disse kataloger er salgsmateriale. De kan give dig en idé om, hvad der findes, og du kan sammenligne de forskellige modeller, men det er en god idé at tale med en neutral rådgiver på hjælpemiddelområdet, før du beslutter dig til et eller andet på baggrund af forhandleres og producenters kataloger.

CD-ROM'er

CD-ROM'er har form og størrelse som en musik-disk, og du kan bruge dem i din computer, hvis du har et CD-rom drev. De kan indeholde databaser, film og anden information. Flere og flere kan fås, så igen: spørg på dit lokale rådgivningscenter inden for hjælpemiddelområdet.

Informations-steder



Det kan være svært at finde viden om specifikke hjælpemidler. Det bedste at gøre er at kontakte et center på

hjælpemiddelområdet. Hvis det ikke er muligt, så er der mange andre steder, hvor du kan prøve at få information og forhåbentlig finde, hvad du søger. Dette afsnit beskriver nogle generelle eksempler på informationssteder, der er inddelt på følgende måde:

- Centre der er specialiseret inden for hjælpemiddelområdet
- Centre på handicapområdet
- Lokale og kommunale servicetilbud
- Uformelle ressourcer

Centre der er specialiseret inden for hjælpemiddelområdet

Nationale videncentre

I alle europæiske lande findes et eller flere nationale, regionale eller lokale videncentre på hjælpemiddelområdet. Målet med disse centre er at formidle information om hjælpemidler og tilgængelighed, biltilpasning m.m. Nogle centre har også rådgivere, som kan hjælpe med at analysere og vurdere dine behov. De kan også have en national database og samlinger af producenters kataloger med hjælpemidler.

Nationale videncentre om tilgængelighed og design for alle

Tilgængelighed i det omgivende samfund (tilgængelige bygninger, transport, byområder, kulturelle institutioner m.m.) og design for alle (design af almindelige produkter og tjenester, som kan bruges af hovedparten af brugere, heriblandt handicappede og ældre mennesker) er nogle af de vigtigste faktorer for mennesker med handicap, hvis de frit skal kunne vælge aktiviteter og tage aktivt del i samfundet. Centre der beskæftiger sig med og forsker inden for tilgængelighed findes ofte på nationalt og regionalt niveau. De kan rådgive og informere om disse forhold.

Informations- og rådgivningstilbud inden for hjælpemiddelområdet

I de fleste lande findes der rådgivnings- og informationstilbud på lokalt niveau. Det er steder, hvor man kan benytte databaser og dokumentation om de relevante hjælpemidler på markedet.

Man kan diskutere med professionelle og andre handicappede, som er i stand til at rådgive og vejlede inden for hjælpemiddelområdet. Man kan også afprøve hjælpemidler, hvis centret er udstyret med en udstilling.

Kommunikationscentre for mennesker med kommunikationsproblemer

Der eksisterer mange kommunikationscentre i Europa. Her kan man træffe forskellige specialister, som kan informere om relevante kommunikationshjælpemidler og som kan hjælpe med at analysere og vurdere behov.

Centre, der vurderer og tilpasser biler for handicappede

I nogle lande findes der centre, som er specialiseret i at analysere, vurdere og finde løsninger til kørsel i privat bil for handicappede. Her kan ens evner til at køre bil testes, og de nødvendige tilpassninger og hjælpemidler kan beskrives. Desuden kan løsningerne afprøves i praksis.

Høre- og synsklinikker

Høre- og synsklinikker er alment kendte. De er ofte placeret i forbindelse med et hospital. Personalet i disse klinikker er specialister, som kan måle hørelse og syn, vurdere og tilpasse hjælpemidler til hørelse og syn, samt give råd om lovgivning og dækning af udgifterne til hjælpemidler.

Rådgivningscentre for inkontinente personer

På disse steder kan man blive undersøgt og få vejledning om træning og hjælpemidler, hvis man har problemer med at holde på vandet. Stederne kan give rådgivning inden for alle områder vedrørende inkontinens. De er ofte beliggende i forbindelse med hospitaler eller hjælpemiddelcentre.

Ortopædiske klinikker

Individuelt tilpassede ortoser (støttebandager) og proteser (kunstige kropsdele) bliver ofte fremstillet i disse klinik-

ker. Her kan du få rådgivning om behovet for relevante ortoser og proteser.

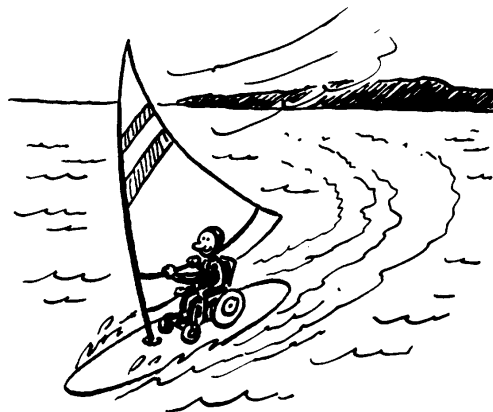
Centre inden for handicapområdet

Relevante handicaporganisationer

Handicaporganisationer, der arbejder for at bedre alle handicappedes vilkår, findes både på nationalt og lokalt niveau. Disse organisationer har samlet en enorm viden både på det personlige og professionelle plan inden for specifikke såvel som generelle områder vedrørende hjælpemidler. Derfor er handicaporganisationer gode steder at hente værdifuld information vedrørende næsten alle spørgsmål i forbindelse med et handicap. Handicaporganisationerne kan slås op i telefonbogen. Det er også muligt af og til at få adressebøger, der indeholder alle relevante adresser inden for hjælpemiddelområdet.

Organisationer vedrørende handicapsport

I nogle lande findes der specielle sportsorganisationer for handicappede. I sådanne organisationer kan man få alt at vide om hjælpemidler til sport og evt. hobbyområder.



Gigtklinikker

Hvis du har gigt, findes der særlige klinikker, som kan hjælpe dig med at finde hensigtsmæssige hjælpemidler. De ligger ofte i forbindelse med hospitaler, men kan også findes i forbindelse med ældrecentre.

Centre inden for handicapområdet

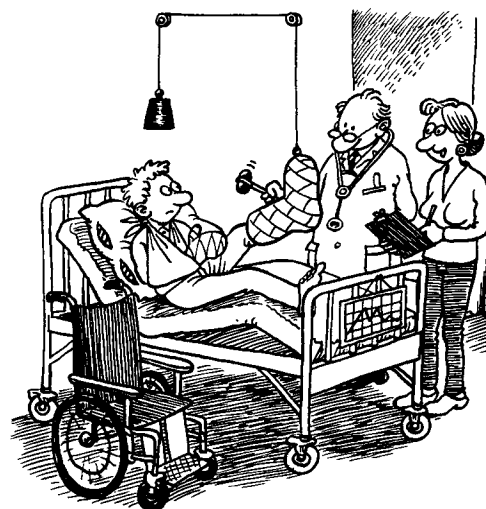
- Handicaporganisationer
- Organisationer vedr. handicapsport
- Gigtklinikker
- Hudklinikker
- Hospitaler

Lokale og kommunale tilbud:

- Lokale autoriteter
- Lægekonsultationer
- Praktiserende fysioterapeuter
- Træningscentre
- Plejehjem m.m. for mennesker med bevægelseshandicap
- Beskæftigelsescentre
- Syns-, høre- og halsklinikker
- Biblioteker

Hudklinikker

Specielle hudklinikker findes i de fleste europæiske lande. De kan give rådgivning om hensigtsmæssigt materiale og overfladebelægning til dine hjælpemidler, hvis du har hudproblemer.



Hospitaler

Hvis du ikke har nogen ide om, hvor du skal henvende dig, kan du altid spørge på et hospital. Der findes ofte mange eksperter som måske kan rådgive dig om, hvor du kan henvende dig med dit problem. Du kan enten spørge en sygeplejerske, en socialrådgiver, en læge, en ergo- eller fysioterapeut - eller bare en eller anden, der ved noget om hjælpemidler.

Lokale og kommunale tilbud

Lokale myndigheder

I nogle europæiske lande er det de kommunale myndigheder, der varetager formidlingen af hjælpemidler. I de tilfælde skal man kontakte enten social- eller sundhedsforvaltningen i sin kommune.

Lægekonsultationer

Du kan også spørge din læge, hvem du skal kontakte for at få noget at vide om hjælpemidler. Ofte er lægen den første person, der kontaktes, når det drejer sig om et handicap som f.eks. en dårlig ryg.

Praktiserende fysioterapeuter

Hvis du har en fysioterapi-praksis nær ved, kan du måske her få nogle informa-

tioner om hjælpemidler eller i det mindste få information om, hvor du kan finde yderligere oplysninger.

Træningscentre

På træningscentre rehabiliteres mennesker med bevægelseshandicap.

Træningscentrene har en dybtgående viden om hjælpemidler og vil være i stand til at hjælpe dig med at finde mere information om relevante hjælpemidler.

Plejehjem og andre institutioner for mennesker med bevægelseshandicap

Der eksisterer mange plejehjem og en række andre institutioner for mennesker med bevægelseshandicap. De kan findes i kommuneoversigter og håndbøger m.m. Her kan man ofte få en indledende viden om hjælpemidler og handicapeget tilpasning af bolig og bil.

Beskæftigelsescentre

I alle europæiske lande findes der beskæftigelsescentre. Hvis du mangler information om hjælpemidler til din arbejdsplads, kan det måske være en god idé at spørge, om det lokale beskæftigelsescenter kan hjælpe dig med at finde nogle løsninger eller at skaffe mere viden om mulighederne.



Syns-, høre- og halsklinikker

I de fleste lokale områder findes der syns-, høre- eller halsklinikker, og de kan måske give dig rådgivning om hjælpemidler til syns-, høre- eller halsproblemer som f.eks. høreapparater, briller m.m.

Biblioteker

Her kan du finde bøger, videoer og CD-Rom'er. På større biblioteker kan der være tilgængelige databaser, hvor

specielle adresser og litteratur kan findes. Bed bibliotekaren om at hjælpe dig, hvis du ikke er kendt med brugen af databasen.

Uformelle kilder

De firmaer, der producerer det hjælpemiddel, som du har brug for

En måde at få mere viden om specifikke hjælpemidler er at finde frem til de firmaer, som producerer hjælpemidlerne. De kan tilsende brochurer og give svar på mange af dine spørgsmål vedrørende deres specielle hjælpemiddel.

Andre handicappede, som bruger det hjælpemiddel, som du har brug for

Hvis du tilfældigvis møder et andet menneske, der bruger samme slags hjælpemiddel, som du vil vide mere om, så kan du spørge vedkommende. Selv om hjælpemidlet ikke er helt det samme, som det du tænker på, så kan du alligevel fra en anden handicappet person få en generel information om hjælpemidler.

Folk som muligvis ved noget om hjælpemidler

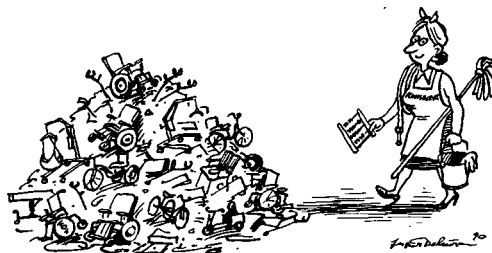
Måske har din nabo en datter, som er ergoterapeut. Måske en af dine venners ven arbejder på et hospital. Måske er din grønthandlers moders mand personlig hjælper for en handicappet person. Måske er en af din søns venner forhandler i et firma, der fabrikkerer hjælpemidler - og så videre. Pointen er: brug alle de muligheder, du kender til, for at få den nødvendige viden, så du er i stand til at sikre dig det bedst mulige hjælpemiddel.

Professionelle

I dette afsnit vil du få information om de forskellige professionelle inden for hjælpemiddelområdet, og den form for assistance, som de enkelte faggrupper kan give, er kort omtalt. De forskellige professionelle har kompetencer som varierer fra land til land og fra egn til egn. Det betyder, at det er vigtigt for dig at være klar over, hvad det er for en viden og hjælp, du har brug for. Så du kan efterspørge en rådgiver, der har den

relevante kompetence inden for det område, du har brug for, i stedet for at søge efter en speciel faggruppe. Du vil opleve, at en ergoterapeut, en sygeplejerske, en ingeniør eller en psykolog sommetider kan give dig relevant hjælp vedrørende det samme problem.

I mange europæiske lande spiller lægen en vigtig rolle ved beslutningen om brugernes behov for hjælpemidler, og i andre lande er det andre specialister, f.eks. rehabiliterings-terapeuter, speciallæger, socialrådgivere m.m. De professionelle, der beskrives i dette



afsnit, er delt i fem kategorier:

- Professionelle, der støtter op omkring de daglige aktiviteter
- Medicinske professionelle
- Tekniske professionelle
- Professionelle inden for uddannelse og rådgivning
- Andre professionelle

Professionelle, der støtter op omkring de daglige aktiviteter *Mobilitet, koordination, håndtering m.m.*

Professionelle der støtter op omkring daglige aktiviteter kan analysere og vurdere din mobilitet, muskelkontrol, ledbevægelighed og koordination m.m. De kan analysere omgivelserne og din bolig med hensyn til tilgængelighed og behov for hjælpemidler. De har en generel viden om hjælpemiddelmarkedet, de kan gennemføre afprøvning af hjælpemidler og træne i brugen af dem. Kort sagt, de undersøger en persons totale situation og kan vurdere behov for andre servicetilbud, de kan træne daglige aktiviteter og vurdere behov for hjælpemidler.

De er generalister inden for området analyse, vurdering og valg af hjælpemidler, og de er også ofte specialister inden for et specielt område. På den anden

Uformelle kilder:

- Firmaer
- Andre handicappede
- Folk som kender til hjælpemidler

De professionelle faggrupper er delt i fem kategorier:

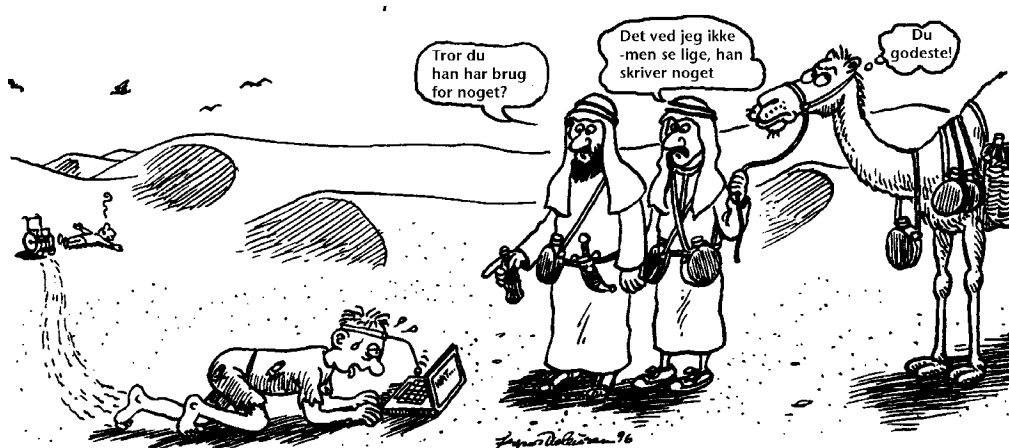
1. Støtter op om de daglige aktiviteter
2. Medicinske professionelle
3. Tekniske professionelle
4. Professionelle vedr. uddannelse og rådgivning
5. Andre professionelle

Professionelle, der støtter daglige aktiviteter:

- Mobilitet, koordination, håndtering m.m.
- Kommunikation
- Kognitive funktioner
- Se og høre

Medicinske professionelle

- Læge
- Sygeplejerske
- Fysioterapeut
- Ergoterapeut
- Audiolog
- Øjenspecialist



side må de ofte konsultere andre professionelle, når problemerne er meget specielle og komplicerede inden for et af de områder, hvor de ikke har specialistkompetence.

I den gruppe findes faggrupper som ergoterapeuter, fysioterapeuter, sygeplejersker, psykologer, socialrådgivere og også sommetider ingeniører.

Kommunikation

Hvis du har specifikke problemer kan talepædagoger og audiologopæder hjælpe dig. De kan analysere forståelsen for og brugen af sproget og interaktionsmønstre med forskellige kommunikationspartnere. De kan analysere og vurdere talemusklernes funktion, udtale af sproglyde, forbedringsmuligheder, ikke verbale kommunikationsmuligheder og anbefale specialiserede kommunikationshjælpemidler og -teknikker. Man vil også finde psykologer såvel som forskellige pædagogiske faggrupper, der arbejder inden for dette område.

Kognitive funktioner

Hvis du har problemer inden for funktionerne at forstå, tackle og forudse handlinger, huske og organisere aktiviteter i hverdagen eller inden for andre kognitive områder, så kan en psykolog ofte analysere din situation og anbefale speciel træning eller hjælpemidler. Psykologen vurderer også mulighederne for indlæring og for hensigtsmæssig behandling, samt vurderer behovet for individuel og familiemæssig rådgivning. I dette område finder du faggrupper som ergoterapeuter, socialrådgivere, pædagoger og lærere, der alle arbejder tæt sammen med

psykologer.

Se og høre

Øjenlæger og (h)ørelæger vurderer syn og hørelse og påpeger forstyrrelser, der kan være inden for de daglige aktiviteter. Her vil du ofte finde psykologer, ergoterapeuter, pædagoger, lærere, sygeplejersker og socialrådgivere, der samarbejder med lægerne.

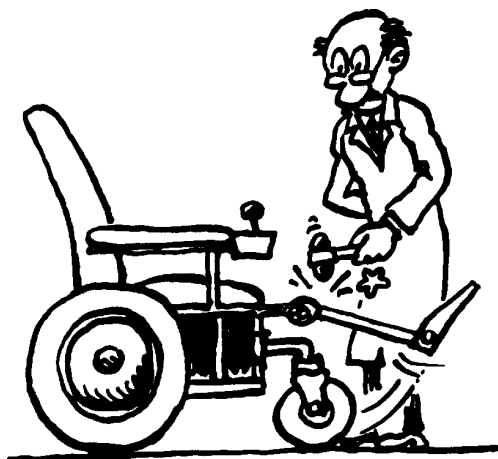
Medicinske professionelle

Der er mange specialister inden for de medicinske områder. Her nævnes kun dem, som du oftest vil træffe, når du vil forsøge at få fat i nogle hjælpemidler. Hver faggruppes hovedopgave nævnes, men de kan, som det er omtalt tidligere, have udviklet specialiseret viden inden for analyse og vurdering af hjælpemidler.

- **Læge.** Han tjekker sundhed og medicinsk udvikling af tilstandene, desuden beslutter han den relevante medicinske og kirurgiske m.m. behandling.
- **Læger, der arbejder på hospitaler eller rehabiliteringscentre** er ofte specialiseret inden for specifikke områder: ældre, fysisk træning, gig, øjne, ører, sport m.m.
- **Sygeplejersker** vurderer inkontinensproblemer og tryksår, samt behov for pleje og personlig assistance.
- **Fysioterapeuter** vurderer stå- og siddestillinger, gang, muskelstyrke, bevægeomfang, balance, koordination, udholdenhed m.m. De træner kroppens funktioner.
- **Ergoterapeuter** vurderer og træner daglige aktiviteter herunder sidde- og arbejdsstillinger, hjælpemidler, tilgængelighed i boligen og dens

omgivelser.

- **Audiologer** vurderer og anbefaler behandling og hjælpemidler ved nedsat hørelse.
- **Øjenspecialister** vurderer og anbefaler behandling og hjælpemidler ved synsproblemer.



Tekniske professionelle

De tekniske professionelle inden for hjælpemiddelområdet er absolut uundværlige, selv om du som bruger ikke altid ser dem. Deres kompetence sikrer, at hjælpemidlerne fungerer, og at en stor variation af personlige tilpasninger udvikles. De har detaljeret og specialiseret teknisk indsigt i alle mere eller mindre komplicerede og store eller små hjælpemidler.

