



Nordens Vårdscenter



Fokus på

VÄLFÄRDSTEKNOLOGI OCH ADHD

Forord

Den raske teknologiske utviklingen åpner for nye muligheter for hjelp og støtte til personer med ADHD. Mange har problemer med konsentrasjon, hukommelse, struktur i hverdagen, med å planlegge og ha kontroll på tiden. Det er stor variasjon i hva den enkelte med ADHD sliter med og hvor framtrødende utfordringene er. Når hjelpen fungerer, blir opplevelsen av stress mindre og samtidig øker følelsen av trygghet, selvstendighet og kontroll over hverdagen. Vi synes at tiden er inne for å vise mulighetene og spre kunnskapen.

Her fokuserer vi på de nye mulighetene som moderne mobiltelefoner gir. En smarttelefon har i dag en funksjonalitet som er til stor nytte for personer med ADHD, en funksjonalitet som inntil nylig ikke engang har vært å få i dyrere og mer spesialutviklede hjelpemidler.

Vi har møtt personer som har ADHD, fagfolk, forskere og politikere som på forskjellige måter har tilknytning til problematikken. Nordens Velfærdscenter kommer med noen anbefalinger som vi mener kan gi bedre hjelp til personer med ADHD, slik at det kan bli lettere å klare seg på skolen, ta utdanning og skaffe seg arbeid. Alle anbefalingene kan gjennomføres på nasjonalt nivå.

Siden problematikken er lik i alle de nordiske landene, ligger alt til rette for en felles innsats på nordisk nivå. Da vil kunnskapsutviklingen og informasjons-spredningen gå raskere, være mer effektiv og gi bedre resultater. Det er vi sikre på!

Vi presenterer temaheftet under den nordiske konferansen om ADHD, 1. desember 2010, som har som mål å forbedre samfunnets tjenestetilbud til personer med ADHD. Vi håper at konferansen og temaheftet leder til større forståelse for problematikken og vil være en spore til en systematisk kunnskapsutvikling på dette området.

God lesing!

*Tone Mørk
Direktør
Nordens Velfærdscenter*



Utgitt av
Nordens Velfærdscenter
www.nordicwelfare.org
Desember 2010

Ansvarlig redaktør og utgiver:
Direktør Tone Mørk
Redaktør: Nino Simic

Fagansvarlige:
Erland Winterberg
Pernilla Hallberg
Siv Einan

Redaksjon:
Magnus Gudnason
Nina Karlsson
Helena Lagercrantz
Nino Simic
Gerd Vidje
Lasse Winther Wehner

ISBN: 978-87-7919-049-8

Opplag: 1000

Grafisk design: Aase Bie
Forsidefoto: Claes Hall
Trykk: EO Grafiska

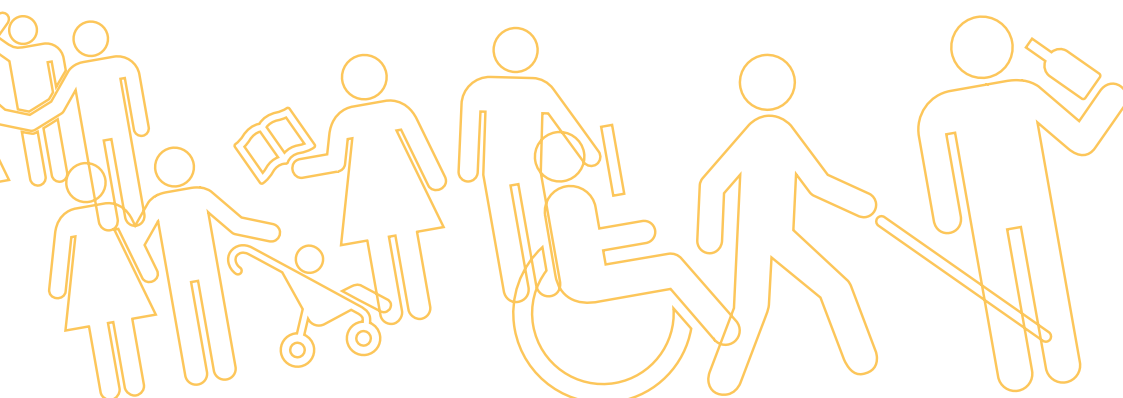
**Nordens Velfærdscenter
Sverige**
Box 22028
104 22 Stockholm
Sverige
Besøksadress:
Hantverkargatan 29
Tel: +46 8 545 536 00
info@nordicwelfare.org

**Nordens Velfærdscenter
Finland**
Annegatan 29 A 23
FIN-00100 Helsingfors
Finland
Tel: +358 9 694 8082
nvcfi@nordicwelfare.org

**Nordens Velfærdscenter
Danmark**
Slotsgade 8
DK-9330 Dronninglund
Danmark
Tel: +45 96 47 16 00
nvcck@nordicwelfare.org



1	NVC anbefaler	
	Nordens Velfærdscenter anbefaler	4
2	Fakta	
	Fakta om ADHD	7
	Teknologis nytta	12
	Nordiskt projekt	16
	Andra hjälpmedel	17
	Etiske spørgsmål	18
	Förutsättningar för framgång	19
	Framtid	19
3	Fra virkeligheden	
	Jenny brinner för teknik	21
	Jenny Ström: Min dag med mobilen	24
	Individen är viktigast	27
	Applikationer viser vägen	28
	De ser till helheten	30
	Ny teknologi i fokus nå!.....	32
	ADHD og hjælpemidler i Island	34
	Teknik hjælper i vardagen	36
	Stor nytteverdi, men lite kjent	38
4	Politikk	
	Et stort framskritt – brukt på riktig måte	41
	En ADHD-satsning af de større	44
5	Forskning og framtidens kunskapsbehov	
	En diagnose, man ikke vokser fra	49
	Svårt att få adekvat hjälp	52
	Smartphones ger kontroll över vardagen – och studierna	54
	Mestrer og motiverer	57
6	Tips	
	Litteratur og lenker	59
7	Sammendrag/Summary	
	Sammendrag på engelsk, islandsk og finsk	61



Nordens Välfärdscenter anbefaler



FOTO: Dave Robertson / Masterfile / Scanpix



KAPITTEL



1. Start nå med å bruke ny teknologi, mulighetene er her allerede.

Mange forsøk viser at de nye smarttelefonene bidrar til at personer med ADHD kan leve mer selvstendige liv og få større mulighet til å ta utdanning og skaffe seg arbeid. Smarttelefoner er helt alminnelige produkter, de er ikke stigmatiserende og kan tas med overalt. I stor utstrekning kan vanlig og ikke spesielt dyr programvare brukes. Det er også enkelt og billig å lage spesielle løsninger for brukergruppen.

2. Gjør det enkelt for brukeren å ta den nye teknologien i bruk.

Det skal være lett for brukere og pårørende å benytte den nye teknologien og løpende få informasjon og kunnskap om nye muligheter. Etter at diagnosen er satt må det være et tjenesteapparat som kan bistå brukere og pårørende med å introdusere smarttelefonen og teknologien, og løpende følge opp når problemer og nye behov oppstår. At dette gjøres er helt avgjørende for et positivt resultat. Det er også vesentlig at fagfolk som har ansvar for å bistå brukere med ADHD, introduseres for de nye mulighetene og lærer å utnytte dem.

3. Bygg opp kompetanse om hvordan de nye smarttelefonene kan hjelpe brukere med ulike behov, gjerne på nordisk nivå.

Det er påkrevet med en systematisk innsamling av kunnskap om hvordan de nye smarttelefonene kan brukes, hvilke standardprogrammer som finnes, hvilke behov de kan dekke hos brukerne og hvordan de kan tilpasses den enkelte bruker. Uten tilgang til denne kunnskapen er det ikke

mulig for fagfolk som arbeider med mennesker med ADHD, å gi effektiv støtte til brukere og pårørende. Da både telefonene og programmene finnes i alle de nordiske landene, vil en slik kunnskapssamling og -formidling ved felles nordisk innsats være nyttig.

4. Sett i gang initiativer som utnytter mulighetene til å lage spesielløsninger til brukergruppens forskjellige behov.

Det er ukomplisert å utvikle programmer, de såkalte apps, som passer brukernes behov når standardprogrammer ikke slår til eller ønskes forbedret. Da de nordiske landenes innsats og holdninger til mennesker med ADHD er ganske like, er det hensiktsmessig med et nordisk initiativ for både å analysere behovet for spesielle apps og samarbeide om utviklingen av nye. Da nye apps markedsføres gjennom samme distribusjonssystemer, uansett hvilket nordisk land det dreier seg om, taler dette også for et felles nordisk løft på området.

5. Vær sikker på at teknologien tjener brukernes behov, at den fungerer på deres premisser og at brukerne aksepterer løsningen.

Den nye teknologien inneholder funksjoner som kan gi informasjon om brukernes gjøren og laden til for eksempel pårørende eller fagfolk. I enkelte situasjoner kan det være nyttig. Brukerne må fullt ut være informert om dette og få mulighet til å ta stilling til hva han eller hun vil akseptere. Det er viktig at brukeren opplever at den nye teknologien gir større selvstendighet og kontroll over eget liv, og samtidig føler seg trygg.

1 NVC anbefaler

2 Fakta

3 Fra virkeligheten

4 Politikk

5 Fra forskning

6 Tips

7 Sammendrag Summary

Fakta



Fakta om ADHD

ADHD, som är en förkortning av det engelska ordet Attention Deficit Hyperactivity Disorder, brukar översättas till svenska som uppmärksamhetsstörning med överaktivitet. ADHD räknas som en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, en grupp där även bland annat Aspergers syndrom och Tourettes syndrom ingår.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar innebär kognitiva svårigheter utan att personen för den skull behöver ha en begåvningsnedsättning. De flesta med ADHD är normalbegåvade, men om man tittar på gruppen som helhet hamnar fler än i genomsnittsbefolkningen i skalans lägre del. Det finns också människor med ADHD som har en mycket hög intelligens.

De huvudsakliga symptomen vid ADHD är uppmärksamhetsproblem, impulsivitet och svårighet att reglera aktivitetsgrad. Det vanligaste är att en person med ADHD har alla dessa symptom, ADHD av kombinerad typ. Man kan även ha ADHD med bara överaktivitet och impulsivitet, eller med bara uppmärksamhetsstörning, något som då emellanåt benämns ADD, attention deficit disorder.

Uppmärksamhetsstörning innebär att en person lätt tappar fokus och blir distraherad av det som händer i omgivningen. Personen kan bli mycket splittrad, ostrukturerat växla mellan olika aktiviteter utan att först avsluta eller tänka efter och ha mycket svårt att komma igång eller slutföra en aktivitet.

Impulsivitetsproblem yttrar sig ofta genom svårigheter att hejda en reaktion eller handling. En person med dessa problem agerar ofta direkt på intryck utan att ha förmågan att först kunna stanna upp och reflektera över situationen eller effekterna av sitt handlande. Personer med ADHD kan ha mycket svårt att vänta och söker ofta direkt behovstillfredsställelse,, vilket försvårar såväl planering som långsiktigt handlande.

Med svårigheter att reglera aktivitetsgrad menas ofta att en person är överdrivet fysiskt eller verbalt aktiv, och denne har svårt att sitta still eller talar utan att tänka efter och kunna hejda sig. Det kallas hyperaktivitet. Hyperaktivitet kan också innebära svårigheter att mobilisera energi och uppnå tillräckligt hög eller balanserad aktivitetsgrad. Emellanåt används beteckningen hypoaktivitet för att uttrycka att en person har mycket svårt att uppnå tillräckligt hög aktivitetsgrad. Stor otålighet och oproportionerliga reaktioner i handling eller känsla på vad som sker runt omkring är vanligt. Problem att reglera aktivitetsgrad kan göra att personens handlingar blir av typen allt

1	NVC anbefaler
2	Fakta
3	Fra virkeligheden
4	Politikk
5	Fra forskning
6	Tips
7	Sammendrag Summary

eller inget. Personen är ofta rastlös. Hos ungdomar och vuxna kan fysisk rörlighet och överaktivitet ha övergått till en inre känsla av oro och rastlöshet.