Nogle af teknikerne arbejder som generalister og er i stand til at forklare de tekniske "hemmeligheder" for ikke tekniske faggrupper og brugere, og de har viden om vedligeholdelse og reparation af hjælpemidlerne. De udarbejder også mindre ændringer i hjemmene med hensyn til tilgængelighed som f.eks. at fjerne dørtrin og sætte gelændere eller støttehåndtag op. De arbejder ofte på rådgivningscentre for hjælpemidler og er oftest mellemteknikere, maskinmestre eller håndværkere af en eller anden slags.

Nogle teknikere er specialiseret inden for bestemte grupper af hjælpemidler og her følger de mest almindelige:

- **Rehabiliteringsingeniører** vurderer nytten af almindelige produkter og udarbejder tilpasninger til dem. Inge-

niøren kan være specialist i tilpasning af biler, kørestole, kommunikations-hjælpemidler, personløftere og elevatorer, computerbaserede hjælpemidler m.m.

- **Computerprogrammører** vurderer brugbarheden af de eksisterende computerprogrammer og undersøger muligheden for at tilpasse eksisterende programmer eller udvikler nye programmer for handicappede mennesker.
- **Tilgængelighedsarkitekter** eller -ingeniører. Disse teknikere planlægger større ændringer i boliger og offentlige bygninger m.m. for at opnå større tilgængelighed for handicappede personer. De planlægger også tilgængelige nye bygninger og transport faciliteter m.m.
- **Bandagister** har en uddannelse i at lave personlige ortoser og proteser, samt sko og sæder m.m.

Professionelle inden for uddannelse og rådgivning

Hvis du har behov for træning eller uddannelse inden for nogle specifikke områder med hensyn til at tackle dine daglige aktiviteter, møder du professionelle, som er uddannet til at varetage uddannelse og rådgivning, men også mange andre faggrupper fra hjælpemiddel- og aktivitetsområdet som f.eks.: læger, sygeplejersker, socialrådgivere, ergoterapeuter, psykologer m.m. De har fået en uddannelse i at videregive praktisk viden inden for deres specialer. Med hensyn til rådgivning, hvor du har brug for professionel hjælp til at analysere personlige forhold, vil du ofte møde socialrådgivere og psykologer, men de andre faggrupper giver naturligvis også rådgivning inden for deres vidensområder.

Her er nogle professionelle på uddannelses- og rådgivningsområdet, som du kan få brug for på din vej gennem hjælpemiddelverdenen:

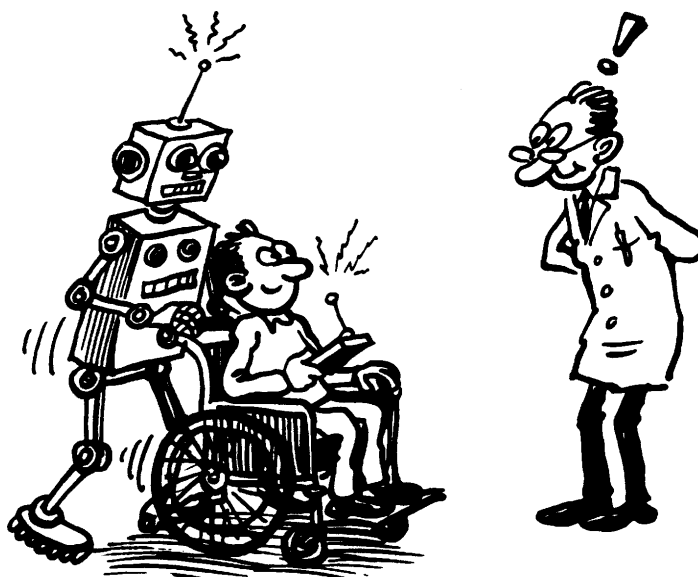
- **Lærer.** Han/hun formidler information ofte i form af klasseundervisning eller foredrag, men også som eneundervisning, og analyser evner til at gennemføre uddannelser af forskellig art og evner til at kommunikere med

Tekniske professionelle:

- Rehabiliteringsingeniør
- Computerprogrammør
- Tilgængelighedsarkitekt eller -ingeniør.
- Bandagist

Professionelle inden for uddannelse og rådgivning:

- Lærer
- Beskæftigelseskonsulent
- Rehabiliteringsvejleder



Andre professionelle:

- Administrativt personale
- Forhandlere og producenter af hjælpemidler
- Rådgivere fra handicaporganisationer
- Forskere inden for hjælpemiddelområdet

medstuderende.

- **Beskæftigelseskonsulent.** Disse professionelle vurderer mulighederne for at have og gennemføre en kompetencegivende uddannelse.
- **Rehabiliteringsvejlederen** vurderer den enkelte persons mulighed for at have et job og hjælper til med at planlægge uddannelses- og arbejds-mål.

gøre, hvis alt er gået i knude.

- **Forskere inden for hjælpemiddelområdet.** Det kan være at du møder forskere, fordi de har brug for at stille dig spørgsmål, inddrage dine erfaringer i deres forskning eller de ønsker at du skal afprøve et nyt hjælpemiddel. De har ofte dybtgående viden om helt specielle områder inden for hjælpemidler, men den viden er ikke så brugbar for dig. De kan måske give dig nogle ideer om, hvor du kan henvende dig for at få information.

Andre professionelle

Inden for hjælpemiddelområdet vil du helt sikkert møde nogle af de følgende professionelle:

- **Administrativt personale.** Det er de personer, som du taler med i telefonen, som skriver brevene du modtager, som vedligeholder databaserne m.m. Mange af dem ved en masse om hjælpemiddelområdet, og om hvor man kan få information.
- **Forhandlere og producenter af hjælpemidler.** Disse to grupper har også ofte en stor viden om de specifikke hjælpemiddelområder, som de arbejder inden for.
- **Rådgivere fra handicaporganisationer.** De større handicaporganisationer har af og til ansat deres egne konsulenter inden for hjælpemiddelområdet for at hjælpe deres medlemmer i den "professionelle jungle". Disse rådgivere har ofte en meget stor viden om lovgivningen inden for hjælpemiddelområdet, og om hvad man kan

Til dig, der vil vide mere

Formålet med dette kapitel er at give information om nogle samfundsmæssige aspekter i forhold til hjælpemiddelområdet, som det kan være værdifuldt for dig at kende til, når du skal samarbejde med og forstå de professionelle inden for hjælpemiddelområdet. Der er kun omtalt nogle få hovedtemaer kort. Hvis du gerne vil vide endnu mere, kan du have udbytte af at læse den anden EUSTAT udgivelse "Hjælpemiddeluddannelse for handicappede og ældre mennesker. En vejledning for undervisere", hvor nogle af disse temaer er behandlet mere grundigt (se "EUSTAT projektets konsortium og udgivelser" side 110).



Definition af hjælpemiddel

Hjælpemiddelområdet skal ikke kun ses fra en rent teknisk synsvinkel, men også fra en bredere, holistisk (= som en helhed i forbindelse med mange andre områder) synsvinkel, hvor menneskelige og sociale/kulturelle aspekter er inkluderet. Holdninger, tro og livsmåder spiller en vigtig rolle, når hjælpemidler skal accepteres og bruges. (Se "Hjælpemidlers indflydelse", side 79, "Sæt dig et mål og start på at nå det", side 10).

Det europæiske projekt HEART definerer hjælpemidler sådan:

„Produkter, instrumenter, strategier,

servicetilbud og metoder, der bruges af handicappede og ældre mennesker – specielt produceret eller almindeligt tilgængeligt – for at forebygge, kompensere, formindske eller fjerne funktionshæmningen, funktionsbegrænsningen eller handicapet, og for at fremme personens selvstændighed og livskvalitet.”

Denne definition slår fast, at hjælpemiddelbegrebet både indeholder konkrete hjælpemidler og strategier (f.eks. politiske, lokale eller personlige intentioner og regler), tjenesteydelser (f.eks. hjælpemidelformidlingssystemer) og praksis (f.eks. de metoder som professionelle bruger til at analysere behov og give information).

Udvikling, vurdering og træning i brugen af hjælpemidler ud fra denne brede holistiske synsvinkel er derfor en meget vigtig nøgle til styrkelse af brugernes kompetence inden for hjælpemiddelområdet. (Se HEART, side 108).

Hjælpemidlers indflydelse

Den store udvikling af hjælpemidler, som nu er på markedet, har den sociale og personlige virkning, at handicappede mennesker får mulighed for i et stort omfang at vælge deres egen livsstil og forfølge personlige mål. Men hjælpemidler har også en ubevidst indflydelse på brugeren, omgivelserne og samfundet, som er afhængig af samfundets generelle holdning til hjælpemidler og handicappede mennesker.

Holdninger til hjælpemidler

Synligheden af handicappede personer i massemedierne og især TV er stigende. Hjælpemidlet (kørestolen, den hvide stok, gangstativet) bruges ofte som et symbol til at illustrere en svag person, der er afhængig af hjælp. Så hjælpemidlet er her et stempel, der bruges til at kategorisere et menneske.

Fjernsynet kan sætte handicappede ind i en dramatisk sammenhæng eller koble dem sammen med en bedrøvelig hændelse. På den anden side kan man helt

Hjælpemiddelbegrebet indeholder konkrete hjælpemidler og strategier, tjenesteydelser og praksis.

Hjælpemidler kan også have en ubevidst indflydelse på brugeren, omgivelserne og samfundet, som hænger sammen med samfundets generelle holdning til hjælpemidler og handicappede mennesker.

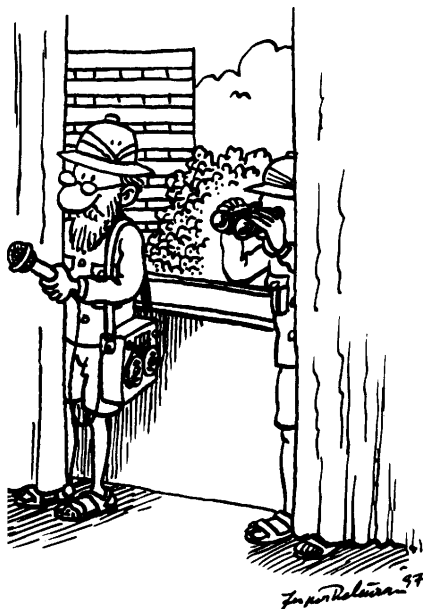
Hjælpemidlet kan være et stempel, der bruges til at kategorisere et menneske.

Beskrivelser i massemedierne viser samfundets generelle holdning til handicap og hjælpemidler.

Introduktion af hjælpemidler i en familie kan kræve personlige ændringer hos andre familiemedlemmer.

En handicappet person, der har udviklet en positiv og aktiv holdning, kan støde på fordomme.

udelukke handicappede mennesker, fordi synet af dem ikke er rart for andre mennesker. Massemedierne kan også beskrive den handicappede person som den glade handicappede, der kæmper tappert, selv om han er så uheldig at være handicappet.



Sådanne beskrivelser i massemedierne viser samfundets generelle holdning til handicap og hjælpemidler, og naturligvis kan handicappede personer af og til også selv opleve det på den måde. Skridtet fra at være en anonym person til at bruge hjælpemidler synligt kan derfor være et svært og meget usikkert skridt ind i en ny verden. Det kan endda ske at rådgivere inden for hjælpemiddelområdet også ubevidst har sådanne negative holdninger.

Hjælpemidlers påvirkning af den enkelte persons liv

Den måde en person og hans pårørende betragter hans handicap har naturligvis indflydelse på den virkning, hjælpemidler har på hans selv vurdering, selvtillid og også hans samvær med familie og venner, når han bruger sine hjælpemidler.

Nogle handicappede kæmper for at få fuld kontrol over deres liv ved at bruge alle de muligheder, som hjælpemidler giver. Andre prøver ikke særlig meget og forbliver afhængige af andre mennesker psykologisk, teknisk og økonomisk. Introduktion af hjælpemidler i en familie kan kræve personlige ændringer hos

andre familiemedlemmer. Det kan også kræve ændringer i planlægningen og udførelsen af den personlige hjælp, og således være med til at ændre holdninger og vaner hos de personlige hjælpere. Familien og de personlige hjælpere kan støtte ændringerne i hverdagen, som introduktionen af hjælpemidler kræver, eller de kan afvise dem. På den måde kan familien øve indflydelse på brugerens selvstændighed og frihed. Der er eksempler på, at hjælpemidler er fuldt accepteret af den handicappede person, men ikke af familien, også selv om hjælpemidlerne som hovedmål har aflastning af familien.

Den offentlige mening findes naturligvis også i lokalsamfundet. En handicappet person, der har udviklet en positiv og aktiv holdning, kan støde på fordomme. Hans synlige færden tiltrækker offentlig opmærksomhed, fordi han betragtes som et levende tegn på ulykke, svaghed og et dårligt liv. Ikke alle føler sig tilpas ved at få en sådan offentlig rolle. Den handicappede kan føle sig alene og utilpas ved denne uønskede offentlige rolle, som han har fået i samfundet, og det kan føre til utilpashed og liden lyst til at tage aktiv del i samfundet.

I miljøer med negative holdninger til handicappede mennesker forventes det, at handicappede hjælpemiddelbrugere ikke færdes alene på gaderne, og folk vil føle sig ilde berørt og usikre, når de møder dem. De ved ikke, hvad de skal gøre i sådanne situationer, og de har den opfattelse, at ansvaret for assistance alene hviler på de professionelle i de sociale tjenester.

I modsætning hertil vil et lokalsamfund med et positivt og harmonisk forhold til handicappede have et støttende miljø for alle initiativer, som den handicappede tager for at få løst sine problemer. Her forventer folk at se handicappede hjælpemiddelbrugere på gaden. Det er naturligt, at de selv beder om hjælp, når de har brug for det, og i de tilfælde vil enhver forbigående tilbyde at hjælpe. I sådanne miljøer bliver det at give sit bussæde til en gammel person, eller at hjælpe en handicappet kollega med at



spise eller gå på toilettet, betragtet som almindelig civiliseret opførsel, som man kan forvente af en normal høflig person.

Det er vigtigt, at de handicappede forstår hvilke forventninger samfundet har til dem, så de kan være forberedte på vanskelige og mystiske situationer. I lokalmiljøet kan brugerne blive en slags opdragere for omgivelserne, og på den måde fremme ændringer i holdninger til handicappede mennesker.

Design for alle



Skønt den avancerede teknologi spiller en væsentlig rolle i det moderne samfund og bidrager til bedre livskvalitet for store grupper af borgere, kan det også medføre udelukkelse af visse grupper, f.eks. ældre mennesker og handicappede. Et eksempel på dette er høreapparater, der kan kobles til de eksisterende telefoner, og på den måde kan hørehandicappede føre telefonsamtaler, men den nye generation af digitale telefoner, der erstatter de gamle, udelukker dette. Et andet eksempel på denne form for diskrimination fremkaldt af avanceret

teknologi er den forøgede brug af visuelle displays, grafiske skærbilleder og brugerinterfaces, som er utilgængelige for mennesker med synshandicap. Ældre mennesker, der ikke er særlig computer-mindede, kan også nu til dags finde det svært at bruge den nye teknologi.

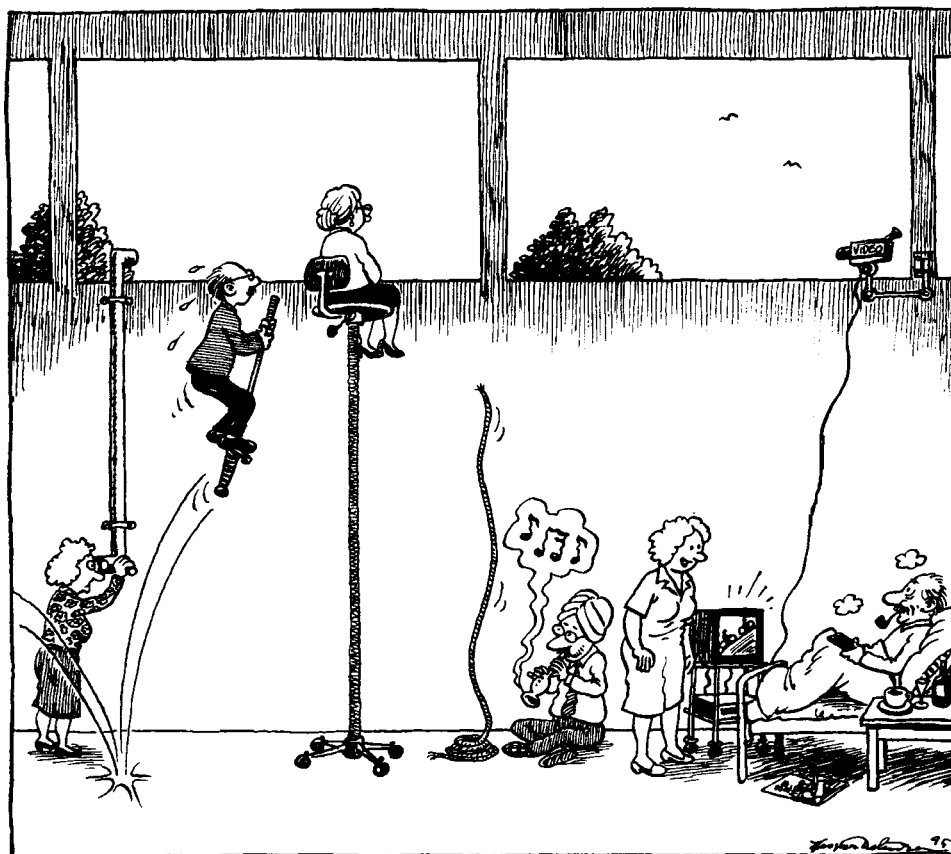
Den slags problemer skal løses for ikke at gøre fremtiden endnu mere vanskelig for handicappede og ældre mennesker.

Princippet *universelt design eller design for alle* kan sikre, at ældre og handicappede får gavn af de nye teknologier: Ifølge dette princip tages der højde for en bredere gruppe brugere, når der designes almindelige forbrugsgoder og tjenesteydelser. Dette medfører, at slutprodukter og servicetilbud vil imødekomme behovene hos de fleste brugere inklusive mange handicappede og ældre mennesker.

Det skal dog påpeges, at selv om der designes for en større gruppe af brugere, så vil slutresultaterne ikke altid imødekomme behovene hos personer med mange og alvorlige handicap eller med meget specifikke behov. I de tilfælde er løsningen at designe specielle produkter og servicetilbud (eller i mange tilfælde tilpasse eksisterende produkter og servicetilbud) for at imødekomme disse specielle krav.

Ordet hjælpemidler bruges både for teknologi baseret på design for alle princippet og for teknologi og tjenesteydelser, der er specielt designet til ældre og handicappede mennesker. (Se europæiske organisationer inden for området design for alle, side 106).

Det er vigtigt, at de handicappede forstår hvilke forventninger samfundet har til dem.



Princippet universelt design eller design for alle tager højde for en bredere gruppe brugere, når der designes almindelige forbrugsgoder og tjenesteydelser.

Hjælpe midler er ofte dårligt designet.

Det er vigtigt at indse, at mange faktorer vil influere på accepten af et hjælpemiddel og ikke kun dets tekniske funktioner.

Usability i design

Det er en almindelig opfattelse, at produkter eller tjenesteydelser, der er designet specielt for handicappede og ældre mennesker, er veltilpassede og brugbare. Men det er ikke altid tilfældet. Hjælpe midler er ofte dårligt designet. Der er mange årsager til dette og skyldes mangel på inddragelse af usability aspekter i designprocessen. Disse årsager er f.eks. designernes tro på, at de kan bruge deres egne erfaringer i stedet for systematisk at analysere og vurdere brugernes virkelige erfaringer og krav. Dårlig kommunikation mellem designere og brugere og urelevante teknikker til at hente væsentlig information fra brugerne kan også bære en del af skylden.

Et produkts usability inkluderer: naturligt godt design; produkt og opgave matcher; produkt og omgivelserne matcher; godt design af brugerinterface; brugerkapacitet og begrænsninger matcher med produktet; sikring af at brugerne trænes og støttes godt; at service og leveringsydelser er relevante; at produkterne matcher med de større sociale og politiske omgivelser, hvor de skal bruges.

Hjælpe midler er ofte dyre og svære at få fat på, eller de er beregnet til brug for hjælpemiddel-formidlerne snarere end for brugerne. En anden grund, der bidrager til brugernes manglende accept af hjælpemidlerne, er den uhensigtsmæssige valgprocedure af produkterne med først og fremmest kun at vælge ud fra brugerens funktionelle behov. Hjælpe midler kan blive afvist på grund af banale ting: f.eks. at hjælpemidlet har den forkerte farve i forhold til børns ønsker, og det er vigtigt at indse, at mange faktorer vil influere på et hjælpemiddels accept og ikke kun dets tekniske funktioner.

Produkter designet til ældre eller handicappede personer har ofte rod i medicinske perspektiver, og det er for begrænset et udgangspunkt. Det er en almindelig kritik af den medicinske sektor, at patienter snarere betragtes som isolerede tilfælde af symptomer end som hele mennesker. På hjælpemiddelområdet er det også sådan, at de større sammenhænge ofte ikke overvejes detaljeret. Resultatet af dette kan være uhensigtsmæssige tilpasninger af eksisterende produkter, som ikke tager højde for personens samlede behov, og i mange tilfælde kan

udseende som medicinske produkter stemple personen. Dette fører ofte til, at hjælpemidlerne afvises og droppes også selv om de kan have behandlingsmæssig betydning. (Denne del om usability er taget fra USERfit, se side 108).

Handicap- og hjælpemiddelpolitik

Ældre og handicappede mennesker har meget forskellige behov og interesser, og hvis samfundet ønsker, at ældre og handicappede mennesker skal have mulighed for at være ligeberettigede og være fuldgældige medlemmer af samfundet, så skal politikerne imødekomme disse behov. En handicappet person skal derfor kunne handle og tage beslutninger i sin hverdag, og han skal kunne komme ind alle steder og kunne få offentlig, social og kulturel information hvor og når som helst lige som alle andre borgere i samfundet. Mange politiske dokumenter fremhæver vigtigheden af at ældre og handicappede mennesker kan leve selvstændigt, og her er nogle eksempler:

FN's Standard regler

Alle EU's medlemsstater har underskrevet De Forenede Nationers (FN) standardregler for "Handicappede Personers Lige Muligheder". Disse regler indeholder en fælles ramme for politiske tiltag og appellerer til handling, idet de definerer en række "indsatsområder", som alle har specifikke mål.

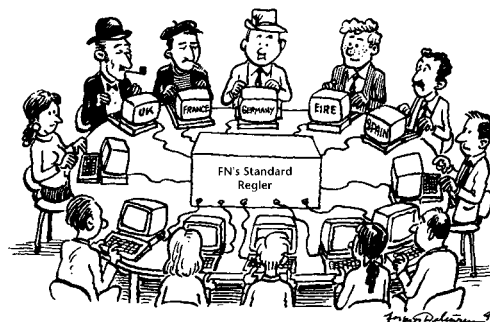
I indsatsområderne vedrørende ligeværdig deltagelse, regel nr. 4, "støtteforanstaltninger" siges det:

"Stater skal sikre udvikling og støtteforanstaltninger, herunder hjælpemidler til mennesker med handicap, for at hjælpe dem til at forøge deres uafhængighed i deres daglige tilværelse og til at udøve deres rettigheder".

I regel nr. 5 "Tilgængelighed" siges det:

"Stater skal være opmærksomme på den altafgørende betydning tilgængelighed har i alle samfundets områder med hensyn til lige muligheder. For handicappede personer skal staterne a) introducere handlingsprogrammer for at gøre de fysiske omgivelser tilgængelige, og b)

igangsætte tiltag, der giver adgang til information og kommunikation."



HELIOS' guide med gode eksempler

Den Europæiske Kommissions program HELIOS havde til formål at fremme lige muligheder og integration af handicappede mennesker. Det havde 57 arbejdsgrupper med det formål at finde og beskrive nye og effektive eksempler på integration og lige muligheder for handicappede i Europa. Disse eksempler skulle formidles bredt ud til hele Europa, så de kunne bruges og efterlignes i andre lande.

14 grupper af brugere, professionelle og forskere arbejdede med området "social integration og selvstændig livsførelse". Mange gode eksempler er blevet identificeret og beskrevet fra alle dele af Europa. Projektets resultater findes i en række rapporter, som er oversat til alle Europas sprog. Grupperne udarbejdede konklusioner og forslag for hvert tema. Nogle af de generelle temaer i disse konklusioner er vigtigheden af brugerinvolvering og styrkelse af brugernes kompetence inden for alle områder vedrørende hjælpemidler og tilgængelighed. De mange rapporter fås som nævnt på tolv europæiske sprog. De findes på denne internetadresse: <http://wal.Autonomia.org>

HEART anbefalingerne

HEART, Horizontal European Activities in Rehabilitation Technology, var et Europæisk projekt med det mål at forbedre livsforholdene for handicappede og ældre personer ved at skabe ændringer inden for hjælpemiddelområdet i Europa, f.eks. ved at fremme et fælles marked, stimulere til samarbejde og udveksling mellem

Mange politiske dokumenter fremhæver vigtigheden af at ældre og handicappede mennesker kan leve selvstændigt.

Nogle af de generelle temaer i disse konklusioner er vigtigheden af brugerinvolvering og styrkelse af brugernes kompetence inden for alle områder vedrørende hjælpemidler og tilgængelighed.

Hjælpeformidlingen skal organiseres på en sådan måde, at brugerne kan give tilbagemeldinger om, hvilke hjælpemidler og tilpasninger, der bedst imødekommer deres behov.

ADA: Hvis du støder på nogle tilbud, som ikke er tilgængelige, kan du forlange dem ændret på en sådan måde, at de bliver tilgængelige for handicappede personer.

aktører på området og ved at forbedre kvaliteten og effektiviteten af produkterne og servicetilbuddene. I rapporterne fra HEART findes mange anbefalinger til forbedringer af hjælpemiddelområdet. Her er et par af anbefalingerne fra gruppen, som opsamlede og resumerede projektets resultater:

“Brugerinvolvering skal sikres: Nationale og europæiske handicaporganisationer skal kobles på udviklings- og standardiseringsprocesser. Disse organisationer skal støttes for at brugerdeltagelsen sikres trods deres begrænsede ressourcer.

Hjælpeformidlingen skal organiseres på en sådan måde, at brugerne kan give tilbagemeldinger om, hvilke hjælpemidler og tilpasninger der bedst imødekommer deres behov. Dette kan gøres ved praktisk afprøvning, professionelle formidlingsmetoder og dialog mellem brugere og de ansatte i hjælpeformidlingen.

Design for alle konceptet kan eventuelt formindske behovet for hjælpemidler. Konceptet skal ikke kun gælde fysisk tilgængelighed, men også intellektuel tilgængelighed. Brugernes viden og erfaringer er af væsentlig betydning inden for området.

Særlige tiltag blev foreslået for at sikre brugerinvolvering:

- Etabler formel brugerinvolvering ved udarbejdelse af handlingsplaner.
- Brugerinvolvering på lige fod med andre professionelles deltagelse skal sikres ved at økonomien hertil bliver en del af budgetterne for gennemførelse af handlingsplanerne.
- Identificer og studer metoder til virkelig brugerinvolvering
- Skaf den nødvendige træning og udarbejd planer for brugernes opkvalificering”. (Se HEART, side 108)

ADA - The Americans with Disabilities Act of 1990

Formålet med The Americans with Disabilities Act er at skabe en enkel og forståelig hindring for diskrimination på baggrund af handicap. Loven er delt i fem dele:

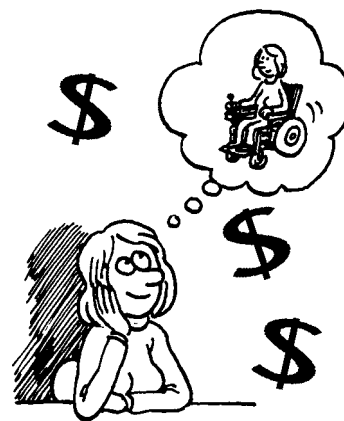
- Erhvervsbeskæftigelse

- Offentlige bygninger m.m.
- Transport
- Servicetilbud fra staten og kommunen
- Telekommunikation service.

Hvis du støder på nogle af ovenstående tilbud, som ikke er tilgængelige, kan du forlange dem ændret på en sådan måde, at de bliver tilgængelige for handicappede personer. Hvis de ikke ændres på en acceptabel måde, kan du sagsøge den ansvarlige ejer eller organisation. Sådan har The Americans with Disabilities Act i høj grad bidraget til det faktum, at USA er et af de mest tilgængelige lande i verden.

Omkostningsberegninger ved brug af hjælpemidler Hvor meget koster hjælpemidler?

Ved første blik kan det synes et banalt spørgsmål, hvis svar hurtigt kan findes ved at kikke på hjælpeformidlekataloger og de medfølgende prislister. Men når hjælpemidlerne bruges i dagligdagen, til arbejdet eller under uddannelse, til mobilitet, kommunikation og samvær, vil du hurtigt erfare, at prislisterens beløb kun er en del af anskaffelsesomkostningerne.



Hvor meget koster installation, personlig tilpasning og træning? Hvor meget koster vedligeholdelse og reparationer? Hvor mange yderligere omkostninger kan du klare i relation til brugen af hjælpemidlet? Vil den vidunderlige elektriske kørestol, som udvider dine frihedsgrader hjemme og i de nærmeste omgivelser, kræve at du skal leje en handicapeget transportbil, når du skal længere væk, fordi kørestolen er for tung og for u håndterlig for

menneskekræfter? Endvidere: Hvor meget koster analysen, vurderingen, afprøvningen med efterfølgende valg, bevillingen og udleveringen? Og hvor meget ville det endelig koste at opgive hjælpemidler og ikke mere løse den slags problemer, som hjælpemidler kan klare?

Når alternative løsninger for det samme problem evalueres, bliver balancen mellem omkostningerne og de forventede positive resultater (benefits) en vigtig parameter for beslutningerne. Men det er vigtigt at se på de totale omkostninger fordelt på hele den periode hjælpemidlet bliver brugt og ikke kun de synlige udgifter ved anskaffelsen.

Langtids-perspektivet afslører ofte overraskelser: f.eks. at den umiddelbart meget dyre løsning i anskaffelsesudgifter medførte en kæmpe omkostningsreduktion på lang sigt.

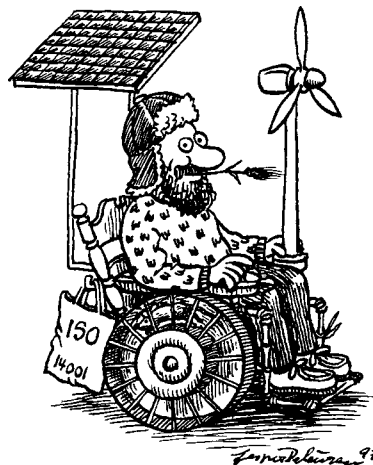
Dette er ikke stedet for en detaljeret analyse af omkostningsspørgsmål, hvilket ville medføre en lang gennemgang og forklaring af terminologier, som bruges af økonomer, samt af kompliceret matematik. I det følgende vil to nyttige aspekter kort blive fremlagt, så du bliver opmærksom på og får forståelse for, hvordan omkostninger vedrørende hjælpemidler kan estimeres.

Det næste afsnit vil beskæftige sig med forskellen mellem omkostninger og udgifter, og den sidste del vil beskrive en tjekliste af omkostningsvariable, som skal overvejes under estimeringen.

Bruger vi "ressourcer" eller "gi'r vi penge ud"?

Forestil dig at en eller anden spørger dig: "Hvad koster den personlige assistance, som din mand yder, når han hver morgen hjælper dig ud af sengen og giver dig tøj på?" Allerførst vil du svare "nul", fordi du ikke giver nogen penge for det. Men det er et forkert svar. Det korrekte svar ville være noget i denne retning: "En time leveret af min mand hver dag giver omkring 30 timer om måneden." Selv om det er dit og din mands valg, at I klarer dette problem uden hjælp udefra, så bruger du faktisk ressourcer. Du og din familie er tilfreds med at bruge disse

ressourcer (30 timer af den mands tid), men det er ikke ensbetydende med, at du ikke har omkostningerne. Modsat er det rigtigt, at du ikke har nogen udgifter, din pung bliver ikke tyndere og tyndere af den grund.



Lad os forklare det lidt nærmere. Når vi taler om *omkostninger af hjælpemidler*, angiver vi omfanget af de ressourcer, der skabes ved brugen af hjælpemidler, inklusiv den totale service og de støtteforanstaltninger, der er involveret.

Vi vil ikke være i stand til at finde den bedste måde at udnytte hjælpemidler på, medmindre vi går bag ved de finansielle tal. Personlig hjælp, som bruges sammen med hjælpemidler (f.eks. en trappeklatrer, der skal betjenes af en hjælper), og som udføres gratis fra familiens medlemmer for en handicappet person, giver ingen udgifter. Men det er en ressource, som skal medtages i omkostningsanalyser, selv om de er usynlige i de finansielle beregninger. Den kan måles i enheder, der ikke har med penge at gøre, som f.eks. arbejdstimer. Når vi så foretager sammenlignelige omkostningsanalyser, er det muligt at konvertere omkostningerne til penge. Denne konvertering kaldes værdisætning, men det skal slås fast, at sådanne udregninger er et beregningsværktøj for estimering af sociale ydelsers effektivitet, og intet har at gøre med de sedler og mønter, som vi rent faktisk tager ud af pengepungen.

Vi taler om *sociale omkostninger*, når vi har udregnet summen af alle brugte ressourcer fra alle deltagere f.eks.

Den øjensynligt meget dyre løsning i anskaffelsesudgifter kan medføre en kæmpe omkostningsreduktion på lang sigt.

Når vi taler om omkostninger af hjælpemidler, angiver vi omfanget af de ressourcer, der skabes ved brugen af hjælpemidler, inklusiv den totale service og de støtteforanstaltninger, der er involveret.

Vi taler om sociale omkostninger, når vi har udregnet summen af alle brugte ressourcer fra alle deltagere f.eks. brugeren, familien, kommunen, forsikringen eller den nationale sundhedstjeneste.

Hvis vi vil vide de økonomiske konsekvenser af en hjælpemiddelløsning, skal vi udregne forskellen mellem de sociale omkostninger ved den nye situation og de sociale omkostninger ved den gamle situation.

En hjælpemiddelløsning består ofte af en kombination af teknologi og menneskelig hjælp.

brugeren, familien, kommunen, forsikringen eller den nationale sundhedstjeneste.

Sociale omkostninger som er direkte knyttet til den enkelte persons hjælpemiddelløsning kaldes direkte omkostninger, f.eks. hjælpemidlernes pris og udgifter til hjælpere, der benyttes i sammenhæng med hjælpemidlet. Der kan også være *indirekte omkostninger*, som hører sammen med sekundære konsekvenser, f.eks. brugerens forøgede arbejdskapacitet på grund af bedre hjælpemidler.

Lad os nu gå videre. Når vi beslutter at acceptere et nyt hjælpemiddel, bruger vi ikke kun nye ressourcer, vi kan også ændre i de ressourcer, som vi har brugt tidligere. Anskaffelsen af hjælpemidler ændrer livssituationen. F.eks. kan en investering til en elektrisk kørestol erstatte behovet for personlig assistance til at komme rundt. Med andre ord er det irrelevant for en handicappet person at vide hvor meget de *totale omkostninger* er ved en hjælpemiddelløsning. Det er mere interessant at vide, hvad de *yderligere omkostninger* (additionelle omkostninger) er i forbindelse med at gå fra *den gamle situation til den nye*.

Hvis vi vil kende de økonomiske konsekvenser af en hjælpemiddelløsning, skal vi udregne forskellen mellem de sociale omkostninger ved den nye situation og de sociale omkostninger ved den gamle situation. Vi er kort sagt interesseret i de additionelle sociale omkostninger.

De additionelle sociale omkostninger ved en hjælpemiddelløsning kan derfor være:

1. Større, den nye situation kræver flere ressourcer end den gamle.
2. På samme størrelse.
3. Mindre, den nye situation kræver færre ressourcer end den gamle. I dette tilfælde kan vi tale om omkostningsreduktion.

Hvis vi går tilbage til det tidligere nævnte eksempel kan vi forestille os, at du finder et meget dyrt hjælpemiddel, som giver dig mulighed for at stå op og selv klæde dig på uden hjælp fra din mand. Hvilke af de to muligheder, der er bedst og bedst egnet for dig, beskæftiger vi os ikke

med, vi ser kun på den økonomiske side af sagen. Det er rigtigt at du betaler en masse penge for hjælpemidlet, men samtidig frigøres din mand 30 arbejdstimer om måneden. Hvis det nye hjælpemiddel holder i fem år, kan du udregne balancen mellem anskaffelses-, installations- og vedligeholdelsesudgifter i de fem år og de 1800 arbejdstimer, der er sparet (30 timer x 12 måneder x 5 år). Afhængig af hvor meget du vurderer de sparede arbejdstimer, f.eks. sætter dem til det samme beløb, som du skulle have betalt for en professionel hjælper i det samme timeantal, så kan du komme frem til, at du har opnået en klækkelig *omkostningsreduktion*.

Hvad hører til "additionelle" sociale omkostninger?

Enhver hjælpemiddelløsning indeholder altid to kategorier af omkostninger:

- Teknologirelaterede omkostninger: udstyr, tilpasning, træning, vedligeholdelse, associerede ydelser.
- Hjælperrelaterede omkostninger i forbindelse med det erhvervede hjælpemiddel.

En hjælpemiddelløsning består ofte af en kombination af teknologi og menneskelig hjælp. De kan ikke skilles og repræsenterer som en helhed hjælpemiddelløsningen.



Teknologirelaterede omkostninger

- Prisen på hjælpemidlet er anskaffelsesprisen inklusiv levering og installation.
- Udgifterne til tilpasningen og træningen angiver de omkostninger, der bruges til at tilpasse hjælpemidler til brugerens behov og hermed giver ham mulighed for at mestre hjælpemidlet fuldt ud.

Disse to er initiale omkostninger (indledende omkostninger), hvilket betyder, at de kun skal ydes én gang før hjælpemidlet tages i brug.

- *Vedligeholdelsesudgifterne* lige som alle de følgende omkostninger er løbende udgifter. Elektricitet, reparationer, reservedele m.m. er ressourcer, der skal bruges løbende eller med faste intervaller for at sikre, at hjælpemidlet fungerer optimalt i hele dets tekniske livstid.
- Nogle hjælpemidler kræver også "*associerede ydelser*" som f.eks. at en u håndterlig kørestol kan kræve leje af en speciel transportbil, når lange strækninger skal tilbagelægges. Det er også en del af de additionelle omkostninger ved den specielle løsning.

Hjælperrelaterede omkostninger

I denne kategori skal man holde hovedet koldt. Det er kun det antal hjælpertimer, der er direkte relateret til det aktuelle hjælpemiddel, der skal medregnes, og ikke alle de hjælpertimer, som personen i øvrigt har brug for. En trappeklatrer kan f.eks. ikke bruges, hvis der ikke er en hjælper til at bringe kørestol og bruger op og ned ad trappen med trappeklatrer.