Dessa symptom är sådant som kan förekomma hos alla människor i någon grad vid olika tillfällen i livet, men vid ADHD är de så omfattande att de ställer till betydande problem i vardagen.

Det är viktigt att påpeka att ADHD inte bara behöver vara en mängd negativa symptom. Det finns sidor av ADHD som personer kan uppskatta hos sig själva och som även omgivningen kan uppfatta som mycket positiva. I rätt situation kan ADHD-drag snarare vara en tillgång. Människor med ADHD kan vara mycket initiativrika och kreativa, företagsamma, drivande och entusiastiska. De beskrivs ofta i termer som idésprutor, nytänkare och entreprenörer.

Tilläggsproblem

Det finns en rad andra symptom och problem som är vanliga vid ADHD men som inte ingår i diagnoskriterierna. Dessa kan föreligga i större eller mindre omfattning och på olika sätt försvåra för individen i skola, arbete eller vardag. Det kan ibland vara nog att identifiera vilka personens olika ytterligare symptom är men ibland kan det bli aktuellt med olika tilläggsdiagnoser för att personens problematik skall bli komplett beskriven och kunna leda till rätt åtgärder. Det är inte ovanligt att någon med ADHD även har en annan neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, eller starka drag av en sådan. Vilken,

om någon, som anses som huvuddiagnos och vilken som blir tilläggsdiagnos avgörs av vilka symptom som är mest uttalade och utgör störst hinder för individen.

Ofta förekommer ADHD-symptomen samtidigt med störningar i motorik och perception. Särskilt i Norden har det varit vanligt att i dessa fall sätta diagnosen DAMP (Deficits in Attention, Motor control and Perception). Om det rör sig om motorikproblem i kombination med ADHD används numera i stället ofta den internationella terminologin enligt DSM- IV, och man ställer då diagnosen ADHD + DCD (Developmental Coordination Disorder).

Andra tilläggsproblem vid ADHD kan vara olika språksvårigheter, läs- och skrivsvårigheter, minnesproblem, sömnstörningar, hetsigt humör eller trotsproblematik och olika psykiska symptom som oro, ångest eller nedstämdhet. En mängd andra problem är också mer eller mindre vanliga i samband med ADHD. Dessutom kan ju personer med ADHD, precis som alla människor, ha andra sjukdomar eller funktionsnedsättningar utan direkt koppling till ADHD. Utöver detta kommer de psykiska pålagringar, som exempelvis depression eller social utslagning, som kan bli effekten av ständiga misslyckanden eller ett oförstående eller fördömande bemötande från omgivningen.

Att leva med ADHD

ADHD är ingenting nytt, tillståndet har beskrivits i litteraturen sedan åtminstone hundra år och naturligtvis förekommit även dessförinnan, även om en mer sammanhållen forskning kring och kunskap om ADHD bara går några decennier tillbaka. Den allt komplexare värld vi lever i gör

att effekterna av funktionsnedsättningen kan bli större och tydligare i dagens samhälle. Som människor måste vi i dag hålla reda på en stor mängd aktiviteter, platser, möten och människor. Såväl i skolan som på arbete förväntas vi ta ett stort eget ansvar för att planera, strukturera, prioritera och genomföra olika uppgifter. Vi förväntas vara flexibla och självständiga och fungera väl i en mängd olika kontexter.

ADHD brukar beskrivas som en osynlig eller dold funktionsnedsättning, de svårigheter personen har syns inte på utsidan. Människor med ADHD kan bli betraktade som dumma, lata eller avsiktligt ovilliga att leva upp till vad som förväntas av dem. Detta kan försvåras av de ojämnheter i förmåga som gör att de klarar vissa saker men inte andra som vanligen anses liknande eller enklare, eller att de klarar saker vid vissa tillfällen men inte vid andra. Både för dem som själva har ADHD och för dem som skall hjälpa eller möta människor med ADHD är det viktigt att förstå att det rör sig om en funktionsnedsättning.

Genom att ha kunskap om vad ADHD är, hur det yttrar sig och vad det innebär att leva med ADHD kan mötet mellan människor präglas av förståelse och de krav som ställs kan bli möjliga att leva upp till.

Det är inte nödvändigtvis graden av symptom som avgör hur funktionshindrad en person med ADHD blir, utan i vilken omfattning dessa symptom ställer till bekymmer i personens liv. Paradoxalt nog kan en person med mildare symptom ibland få större problem. Om symptomen är mer dolda kan personen mötas av oförståelse och krav de inte förmår leva upp till från sin omgivning, där en person med tydligare funktionsnedsättning kanske får stöd och

förståelse från omgivningen för sitt sätt att vara. Ju mer osynliga problemen är, desto större blir ofta omgivningens förväntningar på normalitet.

Personer med ADHD har ofta stora problem i sin vardag med allt som kräver uppmärksamhet, impuls kontroll och en balanserad aktivitetsgrad. De kan ha svårt att klara uppgifter som kräver minne, planering och fokus under en längre tid. Tidsuppfattningen kan vara påverkad och de kan ha stora problem med att minnas möten och åtaganden, skapa struktur och få vardagsrutiner och sömn att fungera. Personer med ADHD kan ha svårt att orientera sig i olika nya miljöer och situationer vilket kan hindra dem från att vara delaktiga i samhället eller göra sådant de önskar. Människor med ADHD kan uppleva en stor stress och otillräcklighet och få problem i olika sociala relationer när de inte lever upp till samhällets normer och krav.

Att kunna åtgärda dessa problem innebär stora vinster för individen. Det kan också innebära att de fungerar bättre med sin omgivning och på olika sätt kan bli mer delaktiga i samhället. Här kan medicinering vara en del av lösningen, liksom tillrättläggande av vardagen och olika stödinsatser från samhället. Det är också här välfärdsteknologi kan komma in som ett stöd för personer med ADHD att hantera sin vardag.

Hjälpmiddel kan bidra till en ökning av en människas självständighet, trygghet och livskvalitet.

Förekomst

Ungefär 3–6 procent av alla skolbarn beräknas ha ADHD enligt de diagnoskriterier som ställs upp i DSM. Siffran blir något lägre om man istället använder sig av diagnoskriterierna enligt ICD.

PSYKISKA STÖRNINGAR

I dagsläget finns det två etablerade klassifikationssystem för psykiska störningar: Den internationella klassifikationen av sjukdomar (ICD-10, <http://www.who.int/classifications/icd/en/>), publicerad av Världshälsoorganisationen (WHO) och den diagnostiska och statistiska manualen om psykiska störningar (DSM-IV/TR, <http://www.behavenet.com/capsules/disorders/dsm4TRclassification.htm>) som är det Amerikanska psykiatriska samfundets klassifikationssystem.

Vad ADHD beror på är i dagsläget inte helt klarlagt, men forskning visar på att ärftlighet spelar en stor roll. En person som har någon i släkten med ADHD eller någon närliggande funktionsnedsättning löper en markant förhöjd risk att själv ha ADHD. Symptomen vid ADHD tros i stor utsträckning bero på en avvikande produktion och funktion av signalsubstanser, särskilt dopamin och noradrenalin. Förr trodde man att ADHD var ett barndomsproblem som växte bort när barnet blev äldre. Numera vet man att även om symptomen förändras under uppväxten, har ungefär hälften av alla som haft ADHD som barn kvar så betydande svårigheter när de blir vuxna att de fortfarande uppfyller diagnoskriterierna för ADHD. Även för dem vars symptom inte längre är så påtagliga att de uppfyller kriterierna för en diagnos kan de symptom som finns kvar innebära svårigheter i livet.

Diagnos

Det finns i dagsläget inget enskilt medicinskt eller psykologiskt prov som kan visa om en person har

ADHD, utan diagnosen baseras på uppvisade symptom. Förutom psykolog och läkare kan exempelvis arbetsterapeut, sjukgymnast eller logoped delta i utredningsarbetet. För att ställa diagnosen görs en omfattande utredning där information om personens utvecklingshistoria och vardag samlas in från personen själv och olika nyckelpersoner i dennes liv.

Under utredningen sker också en kartläggning av personens starka sidor, tillgångar och resurser. Denna kunskap kan bli ett viktigt verktyg såväl i behandling som för personen i dennes liv. För att diagnosen alls skall ställas utesluts först att det finns andra medicinska eller psykosociala förklaringar som bättre förklarar symptomen.

Barn med ADHD får ofta diagnos efter att de haft problem som lett till kontakt med barnpsykiatri, skolhälsovård eller socialtjänst. Många vuxna blir diagnostiserade med ADHD sedan de kommit i kontakt med vård eller andra samhällsorgan när någon del av deras liv fungerar mycket dåligt, antingen praktiskt eller för att de mår psykiskt dåligt. Vissa vuxna söker sig själva till en utredning efter att de känner igen sig i sina barn med ADHD. Avgörande för om en person får tillgång till en ADHD-utredning, liksom vilken typ av behandling och stöd de därefter kan komma att få beror i stor utsträckning på var personen bor och hur vård och omsorg lagts upp där. Dessutom formar den hjälpsökandes egen aktivitet och personer som den hjälpsökande kommer i kontakt med den vård och det stöd som erhålls.

Behandling

ADHD är ingenting som går att kurera, utan är ett annorlunda funktionstillstånd. Mognad, erfarenhet, utveckling och livssituation kan göra att symptomen blir mindre

påtagliga eller att personen lär sig leva med ADHD. Därutöver finns det olika sätt att underlätta vardagen och göra symptomen mindre problematiska.

Många olika typer av behandling kan bli aktuellt vid ADHD. I vissa fall kan det bli aktuellt med mediciner. De vanligaste är olika typer av centralstimulerande mediciner.

Oftast handlar behandlingen om att på olika sätt öka kunskapen hos personen själv och omgivningen och tillrättalägga vardagen så att krav och förväntningar stämmer överens med personens förmågor och resurser.

För barn kan det exempelvis handla om att tillrättalägga skolmiljö eller pedagogik så att barnet har möjlighet att lyckas i skolarbetet och nå kunskapsmålen. Olika typer av specialpedagogiska insatser eller skolhjälpmedel kan vara meningsfulla. Kontakt med barnhabilitering eller barnpsykiatri kan bli aktuellt för kortare eller längre period. Föräldrar kan behöva stöd för att bättre förstå och bemöta sitt barn och få familjesituationen att fungera väl, och där kan de föräldrautbildningar som ibland finns att tillgå vara en användbar resurs. Barnet eller familjen kan behöva stöd i olika

situationer och det kan vara viktigt att se till att sociala relationer med jämnåriga fungerar så att barnet inte hamnar i konflikter eller blir utsatt för mobbning eller utfrysning.

Även vuxna kan behöva stöd att se över sin livssituation så att vardagen blir hanterbar. Såväl hemmiljö som arbetsplats kan behöva ses över och eventuellt anpassas på olika sätt. Olika typer av stöd kan behövas för arbete eller studier. Vissa kan ha god nytta

av samtalsstöd för att förstå eller bearbeta sin livshistoria. Olika typer av stöd från samhället kan behövas för att få vardagen att fungera. Stöd kan behövas antingen för en period för att införa och etablera rutiner eller mer kontinuerligt för att upprätthålla en långsiktig funktionalitet.

När man talar om människor med ADHD är det viktigt att minnas att det rör sig om en mycket heterogen grupp. Symptom och problem samt behov av stöd och hjälp varierar mycket från person till person beroende på en stor mängd faktorer. Alla med ADHD är individer med en unik personlighet och livssituation och måste alltid bemötas som sådana¹.