Hjælperrelaterede omkostninger kan ikke beskrives med pengeenheder, men udtrykkes bedre med andre variable f.eks. arbejdstimer. Med det formål at værdisætte disse ressourcer, d.v.s. at overføre dem til finansielle enheder for at kunne sammenligne med de teknologi-relaterede udgifter, deles de ind i tre kategorier.

- Personlig assistance, der kan udføres af hvem som helst.
- Personlig assistance, som ikke kræver nogen speciel uddannelse, men som forudsætter styrke og muskelkontrol, som f.eks. en ung person.
- Personlig assistance der kræver professionelle kvalifikationer, f.eks. en sygeplejerske, en tekniker m.m.

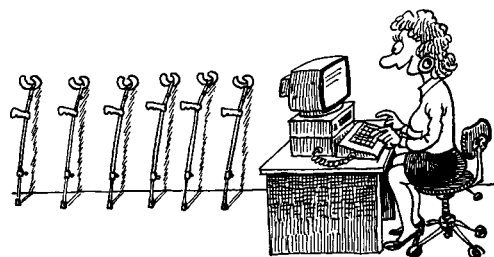
På "markedet" for personlig hjælp er det klart, at en arbejdstime for en betalt hjælper værdisættes forskelligt afhængigt af kategorien. Når prisen regnes ud skal

transporttid for hjælperen til og fra brugers hus også medregnes. Men disse tal varierer meget fra land til land, så det er ikke muligt her i manualen at lave en udregning, der ser fornuftig ud for hele Europa.

Det vigtigste her er at få en forståelse for de grundlæggende begreber for omkostningsanalyser på hjælpemiddelområdet. (Se om CERTAIN projektet, side 108).

Klassifikation

Formålet med en klassifikation er at alle inden for hjælpemiddelområdet - brugere, professionelle, producenter og forhandlere, administratorer, forskere m.m. kan bruge de samme begreber og ord, så gensidig kommunikation og forståelse fremmes mellem de forskellige aktører inden for området. Dette medfører blandt andet:



- Samme klassifikation som letter søgning og udvælgelse af information inden for hjælpemiddelområdet.
- Samme terminologi, som kan bruges i produktinformation, formidlingsvejledninger, lovgivning, kataloger m.m.
- Baggrund for udarbejdelse af statistikker med forskellig detaljeringsgrad for at vurdere forskellige hjælpemidlers brugsomfang m.m.

Det er også vigtigt at fremhæve, at et hensigtsmæssigt klassifikationssystem kan bruges som en nøgle til at søge information. Et effektivt klassifikationssystem kan støtte alle, der har at gøre med brug, udvikling, tilpasning og formidling af hjælpemidler, til at finde det bedste hjælpemiddel, som kan lette og udvide aktiviteterne for handicappede og ældre mennesker. Der er udviklet mange klassifikationer med ovenstående formål som baggrund. Nogle af disse klassifikationer findes på nationalt niveau og få på

Formålet med en klassifikation er bl.a. at alle der beskæftiger sig med hjælpemiddelområdet kan bruge de samme begreber og ord, så gensidig kommunikation og forståelse kan fremmes.

WHO's definitioner af funktionshæmning, funktionsnedsættelse og handicap findes på denne side.

internationalt niveau. Her fokuserer vi på ISO klassifikationen, som internationalt er accepteret i stort omfang, særlig på formidlingsområdet.

ISO Klassifikationen

Den Internationale Standardiserings Organisation, ISO, har udarbejdet en standard for klassifikation af hjælpemidler, som kaldes ISO 9999 - "Hjælpemidler til Handicappede" („Assistive Devices for Disabled Persons“). Denne standard har som formål at være så enkel som muligt at bruge i praksis, fordi variationen af handicap er meget stor. Derfor er klassifikationen inddelt efter funktioner med baggrund i brugerens aktuelle funktionelle brug af hjælpemidlerne.

ISO klassifikationen bruger de officielle internationale (WHO/World Health Organisation) definitioner:

- En *funktionshæmning* er ethvert tab af eller enhver abnormitet i psykologisk, fysiologisk eller anatomisk struktur eller funktion.
- En *funktionsnedsættelse* er enhver begrænsning eller mangel (som følge af svækkelse) i evnen til at udføre en aktivitet på en måde eller inden for et område, der betragtes som værende normalt for et menneske.
- Et *handicap* er en ulempe for en given person, som følge af funktionshæmning eller funktionsnedsættelse, der begrænser eller forhindrer udførelse af en rolle som er normal (bestemt af alder, køn og sociale og kulturelle faktorer) for den pågældende person.

ISO klassifikationen af hjælpemidler til handicappede mennesker

Klassifikationen består af tre niveauer: Hovedgrupper, grupper og undergrupper. Hver hovedgruppe, gruppe og undergruppe består af et tal og et navn. Hvis det er nødvendigt, er der en definition eller forklarende tekst og reference til andre dele af klassifikationen.

Hovedgrupperne i ISO-klassifikationen er:

- **ISO 03 Hjælpemidler til behandling og træning.** Herunder hører hjælpemidler til medicinsk og funktionel

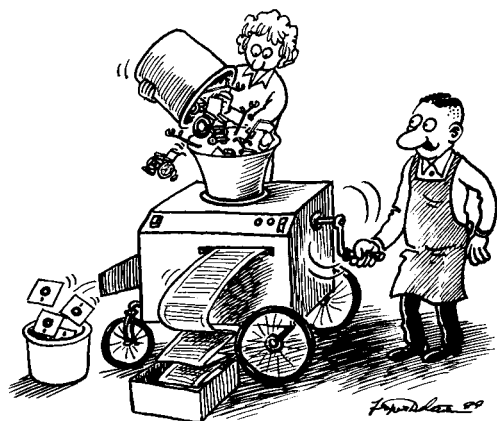
behandling samt hjælpemidler til sexuellevet.

- **ISO 06 Ortoser og proteser.** Herunder hører både kropsbetjente/-bårne og ikke kropsbetjente/-bårne ortoser og proteser, ortopædisk fodtøj og kosmetiske proteser.
- **ISO 09 Hjælpemidler til personlig pleje.** Herunder hører hjælpemidler til personlig hygiejne (også hjælpemidler til stomi- og inkontinenspatienter) hjælpemidler til af- og påklædning, tøj og sko, og kropsbårne beskyttelses-hjælpemidler. Her indgår også kropstermometre, ure og personvægte.
- **ISO 12 Mobilitetshjælpemidler.** Hjælpemidler til kortere og længere personflytning.
- **ISO 15 Hjælpemidler til husholdningen.** Herunder høre-, spise- og drikke hjælpemidler.
- **ISO 18 Hjælpemidler til indretning og tilpasning af boliger og andre lokaler.** Herunder hører møbler (med eller uden hjul) til hvile- og/eller arbejde, samt tilbehør til møbler. Hjælpemidler og mur- og nagelfast inventar til tilpasning af beboelses-, arbejds- og undervisningslokaler.
- **ISO 21 Hjælpemidler til kommunikation, information og varsling.** Herunder hører hjælpemidler til læsning, telefonering og betjening af sikkerhedsalarmer.
- **ISO 24 Hjælpemidler til håndtering og transport af produkter.** Hjælpemidler til at lette eller muliggøre anvendelsen af andre produkter. Her indgår hjælpemidler for manuel og motoriseret håndtering, inkl. fjernstyringssystemer, samt hjælpemidler til indikering af indstillinger og tilstande, som påvirker håndteringen. Herunder hører også hjælpemidler til at håndtere og transportere gods/baggage/ produkter.
- **ISO 27 Hjælpemidler og udstyr til tilpasning/forbedring af nærmiljøet, værktøj og maskiner.**
- **ISO 30 Hjælpemidler til leg og fritidsaktiviteter.** Hjælpemidler beregnet til leg, hobby, sport og andre fritidsaktiviteter. Herunder hører hjælpemidler, som også kan bruges til terapi og træning.

Klassifikation af hjælpemidler er en løbende proces. Udviklingen på dette område er stærk og mange nye hjælpemidler er blevet indarbejdet i ISO-klassifikationen. Som det tidligere er nævnt, bruges klassifikationen både nationalt og internationalt som redskab til at organisere og beskrive hjælpemidler i mange databaser, kataloger og bøger m.m.

Den internationale klassifikation af funktionshæmning, aktiviteter og deltagelse

WHO (World Health Organisation) har revideret den internationale klassifikation og udsendte i 1997 et udkast kaldet ICIDH 2. Denne klassifikation ICIDH 2 har følgende centrale dimensioner: sundhedstilstand (health condition), funktionshæmning (impairment), aktivitet (activity), deltagelse (participation) og baggrundsfaktorer (contextual factors). Disse dimensioner med flere andre har et indbyrdes samspil, og resultatet af dette komplicerede samspil kan medføre "indskrænkede handlemuligheder" (disablement).



Her følger klassifikationens definitioner af de ovennævnte dimensioner og af "indskrænkede handlemuligheder". ICIDH 2 er endnu ikke oversat til dansk, så følgende oversættelse kan indeholde en terminologi, der senere ændres ifølge en autoriseret oversættelse.

Sundhedstilstand - Health Condition

En sundhedstilstand er en ændring i eller egenskab ved en persons helbredsstatus, som kan føre til lidelse, påvirkning af de daglige aktiviteter eller kontakt til

sundhedsvæsenet. Det kan være en sygdom (akut eller kronisk), forstyrrelse, overbelastning eller traume, eller kan afspejle sundhedsrelaterede tilstande som f.eks. graviditet, alderdom, stress, medfødt skavank eller genetisk betinget disposition.

Funktionshæmning - Impairment

En funktionshæmning er ethvert tab af eller enhver abnormitet i fysiologisk eller anatomisk struktur eller funktion. De fysiologiske funktioner inkluderer mentale funktioner. Abnormitet er her defineret som en signifikant variation i forhold til etablerede statistikker, og skal kun bruges i den betydning (d.v.s. en afvigelse fra et populations gennemsnit inden for målte standardnormer).

Aktivitet - Activity

I ICIDH 2 bruges begrebet "aktivitet" i bredest mulig betydning for at dække alt, hvad en person gør inden for alle grader af kompleksitet: fra simple aktiviteter til komplekse færdigheder og adfærdformer. Aktiviteter inkluderer en persons simple eller basale fysiske funktioner (gribe, bevæge et ben eller at se), basale og komplekse mentale funktioner (huske tidligere begivenheder eller tilegne sig ny viden), samlinger af fysiske og mentale aktiviteter med forskellige niveauer af kompleksitet (køre en bil, personlige sociale færdigheder, interaktion med andre personer under formelle forhold).

Deltagelse - Participation

Deltagelse er samspillet mellem funktionshæmning og funktionsindskrænkning og baggrundsfaktorer, som er karakteristiske træk ved de sociale og fysiske omgivelser samt personlige faktorer. Deltagelse omfatter alle områder og aspekter af menneskers liv, inklusiv fuld oplevelse af at være involveret i en praktisk, almindelig eller social adfærd. Områderne for deltagelse - personlig pleje og vedligeholdelse, mobilitet, udveksling af information, sociale kontakter, beskæftigelse, økonomisk liv og privat og offentligt liv - er "sociale" på den måde, at karakteristika ved disse komplekse aktiviteter og oplevelser formes og farves af samfundet.

Den nye WHO klassifikation, ICIDH 2, har 5 centrale dimensioner: Sundhedstilstand, funktionshæmning, aktiviteter, deltagelse og baggrundsfaktorer.

Definitionerne fra WHO-klassifikationen 1997 er på denne side.

Denne nye klassifikation tydeliggør hjælpemidlers rolle ved at påpege, at de kan muliggøre, at handicappede og ældre personer i højere grad deltager i sociale, uddannelses- og erhvervsmæssige aktiviteter.

En standard for et hjælpemiddel er en teknisk specifikation, der beskriver krav til sikkerhed, teknisk kvalitet og funktionelle muligheder, som hjælpemidlet skal opfylde for at blive betragtet som et nyttigt produkt.

Baggrundsfaktorer - Contextual factors

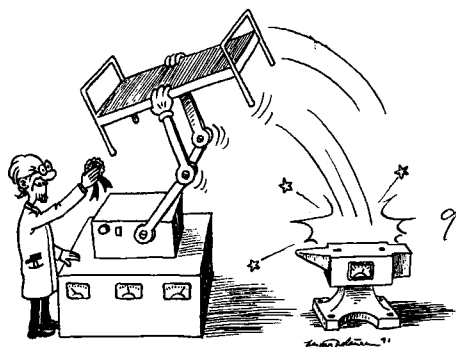
Baggrundsfaktorer dækker den komplette baggrund for en persons liv og livsførelse, d.v.s. både ydre omgivelsesfaktorer og indre personlige faktorer

Indskrænkede handlemuligheder - Disablement

Begrebet "indskrænkede handlemuligheder" bruges som en altfavnende betegnelse, der dækker alle de negative dimensioner i ICIDH 2 enten i samspil eller hver for sig (f.eks. funktionsbegrænsninger, aktivitetsbegrænsninger og indskrænkninger i deltagelse, som i den tidligere klassifikation blev kaldt funktionsnedsættelse og handicap).

Denne nye klassifikation tydeliggør hjælpemidlers rolle ved at påpege, at de kan muliggøre, at handicappede og ældre personer i højere grad deltager i sociale, uddannelses- og erhvervsmæssige aktiviteter.

Sådanne klassifikationer bliver ofte en del af teoridannelser og basale filosofiske rammer inden for de områder, som de dækker. Denne nye klassifikation påpeger, at de personlige omgivelser, samfundets holdninger, niveauet for hjælpemiddelformidlingen og tilgængelighed m.m. har afgørende betydning og indflydelse på menneskers aktiviteter og deltagelse i samfundet.

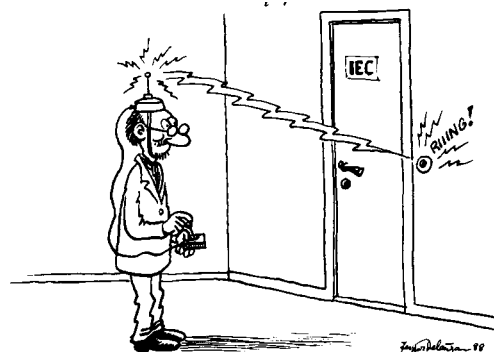


Standardisering og kvalitetssikring

Med skabelsen af det fælles europæiske marked er det vigtigt, at tekniske standarder bruges for alle typer af produkter for at sikre produkternes kvalitet på tværs af de forskellige landes grænser. Det faktum

at standardiserede produkter kan fås på tværs af grænser kan føre til mange flere produkter at vælge imellem inden for hjælpemiddelområdet.

En standard for et hjælpemiddel er ligesom på andre tekniske områder en teknisk specifikation, der beskriver krav til sikkerhed, teknisk kvalitet og funktionelle muligheder, som hjælpemidlet skal opfylde for at blive betragtet som et nyttigt produkt.



Standardisering udføres sædvanligvis i et samarbejde mellem producenter, fagfolk, forskere, statslige myndigheder og sommetider brugerorganisationer. Når der er tale om standardisering af hjælpemidler er deltagelsen af brugere yderst nødvendig for at sikre, at de nye produkter er tilgængelige for alle borgere.

(Se "Salgsbetingelser og skriftlig garanti", side 27. "Design for alle", side 81. "Usability", side 82).

Standardiserings organisationer (bodies)

International standardisering gennemføres hovedsagelig af to specialiserede internationale standardiseringsorganisationer: Den Internationale Standardiserings Organisation (ISO), og den Internationale Elektromekaniske Kommission (IEC). Disse to er verdensomspændende sammenslutninger af nationale standardiserings bodies (organisationer). Det er de nationale standardiserings bodies som bestemmer, om en international standard skal gøres til en national standard.

Den vigtigste standardiserings komite inden for hjælpemiddelområdet og rehabiliteringsteknologi er „Technical Systems and Aids for Disabled or Handicapped People“ (Tekniske systemer

og hjælpemidler for handicappede mennesker). På nuværende tidspunkt indeholder arbejdsprogrammet "Gang-hjælpemidler", "Kørestole", "Serielle interfaces for styresystemer for elektriske kørestole" m.m. Andre tekniske komiteer inden for hjælpemiddelområdet er "Proteser og ortoser", "Optik og optiske instrumenter" og "Akustik".

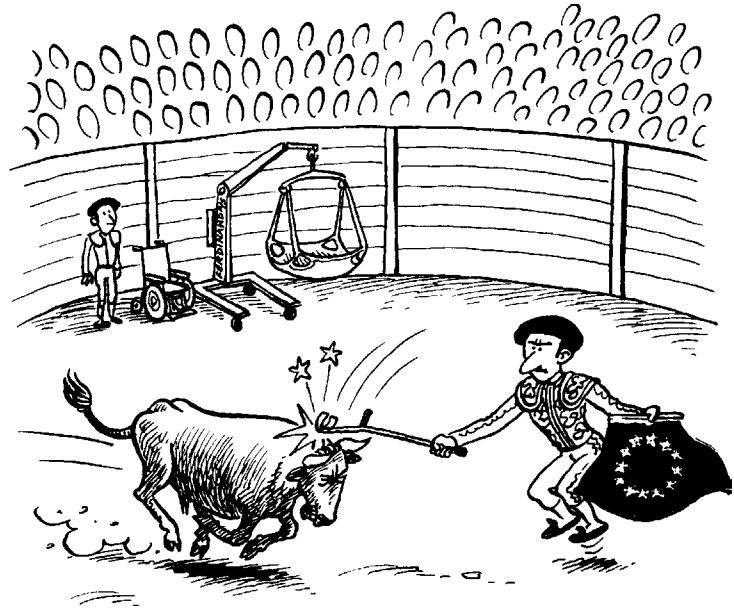
Europæisk standardisering

Den "Europæiske Komite for Standardisering" ("European Committee for Standardisation"), (CEN), den "Europæiske Komite for Elektro-Teknisk Standardisering" ("European Committee for Electro-Technical Standardisation"), (CENELEC) og det "Europæiske Institut for Standardisering af Telekommunikation" ("European Telecommunications Standard Institute"), (ETSI), danner det europæiske standardiseringssystem. CEN/CENELEC's organisation og arbejde er stort set det samme som de ovenfor nævnte internationale bodies, ISO/IEC. Hele proceduren med at udarbejde en international eller europæisk standard fra initiativet tages til en national implementering, er en meget lang proces, der som absolut minimum tager to år.

De europæiske direktiver („European Union-Directives“), som udarbejdes i de europæiske standardiserings bodies, er meget vigtige. "Direktivet for medicinsk udstyr" ("Medical Devices Directive") er et eksempel på et direktiv, der har indflydelse på hjælpemiddelområdet. I dette direktiv, hvorunder hjælpemidler til handicappede og ældre hører, bliver produkterne klassificeret i fire risikoklasser afhængig af deres brugsformål. Produkterne skal opfylde bestemte krav og prøver afhængig af hvilken klassifikation de tilhører. Nogle af Direktiverne er også meget vigtige for handicapområdet. F.eks. "Direktivforslag for transport af arbejdere med nedsat mobilitet" og "Direktivforslag for elevatorer".

CE mærkning og testning af hjælpemidler

Testning og standardisering er intimt forbundet med hinanden. Formel testning



er den bedste måde at sikre, at produkter er i overensstemmelse med de europæiske direktiver. Testning er meget vigtigt for alle, der har med hjælpemidler at gøre: Den handicappede ønsker at være sikker på, at hjælpemidler har den nødvendige sikkerhed, kvalitet, funktionalitet og effektivitet. Et testningssystem giver vigtige oplysninger på disse områder.

De professionelle der formidler og bevilger hjælpemidler har brug for at vide, hvilke hjælpemidler der er bedst under de givne forhold. Systemer, som betaler for rehabiliteringen, vil gerne være sikre på, at investeringen er effektiv. Endelig er testningen også vigtig for producenterne. Et firma kan afprøve, om dets produkter er i overensstemmelse med standarder og direktiver. Hvis resultatet er positivt, må produktet mærkes med "CE".

Testning kan være med til at sikre et stabilt og forudsigeligt marked. Hvis en producent opfylder en standard eller anden form for specifikation, så er der grund til at tro, at hans produkter har en god chance for at blive accepteret på markedet. Den faktiske testning kan udføres af producenten selv, men den vil ofte blive udført af et uafhængigt certificeret laboratorium.

Testningslaboratorier i Europa

HEART projektet (se side 108) gennemførte en undersøgelse af laboratorier, der tester hjælpemidler i Europa. Undersøgelsen viste at et formelt system for akkreditering af testningslaboratorier var

"Direktivet for medicinske udstyr", hvorunder hjælpemidler til handicappede og ældre hører, klassificerer produkterne i fire risikoklasser afhængig af deres brugsformål. Produkterne skal opfylde bestemte krav og prøver afhængig af hvilken klasse de tilhører.

Et Firma kan teste, om dets produkter er i overensstemmelse med standarder og direktiver, hvis resultatet er positivt, må produktet mærkes med "CE".

Brugerorganisationer er ikke direkte involveret i processen med at udvikle standarder eller med at udføre testning.

TIDE (Telematics Initiative for Disabled and Elderly People).

The Association of Advancement of Assistive Technology in Europe (AAATE).

igangsat i Europa og allerede fungerer i et antal lande f.eks. de nordiske lande, Schweiz, Tyskland og Holland.

Den europæiske organisation for testning og certificering blev opfordret til udarbejde europæiske certificerings-systemer for laboratorier og til at finde frem til en fælles accept af hinandens prøvningsresultater.

HEART undersøgelsen viste også, at testmetoderne er meget tekniske, og at brugerorganisationer ikke direkte involveres i processen med at udvikle standarder eller med at udføre testning. Overraskende nok viste undersøgelsen også, at selv om der er tilgængelige internationale standarder, så bruger testningslaboratorierne dem ikke altid, når de skal fastlægge testning.

Forskning og udvikling

Der er brug for forskning om ældres og handicappedes krav til interfaces og præsentation af informationer m.m. Der er også brug for forskning angående udvikling og tilpasning af teknologi som imødekommer deres behov. Forskning i tværfaglig og tværkulturel forståelse af alder og handicap er der ligeledes meget brug for.

Forsknings- og udviklingsprogrammer

Inden for den Europæiske Union er følgende temaer blevet identificeret som vigtige forskningsområder:

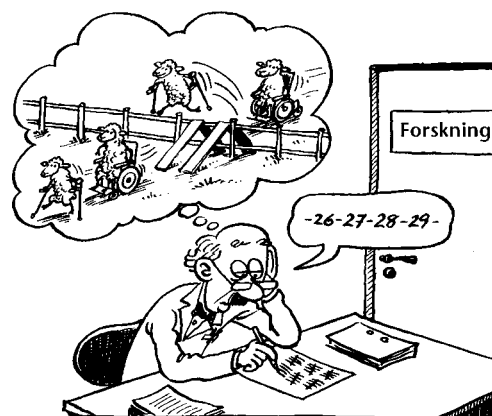
1. Grundforskning i aldring, ældres funktionsbegrænsninger og levevilkår.
2. Forskning og udvikling inden for analyse og vurdering, genoptræning og udvikling af det enkelte individs funktioner.
3. Forskning og udvikling i levevilkår og servicetilbud.
4. Forskning og udvikling inden for tilgængelighed til social service og tilgængelighed til de fysiske omgivelser samt inden for socio-økonomiske studier vedrørende støtteforanstaltninger.

TIDE (Telematics Initiative for Disabled and Elderly people) er et europæisk forsknings- og udviklingsprogram, som er

måltrettet alene mod hjælpemidler. Aktiviteterne er delt i to områder:

1. Tilgængelig teknologi og servicetilbud (Indeholder tre underområder).
2. Aktiviteter til at kompensere for funktionel begrænsning og til at fremme funktion (indeholder to underområder) (Se TIDE, side 108). I EU er TIDE nu afløst af andre programmer.

Der er mange andre forsknings- og udviklingsprogrammer i Europa, og nationalstaterne har sikkert deres egne programmer. Det lokale bibliotek og hjælpemiddelcentre kan hjælpe med at finde frem til disse forsknings- og udviklingsprogrammer.

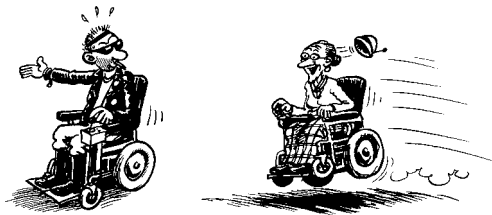


The Association of Advancement of Assistive Technology in Europe (AAATE) har mange institutioner og forskere inden for hjælpemiddelområdet som medlemmer. Hver andet år holder AAATE en konference, hvor forskere præsenterer deres resultater, og producenter fremlægger nye udviklingsområder og produkter, og forskellige fagfolk inden for rehabilitering videregiver metoder og analyser. (Se AAATE, side 106).

Næste skridt: fra bruger til rådgiver

Hvis du har erfaringer med hjælpemidler, vil det være ærgerligt ikke at bringe dem videre, så andre kan få gavn af dine brugbare forslag og lange erfaring. På den anden side er man ikke nødvendigvis god til at videregive sine erfaringer til andre. Dette kapitel giver dig nogle tips om, hvordan du kan bringe dine gode og nyttige erfaringer videre til andre.

Den verdenskendte danske filosof Søren Kierkegaard sagde om det at hjælpe og vejlede andre: Hvis du skal hjælpe andre, så skal du først og fremmest forstå, hvad de forstår, og se situationen, som de ser den.



Så det at hjælpe andre betyder blandt andet at være stille og lytte, at spørge for at forstå og at acceptere, at du ved mindre end den anden person gør, fordi det er hans personlige situation, der er i fokus. Din viden skal gives på rette tidspunkt, i den rigtige sammenhæng og i den rigtige mængde, så den anden person får mulighed for at arbejde på sin måde med at løse sine problemer. Målet med al hjælp er at give mennesker kompetence og ikke at give dem vores løsninger på deres problemer.

Rådgivning

Lille Peter kommer ind til sin mor og siger: "Mor, hvor kommer jeg fra?". Moderen tøver, rødmer og begynder at stamme, fordi hun tror, at Peter vil vide, hvordan man får børn. Men Peter bliver utålmodig og siger: "Hans kommer fra Vejle. Hvor kommer jeg fra?"

Rådgivningens kendetegn

I ovenstående lille sjove historie møder vi en dårlig rådgiver, som starter på at

hjelpe ud fra hendes eget udgangspunkt, og det er lige præcis ikke god rådgivning. Her følger nogle kendetegn ved god rådgivning:

- Et intenst samvær. Rådgiveren og brugeren mødes af påtrængende årsager og opbygger en intim og emotionel kontakt.
- Der erhverves ny information, nye synspunkter, nye fortolkninger, nye originale forestillinger om fremtiden angående brugerens problemer.
- Der bruges et sprog der er tilpasset til brugeren ved at benytte præcis terminologi, ved at undgå fordømmelse, ved at være åben for mange forskellige muligheder og ved at arbejde med fremtiden.
- Stimulering af selvtillid og selvstændighed ved vellykkede afprøvninger af nye teknologier, nye instrumenter og arbejdsmetoder under rådgivningen.

Målet for rådgivningen er at støtte den enkelte person til at træffe valg og tage initiativ ved at give information, ved at hjælpe til med at den anden forstår sin egen situation og bliver motiveret til aktivitet.

Rådgivning af ligemænd, mentorvejledning og identifikation

En handicappet person, som har mange kundskaber og erfaringer fra sin egen brug af hjælpemidler, kan være af uvurderlig hjælp for andre handicappede, når de skal finde løsninger, der er i overensstemmelse med deres behov. Det kan være med til at fremme større selvindsigt, give information, motivere og tjene som identifikationsfigur.

Rådgivning af ligemænd ("folk i samme båd") sker over en kort periode på basis af egen personlig erfaring og rådgivningen er begrænset til de emner, som de to personer har fælles.

En anden rolle, som en handicappet person kan få i forhold til en anden

Dette kapitel giver dig nogle tips om, hvordan du kan give dine gode og nyttige erfaringer videre til andre.

Din viden skal gives på rette tidspunkt, i den rigtige sammenhæng og i den rigtige mængde, så den anden person får mulighed for at arbejde på sin egen måde med at løse sine problemer.

Det er en god ide at starte rådgivningen og vejledningen med at gennemføre en personlig analyse af de daglige aktiviteter.

Når skemaerne og de daglige aktiviteter er blevet udfyldt, er det vigtigt at få en snak om, hvilke vanskeligheder der var med at udfylde dem.

handicappet, bygger på en gensidig tillidsfuld kontakt af længere varighed, og den kaldes "mentorvejledning". Begrebet mentor fremkalder ideen om en vis og troværdig person, der fungerer som en personlig rådgiver. Med hensyn til hjælpemidler, kan en "ekspert-bruger" fungere som mentor, når han støtter en nyhandicappet i at få det bedste ud af brugen af de nye hjælpemidler og sin situation som helhed.

Endelig er det vigtigt at påpege, at rådgivning af ligemænd og mentorvejledning altid er på baggrund af egne erfaringer og ikke på basis af en større viden inden for området.

Nogle brugere kan opleves som modeller og kan som sådan bruges som identifikationsfigurer for andre brugere, fordi de øjensynligt har løst vigtige problemer på en tilfredsstillende måde. Dette kaldes rolleidentifikation, og det er også en vigtig del af rådgivnings- og vejledningsaktiviteterne.

Brug af manualen ved rådgivning

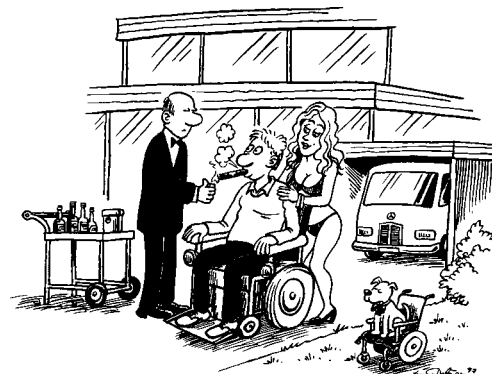
Den danske præst og digter N.F.S. Grundtvig, som i midten af det 19. århundrede grundlagde højskolerne med det mål at formidle almen viden til alle voksne i Danmark, sagde, at vi kun virkelig lærte noget, hvis "hjertet var med". Derfor er det en god idé at starte rådgivningen og vejledningen med at gennemføre en personlig analyse af de daglige aktiviteter, som det er vist i kapitlet "Valg af hjælpemidler" (side 14), fordi de daglige aktiviteter og problemerne med at udføre dem altid er af vital interesse for alle mennesker.

Analyse af de daglige aktiviteter

De tomme skemaer "Dagligdagens aktiviteter" og "Aktivitetsanalyse" er i bilag 2 og 3 og de kan fotokopieres, tilpasses og ændres i det omfang, du finder det nødvendigt. (Siderne 99-102).

For at forstå og få fat i ideen bag skemaerne kan det være en fordel enten at lave de første skemaer sammen med andre eller at analysere en case, som det er gjort her i manualen. (Se historien om fru Hansen, side 16).

Efter dette kan brugerne selv udfylde skemaerne "Dagligdagens aktiviteter" og "Aktivitetsanalyse".



Hvis brugerne ikke er generte eller tilbageholdende, er det en god idé at udfylde skemaerne i en gruppe (ikke større end fire personer). Her vil diskussionerne og udveksling af viden og erfaring få alle deltagere et skridt videre med hensyn til indsigt i sin egen leve-måde, daglige aktiviteter, tilgængelighed og hjælpemiddelområdet. Men det er vigtigt at sikre sig at alle i gruppen føler sig trygge og tager del i diskussionerne.

Den sværeste men også den vigtigste del af skemaet "Aktivitetsanalyse" er at "karakterisere dine krav til løsningerne og måske give nogle forslag til løsninger" (side 18). For at komme tæt på hvad du føler med hensyn til arten af hjælpemidler eller de måder, du ønsker hjælp på, kan det ofte være en idé at skrive ned, hvordan du absolut ikke ønsker dine problemer skal løses. Du kan også forsøge at formulere, hvordan du ønsker at leve i fremtiden. Dette kan hjælpe dig til at formulere kvaliteterne og karakteristika for dine personlige løsningsmuligheder.

Kapitlerne "Mennesker og hjælpemidler. Succeshistorier" og "Hjælpemidler" (siderne 34 og 44) kan bruges til at få ideer til mulige løsninger. Du kan nøjes med at læse lige præcis de områder i kapitlerne, som kan bidrage til dine personlige problemstillinger f.eks. om kommunikation eller havearbejde.

Når skemaerne og de daglige aktiviteter er blevet udfyldt, er det vigtigt at få en snak om, hvilke vanskeligheder der var med at udfylde dem, samt at opsamle den ny viden, som man fik under denne øvelse, for at synliggøre og stabilisere den viden og udvikling, der er sket. Her er det muligt få nogle spændende og

udviklende diskussioner om:

- Hvordan huller mellem dine ønskede aktiviteter og dine fysiske muligheder udfyldes (side 13).
- Forskellige måder at løse aktivitetsproblemer på (gøre ligesom andre, nye løsninger og "sagens kerne") (side 11).
- Design og hvad det betyder for dig (side 82-83)
- Personlig tilpasning af hjælpemidler (side 11)
- Tilgængelighed i dit hjem og dine nære omgivelser (side 11).
- Hvordan din familie har det med hjælpemiddelteknologi og din situation, samt hvad det betyder for dine løsninger (side 79).

Definere mål

Det kan være meget svært fra de mange skemaer af "Aktivitetsanalyse" at få en tilfredsstillende definition af og overblik over målene for hverdagen med hjælpemidler. Men lad være med at give op, for skemaerne indeholder alt det, du behøver, du skal blot samle det sammen, og det kan gøres på denne måde:

- Gennemgå rækken med "fremtidig situation" og noter de "ting", som bliver nævnt igen og igen, samt de "ting", som du føler er meget vigtige. Herefter har du nogle vigtige karakteristika for dine løsninger.

- Gør det samme med de "ting" du har skrevet i kolonnen " karakteriser dine krav til løsningerne".
- Søjlen, der beskriver sammenhængen mellem aktiviteterne, giver dig et generelt billede af, hvad problemerne er og den illustrerer din personlige holdning og dine ideer om fremtidige løsninger.
- Beskrivelsen af aktiviteterne og din prioritering af dem (sidste række i skemaet) fortæller dig helt enkelt, hvad der er de vigtigste aktiviteter for dig.

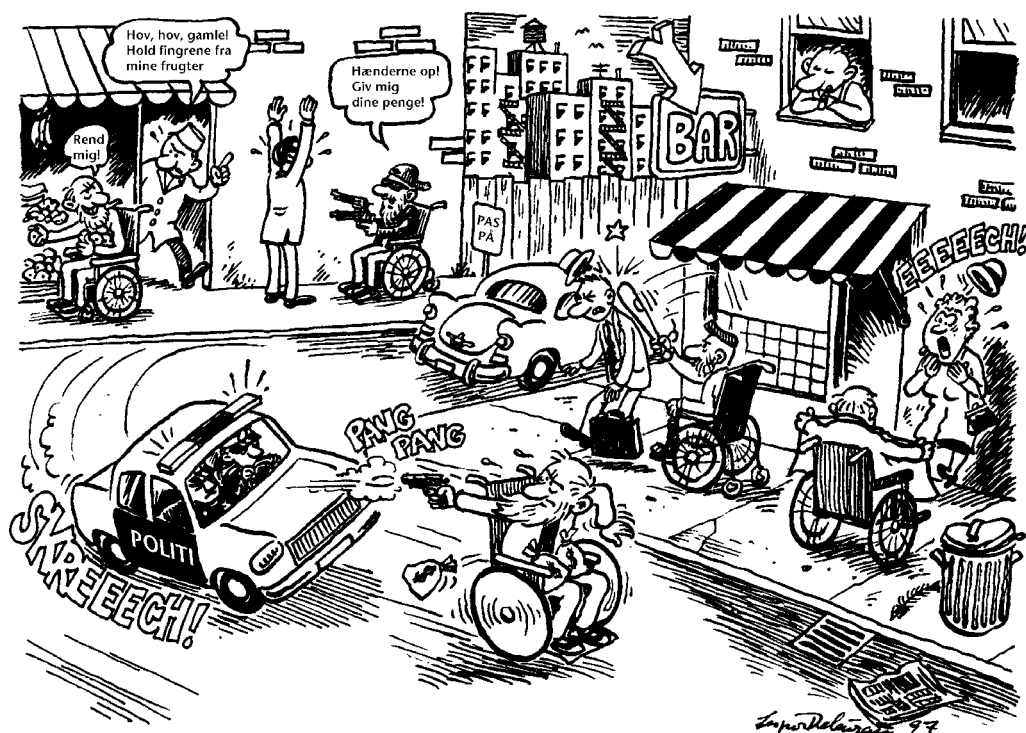
Denne analyse bør udføres selvstændigt af hver enkelt person, fordi ingen andre kan gøre dette. Det kan være en god ide at arbejde sammen med en anden person for at kunne diskutere muligheder under analysen. Men det er under alle omstændigheder vigtigt at diskutere de færdige mål med andre for fuldt ud at forstå baggrunden og betydningen af dem (se fru Hansens behov og mål side 16).

Starte projektet

Her begynder det at blive sjovt! Hvad kan der gøres for at nå målene? Tag hvert mål og find ud af hvad der kan gøres for at nå det. Hvis denne proces udføres i grupper, er det en fordel, at grupperne har mål, der ligner hinanden, så man i fællesskab kan finde løsningsmuligheder.

Det er vigtigt at diskutere de færdige mål med andre for fuldt ud at forstå baggrunden og betydningen af dem.

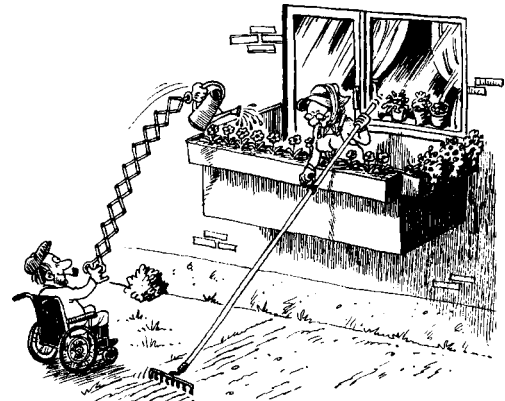
Hvordan er hjælpe-
middelformidlings-
systemet i dit land?



Denne viden kan give dig baggrund til at diskutere på lige niveau med professionelle om dine mål og løsningsmuligheder.