1. Stora delar av den grundläggande informationen i inledningen är hämtad från följande tre källor:
 - Barkley, RA, Murphy, KR, Fisher, M. *ADHD in Adults. What the science says: Guilford Publications, 2008.*
 - Socialstyrelsen. *ADHD hos barn och vuxna. 2002.*
 - American Psychiatric Association (2000). *MINI-D IV, Diagnostiska kriterier enligt DSM-IV, Danderyd: Pilgrim Press*

Foto:
 Peter Mark/Scanpix



Teknologins nytta

Nya möjligheter för människor med ADHD

Detta temahäfte fokuserar på välfärdsteknologi som kan användas för att underlätta vardagslivet för personer med ADHD, för att öka graden av självständighet och känslan att man själv kan kontrollera sitt liv. Vanliga almanackor, whiteboards eller digitala tavlor, enkla färgmarkeringar, bolltäckor som hjälper till mer sammanhängande sömnperioder eller olika sorters klockor med larm och talande meddelanden berör vi längre fram i texten.

Smartphones

Mot bakgrund av de många nya möjligheter som användningen av smartphones öppnar för människor med ADHD, väljer vi att i det här temahäftet i viss mån lägga tonvikt på mobiltelefoner. Det är ett starkt intryck att många av de behov som formuleras både av brukarna själva och i litteraturen om ADHD, tycks kunna tillfredsställas av funktioner som finns i moderna avancerade mobiltelefoner. Själva telefonfunktionen är numera bara en liten del av mobiltelefonens användningsområde. Tack vare de senaste årens utveckling av mobiltelefoner och mobil teknologi överhuvud-

taget, kan användaren ladda ner små billiga eller i vissa fall kostnadsfria applikationer, s.k. apps, till sin mobiltelefon. Med hjälp av applikationerna kan mobiltelefonen ersätta flera betydligt dyrare specialframställda hjälpmedel och datorprogram.

Genom att man i allt högre grad kan använda standardprodukter som enkelt kan anpassas till användarna, kan kostnaden för hjälpmedel sänkas. Öppen källkod och öppna utvecklingsplattformar gör det möjligt även för andra än tillverkaren att till låga utvecklingskostnader skapa applikationer som riktar sig till människor med särskilda behov.

Utvecklingen har redan exploderat och leder till både billigare lösningar och dessutom till lösningar som kan individualiseras närmast i det oändliga.

En viktig aspekt är att mobiltelefonen inte är stigmatiserande för användaren. Den är allmänt förekommande och väcker inte uppmärksamhet. Utomstående behöver inte märka att den används som hjälpmedel. Denna egenskap leder till att omgivningens fokus på personens problem minskar. Med tanke på att personer

VELFÆRDSTEKNOLOGI

Hjælpeiddelinstittuttet i Danmark har udarbejdet en bred beskrivelse af begrebet velfærdsteknologi, og den anvendes som udgangspunkt i dette hefte:

Ved velfærdsteknologi forstås teknologiske løsninger, der bidrager til at bevare eller udvikle velfærdssydelser. I de nordiske velfærdssamfund tilbyder det offentlige en række velfærdssydelser til borgere med særlige behov, fx pleje, omsorg, praktisk hjælp, hjælpemidler, boligindretning, behandling, genoptræning, vedligeholdelsestræning, specialundervisning, beskyttet beskæftigelse mv.

Velfærdsteknologi er teknologiske løsninger, der indgår som en del af disse sydelser. Velfærdsteknologi er således ikke afgrænset til én bestemt sektor men rækker ind i alle sektorer herunder sundhedssektoren, socialektoren, undervisnings- og uddannelsessektoren og arbejdsmarkedssektoren.

med ADHD har svårigheter som omgivningen lätt märker, upplever många det som välkommet att själva hjälpmedlet inte drar blickarna till sig och förstärker den negativa uppmärksamheten. I själva verket kan en smartphone dra till sig positiv uppmärksamhet och upplevas som en tuff och spännande apparat av både användarna och omgivningen.

En annan viktig aspekt är att mobiltelefonen är lätt att ta med sig. Det är lätt att komma ihåg den eftersom den både är lätt-tillgänglig och används naturligt i vardagen. Därigenom är det också lätt att använda dess andra funktioner utan att man behöver komma ihåg vare sig andra apparater eller behärska andra tekniska handgrepp. Genom att flera funktioner samlas i en enda produkt ökar chansen att den används och blir en självklar del av en persons vardag.

Det finns ett antal funktioner i en mobiltelefon som kan vara användbara för människor med ADHD. Varje person har unika behov och det går därför inte att ställa ut recept på exakt hur en smartphone ska användas. Men det går att i generella termer och utifrån redan gjorda erfarenheter dra några slutsatser.

Kommunikation

De självklara funktionerna i en mobiltelefon, samtal och SMS, kan vara kraftfulla hjälpmedel för personer med ADHD². SMS används för korta och tydliga meddelanden. SMS-arkivet är en katalog över tidigare meddelanden och kan minska känslan av osäkerhet. Att alltid ha en telefon nära tillhands och att alltid kunna bli nådd och nå, ger en känsla av trygghet. Att lätt kunna nå närstående för att få stöd i vissa situationer är en viktig faktor.

Tidsuppfattning

Påminnelser, kopplade till en alarmfunktion som i sin tur kan vara kopplad till en kalenderfunktion, kan kompensera för bristande tidsuppfattning och skapa önskad struktur i tillvaron. Alarmfunktionen kan även kombineras med textmeddelanden, men den exakta användningen anpassas till varje individ.

Även enbart kalenderfunktionen kan bidra till att strukturera upp vardagen och underlätta planering.

De senaste modellerna av smartphones kan integreras med exempelvis Google Calendar, en Internetbaserad kalendertjänst med omfattande möjligheter och tillgänglig från vilken dator som helst.

Velfærdsteknologi omfatter teknologiske løsninger, der anvendes af borgere, der er modtagere eller forbrugere af de særlige velfærdssydelsler, og som enten kompenserer for eller støtter en nedsat funktionsevne. Velfærdsteknologi omfatter også teknologiske løsninger, der primært anvendes af og understøtter de medarbejdere, som leverer eller udfører velfærdssydelsene.

Velfærdsteknologi kan være i form af såvel dedikerede hjælpemidler, forbrugsgoder, boligindretningsløsninger, undervisningsredskaber, arbejdsredskaber mv., og afgrænser sig primært i forhold til disse ved dets dobbelte fokus. Velfærdsteknologiske løsninger har både et individuelt og et samfundsmæssigt perspektiv.

2. Pernilla Hallberg: Mobiltelefonen som hjälpmedel för vuxna med ADHD, Institutionen för Tema, Linköpings universitet.

Minnesstöd

En timer som avger signal efter viss förloppen tid, visuell eller bara med ljudfunktion är ett gott minnestöd i många vardagliga situationer. Så är det exempelvis vid matlagning eller andra situationer där tidsåtgången är mer intressant än klockslaget.

Möjligheten att göra anteckningar, både skriftliga och i röstminnet, att göra-listor eller hantera olika typer av dokument är värdefullt stöd för många personer med ADHD.

Bilder kan användas som minnestöd på många olika sätt, exempelvis som ett sätt att förstå instruktioner, eller kopplade till adressboken som påminnelse om olika människors utseende, telefonnummer och relationer. Filmsnuttar är ett ännu mer avancerat sätt att uppnå detsamma.

Att hitta vägen

GPS har blivit en standardfunktion i de senaste modellerna av smartphones. Det är ett viktigt stöd för de personer med ADHD som har svårt med orienteringsförmåga och lokalsinne. I smarta applikationer kan påminnelser kombineras med exempelvis tidtabeller för lokaltrafiken, vägbeskrivningar till närmaste hållplats och möjlighet att köpa biljett via mobilen.

Sociala nätverk

Att kunna koppla upp sig mot Internet öppnar vägar att hålla kontakt med släkt och vänner även när direkta samtal kan kännas som alltför jobbiga. Sociala nätverk som exempelvis Facebook är ett enkelt sätt att hålla reda på vad närstående gör och berätta om egna aktiviteter.

Avstressande funktioner

Högljudda, stökiga miljöer med mycket folk och intryck är ansträn-



Foto: Linda Hansen/Scanpix

gande för personer med ADHD. Möjligheten att avskärma sig med olika funktioner är en viktig positiv aspekt av användandet av mobiltelefonen. Smartphones kan spela musik, visa film, spela upp ljudböcker, som är lätta att ladda ner och uppdatera. Att till exempel lyssna på musik är ett bra sätt att koppla bort den oroande omgivningen eller undvika stress under perioder av inaktivitet.

Även spel kan tjäna som avskärmning och därmed stresshantering. Redan vid leverans finns det spel inprogrammerade och ytterligare tusentals finns att ladda ner billigt eller gratis. De ofta enkla spelen kan stilla ett oroligt tankeflöde och rikta uppmärksamheten mot en relativ enkel syssla.

Miniräknare är en värdefull hjälp i stressande situationer. Att veta vad inköpen kostar innan man kommer till kassan är avstressande och kan bidra till att situationen förlöper smidigt.

Det finns andra applikationer, som redan vid inköpet finns med i mobiltelefonen eller som kan laddas ner i efterhand och som kan fungera som stöd, från ficklampsapplikationer till kompasser och inköpslistor.

Val av mobiltelefon

Flera faktorer påverkar valet av en smartphone som ska fungera som kognitivt stöd för personer med ADHD³. Priset är en viktig aspekt. Eftersom mobiltelefonen ännu inte klassas som hjälpmedel i alla nordiska länder, kan användaren vara tvungen att själv bekosta den. Det finns situationer där personer med ADHD väljer ett hjälpmedel därför att det finansieras av samhället och är gratis för användaren, i stället för en smartphone, trots att mobiltelefonen är billigare och i de allra flesta fall bättre.

Användargränssnittet, mötesplatsen mellan mobiltelefon och brukare, påverkar användbarheten. Det är viktigt att ofta använda funktioner är lättillgängliga och inte kräver komplicerad navigering i systemet innan man kommer åt dem.

Det är önskvärt att mobiltelefonen kan integreras med andra apparater och system som användaren har tillgång till. Det kan röra sig om att kunna samordna med kalendern i den egna stationära datorn hemma eller med olika funktioner inom skolans eller arbetsplatsens nätverk.

I viss mån kan valet av mobiltelefon vara beroende av vilket slags stöd användaren kan få.

Det handlar inte primärt om stöd för att behärska grundläggande teknikkunskap utan snarare förmågan att kombinera olika funktioner i mobilen på ett sätt som passar individen.

Effektivt stöd viktigt

Det är viktigt, oavsett om det gäller mobiltelefon eller annan produkt, att personer som får hjälpmedlet, också får allt det stöd som de behöver för att använda det på effektivast möjliga sätt. När det gäller smartphones handlar det inte primärt om hjälp med grundläggande tekniska funktioner. Användarna kan däremot behöva hjälp med att göra en analys av vilka applikationer som kan vara lämpliga just för dem och hur de ska kombineras till en välfungerande helhet som gör vardagslivet lättare att få grepp på. Den här hjälpen behöver vara kontinuerlig och varaktig. Utan återkommande uppföljningar tenderar användningen att minska. Det tar tid att förändra rutinerna så att mobiltelefonen blir en självklar del av dem.

3. Pernilla Hallberg: Mobiltelefonen som hjälpmedel för vuxna med ADHD, Institutionen för Tema, Linköpings universitet.

Nordiskt projekt

I de nordiska länderna finns det i dag erfarenhet av användningen av smartphones för personer med ADHD. Erfarenheterna samlas under ett nordiskt projekt «Mobiltelefon som støtte for personer med kognitive utfordringer». Projektet, som finansieras av Nordens Välfärdscenter och de deltagande länderna, och som norska NAV Nonite har ansvar för, har som syfte att öka kännedomen om och användningen av mobiltelefonen som kognitivt stöd. Eftersom utvecklingen på det tekniska området sker så snabbt, är det angeläget att information om nydanande lösningar når ut både till professionella miljöer och till brukargrupper. De professionella miljöerna i Norden är relativt små och för varje enskilt land är kunskapsinhämtningen en kostsam

verksamhet. Gemensam metodutveckling leder därför till effektivast möjliga resursutnyttjande.