Nu kan man bruge andre dele af manualen:

- Hvilken slags hjælpemidler findes der ("Hjælpemidler" side 44, "Mennesker og hjælpemidler. Succeshistorier", side 34). Gennemgå de dele af de nævnte kapitler, som du har brug for. Fordel eventuelt dele af kapitlerne mellem jer og giv den opnåede viden videre til hele gruppen. Diskuter hvad I ved nu og lav en liste over, hvad I så yderligere har brug for at vide.
- Hvor kan man få information om hjælpemiddelteknologi? ("Information om hjælpemidler", side 69). Diskuter og lav en liste over spørgsmål, der skal besvares, problemer, der skal løses, og behov for yderligere nødvendig viden for at kunne nå jeres mål. Find så ud af, hvor man kan få denne information og prøv at indhent den. Diskuter resultaterne af denne øvelse, lav en liste med problemerne og en liste med, hvad I yderligere har brug for at vide. Lav en liste med gode kilder til at indhente information, og lav ud fra den tidligere udarbejdede "problemliste" en liste over, hvad der skal forbedres, hvordan det kan gøres og af hvem.
- Hvordan er hjælpemiddel-formidlings systemet i dit land? ("Formidlings systemet", side 30. "Mennesker og hjælpemidler. Succeshistorier", side 34). Diskuter indholdet i de nævnte kapitler og find frem til gode og dårlige sider ved et hjælpemidelformidlings-system. Beskriv til sidst jeres lokale formidlingssystem og dækning af udgifter til hjælpemidler.
- Hvilke professionelle faggrupper inden for hjælpemiddelområdet kan jeg bruge til hvad? ("Information om hjælpemidler", side 69). Diskuter hvad de forskellige faggrupper kan bidrage med og hvordan de kan kontaktes. Lav en liste over faggrupper, som du kan bruge til at nå dine mål, og find frem til gode tips om hvordan man kontakter dem og arbejder sammen med dem. (Se "Du er ekspert", side 10 og "Arbejd for succes", side 32)
- Og til sidst: Hvad er vigtigt at vide, før du starter processen med at få et hjælpemiddel? (Side 10).



Beslutninger og løsninger

Når de ovenstående processer er gennemgået, er det tid til at tage beslutninger om løsningsmuligheder, og herunder skal hjælpemidlerne afprøves og vurderes af dig. Det er meget vigtigt at overveje spørgsmålene omtalt i "Beslutninger og løsninger" (side 26), i "Salgsbetingelser og skriftlig garanti" (side 27) og "Nu bruges hjælpemidlerne" (side 28). Diskuter disse temaer og spørgsmål meget grundigt for at få indtryk af, hvad det betyder for dig, og hvilken indflydelse disse spørgsmål har på dit daglige liv (se "Hjælpemidlers indflydelse", side 79). Udarbejd en liste over faktorer og forhold, som du ønsker at tage højde for, når du beslutter dig for en hjælpemiddelløsning, og husk så at være godt forberedt. (Se "Du er ekspert", side 10 og "Arbejd for succes", side 32).

Du kan bruge tjeklisten "Vurdering af hjælpemidler" som findes som bilag 5, side 104. Kopier den og korriger den, så den passer optimalt til dig.

For dig der vil vide mere

Når du kommunikerer med de professionelle inden for hjælpemiddelområdet, kan det være godt at have viden om nogle basale vidensområder med hensyn til hjælpemidler, fordi denne viden muligvis kan give dig baggrund til at diskutere på lige niveau med professionelle om dine mål og løsningsmuligheder. Kapitlet "Til dig der vil vide mere" giver dig en kort og letforståelig indføring i nogle af disse temaer. Du kan læse hvert underafsnit og diskutere med andre handicappede og ældre hvilken indflydelse disse emner kan have på hjælpemidler i praksis, og hvordan du rent praktisk kan bruge den viden, som dette kapitel giver.

Her er nogle forslag til diskussionsemner:

Hvilken holdning har dit lokalsamfund til handicap og hjælpemidler? (Side 79).

Hvilken holdning har din familie og personlige hjælpere til handicap og hjælpemidler? (Side 79).

Hvilken holdning har du selv til handicap og hjælpemidler? (Side 80).

Hvilken indflydelse har disse holdninger på din selvtilid, dine aktiviteter og din måde at leve på? (Side 80).

Hvad kan du gøre for at dine hjælpemidler i fremtiden får bedre usability? (Side 82).

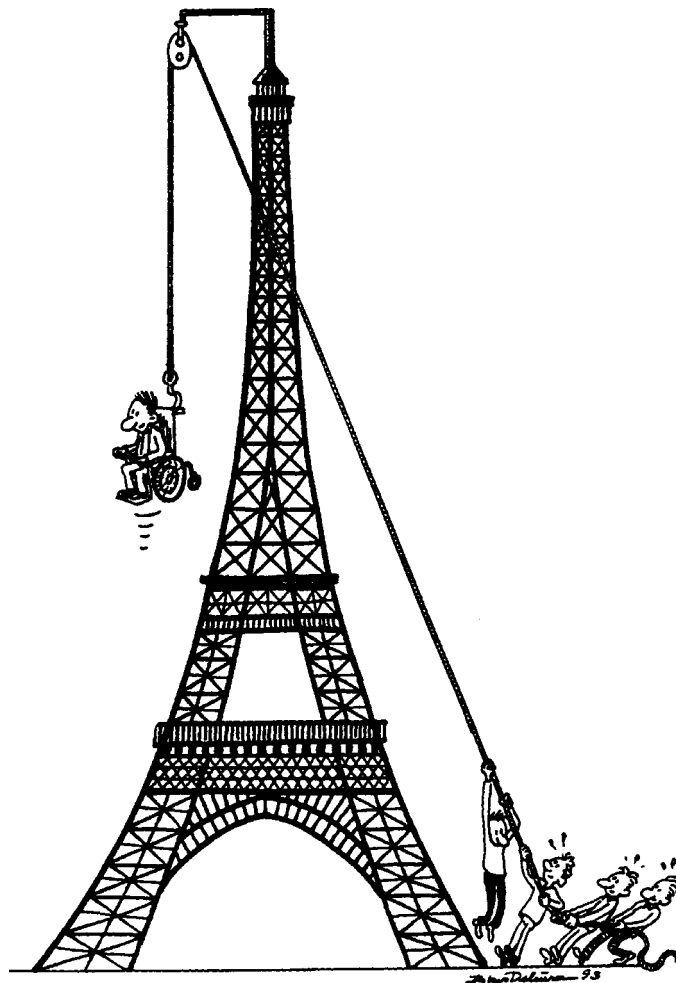
Har dine hjælpemidler god usability? (Side 82).

Ville omkostningerne for samfundet højere eller lavere, hvis du ikke havde dine hjælpemidler? (Side 84).

Hvilken indflydelse ville det have på dit daglige liv og dine aktiviteter, hvis "Design for alle" var et lovkrav? (Side 81). Giv eksempler.

Hvilke faktorer i din hverdag giver dig en oplevelse af handlebegrænsning ifølge ICIDH2 klassifikationen? (Side 90).

Hvilken betydning har CE-mærkning for dig? (Side 91).

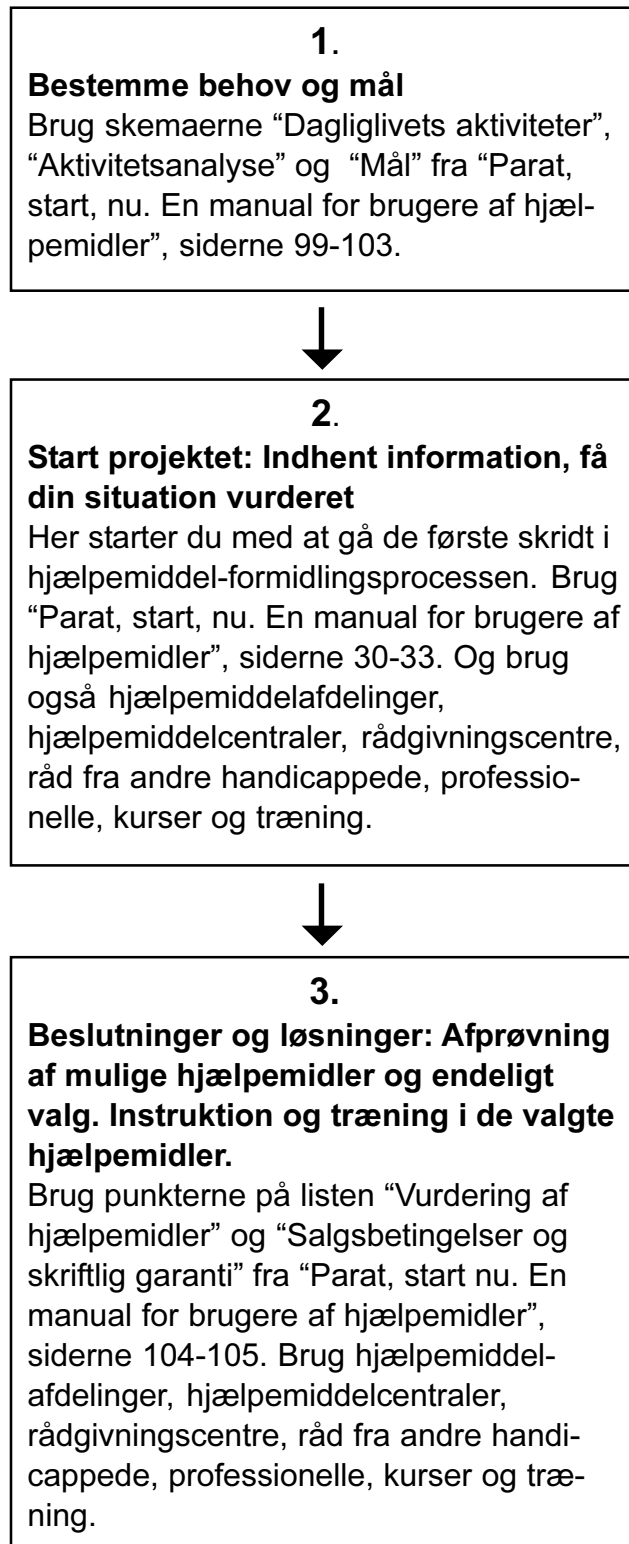


Bilag

Bilag 1.

Faserne i et hjælpemiddel-formidlingsforløb

Dette er faserne som inderholder de skridt, der skal tages for at få et hjælpemiddel. (Se side 14).



Bilag 2.

Skemaet: "Dagliglivets aktiviteter"

I det følgende skema skal du lave en liste over:

- De daglige aktiviteter, som du har problemer af en eller anden art med at udføre.
- Du skal medtage de aktiviteter, som du gerne vil udføre
- De aktiviteter, som du vil ændre eller ikke udføre mere, enten fordi du ikke kan udføre dem eller fordi de giver dig for mange problemer, smerter eller stress.

Du gør sådan:

1. Gå gennem din hverdag og noter de aktiviteter, som giver dig problemer.
2. Gå så gennem en almindelig uge, så en måned og så et år og skriv de aktiviteter ned, som du ikke har med i den første liste.
3. Husk de aktiviteter, som eventuelt ikke er omtalt i skemaet.
4. Skriv også de nye aktiviteter, som du kunne tænke dig at udføre som erstatning for nogle andre eller for at nå nogle nye mål.

Du kan bruge det følgende skema som en slags "rød tråd". Skemaet er blevet udformet til denne manual, så du er velkommen til at ændre og tilpasse det til dine behov.

Dagliglivets aktiviteter

Hovedgrupper af aktiviteter	Notér alle aktiviteter som giver dig problemer (kan ikke udføre dem, smerter, det går for langsomt, jeg bliver meget træt, kan godt udføre dem men det giver et utilfredsstillende resultat, m.m.)
1. Komme rundt i, og komme ind og ud af huset (lejlighed)	
2. Gå i seng, stå op af seng, vende mig i sengen	
3. Gå på toilettet	
4. Personlig pleje	
5. Seksuelle aktiviteter	
6. Påklædning	
7. Forberede morgenmad, frokost og aftensmad	
8. Spise morgenmad, frokost og aftensmad	
9. Rydde op efter morgenmad, frokost og aftensmad	
10. Kommunikation	
11. Bruge computer	
12. Lave budget og planlægge husholdningen	
13. Se fjernsyn, video og høre radio	
14. Transport til arbejde, til kollegaer, fritidsaktiviteter, handle m.m.	
15. Indkøb	
16. Udføre arbejde eller uddannelse	
17. Fritidsaktiviteter	
18. Rengøring	
19. Vaske tøj	
20. Passe børnene	
21. Vedligeholde hus/lejlighed	
22. Havearbejde	
23. Nye aktiviteter	

Bilag 3.

Skemaet "aktivitetsanalyse"

I dette skema skal du analysere dine aktiviteter for at finde de bedste løsninger på dine problemer, hvad enten løsningen er hjælpemidler, træning, tilpasning af omgivelser og bolig eller personlig hjælp.

Du skal udfylde et skema for hver aktivitet, som du har skrevet ind i skemaet "dagliglivets aktiviteter".

Når du har gennemarbejdet alle dine aktiviteter med dette skema, så har du beskrevet dine behov.

Du udfylder skemaet på følgende måde:

1. I første række skriver du navnet på aktiviteten.
2. Så beskriver du hvilke problemer du har med at udføre aktiviteten.
3. Dernæst beskriver du under hvilke forhold du udfører aktiviteten. Om det er på stranden, i skolen, i vaskeriet m.m. Er der specielle forhold, når aktiviteten udføres, som f.eks. tilstedeværelse af børn, koldt vejr, små rum m.m.
4. Nu skal du så overveje din fremtidige situation, som kan have indflydelse på dit aktuelle valg af hjælpemidler. Vær opmærksom på at det kan være, at du senere ændrer mening om dine nuværende valg af løsninger, så "luk ikke døre" ved at vælge løsninger, som fuldstændigt udelukker andre muligheder med mindre du er 110% sikker på at dine beslutninger er de rigtige. F.eks.: du behøver ikke en bil med plads til en kørestol, fordi du går udmærket lige nu. Senere opdager du, at du har brug for en kørestol til indkøb og længere spadsereture - og så duer bilen, der ikke kan transportere en kørestol, ikke mere!
5. Nu skal du karakterisere på hvilken måde du oplever, at dine behov kan opfyldes eller dine problemer kan løses for at finde frem til dine specielle ønsker og drømme for de fremtidige løsninger. Dette kan være svært at beskrive præcist, men sommetider hjælper det at beskrive, hvordan løsninger bestemt slet ikke skal være. Herefter kan du måske beskrive hvilke kvaliteter eller måder, som du føler er

nødvendige for at nå de rigtige løsninger for dig. Her er det vigtigt at diskutere med din partner, børn, forældre eller andre pårørende og venner, om hvad de mener og føler i forhold til at have og bruge hjælpemidler. Hvis de føler sig utilpasse og usikre, så find ud af hvorfor og diskuter jer frem til nogle fælles mål, hvis du finder det nødvendigt.

6. Du skal også vurdere, hvor vigtig aktiviteten er for dig, og derfor give den point derefter. Herved kan du prioritere dine aktiviteter og beslutte at bruge dine måske minimale kræfter og energi på specielt de aktiviteter, som du finder er mest nødvendige for dig, og du kan fokusere på dem, når du arbejder på at finde de bedste løsninger for dine daglige aktiviteter.
7. I søjlen i højre side af skemaet skal du notere, om nogle af problemerne, forholdene, fremtidig situation m.m. har sammenhæng med en eller flere af dine andre aktiviteter. Disse oplysninger giver dig mulighed for at finde nogle generelle tendenser i din analyse, som kan være til hjælp ved formuleringen af målene.

Når disse analyser af de daglige aktiviteter er gjort, så er dine **behov** blevet beskrevet. Du har:

- En liste over de aktiviteter, som du først og fremmest vil udføre (prioritering 1).
- En liste med aktiviteter, som du ikke selv behøver at udføre, men de skal udføres (prioritering 2 og 3).
- En liste af aktiviteter, som ikke betyder noget for dig (prioritering 4).
- Beskrivelse af de problemer, som du har med at udføre dine aktiviteter.
- Beskrivelse af hvilke omstændigheder aktiviteterne udføres under. Dette påvirker valget af hjælpemidler eller andre løsninger.
- Beskrivelse af sammenhængen mellem dine forskellige aktiviteter (sammenhæng med andre aktiviteter).

Skemaet er udarbejdet specielt til denne manual, så du kan tilpasse det på alle måder, for at det kan blive bedst for dig at arbejde med.

Aktivitetsanalyse

		Sammenhæng med andre aktiviteter. Skriv navnet på aktiviteten, og beskriv kort, hvori sammenhængen består.
	Beskrivelse	
Aktivitet		
Problemer med aktiviteten. Hvorfor, hvornår, hvor, hvordan.		
Beskriv stedet og forholdene under aktiviteten. Inde/ude. Store/små rum. Sommer/vinter. Ofte/sjældent. Alene/sammen med andre. M.m.		
Fremtid. Vil der ske ændringer i din situation inden for de næste 5-10 år? Hvordan har det indflydelse på aktiviteten?		
Karakteriser din krav til løsningerne, giv eventuelt nogle ændringsforslag. Hvad ønsker du for at kunne udføre denne aktivitet? (Ønsket, drømmen, følelsen under udførelsen af aktiviteten). Hvad synes din familie og venner?		
Aktivitetens vigtighed: 1. Meget vigtigt for mig. 2. Ikke så vigtig. 3. En hjælper må gerne udføre det for mig. 4. Har ingen betydning.		

Bilag 4.

Mål

Nu hvor skemaerne "Dagliglivets aktiviteter" og "aktivitetsanalyse" er udfyldt kan du definere dine mål (på hvilken måde vil du have, at dine løsninger skal være) til at forbedre dine daglige aktiviteter.

Ved at gennemgå skemaerne for de daglige aktiviteter kan du finde de vigtige aspekter som hjælpemidlerne i dit fremtidige liv skal opfylde.

Gennemgå først rækkerne med "fremtidig situation" og "karakteriser dine krav til løsningerne". I dem kan du finde frem til, hvilke kvaliteter du ønsker, at løsningerne skal opfylde.

Konklusioner vedrørende mål

(på hvilken måde vil du have, at dine løsninger skal være)

Gå så gennem kolonnen med "sammenhæng med andre aktiviteter". Her kan du sandsynligvis finde en generel personlig holdning samt gennemgående tendenser i de problemer, som du oplever, eller du kan finde nogle generelle måder, som du gerne vil have dine problemer løst på.

Se derefter på rækkerne i skemaet, hvor du har prioriteret dine aktiviteter, og find ud af hvilke aktiviteter, som du synes er de vigtigste.

Lav en liste med alle udsagnene fra skemaerne og formuler derefter konklusioner vedrørende dine mål.

Bilag 5.

Vurdering af hjælpemidler

Når hjælpemidler afprøves er det vigtigt at være meget grundig og overveje følgende spørgsmål:

1. Løser de dine problemer?
2. Opfylder de dine kvalitetskrav (mål)? (I fru Hansens tilfælde: mindske smerter, godt design og let at bruge.)
3. Har de et godt design og er usabilitien høj? (Se "Usability, side 82)
4. Kan du lide hjælpemidlerne og er du glad for dem?
5. Hvordan er usabilitien for din personlige hjælper?
6. Kan du klare rengøringen selv? Hvis ikke, hvem kan så udføre rengøringen?
7. Kan du klare vedligeholdelsen selv? Hvis ikke hvem kan så udføre vedligeholdelsen?
8. Kan du selv styre forløbet med reparationer? Hvis ikke hvem kan så ordne det?
9. Har du de nødvendige instruktioner og træningsmuligheder?
10. Kan du let få hjælp og rådgivning, hvis du har problemer med hjælpemidlerne?
11. Hvis et hjælpemiddel går i stykker, kan du så få en substitut med det samme og medens det andet repareres?
12. Hvilken holdning har din familie og personlige hjælpere til disse hjælpemidler?

Hvis svarene på nogle af disse spørgsmål er "nej" eller "problematisk", så er det vigtigt at diskutere problemet med din hjælpemiddelrådgiver eller at finde en bedre løsning eller at ændre på forholdene.

Bilag 6.