Projektets mål är att personer med ADHD och Aspergers syndrom ska kunna utnyttja vardaglig mobilteknologi för att bemästra situationer i vardagen som de upplever som stressande. Erfarenheter från de nordiska länderna har systematiserats och presenteras i en serie videokonferenser. Videoinspelningarna är tillgängliga via Nordens Välfärdscenters hemsida, www.nordicwelfare.org.

Genom att deltagarna, som hör till professionella miljöer, delar erfarenheterna med varandra, ökar kompetensen och inspirationen att ta i bruk modern och lättillgänglig teknologi, ofta som ersättning för traditionella hjälpmedel.

BRETT INTRESSE FÖR NORDISKT PROJEKT

Det finns ett stort intresse för och förväntan på den teknologiska utvecklingen. I det nordiska projektet «Mobiltelefon som støtte for personer med kognitive utfordringer» deltar samarbetspartner från samtliga nordiska länder:

- Autismeforeningen, Norge
- Hjälpmedelsinstitutet, Sverige
- Hjælpemiddelinstittet, Danmark
- Autismeenheten Rikshospitalet, Norge
- Riksförbundet Attention - Interesseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionshinder, Sverige
- Finlands Svenska Autism- och Aspergerförening r.f. Åland, Finland
- Linköpings universitet, Sverige
- Egebakken specialscole, Danmark
- NAV Hjelpemidler og tilrettelegging , Norge
- Klara Mera – center för kognitivt stöd, Sverige
- Videnscenter for Autism, Danmark
- Autismeforeningen, Norge
- Tölvumiðstöð fatlaðra, Island
- Umsjónarfélag einhverfra, Island
- NAV NONITE, Norge

Projektet avslutas i december 2010.

Andra hjälpmedel

Även om moderna smartphones framöver blir ett mycket viktigt redskap för människor med ADHD, finns det människor, som på grund av begränsade behov eller förutsättningar, har större nytta av andra strategier och hjälpmedel för att hantera sin vardag. En stor del av dessa strategier handlar om att strukturera tiden, skapa påminnelser eller på annat sätt synliggöra tiden på papper, listor, lappar, whiteboard och almanackor, med eller utan färgkoder och andra kännetecken.

Mobiltelefonen ska inte användas för att det är möjligt utan bara när det är bästa lösningen för individen. Ibland kan andra hjälpmedel vara ett pedagogiskt försteg till användningen av smartphone eller annan produkt. Det finns ett stort antal andra hjälpmedel som kan ge stöd⁴:

Tid och planering

Veckoschema i form av en magnetavta med lappar synliggör aktiviteter. Armbandsur med 24-timmars tidvisning och ur som både visar och talar om tiden; klockor som åskådliggör tiden genom att lampor släcks med jämna mellanrum allteftersom dagen går.

En Handi är en specialtillverkad dator med enkelt användargränssnitt inklusive bl.a. en kalender som visar planerade aktiviteter och larmar. Handifon är en Handi med tillagd telefonfunktion.

Olika typer av timers ger påminnelser om händelser eller om att påbörja eller avsluta en aktivitet.

Kommunikation

För att underlätta kommunikation finns bl.a. specialtillverkade bildtelefoner eller planeringshjälpmedel, exempelvis Memo-Planner, en digital kalender med påminnelsefunktion. Påminnelser läggs in via pekskärmen eller genom en annan dator via Internet. I hjälpmedelsarsenalen finns också olika.

Minnesstöd

Medicindosetter med eller utan larm ger en påminnelse om att ta medicin. Fickminnen eller exempelvis Google Calendar som används från en stationär eller bärbar dator är andra sätt att inte glömma, liksom almanackor med olika utformning och sakfinnare med sändare som kan fästas på föremål som lätt tappas bort.

Avstressande funktion

Bolltäcke tillsammans med rutiner för att varva ner och komma i säng gör nytta genom längre sammanhängande sömn och bra dygnsrytm. En bolldyna att sitta på underlättar för användaren att koncentrera sig och exempelvis göra hemuppgifter.

Detta är bara några exempel. Listan kan göras betydligt längre och begränsas inte till enbart specialtillverkade hjälpmedel. Fantasin sätter gräns för hur vanliga konsumentprodukter bland kan göra stor nytta för att ge struktur åt personer med ADHD.

4. Christina Sjöstedt, Åsa Antonsen, Monica Rydén: Arbetsmodell för hjälpmedel. Introduktion av hjälpmedel och kognitivt stöd vid ADHD, Hjälpmedelsinstitutet 2008.

Etiska frågeställningar

All teknologisk utveckling väcker etiska frågeställningar. Den snabba digitala utvecklingen och framstegen inom mobil teknologi öppnar användningsområden som är långt ifrån utforskade och vars konsekvenser är ännu okända. I dag tycks det bara vara fantasin som sätter gränser för tillämpningarna. Det är naturligt att detta leder till ifrågasättanden och tveksamheter inför vissa möjligheter.

Det finns applikationer som gör det möjligt för andra att spåra var en viss mobiltelefon befinner sig. Detta kan naturligtvis betraktas som integritetskränkande. Det är viktigt att i samband med struktureringen av hjälpen till personer med ADHD vara mycket tydlig med att användaren själv ska ge samtycke till spårning. Syftet är att bäraren ska känna trygghet och bli mer självständig i sin vardag.

Genom att den teknologin gör det möjligt att upprätthålla ständig kontakt mellan användare och hjälper, oavsett om det är en yrkesverksam person eller anhörig,

kan den kontakten lätt skapa en oönskat beroende mellan brukaren och hjälparen. Även detta måste beaktas när hjälpen utformas liksom att den inte ska ge hjälparen onödigt insyn i användarens privatliv.

Det är viktigt att brukarna känner att teknologin är deras egen, att de har kontroll över den och får stöd genom den. Teknologin ska hjälpa dess användare med vardagslivet, syftet är inte att hjälpa omgivningen att hantera brukaren.

Mobil teknologi gör det möjligt att i viss utsträckning avpersonifiera hjälpen. Hjälparen behöver inte ha fysisk kontakt med brukaren för att ge adekvat hjälp. Om användarna har nytta av sitt nya hjälpmedel kan det leda till minskad personlig kontakt med forna stödpersoner. Det är viktigt att hjälpen utformas så att en övergång från stödpersoner till teknik inte leder till isolering eller förlust av sociala förmågor.

Syftet med teknologin är att hjälpa personer med ADHD att



Foto: Heine Pedersen/Scanpix

själva klara av något som de tidigare inte hade möjlighet att göra. Det är viktigt att användarna är väl informerade om användningens alla aspekter, även de etiska, och att samtliga val som använ-

daren gör är medvetna. Likaså är det viktigt att hålla igång en öppen samhällelig diskussion om etiska frågeställningar som snabb teknisk utveckling tvingar oss att konfrontera.

Förutsättningar för framgång

Mobiltelefonen har stora möjligheter att kunna bli ett värdefullt och mer utbrett hjälpmedel för personer med ADHD. Det behövs dock en väl genomtänkt strategi som helst ska vara fastslagen redan före det eventuella köpet av en mobiltelefon. Behov och möjliga lösningar, ibland i kombination med andra hjälpmedel, ska identifieras, avvägningar göras mellan nyttan av olika funktioner och egenskaper för just den person som utreds.

En person kan behöva mer eller mindre omfattande stöd för att lära sig behärska tekniken och kombinera hjälpmedel på bästa sätt. Ett avgörande hinder för framgångsrik tillämpning är bristande kunskap både hos yrkesverksamma och hos närstående om vilka möjligheter som välfärdsteknologin faktiskt erbjuder. Stödpersoner saknas ofta som kan hjälpa att hitta rätt kombination av hjälpmedel, oavsett om det rör sig om applika-

tioner för smartphones eller traditionella produkter. Personer med ADHD kan behöva hjälp med att både initiera användningen och uppmuntran att lära sig nya sätt när tekniken utvecklas.

Generellt sett finns det behov av resurser för nödvändiga uppföljningar. Utan regelbundna kontakter tenderar användningen av kognitiva hjälpmedel att minska. Personer med ADHD kan behöva stöd under relativt lång tid för att förändra sina vanor så att hjälpmedlen blir en del av vardagen.

Det offentliga systemet som förmedlar hjälpmedel har i dag ingen praxis att förskriva den här typen av välfärdsteknologi. Den praxisen måste utvecklas så att användare kan få smartphones, om det är lämpligast, i stället för betydligt dyrare specialtillverkade produkter som redan i dag definieras som hjälpmedel.

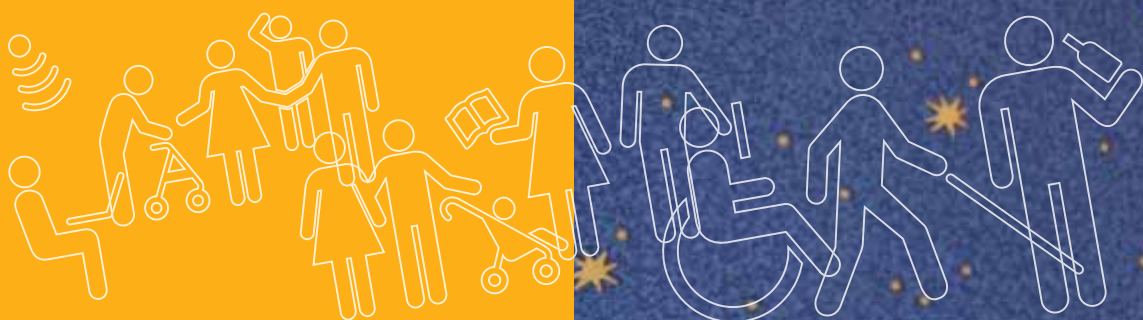
Framtid

Den utveckling som redan pågår kommer i framtiden att leda till allt billigare produkter och produkter med mycket större kapacitet. Allt större mängder information kommer att kunna överföras från Internet till allt mer avancerade mobila enheter. Med stor sannolikhet ökar inte bara kapaciteten

utan även möjligheten att individanpassa både gränssnittet och innehållet i produkterna.

Det är viktigt att fackmiljöerna som arbetar inom ADHD-fältet uppmärksammar de nya möjligheterna och uppmuntrar utvecklingen av applikationer som kan vara ett stöd för användare.

Fra virkeligheten



Jenny brinner för teknik

Jenny Ström är egenföretagare, trebarnsmor och en omtyckt föredragshållare. Hon har också ett brinnande intresse för teknik. Med egen erfarenhet av neuropsykiatriska funktionsnedsettningar hittar hon smarta lösningar på praktiska problem i vardagen.



1	NVC anbefaler
2	Fakta
3	Fra virkeligheten
4	Politikk
5	Fra forskning
6	Tips
7	Sammendrag Summary

Jenny Ström brukar inleda sina föreläsningar runt om i landet med att hon har tre olika funktionsnedsättningar, Aspergers syndrom och myopi. Myopi, eller närsynthet på vanlig svenska, känner de flesta till. De flesta känner också till att enkla hjälpmedel som glasögon avhjälper närsynthet. Men när det gäller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, som ADHD, Aspergers syndrom och autism, är okunskapen och fördomarna desto fler. Men precis som närsynthet kan avhjälpas med glasögon, så finns det bra hjälpmedel för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Styrkor och svagheter

Jenny Ström är en intensiv och rättfram person som generöst delar med sig av sin kunskap. Men hon har också svårt att strukturera sina tankar och sin vardag. En följd av hennes funktionsnedsättning är att hon har brist på energi. Hon brukar likna det vid att ständigt lida av influensa med 40 graders feber.

– Om du har influensa gör du det absolut nödvändigaste, som att ge ungarna mat och tvätta. Men du viker inte tvätten och lägger den prydligt i skåpet. Så är

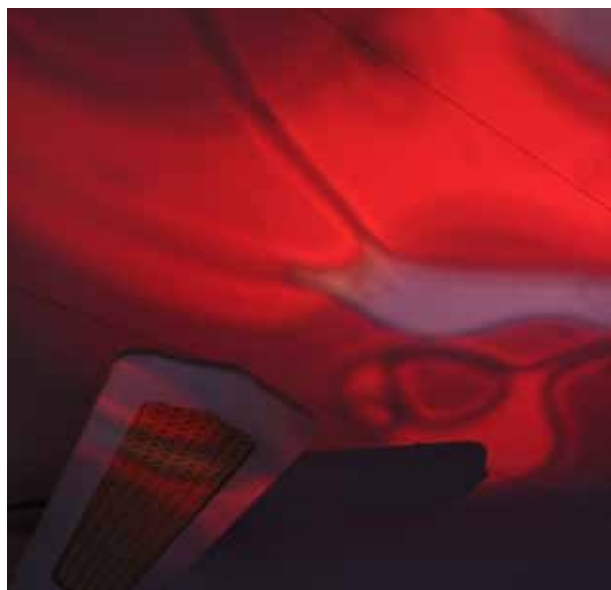
det för mig. Jag gör det jag måste, men inte allt jag borde, säger Jenny Ström.

Jenny Ström har alltid varit mycket intresserad av teknik. När hon fick sina diagnoser upptäckte hon att kunskapen var dålig om vilka hjälpmedel som faktiskt fungerar för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Idén växte fram

Jenny Ström fick diagnosen ADHD och Aspergers syndrom som vuxen. Det var i samband med att hennes två äldsta barn utreddes som hon insåg att också hon hade samma funktionsnedsättning. Med hjälp av medicinering, boendestöd och självinsikt fungerar hennes liv idag bättre.

Jenny läste många böcker om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och blev något av en expert på ämnet. Samtidigt undersökte hon vilka hjälpmedel som fungerade för den här gruppen. Hon ringde upp företag som hade bra hjälpmedel och frågade om hon fick visa upp dem på sina föreläsningar runt om i landet. Jenny Ström fick bra gensvar från de flesta företagen och samtidigt blev hon alltmer efterfrågad som



föredragshållare. Då växte idén fram att hon skulle starta en visningsverksamhet av olika hjälpmedel i sitt hem.

I dag samarbetar Jenny Ström med drygt 120 företag och organisationer som sponsrar hennes verksamhet med produkter och tjänster. Det kan handla om enkla hjälpmedel som handdukar och tandborstar i olika färger för varje familjemedlems tillhörigheter. Men också om lugnande ljuseffekter i sovrummet, bolltäckan med tyngd, som skapar trygghet, och diktering/röststyrning av dator. På väggen hänger en Sigvart dagsplan, ett hjälpmedel som många får förskrivna, men den är utformad för en eller två personer, så den fungerar inte tillfredställande för en familjs veckoplanering. Jenny har ansökt om en Memo-Planner som ofta visas på mässor, i artiklar och av Hjälpmedelsinstitutet.

Ständig utveckling

Jenny Ström är själv it-pedagog och följer intresserat med det senaste inom teknikutvecklingen. Hon visar mängder av smarta hjälpmedel i sitt hem, som till exempel ett headset där eleven kan få lyssna på läraren, utan

störande ljud. För Jenny är datorn och en Android-baserad mobil oombärliga hjälpmedel i vardagen, med bl.a. påminnelser, kalender och navigering. Pulse Smartpen är en annan av hennes favoriter, den synkroniserar anteckningar och skisser med inspelat ljud, den har hon fått förskrivna som arbets-hjälpmedel av Försäkringskassa/ Arbetsförmedling. Hennes flitigt använda digitala skrivmaskin Alphasmart däremot är ett «vanligt» hjälpmedel förskrivet av en arbetsterapeut. Jenny har vare sig läs- eller skrivsvårigheter, men när hon sitter vid en vanlig dator är det mycket annat än skrivande som avleder henne från att skriva klart en text.

– Med smarta tekniska lösningar underlättas vardagen. Det gäller bara att hitta rätt i djungeln av all ny teknik som kommer, säger Jenny Ström.

Jenny är också en av kampanjen Hjärnkolls ca 200 utbildade Attitydambassadörer som bl.a. ska föreläsa på konferenser och utbildningar samt synas i media för att slå hål på fördomarna om psykisk ohälsa och psykiska funktionshinder.

Kampanjen Hjärnkoll är ett regeringsuppdrag.

Mer information om Hjärnkoll finns på www.hjarnkoll.se



En timstock som visualiserar tiden, lugnande ljuseffekter i sovrummet och andra hjälpmedel, exempelvis en Pulse Smartpen, underlättar vardagen för Jenny Ström.

JENNY STRÖM, som har ADHD, berättar själv om sin funktionsnedsättning och hur hon får stöd av sin smartphone:

Min dag med mobilen

◀◀ Jag ska berätta lite om hur en dag kan se ut med min HTC Wildfire med Android som operativsystem.

Fördelen med operativsystemet Android är det enorma utbudet av program, s.k. appar som finns att ladda ner, antingen gratis eller till liten kostnad.

Det enorma utbudet utgör också en stor nackdel, hur ska man hinna/orka pröva sig fram till vilka appar som fungerar bra och passar just mig?

Det finns många sidor på internet som listar de bästa apparna i olika kategorier, men det är svårt att hitta någon som rekommenderar appar utifrån specifika behov, som t.ex. ADHD.

Något som saknas ur hjälpmedelperspektiv idag är att alla hjälpmedel förskrivs som personliga hjälpmedel. När man som jag med egna funktionshinder har tre barn som har samma behov, så finns inga smidiga lösningar alls.

Här kommer en berättelse om hur jag använder min mobil en typisk vardag.

Min mobila dag

Jag vaknar strax innan sju av att mobilens inbyggda alarm väcker mig, först med mjuka toner och senare med vassare toner så jag inte försover mig.

Vid 07.15 kliver jag upp ur sängen, väcker min minsta son som snart blir 8.

07.25 är det dags för nästa larm, som påminner om att han ska ha badkläder, gympakläder eller läxor med sig just idag.

När han kommit iväg till skolan så öppnar jag min Google Kalender i mobilen för att se hur dagen ser ut. Om jag ska iväg någonstans öppnar jag appen STHLM Traveling för att se hur jag ska resa med Stockholms kollektivtrafik.

Jag kollar min mail med hjälp av Gmail-kontot, där kan jag läsa mail även från andra av mina e-postkonton.

Google är min bas, den synkar mellan mobil och Internet, är visuellt tydlig och fungerar för många i familjen. Anledningen till att jag valt att använda Googles tjänster är bl.a. att det är lättare att ha allt på samma ställe, de är gratis och kalendern är en av de bästa om man har behov av att ha flera almanackor för t.ex. andra i familjen. Jag gillar särskilt funktionen att man kan ha olika färger, det underlättar en hel del.

Jag gör mig i ordning och påbörjar min resa. Under resan läser jag, av mig utvalda nyheter via Google Reader. Hittar jag något intressant

Mer information
om Jenny Ström
finns på
www.villavital.se

men som jag inte hinner läsa, så kan jag favoritmarkera det eller «skicka» det till tjänsten Read it Later. Ofta är det något jag vill dela med mig på t.ex. Facebook eller Twitter och då använder jag den integrerade funktionen «dela».

Oj, hoppсан, ofta kommer jag på att jag behöver kolla mitt bankkonto för att se om jag har råd att äta lunch eller inte, då är Bankdroid ovärderlig.

Musik stänger ute stressen

Ofta är det mycket sinnesintryck när man reser, då är det skönt att lyssna på musik för att stänga ute åtminstone alla ljud.

När jag kliver av bussen så slår jag på GPS-funktionen i mobilen för att lättare kunna hitta snabbt. Om jag tror att jag kommer till återkomma till samma ställe igen så sparar jag koordinaterna i Google Maps.

Ofta ser jag saker som jag tänker att jag ska kolla upp. Då fotograferar jag det jag ser, när jag sen kommer hem och synkar mobilen med datorn så får jag visuella påminnelser.

Telefonsvaren i mobilen har jag kopplat bort, då det innebär ett för mig stort stressmoment att följa upp alla inspelade samtal. Folk får ringa igen, skicka sms eller mail.

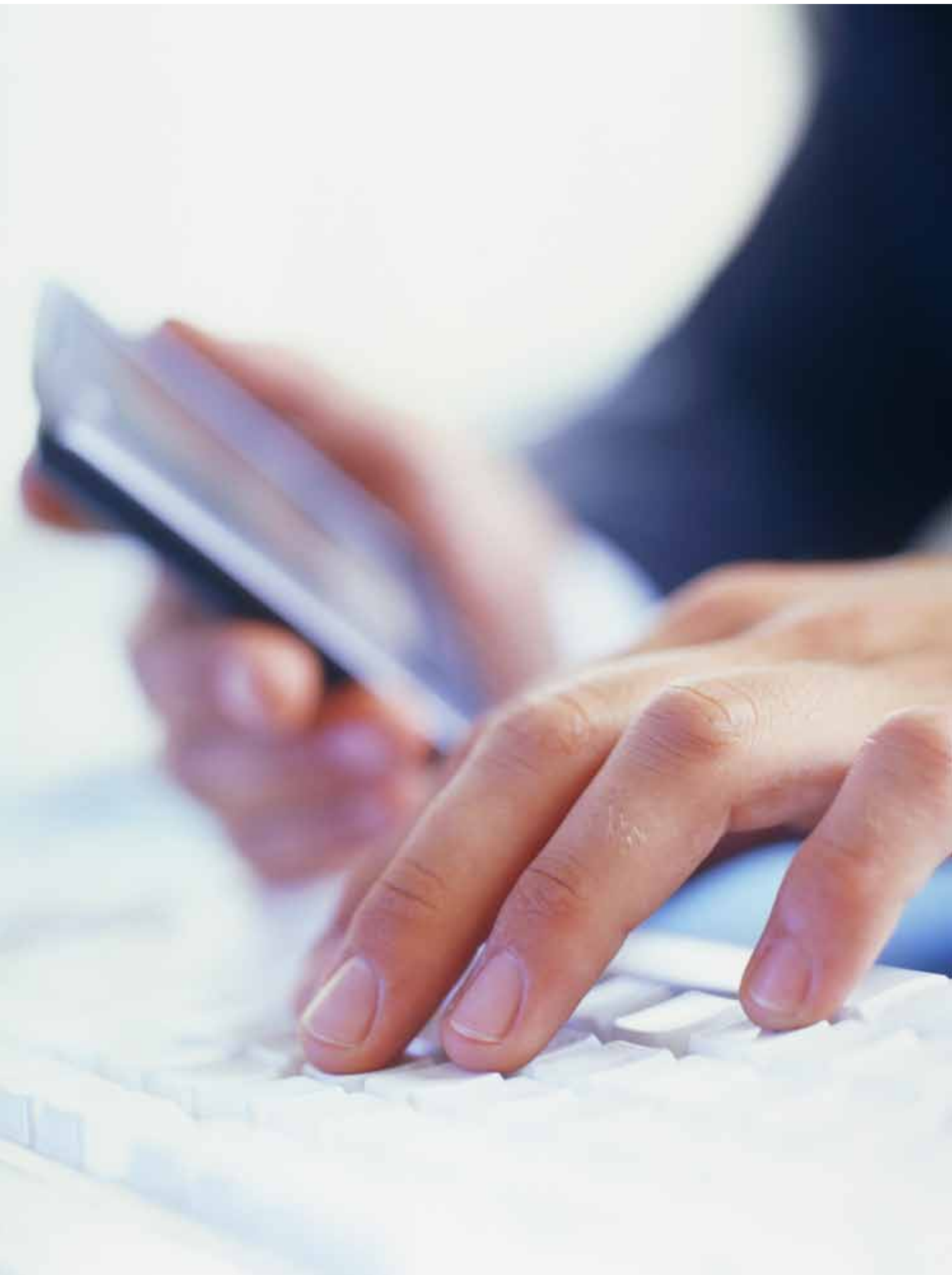
Jag går en kurs i Mindfulness, och jag har lagt över alla övningar i mobilen, som dessutom påminner

mig varje dag vid ca 14.30 att göra en övning.