Salgsbetingelser. Skriftlig garanti

Hvis du selv køber et hjælpemiddel, så sørg for at få skriftlige brugsanvisninger, også for rengøring og vedligeholdelse, og vær opmærksom på at få den nødvendige træning i brug af hjælpemidler. Sørg desuden for at få en skriftlig salgsaftale med:

1. En skriftlig beskrivelse af hjælpemidlet
2. Beskrivelse af specielle tilpasninger
3. Beskrivelse af specielt udstyr og reservedele
4. Præcist afleveringstidspunkt
5. Aftale af gratis reparationer inden for garantiperioden, samt maksimal varighed for disse reparationer, lån af et erstatningshjælpemiddel, når dit eget skal repareres og betaling af transport af hjælpemidler eller af dig selv under reparation.
6. Garantiperiode og en periode på et antal år, hvor der med sikkerhed kan fås reservedele til hjælpemidlet.
7. Vedligeholdelse og serviceaftaler
8. Salgspris med klar definition af hvad den dækker (specielle tilpasninger, tilbehør, reparationer i garantiperioden m.m.)
9. Hvordan betalingen foregår
10. Andre forhold, der er vigtige for dig

Alle ovenstående punkter er særlig vigtige at tage højde for, når det drejer sig om et avanceret eller kompliceret hjælpemiddel som f.eks. kørestole eller biler med personlig tilpasning, computerbaserede kommunikationshjælpemidler m.m.

Bed hjælpemiddelcentret hjælpe dig med at præcisere emnerne i salgsaftalerne.

Bilag 7.

Adresser og homepages

Har du brug for et hjælpemiddel i Danmark, så skal du kontakte afdelingen for hjælpemidler i social- og sundhedsforvaltningen i din hjemkommune.

Desuden kan du få rådgivning og vejledning fra hjælpemiddelcentralen i dit amt. Få adressen fra telefonoplysningen eller på biblioteket.

Endvidere kan **De Samvirkende invalideorganisationer** give dig oplysning om lokale handicapforeninger, som også kan findes i den lokale telefonbog.

De Samvirkende Invalideorganisationer (DSI)

Kløverprisvej 10 B
2650 Hvidovre
Telefon: 36 75 17 77
Fax: 36 75 14 03
e-mail: dsi@handicap.dk
www.handicap.dk

Nogle europæiske organisationer inden for områderne hjælpemidler, tilgængelighed, design for alle og handicap.

AAATE

(Association for the Advancement of Assistive Technology)

C/O Danish Centre
Gregersensvej
DK-2630 Taastrup
Tel. +45 43 99 33 22
Fax. +45 43 52 70 72

ANEC

- European Association for the Coordination of consumer representation in standardization.

36 Avenue de Tervveren
1040 Brussels
Belgium
Tel. +32 2 735 31 10
eller + 32 2 743 24 70

Fax. + 32 2 736 35 52
e-mail: anec@skynet.be

DAN

(Design for Ageing Network)

DesignAge
Royal College of Art
Kensington Core
UK-SW7 2EU London
Tel. +44 171 590 42 42
Fax. +44 171 590 45 00

EAPH

European Association for People with Handicap

Philadelphia Care Foundation
PO Boks 505, 8070 AM Nunspeet
The Netherlands
Tlf. +31577 411800
Fax. +31 577 411836

EEID

(European Institute for Design and Disability)

Special Needs Research Unit
University of Northumbria
Coach Lane Campus
Newcastle Upon Tyne NE7 7TW
United Kingdom
Tel. +44 91 22 7 4211
Fax. +44 91 266 4061

Eurolink age

1, Place de Luxembourg
B-1040 Bruxelles
Tel. + 322 512 9946
Fax. + 322 512 66 73
e-mail. Eurolink@ace.org.uk
www.eurolinkage.org/euro/

European Disability Forum EDF - Secretariat

Square Ambiorix 32
Box 2/A
1000 Brussels
Belgium
Tel. +32 2 282 4606
Fax. +32 2 282 4609
e-mail. Policy@edf.arc.be
www.edf.unicall.be

Homepage:

www.tell-us-your-story.com

Der står i homepagen, som er på engelsk:

Lad os finde ud af hvad vi har tilfælles. En historie ad gangen. Et diskussions forum, hvor mennesker med handicap kan udveksle historier om deres personlige erfaringer.

Telematics Application Programme Disabled and Elderly Sector

www.cordis.lu

Community Research and Development information.

Her finder du alle EU's forsknings- og udviklingsprogrammer. Homepagen er på engelsk.

Institute on independent living

www.independentliving.org

Instituttet støtter handicaporganisationer, der arbejder for lige muligheder, selvstændighed og selvrespekt. Homepagen er på engelsk.

Homepage:

www.readap.umontreal.ca/internet/home.html

Denne homepage handler om "Occupational therapy on the Internet" (Ergoterapi på Internettet). Du kan finde oplysninger om hjælpemidler, f.eks. "virtuel udstilling af hjælpemidler." Homepagen er på engelsk.

Homepage: www.pat.org/

Her finder du "Partnerships in Assistive Technology (PAT): Der står i homepagen: Her kan du finde ressourcer vedrørende hjælp med computer tilgængelighed, alternativ kommunikation, elektrisk støttet mobilitet og omgivelseskontrol. Homepagen er på engelsk.

Bilag 8.

Referencer

Andre EU projekter

CERTAIN. (Omkostningsberegninger ved brug af hjælpemidler, side 84).

CERTAIN (cost-effective rehabilitation Technology through Appropriate Indicators) var et tværgående projekt støttet af TIDE (Technology for the Integration of the Disabled and Elderly), som er et Euforskningsprogram. Metoderne for omkostningsberegninger ved brug af hjælpemidler, som er beskrevet her i bogen, blev udviklet af CERTAIN projektet 1996.

Certain projektet bestod af CMT, Linköping Sweden (project leader), TNO, Delft The Netherlands, REHAB-NOR, Tomter Norway, IRV, Hoensbroek The Netherlands and SIVA, Milano Italy. Contact CMT, Linköping University, S-58183 Linköping, Sweden.
www.siva.it/research/certain

DAILY. (Fotografier i kapitlet "Hjælpemidler", siderne 44-68).

DAILY er en CD-ROM, som giver information om hjælpemidler. Den er bygget op om de hjemlige forhold, så man i hvert rum kan finde information om hjælpemidler. Formålet er at vise, hvordan enkle og ofte små hjælpemidler kan gøre dagligdagens aktiviteter nemmere. I CD-ROM'en vises hjælpemidlerne og brugen af dem med billeder og lyd. Målgruppen for DAILY er ældre mennesker med "småskavanker", men også professionelle som arbejder på ældreområdet kan have glæde af informationen. CD-ROM'en er udviklet af: Hadar fra Sverige, SIVA fra Italien, CRPG fra Portugal og Hjælpemiddelinstitutet i Danmark (Projektleder). DAILY er delvist blevet finansieret af den Europæiske Kommission.

www.hmi.dk

HEART (Siderne 30, 32, 79, 83, 91).

HEART (Horizontal European Activities in Rehabilitation Technology) projektet blev

udført i fællesskab af 21 institutioner, organisationer og firmaer i 12 europæiske lande med det formål at undersøge markedet for hjælpemidler til handicappede og ældre.

HEART blev finansieret af TIDE (Technology for the Integration of the Disabled and Elderly) og formålet var på europæisk niveau at udvikle ny teknologiske redskaber og udstyr for ældre og handicappede mennesker med det formål at fremme deres mulighed for at leve selvstændigt og deltage på lige fod med alle andre både i sociale og økonomiske aktiviteter i samfundet. HEART projektet fokuserede på seks områder inden for hjælpemiddelområdet:

Linie A: Testing og standardisering

Linie B: Industriel sammenhæng

Linie C: Hjælpemiddelformidling

Linie D: Lovgivningsmæssige og økonomiske faktorer

Linie E: Uddannelse af professionelle

Linie F: Forskning og udvikling

Rapporterne kan fås fra:

Handikappinstitutet. Box 510. S -162 15 Vällingby. Sweden. Tel. +46 8 620 17 00. Fax. +46 8 739 21 52.

Og fra:

FTB. Grundschütteler Strasse 40. D-58300 Wetter/Ruhr. Germany. Fax. +49 2335 9681-19.

USERfit (Usability, side 82).

En praktisk håndbog om brugercentreret design af hjælpemidler. Der er benyttet tekst fra side 12 og side 17 i manualens afsnit om usability. USERfit er et produkt fra projektet "User Requirements Elaboration in Rehabilitation and Assistive Technology", der blev støttet af TIDE (Technology for the Integration of the Disabled and Elderly), som er et EU forskningsprogram. Projektet bestod af HUSAT Research Institute, UK. COO.SS Marche, Italy. SINTEF Unimed Rehab. Norway.

Bogen kan fås fra Tide Office, Brussels, Belgium, fax: 00 322 295-1300 or 0032 299 0248.

Litteraturkilder

Anderberg P, Jönson B. **“Rehabilitation Engineering research – Theoretical and Methodological Considerations”**. Indlæg på AAATE-Kongressen 1997, Thessaloniki, Greece, fremlagt af **CERTEC**, Centre for Rehabilitation Engineering Research på Lund Universitet. Box 118, S 22100 Lund, Sweden. Ideerne fra dette indlæg findes i manualens afsnit “Sæt dig et mål og start på at nå det”, side 10.
www.certec.lth.se

Andrich R, Alimandi L: **Teleworking Guidelines for workers with disabilities**. European Commission. Project DG13/TWIN. Siva, Milano 1996. Denne bog inspirerede til historien om Elena, side 40.

Hjælpemiddelinstitutet 1995. **“Gør dagligdagen nemmere”**. Teksten i kapitlet “hjælpemidler” side 44 er på mange områder taget fra denne udgivelse. **www.hmi.dk**

World Health Organisation, Geneva. **ICIDH 1980 and ICIDH-2 1997**. (Klassifikation, side 89).
”International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps” and “International Classification of Impairments, Activities, and participation”.
e-mail: Ustunt@who.ch
www.who.ch/icidh

*Kilder til succeshistorier***USTAT partners:**

ANLH, Belgium.
(Steve. Tilpasning af bolig, side 39).

GIPH, France.
(Germaine. Hjælpemidler til nedsat syn, side 36).

SIVA, Italien.
(Elena. Hjælpemidler til at arbejde, side 40).

Se adresser side 110.

PTU.

(Historien om “Birthe. Tilpasning af bil.” Side 37).

Fjeldhammervej 8
2610 Rødovre
Tel. +45 36 73 90 00
Fax. +45 36 73 90 29
PTU har givet de data som ligger til grund for udarbejdelsen af historien om biltilpasning.

Ribe Amt Hjælpemiddelcentral.

(Henrik. Kommunikationshjælpemidler, side 34).

Hoeggevej 11.
6705 Esbjerg Ø.
Denmark.
Tel. +45 74 14 25 11
Fax. +45 74 14 15 19
Hjælpemiddelcentralen har skrevet historien om Henrik, der dog her er lettere redigeret.

Bilag 9.

EUSTAT Projektets partnere og udgivelser

Addresser på EUSTAT- partnere

Belgien

ANLH – Association Nationale pour le logement des personnes handicapées
Rue de la Fleur d'Oranger, 1 bte 213
1150 Bruxelles
tel. +32 2 7721895
fax. + 32 2 7792677
e-mail: Autonomia@arcadis.be
homepage: [Http://wal.autonomia.org](http://wal.autonomia.org)

Danmark

Hjælpemiddelinstitutet
Gregersensvej 38
DK-2630 Taastrup
tel. +45 43 99 33 22
fax. +45 43 52 70 72
e-mail: hmi@hmi.dk
homepage: www.hmi.dk

Frankrig

Gihp Aquitaine – Groupement pour l'insertion des Personnes Handicapées
Physiques Aquitaine
436 Avenue de Verdun
33700 Merignac (Bordeaux)
tel. +33 5 56123939
fax. +33 5 56123792
e-mail: Giph-dpi@quaternet.fr

Italien

Siva. Fondazione Pro Juventute Don Carlo Gnocchi, ONLUS-IRCCS Servizio Informazioni Valutazione Ausili (SIVA)
Via Capecelatro 66,
I-20148 Milano,
tel +39 02 40 30 83 25
fax +39 02 49 48 91 9
e-mail: siva@siva.it
homepage: www.siva.it

Pris, Centro Studi Prisma

Via del Piave,
5-32100 Belluno
tel. + 39 437 941312
fax. + 39 437 941312
e-mail: Prisma@dolomitinet.bl.it

Portugal

CAPS. Centro de Análise e Processamento de Sinais
COMPLEXO/instituto Superior Técnico
Av. Rovisco Pais,
1049-001 Lisboa
tel. +351-1- 8419364
fax. +351 -1- 8465303
e-mail: pclma@alfa.ist.utl.pt

Andre udgivelser fra EUSTAT Projektet

Rapport D06.3

Hjælpemiddeluddannelse for handicappede og ældre mennesker.

Vejledning for undervisere

Fås på dansk, engelsk, fransk, hollandsk, italiensk og portugisisk.

Denne vejledning fra EUSTAT er skrevet til personer, der planlægger og gennemfører undervisning for handicappede og ældre brugere af hjælpemidler. Planlæggerne kan være brugerorganisationer, selvhjælpsgrupper, faggrupper inden for rehabilitering og social service, hjælpemiddelforhandlere eller blandede grupper af professionelle og brugere. Vejledningen giver hjælp til overvejelser om prioriteringer, om fastsættelse af mål og om klarlæggelse af, hvordan hjælpemidler spiller ind i forhold til en styrkelse af brugernes kompetence i den samlede rehabiliteringsproces. Den fremlægger også metoder og redskaber til at designe og gennemføre uddannelsesinitiativer på hjælpemiddelområdet.

Vejledningen har seks kapitler: *Kapitel 1* (Kort præsentation) præciserer vejledningens baggrund, mål og målgruppe. Kapitellet giver også en generel beskrivelse af de følgende kapitlers indhold, og det kan derfor bruges som en slags checkliste for planlæggere af uddannelsesforløb. *Kapitel 2* (Basale begreber) omtaler nogle basale nøgleord inden for handicap- og hjælpemiddelområdet, som undervisere bør kende, før de starter et undervisningsforløb for handicappede og ældre brugere af hjælpemidler. *Kapitel 3* (Formidlingsmåder, hovedformål og design) hjælper

planlæggere af uddannelsesstilbud med at afklare hovedformål, prioritere indhold og vælge formidlingsmåder og undervisningstyper. Til at kvalificere disse processer bruges en samlet relevant terminologi. *Kapitel 4* (Praktisk planlægning) handler om den praktiske planlægningsproces, herunder valg af emner, designprocessen, valg af pædagogiske metoder samt beskrivelse af andre praktiske forhold. *Kapitel 5* (Brugerperspektiv i uddannelsen) diskuterer faktorer, der fremmer eller hæmmer brugeres indlæring med det formål at sikre, at undervisningen er brugbar og nyttig set ud fra brugernes perspektiv. *Kapitel 6* (Eksempler på uddannelsesforløb) beskriver praktiske eksempler på undervisning af brugere. De er baseret på erfaringer fra uddannelsesforløb, som EUSTAT-partnere i Belgien, Frankrig og Italien gennemførte i 1998.

Rapport D03.2

Kritiske faktorer i relation til planlægning af uddannelse for handicappede og ældre brugere inden for hjælpemiddelområdet

(Critical factors involved in end-users' education in relation to Assistive Technology)

Fås på engelsk.

Kritiske faktorer betyder her alle aspekter, som kræver omhyggelig overvejelse, når viden skal overføres til brugere med det formål at styrke eller forberede styrkelse af deres kompetence. Denne rapport identificerer, beskriver og analyserer disse faktorer og fremlægger en sammenhængende model, hvorfra uddannelsesaktiviteter kan udvikles. Fokus for undersøgelsen af kritiske faktorer er den proces, som strækker sig fra oplevelsen af et behov til valget af et hjælpemiddel. *Kapitel 1* introducerer EUSTAT-projektets filosofi (baggrund), afklarer tre basis-koncepter (autonomi, hjælpemidler, kritiske faktorer), beskriver rapportens indhold og metodevalg. *Kapitel 2* handler om forholdet mellem hjælpemidler og brugere, og beskriver vidensformidling som en nøglefaktor til at "fylde hullet". I *kapitel 3* fremlægges en systematisk

klassifikation af de kritiske faktorer. Den er baseret på modellen af en uddannelsesproces, som indeholder en række af logiske trin: (1) behov for og indhold i et uddannelsesinitiativ tager form i planlæggerens tanker, (2) det bringes videre til brugerne, og (3) deres kompetencestyrkelse igangsættes gradvist. *Kapitel 4* har en liste af uddybende litteratur, som også inkluderer en omfattende gennemgang af udvalgte håndbøger om hjælpemidler, som kan bruges til uddannelse af brugere.

Rapport D04.2

Europæiske erfaringer med undervisning af handicappede og ældre brugere inden for hjælpemiddelområdet.

(Programs in Assistive Technology education for end-users in Europe).

Fås på Engelsk

Denne bog er et resultat af en bred international undersøgelse med det formål at identificere, klassificere og beskrive eksisterende eksempler på uddannelsesforløb for handicappede og ældre brugere inden for hjælpemiddelområdet. Undersøgelsen blev gennemført på et internationalt niveau hovedsagelig ved brug af spørgeskemaer, som blev udarbejdet i overensstemmelse med resultaterne fra den ovenfor nævnte rapport om kritiske faktorer. Der blev også foretaget besøg på steder med særlige og anderledes uddannelsesstilbud for at indsamle yderligere information og viden.

Bogen er delt i to. *Første del* analyserer eksisterende uddannelsesstilbud inden for hjælpemiddelområdet. Den indeholder en detaljeret sektionsopdelt diskussion af de data, som blev indhentet via de 87 spørgeskemaer og fra beskrivelserne af de 7 besøgte uddannelsesinitiativer. *Anden del* præsenterer undersøgelsens data både i tal og grafisk.