När jag kommer hem är det ofta mörkt, jag startar mobilens ficklampa när jag ska låsa upp dörren.

Hjälpmiddel med olika funktioner förskrivs separat för enorma summor, när det idag finns alternativ som kostar en bråkdel av de flesta avancerade mobiler. Men även om de är relativt billiga är det få som har råd att köpa dem. Dessutom kan ingen av de handdatorer eller mobiler som förskrivs idag synkas med t.ex. Google, vilket är en stor nackdel för t.ex. familjer.





Individen är viktigast

Det är ingen tvekan att personer med ADHD har nytta av hjälpmedel. Det blev slutsatsen av ett projekt där ett tjugotal vuxna med ADHD följdes upp under några år.

– En av svårigheterna var att det är så mycket olika attityder mot gruppen av typ «kan de jobba, ja då kan de också laga mat», säger Monica Rydén, arbetsterapeut vid Hjälpmedelsinstitutet i Stockholm. Vi synliggjorde gruppen och konstaterade deras behov av hjälpmedel.

De traditionella hjälpmedel som fungerade bäst var bolltäcken och kedjetäcken som ledde till bättre sömnperioder. Bland hjälpmedel som används för att planera och strukturera vardagen hade några av deltagarna handdatorn Handi med specialanpassade program för personer med kognitiva funktionshinder. Det fanns också andra planeringsverktyg som synliggjorde schemat. På den tiden, 2006, fanns det inte så många avancerade mobiltelefoner på marknaden – situationen är en helt annan i dag.

– Jag är helt övertygad om att mobiltelefoner blir ett allt kraftfullare hjälpmedel i framtiden, säger Monica Rydén. Jag tror också att framtiden ligger i individanpassning – i dag springer man kanske iväg med själva teknologin men jag tycker att man borde jobba mer med anpassningsmöjligheterna.

I Sverige är problemet att mobiltelefoner inte kan förskrivas som hjälpmedel, vilket innebär att användarna själva måste stå för kostnaden.

Metoderna att introducera hjälpmedlen för brukarna är lika viktiga som hjälpmedlen i sig. Personer med ADHD behöver hjälp med att utnyttja sina hjälpmedel på bästa möjliga sätt vilket innebär

att arbetsterapeuterna, som ofta är de som har direktkontakt med användarna, behöver bra kunskap om vad som finns på marknaden.

– Man kan inte begära att arbetsterapeuterna ska ha fullständig kännedom om alla smart-phone-modeller på marknaden, säger Monica Rydén. Jag tror att supporten måste organiseras på något annat sätt. Där måste man prata med kommuner och lands-ting.

Det behövs mer information om vad som faktiskt finns på marknaden, både i form av mobiler och applikationer. På uppdrag av svenska Hjälpmedelsinstitutet har två studenter, Kinga Palaszewska och Paula Berglund, kartlagt vilka applikationer som kan fungera som stöd i vardagen för personer med ADHD (se artikel på sid 28). Listan över applikationerna ligger på Kognitionsportalen, som är en undersida till svenska Hjälpmedelsinstitutets hemsida.

– Vi skulle vilja strukturera informationen och fylla på allteftersom nya applikationer tillkommer, men vi får se vad vi mäktar med, säger Monica Rydén.

Hjälpmedelsinstitutets hemsida finns på www.hi.se

3 Fra
virkeligheten



Monica Rydén är arbetsterapeut vid Hjälpmedelsinstitutet i Stockholm

Applikationer visar vägen

Att med mobilens hjälp kunna hitta från en plats till en annan, att få hjälp att komma ihåg möten och planera sin ekonomi, det är några exempel på användningsområden för dagens avancerade mobiltelefoner. Det här är speciellt intressant för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Möjligheterna är många, svårigheten ligger i att identifiera vilka applikationer som lämpar sig bäst bland de hundratusentals som finns att tillgå.



– Merparten av dagens applikationer är dåligt utformade från användarsynpunkt, vilket gör att de inte kan fungera som stöd för personer med ADHD. Vår uppgift var att vaska fram de användbara undantagen, säger Kinga Palaszewska och Paula Berglund som studerar data och systemvetenskap vid Stockholms universitet.

Hjälpmiddelsinstitutet i Sverige gav i våras studenterna Kinga Palaszewska och Paula Berglund i uppdrag att som examensarbete vid Stockholms universitet ta fram en förteckning över lämpliga applikationer som kan förenkla vardagen för personer med ADHD, Aspergers syndrom och dyslexi. Kartläggningen ska ligga till grund för en fortsatt studie där arbetsterapeuter ordinerar mobiltelefoner med de aktuella applikationerna inlagda till sina brukare. Tanken är att se om mobiltelefoner i framtiden ska skrivas ut som hjälpmedel till personer med psykiska funktionsnedsättningar.

Från tvätttider till vardagsekonomi

– Vi började med att intervjua arbetsterapeuter och bad dem beskriva vilka vardagssituationer personer med t.ex. ADHD har problem med. Det kan handla om att komma ihåg att ta ut tvätten ur tvättmaskinen eller att betala räkningar i tid, berättar Kinga Palaszewska. Dessutom frågade vi vilka hjälpmedel brukarna använder i dag. Det visade sig att några hade föreskrivna hjälpmedel som t.ex. handdatorn Handi Socket, men brukarna använde

även vanliga almanackor och timers för att hantera vardagen.

Utifrån intervjuerna med arbetsterapeuterna satte Berglund och Palaszewska samman en lista över problemområden och önskemål. Sedan startade arbetet med att gå igenom mobiltelefonernas applikationsbibliotek för att hitta lämpliga program. Kravet var att applikationerna skulle vara logiskt uppbyggda och ha hög grad av användarvänlighet.

– Vi testade användarvänligheten utifrån en rad kriterier, t.ex. att det skulle finnas en klar hierarki över vad som är viktigt i programmet och inte, det skulle tydligt framgå vad som gick att klicka på och programmen fick inte innehålla distraherande eller svårtolkade funktioner, berättar Paula Berglund.

Få program höll måttet

Det visade sig att över sjuttio procent av applikationerna föll bort i första rundan, de var helt enkelt för dåligt designade. Slutresultatet är en förteckning över 50 applikationer för Nokia N97, HTC Magic och iPhone 3Gs, där merparten är gratis. De flesta applikationer är på svenska, men finns även på de övriga nordiska språken.

– Problemet med vår kartläggning

är att marknaden växer explosionsartat. När vi startade arbetet i i våras fann vi t.ex. femtio aktuella applikationer i Nokias bibliotek. Tre månader senare var det över sjuhundra, säger Kinga Palaszewska.

Betyder inte det här att er sammanställning redan är föråldrad?

– På sätt och vis, men samtidigt är det inte säkert att arbetsterapeuterna behöver en fullständig och dagsaktuell lista för att kunna hjälpa sina brukare. Det handlar mer om att ta fram kriterier för vad som utgör en bra applikation för den här speciella gruppen.

Signaler om effektivitet

Vilka är de främsta fördelarna med att använda mobiltelefoner i jämförelse med traditionella hjälpmedel?

– En smartphone är något av en statussymbol i vårt samhälle. Den symboliserar effektivitet och framgång. Lite tillspetsat kan man säga att det är precis de motsatta signalerna som de traditionella hjälpmedlen sänder ut. Ta till exempel Handi Socket som bara används av funktionsnedsatta. Att

ta fram den på jobbet eller i skolan gör att brukarna riskerar en massa frågor som de kanske inte alltid vill besvara. En iPhone med applikationer däremot väcker inga frågor, utan kan till och med väcka en viss beundran, säger Paula Berglund.

Hjälp mot glömska för envar

Kinga Palaszewska instämmer. Hon berättar att hon själv laddat ner några av applikationerna som ingick i studien till sin egen mobil.

– En av mina favoriter är «Silent Finder». När man inte hittar sin mobil så sms:ar man en kod till mobilen som ger ifrån sig ett högt ljud. Det funkar även om telefonen är inställd på ljudlöst. Telefonnumret som sms:et skickades från visas, vilket betyder att om jag tappat mobilen ute på stan så vet den som hittar telefonen vem den ska höra av sig till. Dessutom skickas en karta där jag kan se var telefonen finns. Med andra ord, en bra hjälp för oss alla som då och då virrar till det i vardagen. Och samtidigt – ett enkelt och effektivt hjälpmedel för personer som på grund av sin funktionsnedsättning har svårt att minnas.

Följande problemområden och önskemål låg till grund för kartläggningen av tänkta applikationer som kan underlätta i vardagen för personer med psykiska funktionsnedsättningar:

- Medicinering (komma ihåg mediciner och vad som ska tas)
- Tider (komma ihåg tider, planera tidsåtgång)
- Möten (komma ihåg att boka, komma i håg var och när)
- Viktiga händelser (barnens aktiviteter, födelsedagar)
- Budget (sköta ekonomin)
- Aktiviteter (komma ihåg överrenskommelser, planera)
- Information (komma ihåg information)
- Musik (vill kunna lyssna på musik för att kunna orka gå längre sträckor i rask takt)
- Strukturering (hur man utför en aktivitet och när, gärna med bild och ljud)
- Tankspriddhet (tappar lätt bort saker)
- Lokalisering (hjälp att hitta till en plats eller var man befinner sig)
- Räkning (räkna ut procent när man handlar)
- Sömn (överblick över nattsömn)
- Självständighet (kunna boka biljetter över internet)
- Avslappning (spel och underhållning)

De ser till helheten

– Det är viktigt att personerna som har en neuropsykiatrisk diagnos själva blir delaktiga i den utredning och de insatser som ges. Målet är ju att de ska hitta sin egen väg till studier eller arbete.



Att se helheten och få gemensam kunskap om varje individs unika förutsättningar är nu en självklar plattform för Neuropsykiatriska enheten vid landstinget i Östergötland, där Agneta Julinder, t.v. är vårdenhetschef och projektledare, Caroline Sandell arbetsterapeut och Per Woxler psykiater.

Det säger Caroline Sandell, som är legitimerad arbetsterapeut vid Neuropsykiatriska utredningsenheten vid Landstinget i Östergötland.

Caroline Sandell arbetar inom ett treårigt projekt som heter Saminföra. Det är en förkortning för Samordnade insatser för personer med neuropsykiatriska funktionshinder. Det kan handla om autism, ADHD eller Asperger.

Projektet riktar sig till personer mellan 18 och 30 år som misstänks ha en neuropsykiatrisk diagnos. 50 personer i Linköpings kommun utreds varje år inom projektet.

Målet är att personerna som

ingår i projektet ska komma i arbete eller studier. Projektet drivs av Närsjukvården inom Landstinget i Östergötland i samarbete med Linköpings kommun, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Så här berättar Caroline Sandell om bakgrunden till projektet.

– Ofta får personer med neuropsykiatriska funktionshinder olika insatser från vården och flera myndigheter. Men trots många insatser blir det inte så mycket av dem i slutändan. För att det ska fungera för den här gruppen måste det vara samordnade insatser, berättar Caroline Sandell.

Osynlig funktionsnedsättning

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är osynliga och kan vara svåra att upptäcka om man inte har den rätta kunskapen. Ett exempel är att personer med ADHD kan ha svårt med tidsuppfattningen, vilket ställer till problem för den enskilde, berättar Caroline Sandell.

Kanske missar man avtalade möten med Arbetsförmedlingen. Det kan i sin tur leda till att man avskrivs som arbets sökande och missar försörjningsstödet. De här problemen leder ofta till missförstånd, som kan leda till att personen ger upp, berättar Caroline Sandell.

– När hjälpen inte fungerar påverkas självkänslan negativt. Det innebär personligt lidande för den enskilde. Risken är att man intar en patientroll och blir passiv, säger Caroline Sandell.

Sammanhållen utredning

I projektet är syftet att skapa ett effektivt flöde av vård och insatser för varje person. En bärande tanke i projektet är att den neuropsykiatriska utredningen ska gå snabbt och hållas samman. I Linköping sker därför numera utredningen under en intensiv vecka.