Ønsker du mere information, så besøg EUSTAT på

www.siva.it/research/eustat

Indeks

A

AAATE 92, 106, 109
 ADA 54, 84
 Adaptation 28, 37, 46
 Administrativt personale 78
 Adresse 5, 9, 25, 69, 79,
 80, 83, 84, 91, 106
 Afløb 50
 Aggregat 38, 39
 Aktivitet 10, 11, 17, 18, 19, 20,
 21, 22, 23, 25, 28, 49, 88, 89, 93,
 101, 102
 Aktivitetsanalyse 4, 5, 9, 17, 18, 20,
 22, 25, 26, 94, 95, 98, 101, 102, 103
 Albuestok 54
 Altavista 71
 Analyse 17, 25, 30, 31, 32, 34,
 36, 37, 39, 40, 41, 44, 49, 53, 69,
 71, 75, 76, 85, 92, 94, 95, 102
 ANEC 106
 ANLH 3, 109, 110
 Arbejdsstol 16, 55, 58
 Armstøtte 53
 Association for the Advancement of
 Assistive Technology 106
 Audiolog 76, 77
 Automatisk døråbner 64
 Autoriteter 69, 90
 Avisholder 46

B

Bad 12, 16, 18, 21,
 30, 31, 41, 42, 44, 49, 50, 51, 53,
 56, 57, 63, 64, 65
 Badebræt 49
 Badekarsgreb 49
 Badekarssæde 50
 Bakke 23, 54, 57, 62, 63, 65
 Balanceforstyrrelse 49
 Behov 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17,
 24, 25, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 41,
 44, 54, 55, 61, 64, 66, 71, 72, 73,
 75, 76, 77, 79, 81, 82, 83, 84, 86,
 92, 93, 95, 96, 98, 99, 101, 111
 Belysning 64
 Benløfter 65
 Beskyttelsesunderlag 66
 Beslutning 14, 28, 32
 Bevilling 30, 31, 33, 35, 85
 Bevægelseshandicap 74
 Bibliotek 25, 69, 70, 71, 74,

75, 92, 106

Bil 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9,
 11, 12, 13, 14, 16, 17, 26, 27, 28,
 30, 32, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41,
 43, 44, 45, 47, 48, 49, 53, 54, 55,
 56, 57, 58, 64, 65, 70, 72, 73, 74,
 75, 76, 77, 78, 81, 82, 83, 84, 87,
 88, 89, 90, 91, 92, 94, 95, 96, 97,
 98, 99, 101, 103, 104, 105, 106,
 107, 108, 109, 110, 111
 Bilkørsel 57
 Bilvarmer 38, 39
 Bind 53
 Bladvender 35, 46
 Blandingsbatteri 49
 Blandingsmaskine 67
 Bodies 90, 91
 Bog 46, 109, 111
 Bolig 4, 12, 17, 39, 40,
 64, 74, 75, 101, 109
 Braille 47
 Bremseforstærker 38
 Broderiramme 67, 68
 Browser 70, 71
 Brugerindflydelse 4, 26, 32
 Brusebad 16, 21, 41, 44, 49, 50
 Brødbager 58
 Bullerjan 59
 Båndoptager 47

C

CAPS 3, 110
 CCTV-system 46
 CD-ROM 35, 108
 CD-rom 72
 CE mærkning 91
 CEN 91
 CENELEC 91
 CERTAIN 87, 108
 CERTEC 10, 109
 Citronpresser 58
 Computer 11, 13, 16, 28, 34,
 40, 42, 45, 46, 47, 65, 67, 69, 70,
 71, 72, 107
 Computerprogrammør 77
 Cykel 57

D

Daglig husførelse 44
 DAILY 3, 108

DAN 9, 94, 106
Database 41, 42, 43, 69,
71, 72, 74, 75, 78, 89
Definition 4, 27, 30, 79, 88,
89, 95, 105
Design for Ageing Network 106
Design for Alle 4, 9, 10, 11,
12, 27, 40, 44, 54, 57, 58, 64, 72,
81, 84, 90, 97, 106
Designsoftware 42, 43
Direktiv 91
Drejeskive 56, 66
Drikketud 61
Dørtrin 64, 77
Døråbner 41, 64, 67
Dåseåbner 60

E

EAPH 106
EDF 107
EEID 106
Ekspert 4, 10, 25, 26, 32,
33, 41, 69, 74, 94, 96
Elastiksnørebånd 52
Elektrisk kørestol 7, 13, 55, 86
Elkoger 58
Ergoterapeut 3, 25, 27,
31, 36, 37, 75, 76, 77
European Association for People with
Handicap 106
European Disability Forum 107
European Institute for Design and
Disability 106
Europæiske Institut for Standar-
disering af Telekommunikation 91
Europæiske Komite for Elektro- Teknisk
Standardisering 91
EUSTAT 2, 3, 5, 6, 7, 9, 16,
17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 70, 79,
90, 91, 94, 95, 100, 101, 102, 103,
110, 111

F

Fejebakke 62, 63
Fibermadras 66
Filtup 62
Finansiering 28, 35, 37, 39, 40, 42
Fiskeri 45
Fjedersaks 67
Fjernarbejde 41
Fjernbetjening 48
Fjernsyn 16, 36, 44, 47, 48, 65,
66, 79, 100
Forhandler 2, 8, 11, 12, 25,
26, 32, 33, 36, 39, 40, 41, 42,

43, 71, 72, 75, 78, 87, 110
Formidlingssystem 2, 4, 8, 25, 30
31, 32, 33, 71, 79, 96
Forsker 72
Fritidsaktivitet 7, 1, 24, 45, 88, 100
Fysioterapeut 13, 25, 30, 74, 76

G

Galge 56, 65
Gang 4, 7, 10, 13, 18, 19,
20, 21, 25, 26, 30, 34, 35, 36, 37,
40, 43, 44, 52, 62, 69, 76, 87
Gangstativ 54, 57, 62, 79
Gangvogn 54
Garanti 4, 5, 9, 27, 28,
31, 33, 42, 90, 96, 98, 105
Gelænder 13, 18, 64, 77
Gensidig 87, 94
Gigtklinik 73
GIHP 3, 70, 110
Glidebræt 56
Glidelagen 56, 65
Glidepude 56, 65
Glideskinne 38, 39
Greb 31, 38, 39, 45,
50, 51, 59, 60, 61, 63, 65, 68
Gribetang 51
Grillhandske 59
Grundforskning 92
Grundtvig 94
Grydeholder 58
Grønsagsnet 58, 59
Gulvlift 64
Gulvspand 63
Gulvsvaber 63
Gå på toilettet 16, 24, 81, 100

H

Handicapegnet 40, 43, 74, 84
Handicaporganisation 25, 30, 67,
71, 72, 73, 107
Havearbejde 16, 68, 94, 100
HEART projekt 30, 32, 91, 108
HELIOS 83
Hjemmeside 9, 70
Hjælpemiddel 2, 4, 5, 7, 8,
9, 10, 11, 12, 14, 24, 25, 26, 27,
28, 32, 33, 37, 51, 69, 71, 75, 77,
78, 79, 82, 86, 87, 90, 96, 98,
105, 106, 111
Hjælpemiddelformidlingsproces... 10, 30
Hjælpemiddelinstitutet . 3, 71, 109, 110
Hjælpemiddelområde 2, 8, 9, 32,
39, 41, 69, 71, 72, 73, 75, 77, 78,
79, 80, 82, 83, 84, 87, 90, 91, 92,

94, 96, 108, 110, 111
 Hjælpemiddelproducent 71
 Hjælpemiddelteknologi 12, 14, 28,
 30, 34, 49, 69, 71, 95, 96
 Hjælpemiddeluddannelse 79, 110
 Hjælpemidlers indflydelse 4, 79, 96
 Holdninger til hjælpemidler 79
 Homepage 5, 69, 70, 71,
 106, 107, 110
 Hospital 10, 14, 30, 73, 74, 75, 76
 Hotbot 71
 Hudklinik 74
 Husarbejde 4, 58
 Hvilesæder 54
 Høre 16, 44, 47, 73, 76, 88, 100
 Høretelefon 47, 48
 Håndbruser 50
 Håndfri telefon 48
 Håndfunktion 34, 45
 Håndkost 62
 håndpind 45
 Håndstøvsuger 63
 Håndtag 21, 31, 46,
 51, 54, 59, 63, 65, 68, 77

I

ICIDH 2 89, 90
 Indretning 7, 38, 40, 41,
 42, 44, 58, 64, 88
 Indstillelig 38, 39, 41, 47, 50,
 54, 58, 59, 65, 66, 69
 Information 4, 7, 8, 9, 10,
 14, 25, 30, 32, 41, 43, 44, 49, 53,
 58, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75,
 76, 77, 78, 79, 82, 83, 87, 88, 89,
 92, 93, 96, 98, 107, 108, 111
 Ingeniør 25, 42, 75, 76, 77
 Initiativ 7, 30, 32, 34, 36, 37,
 39, 40, 41, 80, 91, 92, 93, 110, 111
 Inkontinens 44, 53, 55,
 71, 73, 76, 88
 Instruktion 4, 12, 26, 27, 31,
 44, 98, 104
 Internet 3, 7, 25, 42, 43,
 69, 70, 71, 72, 83, 107
 Internet Explorer 70
 ISO 9999 88
 ISO Klassifikationen 88
 Isoleret 58

J

Jagt 35, 45
 joystick 34, 35, 40

K

Kalender 49
 Kamera 36, 37
 Kartoffelskræller 58, 60
 Kasserolle 59
 Katalog 7, 26, 44, 69, 71,
 72, 84, 87, 89
 Klapsæde 50
 Klassifikation 5, 9, 71, 87, 88,
 89, 90, 91, 97, 109, 111
 Klient-program 70
 Kniv 50, 59, 61
 Knælestativ 68
 Komfortkørestol 54
 Komfur vagt 49
 Kommunikationshjælpemiddel 46
 Kompetence 2, 9, 10, 41,
 75, 76, 77, 79, 83, 110, 111
 Kondi 67
 Kontaktsystem 45, 46
 Kontrastfarve 58
 Kortspil 67
 Krykke 54
 Kvalitetssikring 5, 90
 Køkkenindretning 58
 Køkkenredskab 58
 Køkkentang 59
 Køkkenvægt 60
 Kørestol 7, 11, 13, 17,
 24, 26, 27, 28, 34, 39, 40, 52, 53,
 54, 55, 56, 57, 62, 64, 66, 68, 71,
 84, 86, 87, 101
 Kørestolspose 52

L

Lejringspuder 53
 Letvægt 55, 61
 Letvægtsbestik 61
 Lille motor 55
 Linieret papir 45
 Link 48, 65, 70, 106, 108
 Loftlift 41, 42
 Loftmonteret personløfter 57
 Lovgivning 2, 8, 30, 31, 32,
 33, 42, 71, 73, 78, 87, 108
 Luftmadras 66
 Lukkeanordning 51
 Lup 46, 48
 Lys 12, 42, 46, 48, 65, 66
 Læge 7, 13, 14, 30, 31,
 36, 37, 42, 43, 74, 75, 76, 77
 Lægekonsultation 74
 Lærer 35, 37, 76, 77
 Læseplade 46

Læsestativ 46
 Læsning 36, 44, 46, 58, 63, 65, 88
 Løfteplatform 41, 42
 Løsning 4, 7, 8, 10, 11,
 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21,
 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31,
 32, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 44,
 46, 47, 48, 51, 53, 57, 62, 63, 65,
 67, 69, 73, 74, 81, 85, 86, 87, 93,
 94, 95, 96, 98, 101, 102, 103, 104
 Løsningsmulighed 12, 13, 30, 31,
 34, 36, 38, 39, 41, 53, 94, 95, 96

M

Madlavning 36, 44, 49, 58
 Madras 66
 Manipulation 75
 Manuel kørestol 55, 57
 Mentorvejledning 93, 94
 Mimik 45
 Mobil personløfter 56
 Mobilityinstruktør 36
 Modtagelse 30, 31, 35, 37, 39, 40, 43
 Mosgummi 45, 50
 Motion 37, 45, 93
 Mundpind 34
 Musefælde 45
 Musicere 45, 68
 Mælkekarton 61
 Mærkater 49
 Møblering 7, 44
 Mål 2, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 17,
 24, 25, 26, 31, 32, 41, 44, 71, 78,
 79, 83, 94, 95, 96, 98, 99, 101,
 103, 104, 109, 110
 Måle 60, 73
 Måleske 60

N

Nattøj 65
 Netscape 70
 Nettet 3, 7, 25, 43, 48, 58,
 69, 70, 71, 72, 107

O

Omgivelseskontrol 12, 40, 41, 42,
 48, 66, 67, 107
 Omkostningsberegning 5, 84, 108
 Omkostningsreduktion 86
 Opfølgning 4, 12, 14, 27,
 30, 31, 35, 37, 40, 43, 44
 Opkaldslampe 48
 Opvask 62
 Opvaskemaskine 62

Overflytning 44, 53, 56

P

Pandepind 45, 46
 Personlig hjælper 13, 28, 41, 75
 Personlig mobilitet 44
 Personlig pleje 4, 16, 36,
 40, 44, 49, 69, 89, 100
 Personløfter 56, 57, 65, 77
 Pipette 59
 PRIS 3, 40, 42, 86, 110
 Problem 10, 11, 13,
 28, 31, 42, 49, 64, 69, 74, 75, 85
 Producent 26, 32, 69,
 71, 72, 78, 87, 90, 91, 92
 Professionel 4, 9, 26, 32,
 40, 42, 43, 45, 53, 69, 73, 75, 76,
 77, 78, 79, 80, 83, 84, 86, 87, 91,
 96, 98, 108, 110
 Psykolog 25, 37, 75, 76, 77, 80, 88
 PTU 37, 39, 109
 Pædagog 25, 35, 76, 111
 Påklædningspind 51
 Pålægsmaskine 58, 59

R

Radio 16, 34, 42,
 44, 47, 48, 65, 66, 100
 Rampe 64
 Rehabiliteringsingeniør 77
 Rekreation 13, 67
 Rengøring 16, 26, 27, 44,
 49, 62, 64, 100, 104, 105
 Rengøringsvogn 62
 Returventil 61
 Ribe Amt Hjælpe-middelcentral 109
 Ringeklokke 48
 Rollator 54, 62, 68, 69
 Rullebord 58, 62
 Ryglæn 49, 50, 65, 66
 Rygning 45, 64
 Rådgiver 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12,
 13, 25, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 37,
 38, 40, 41, 53, 55, 58, 67, 72, 74,
 75, 76, 77, 78, 80, 93, 94, 95, 96,
 97, 104
 Rådgivning 5, 9, 10, 12, 27,
 32, 39, 41, 53, 69, 71, 72, 73, 74,
 75, 76, 77, 93, 94, 98, 104, 106
 Rådgivningscenter 39, 41, 72
 Rådgivningstilbud 72

S

Salgsbetingelse 4, 5, 9,
27, 28, 31, 33, 90, 96, 98, 105

Samfundshjælper 61

Seksualliv 44

Seng 16, 19, 26, 41, 42, 43,
44, 53, 56, 57, 65, 66, 69, 85, 100

Sengebakke 65

Sengebånd 65

Sengeklods 65

Sengetøj 65

Server 36, 69, 70, 71

Servostyring 38

Siddeunderlag 50

SIVA 3, 108, 109, 110, 111

Skema 4, 5, 9, 12, 15, 17,
24, 25, 62, 63, 64, 94, 95, 98, 99,
101, 103, 111

Skohorn 52

Skridsikker 59, 61

Skrivehjælpemiddel 34

Skrivemaskine 47

Skrivning 13, 44, 45

Skruelågsåbner 60

Skrælle 58, 60

Skærebræt 59

Skærekasse 59

Skærmtastaturprogram 35

Smørebræt 59, 61

Socialrådgiver ... 25, 37, 74, 75, 76, 77

Sokkel 52, 62

Sove 14, 16, 18, 41, 42, 65

Specialgreb 38, 39

Spil 44, 45, 47, 61,
63, 67, 68, 75, 79, 81, 89, 90, 110

Spiseredskaber 61

Spisning 36, 44, 61

Sport 7, 16, 27, 36, 37,
39, 44, 45, 54, 55, 57, 58, 62, 64,
67, 72, 73, 76, 77, 84, 87, 88, 91,
100, 101, 105

Standard 54, 83, 88, 90, 91

Standardisering 5, 9, 84, 88,
90, 91, 108

Start 1, 4, 10, 14, 25, 26, 30,
69, 79, 98, 109

Stemmestyring 34, 35, 42

Stok 11, 23, 36, 37, 54, 66, 79

Strikkemaskine 67

Strygebræt 64

Strømpepåtager 52

Styrekant 59

Styrekontrol 55

Støttegreb 49, 50, 64

Støvsugerslange 63

Stå-lift 56

Succes 2, 4, 25, 26, 28, 31, 32,
34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42,
43, 94, 96, 109

Succeshistorier 4, 8, 24, 25, 31,
34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42,
43, 94, 96, 109

Sugekop 58, 59, 60, 61

Sugerør 61

Surfe 70

Svage kræfter 45, 49, 55, 61, 63

Syarbejde 45

Sygeplejerske ... 25, 74, 75, 76, 77, 87

Symaskine 68

Symbolkort 47

Synsklinik 73

Sædehejs 55

Søgemaskine 71

Søren Kirkegaard 93

T

Tabletudtrykker 62

Tage tøj af og på 44, 51

Tale 8, 9, 10, 14, 25,
26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36,
37, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49,
54, 58, 67, 69, 72, 73, 74, 75, 76,
78, 81, 85, 86, 89, 90, 91, 105, 110

Taleforstærker 47

Talemaskine 47

Tastatur 34, 35, 45, 47, 48

Tastaturerstatning 45, 46

Teksttelefon 48

Telefonering 47, 49, 88

Teleslynge 47

Termokrus 61

Testning 9, 12, 91, 92

The Americans with Disabilities
Act of 1990 84

TIDE 53, 67, 92, 108

Tilgængelighed 10, 12, 26,
42, 44, 54, 57, 64, 71, 72, 75, 77,
83, 84, 90, 92, 94, 95, 106, 107

Tilgængelighedsarkitekt 77

Tilpasning 4, 7, 8, 11, 12, 17,
25, 27, 28, 30, 37, 39, 40, 42, 43,
44, 54, 57, 58, 64, 72, 73, 74, 77,
82, 84, 86, 87, 88, 92, 95, 101,
105, 109

Toilet 13, 16, 20, 24,
41, 44, 52, 53, 56, 57, 65, 81, 100

Toiletforhøjer 52

Toiletpapirtang 53

Toiletstol 52, 53
 Toiletstøtter 52, 53
 Toiletsæde 16, 53
 Toiletsædeløfter 53
 Transport 7, 16, 27, 36,
 37, 44, 54, 55, 57, 58, 62, 64, 72,
 77, 84, 87, 88, 91, 100, 101, 105
 Trappe 13, 16, 18, 24, 37,
 41, 44, 53, 54, 57, 64, 85, 87
 Trappekører 57
 Trappelift 64
 Trillebør 68
 Træning 2, 4, 12, 13, 17,
 25, 26, 27, 29, 30, 31, 36, 37, 40,
 41, 44, 52, 53, 55, 69, 73, 74, 76,
 77, 79, 84, 86, 88, 92, 98, 101,
 104, 105
 Tumlingekrus 61
 Tung lineal 45
 Tungt spisebestik 61
 TV-lup 48
 Tyk pen 45
 Tørretumbler 63, 64
 Tåvaske 51

U

Uddannelse 2, 13, 16, 35, 69, 75,
 77, 78, 79, 84, 87, 90, 108, 110, 111
 Underbukser 53
 Underlag 45, 50, 53, 55,
 58, 59, 61, 64, 66
 Underskab 58
 Underviser 79, 110
 United Nations 83
 URL-adresse 70
 Usability 4, 11, 12, 26, 27, 40, 44,
 58, 64, 82, 83, 97, 108
 USERfit 83, 90, 104, 108

V

Valg 2, 4, 7, 8, 9, 14, 15,
 17, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31,
 34, 35, 36, 40, 41, 42, 44, 47, 53,
 64, 75, 82, 85, 93, 94, 98, 101, 111
 Vandhaneåbner 50
 Varmefast underlag 58
 Varmeføler 58
 Vask 44, 49, 64
 Vedligeholdelsesudgift 42, 86, 87
 Veje 57, 60
 Vejledning 3, 12, 73, 79, 87,
 93, 94, 106, 110
 Velcro 51
 Vende sig 44, 65

Venderadius 58
 Vibrator 53, 65
 Video 16, 36, 42, 43,
 69, 71, 72, 74, 100
 Videokonference 43
 Vinklede greb 61
 Vippekurs 61
 Vippestativ til kander 61
 Vurdering 5, 8, 9, 12, 25,
 30, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 40, 41,
 44, 53, 69, 71, 75, 76, 79, 80, 85,
 92, 96, 98, 104
 Vædskeopsugende 66
 Vædsketætte 66
 Væggeur 65
 Vækkeur 49, 65

W

WHO 88, 89, 109
 World Health Organisation .. 88, 89, 109
 World Wide Web 42, 69
 WWW 70
 www 3, 69, 71,
 106, 107, 108, 109, 110, 111

Y

Yahoo 71

Æ

Æggekoger 58
 Ærme 7, 11, 12, 26, 37,
 38, 42, 45, 46, 51, 70, 71, 84, 85
 Ærmegab 51

Ø

Øje-, øre- og halsklinik 74
 Øjenspecialist 77

Å

Åbning 38, 48, 51, 59, 63, 64

--	--