Under veckan möter personen en psykolog och en arbetsterapeut. Då samtalar man om de svårigheter och de speciella förutsättningar personen har. Personen får också träffa läkare och sjukgymnast. Redan på fredagen sker en återkoppling med den psykolog personen träffat under veckan. Redan veckan efter får personen ett första besked om en eventuell neuropsykiatrisk diagnos.

– Vår erfarenhet är att det är mycket viktigt att personen är delaktig i utredningen och i de insatser som sedan sätts in. Det är också viktigt att utredningen är sammanhållen och att det är

samma personer man träffar under veckan, säger Caroline Sandell.

Viktigt med uppföljning

Men lika viktigt som att utredningen går snabbt och är sammanhållen, lika viktigt är det att den följs upp av rätt insatser. I projektet Saminföra arbetar personer från olika myndigheter. En grupp om 10–15 personer träffas varje vecka för att diskutera vilka insatser den aktuella personen behöver. Det är en stor fördel att det är samma personer som träffas, berättar Caroline Sandell.

– Det händer ju mycket både på Arbetsförmedlingen och på Försäkringskassan genom olika politiska beslut. Genom att vi träffas regelbundet lär man känna varandra och kan lätt få information och råd, säger Caroline Sandell.

På ett mindre samverkansmöte träffar personen sedan en mindre grupp tillsammans med sin egen handläggare. Alla personer med ADHD erbjuds medicin och det görs en noggrann bedömning så att medicinen ställs in rätt.

Den som behöver och har svårt att få vardagen att gå ihop kan få hjälp av en vardagscoach. Det kan handla om att man behöver få hjälp att få ordning hemma eller att fylla i blanketter till olika myndigheter.

Ingen ska falla ifrån

Till sist, i projektet arbetar man hårt för att man inte ska «tappa» någon. Tidigare dåliga erfarenheter av kontakt med vården och myndigheterna kan göra att personen ger upp.

– Vi arbetar hårt för att hålla i och se till att ingen person faller ifrån. Målet är att personen ska få en fläta av samordnade insatser och hitta vägar för att gå vidare till arbete och studier, säger Caroline Sandell.



Projektet Saminföra, Samordnade insatser för personer med neuropsykiatriska funktionshinder, har som mål att deltagarna ska komma i arbete eller studier.

Ny teknologi i fokus nå!

Velferdsteknologi og ADHD er et ganske nytt felt for oss, sier Niels-Erik Mathiassen, direktør ved Hjælpemiddelinstittet (HMI) i Danmark. – Nå er hjelpemidler til mennesker med ADHD satt på handlingsplanen og er dermed i fokus!

Den teknologiske utviklingen skaper hele tiden muligheter for å kompensere og støtte mennesker med funksjonsnedsettelse, så også på ADHD-området. Tidligere har HMI koblet hjelpemidler til personer med ADHD opp mot dysleksi og ikke særskilt mot deres kognitive problemer. For å synliggjøre ny teknologi på dette området og hvilke muligheter som finnes, har HMI i samarbeid med ADHD-foreningen i Danmark utviklet en mer målrettet og brukervennlig inngang til hjelpemiddeldatabasen. Foreløpig er det mest alminnelige produkter som brukes i andre sammenhenger, men med annen

programvare, for eksempel smarttelefoner.

– Det er viktig å spre informasjon om muligheter, sier Mathiassen.

Instituttet henvender seg først og fremst til fagfolk, men mange brukere søker i databasen.

– Mange brukere ringer og spør om hvor de kan henvende seg og en av våre 40 ansatte medarbeidere gir råd på veien, sier han.

Samarbeid er nøkkelen til utvikling og framskritt

Et nettverk for fagfolk som jobber med velferdsteknologi til dysleksi, ADHD og andre kognitive vanskeligheter har HMI nylig tatt initiativet til. – Erfarings- og kunnskapsutveksling blant fagfolk er svært nyttig. Ellers har vi et tett samarbeid med hjelpemiddelbransjen både når det gjelder utprøving, utvikling av standarder og nye produkter. Det nordiske samarbeidet er også fruktbart, vi er på forskjellige nivåer på ulike områder og lærer av hverandre, sier Mathiassen. Og nevner et nordisk prosjekt som HMI er partner i.

– Et spennende prosjekt er det nordiske prosjektet «Mobiltelefon som kognitiv støtte for mennesker med ADHD eller Autisme/Asberger syndrom». Formålet med prosjektet er å dele erfaringer, øke kompetanse og inspirere til å ta i bruk mainstream teknologi som alternativ til tradisjonelle hjelpemidler.



– Det er helt sentralt for instituttet å sette fokus på dette feltet og skape oppmerksomhet rundt problematikken. Det motiverer også andre til å sette i gang, sier Niels-Erik Mathiassen, direktør ved Hjælpemiddelinstittet i Danmark.



Hjælpemiddelinstittet

er et landsdækkende videnscenter, der udvikler og formidler viden om, hvordan hjælpemidler og andre teknologiske løsninger kan bidrage til at inkludere og skabe bedst mulige vilkår i samfundet for mennesker med funktionsnedsættelser.

Hjælpemiddelinstittet er en selvejende institution under Socialministeriet og er en del af Vidensfunktionen (VISO) under Servicestyrelsen. www.hmi.dk

ABT-fonden

Med oprettelsen af ABT-fonden – Anvendt Borgernær Teknologi, øremærkede den danske regering i 2008 et beløb på tre milliarder danske kroner, der løbende skal investeres i innovative projekter frem til og med år 2015. Formålet er at støtte nye måder at bruge teknologi på i den offentlige sektor. Man kan læse mere og finde beskrivelser af alle de hidtil støttede projekter på fondens hjemmeside: www.abtfonden.dk

Erfaringer fra de ulike landene skal systematiseres og presenteres i en kursrekke på en nordisk konferanse om ADHD i Danmark nå sist på året, og de skal også være tilgjengelige på Nordens Vælfærdscenter sine nettsider.

Mathiassen trekker også fram satsingen på velferdsteknologi gjennom ABT-fonden i Danmark og forteller at fondet nylig har gitt støtte til to store prosjekter på ADHD området.



ADHD og hjælpemidler i Island

Island adskiller sig fra de øvrige nordiske lande ved, at ADHD ikke er anerkendt som et handicap. Dette betyder, at forældre til børn med ADHD og personer med ADHD ikke kan få støtte til at købe hjælpemidler fra Hjælpemiddelcentralen og ej heller støtte fra Islands sygesikring. Til gengæld er der støtte på området til folkeskolerne, da disse skal møde forskellige elevers behov.

– Det mest brugte hjælpemiddel til personer med ADHD i Island er timestokken. Timestokken findes på de fleste folkeskoler i landet, og undervisningen i brug af stokken foregår mest via skolerne. Timestokken er en slags ur, som kan indstilles til et bestemt tidspunkt. Så er der en rød skive på apparatet, som viser hvor meget tid du

har tilbage. Hjælpemidlet bliver brugt flittigt og går i daglig tale under navnet «ADHD uret» forklarer Sigrún Jóhannsdóttir hos «Tölvumiðstöð fatlaðra» («Funktionshæmmedes IT-center»).

Andre hjælpemidler

– IT-centret deltog her for nylig i et nordisk projekt om brugen af

mobiltelefoner til personer med ADHD og Asperger. Det afsluttende møde blev afholdt i Island i september. Der findes allerede personer i Island med ADHD, som aktivt bruger deres mobiltelefoner som hjælpemiddel, men der er ikke foregået en målrettet indsats på området indtil nu, hvor ADHD-foreningen i Island og «Islands forening for autister og personer med Asperger» arbejder videre med konklusionerne fra det netop afsluttede projekt, siger Jóhannsdóttir.

Ifølge Jóhannsdóttir er der et andet hjælpemiddel, som bliver brugt meget på skolerne, og det er programmet Boardmaker. I programmet kan man visuelt lave planlægningskemaer af forskellig art. Programmet er i vid udstrækning blevet brugt til undervisning af autister, men så fandt man ud af, at det også egner sig til undervisning af personer med ADHD. Til de yngste elever bruger man fx clip art fra Office pakken for at lave tydelige skemaer, mens man mere bruger en dagbogsform til de ældste elever.

Evaluering af effekten

– Der foregår ikke nogen løbende evaluering af effekten af de forskellige hjælpemidler. Det er op til den enkelte lærer, hvor meget han eller hun lægger i evaluering af nytteværdien. Til gengæld er det indlysende for alle og enhver, at «ADHD uret» er gavnligt. Eleverne får fx at vide, at de skal arbejde i et kvarter på en bestemt opgave. Mens de arbejder på opgaven kan de visuelt følge med i, hvordan tiden går, hvilket ser ud til at være til stor hjælp for dem, fortæller Jóhannsdóttir.

Behov for informationsspredning

– Det er ikke nok, at fx mobiltelefoner kan en masse ting.

Brugerne skal have kendskab til de forskellige muligheder og kunne anvende disse. Funktionshæmmedes IT-center i Island er en lille institution, med kun halvandet årsværk. Til gengæld servicerer vi en bred gruppe brugere, fx ordblinde. Folk kan indhente oplysninger om de programmer, som egner sig til undervisning af ordblinde. På samme måde kan mennesker med ADHD henvende sig direkte eller via deres forældre eller lærere. Vi servicerer alle grupper, også om brugen af mobiltelefoner, men der er selvfølgelig et behov for præsentation via ADHD-foreningen, så folk kan se, hvilke muligheder der forefindes. Mange er måske ikke bevidst om, hvor meget de kan klare ved hjælp af deres mobiltelefon.

Nordisk samarbejde

– ADHD-foreningen i Island og andre interessenter søger mest mod Norden for samarbejde. Vi på IT-centret har blandt andet haft et fælles nordisk projekt om ordblindhed med deltagelse af alle fem nordiske lande. Så har vi lige haft et fælles nordisk projekt om ADHD med deltagelse af Danmark, Norge, Sverige og Island. Finnerne var ikke med denne gang. Vi vil helst have svensktalende finner med, da skandinavisk er det foretrukne fælles sprog. Vi vil helst undgå engelsk. Tolkning er lidt kompliceret, idet vi ofte har telefonmøder og andre mindre møder, hvor det kan være svært at skaffe tolke. En stor del af ADHD-projektet blev afviklet ved hjælp af videokonferencer for at spare. Det har været nemt at få islændinge til at deltage i de fælles nordiske projekter, da de fleste af os har studeret i de nordiske lande, siger hun.



Sigrún Jóhannsdóttir hos Tölvumiðstöð fatlaðra ("Funktionshæmmedes IT-center") siger, at støtten til personer med ADHD mest kommer via skolerne, da ADHD ikke er anerkendt som et handicap i Island.

Teknik hjälper i vardagen

Tekniska hjälpmedel behöver inte innebära nya, specifikt utvecklade apparater för att de skall vara till stöd för personer som lider av ADHD. I Finland används allt från digitala musikspelare till bärbara datorer, sittedynor och mobiltelefoner som hjälpmedel framförallt av skolbarn och studerande med diagnosen ADHD.



Personer med ADHD har ofta svårt att uppfatta tid, planera sitt schema och uppskatta tidsåtgången för olika uppgifter. Ergoterapeut Anu Kippola-Pääkkönen från ADHD-föreningens regionalbyrå för norra Finland berättar att mycket enkla lösningar, som en äggklocka eller ett stoppur, kan hjälpa barn att bli medvetna om tiden och ge ramar för tidsåtgången i samband med exempelvis läxläsning. Kippola-Pääkkönen nämner Time Timer, en specialklocka som hjälper barn och unga att koncentrera sig på en uppgift under en bestämd tid, t.ex. genom att konkret och visuellt uttrycka hur mycket tid som har gått och hur mycket som återstår.

Bilder ger bättre kontroll

Unga vuxna och vuxna med ADHD får ofta stöd för planering och tidsbruk av mobiltelefoners kalenderfunktioner och påminnelsefunktioner. För planering av barns scheman hjälper även programmet Boardmaker; ett program med 4.500 bildsymboler som visualiserar olika händelser för barn. Bilder ger barn med ADHD eller med språkliga svårigheter stöd att uppfatta och visualisera dagens rutiner och schema. Anu Kippola-Pääkkönen berättar att barn kan ha lättare att koncentrera sig på skoluppgifter före fritidsaktiviteter, när de ser dagsordningen organiserad i bilder. Board-

maker används främst av personal inom social- och hälsovården, eller av lärare, som kan göra upp lämpliga scheman för barn och familjer. Personer som jobbar med barn upplever att de med hjälp av bilder kan förstärka den verbala informationen. Kippola-Pääkkönen tillägger att Boardmaker givetvis är en kommersiell produkt och andra liknande bildserier fungerar precis lika bra.

Som ett nyare exempel på hjälpmedel nämner Kippola-Pääkkönen SoliTimer, ett datorbaserat program som ger föräldrar möjlighet att på ett underhållande och visuellt tydligt sätt programmera in enskilda, återkommande uppgifter samt tidsramar för varje uppgift. SoliTimer kan t.ex. hjälpa barn med ADHD att komma iväg till skolan i tid genom ett inprogrammerat schema för morgonrutiner.

För ungdomar och högskolestuderande kan pennor, som skannar in boktext och överför den till en dator, erbjuda stöd för inläring. Scannerpennan kan t.ex. kopplas till en översättningsfunktion, vilket hjälper studerande att använda studielitteratur skriven på främmande språk.

Lärares gränser avgör

Skolors inställning varierar till elevernas bruk av tekniska hjälpmedel i skolarbetet. Att exempelvis lyssna på musik i en mp3-spelare som stöd för koncentrationsförmågan, bemöts på olika sätt beroende på lärarnas gränssättning. Också bruk av datorer i skolarbetet bemöts olika i olika skolor.

Kippola-Pääkkönen konstaterar att systematiskt bruk av tekniska hjälpmedel som stöd för personer med ADHD är ett rätt nytt område i Finland, som sannolikt kommer att uppmärksammas mera i framtiden. Exempelvis är social- och hälsovårdspersonalens kun-

skap om tekniska hjälpmedel och deras användbarhet för personer med ADHD betydligt mera begränsad i jämförelse med kunnandet om tekniska hjälpmedel inom äldreården eller som stöd för personer med fysisk funktionsnedsättning. Tekniska hjälpmedel innebär ofta extra kostnader. Unga i högstadie- och gymnasieåldern, samt studerande kan i vissa fall få kostnadsersättningar från Folkpensionsanstalten (FPA) i Finland för dyra hjälpmedel som behövs för studier. Barnläkare Liisa Virkkunen berättar att det funnits fall där FPA beviljat kostnadsersättningar för t.ex. en dator, men hon tillägger att sådana fall verkar vara rätt ovanliga. Hälsostationer kan ge mindre dyra hjälpmedel, som t.ex. en TimeTimer, till barn som har ett stort behov för stöd då det gäller tidsuppfattning. För att anhålla om kostnadsersättningar för hjälpmedel behövs en skriftlig rekommendation från en läkare. Rekommendationen sänds till primärhälsovården eller specialsjukvården, vilka startar ansökningsprocessen. Både neuropsykolog Vesa Närhi vid Niilo Mäki Institutet och Kippola-Pääkkönen betonar vikten av personlig handledning för personer med ADHD i bruket av tekniska hjälpmedel. En stor fördel med tekniska hjälpmedel, som t.ex. rehabiliterande och undervisande datorprogram, är att barn oftast finner dem mycket motiverande.

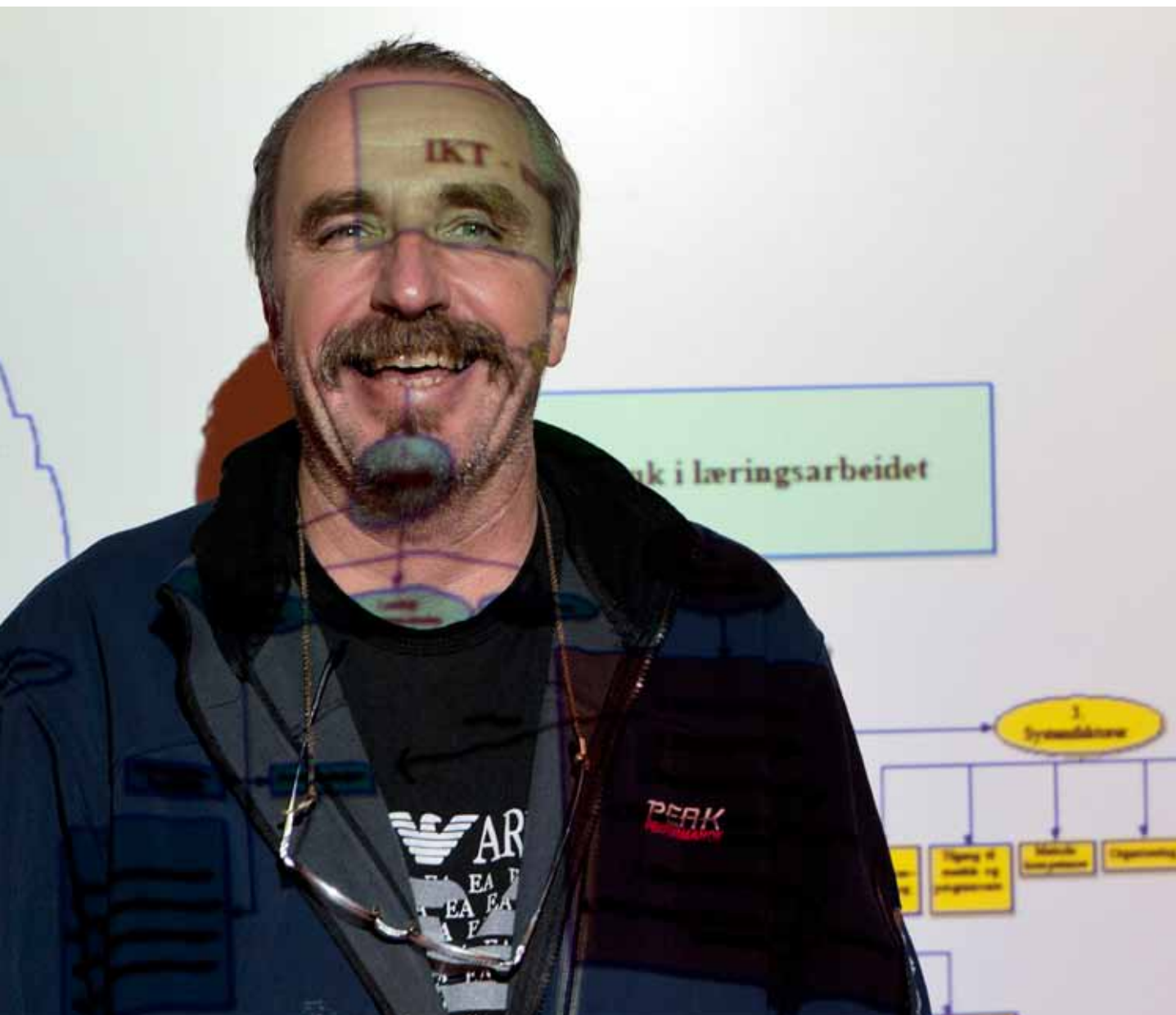
Irma Moilanen, professor i barnpsykiatri vid Uleåborgs universitet och universitetssjukhus, tillägger att man inom barnpsykiatrin uppskattar allt multidisciplinärt samarbete i utveckling av stöd och rehabilitering inom ADHD. Barnpsykiatriker har ofta inte kapacitet till att själva utforska lämpliga lösningar, men ställer sig positiva till samarbete med bl.a. funktionsterapeuter.

3 **Fra** virkeligheten

Till denna artikel har även följande personer bidragit med information:
Verksamhetsledare
Virpi Dufva
(ADHD föreningen)
Neuropsykolog
Maarit Virta
Barnneurolog
Arja Voutilainen

Stor nytteverdi, men lite kjent

IKT kan bidra til at flere får leselyst, lærelyst og skrive lyst. Hensiktsmessig programvare i kombinasjon med gode arbeidsmåter er viktig å ta i bruk, sier Bjørgulv Høigaard, pedagog ved Bredtvet kompetansesenter i Oslo.



Forutsetningen for å lykkes med bruk av IKT i tilrettelagt opplæring vil i stor grad være avhengig av tilgang på utstyr og programvare og pedagogenes kompetanse på feltet. Det hele står og faller med pedagogens engasjement i bruken av IKT, mener Bjørgulv Høigaard, pedagog ved Bredtvet kompetansesenter i Oslo.

Det kan blant annet bidra til mestring, økt motivasjon, økt selvstendighet og bedre planlegging og strukturering av alle typer oppgaver. I Norge er det ifølge Høigaard lite fokus på velferdsteknologiske hjelpemidler som kan avhjelpe kognitive problemer.

– Verken lærere, brukerne eller foreldre er kjent med hva som finnes og det er lite kunnskap om hvilke muligheter IKT representerer, for eksempel hvordan en mobiltelefon i kombinasjon med en PC kan bidra til å organisere og strukturere hverdagen og læresituasjonen for elever og studenter. Det er stort behov for informasjon, sier Høigaard.

Han mener Utdanningsdirektoratet, Statped og NAV bør ta et grep om informasjonen.

– Når man så er klar over mulighetene og har hjelpemidlet i hånden, må man lære å bruke det. I en lærersituasjon må man ha pedagogisk kompetanse slik at hjelpemidlet kan trekkes inn i en opplæringsammenheng – hvis det er det hjelpemidlet skal brukes til.

Delte meninger

Personer med ADHD har ofte utfordringer knyttet til planlegging, organisering og det å gjennomføre oppgaver. For å lære fagstoff er det nødvendig å være konsentrert og oppmerksom over lang tid.

– Det er nok delte meninger om det er mulig å trene opp kognitive funksjoner som gjør at læringsarbeidet går lettere, sier Høigaard. Man kan lære seg noen strategier for å effektivisere læringsarbeidet. Strategier som å bestemme seg for å planlegge ved hjelp av tankekart og «kalender» på PCen, vil kunne gjøre det enklere å få til læring eller gjennomføre oppgaver i dagliglivet. God strategibruk og

utnyttelse av de muligheter IKT gir, kan også bidra til kvalitet i skriving, muntlig formidling og prosjektarbeid. Slike tiltak kan kompensere for funksjonsnedsettelsen. Kan man sette opp en plan for det man skal gjøre, få hjelp til å sette planen opp, snakke det inn i en diktafon eller legge det inn i et program i en smarttelefon, utnytter man den nyeste teknologien og kompenserer for funksjonsnedsettelsen mer optimalt. Det er ikke intelligensen det er noe i veien med ved ADHD, man må bare få hjelp til å utnytte ressursene sine på andre måter.

– Personlig tror jeg ikke det er så mye å hente ved kognitiv trening. Jeg tror mer på at man tar utgangspunkt i noe brukeren synes er interessant samt tilrettelegge og kompensere. Mange opplever at IKT hjelpemidler er motiverende, det gir muligheter for raskere å se resultater og det igjen øker mestringsevnen. For den som er avhengig av hyppig tilbakemelding passer IKT utmerket.

Lite forskning

– Det er knapt med forskningsresultater om effekten av IKT som redskap for læring generelt, og når det gjelder læring for personer med ADHD, er det vel ingenting.

Han har forhåpninger til at det nylig etablerte «Senter for IKT i utdanning» kan bidra til systematisk utprøving og forskning i bruk av IKT for barn, unge og voksne med utfordringer.

Senter for IKT i utdanning:
www.iktsenteret.no/

Politikk

4

KAPITTEL



Et stort framskritt – brukt på riktig måte

– Ny teknologi som kan gjøre folk mer selvhjulpne, styrke livskvaliteten og gjøre folk i stand til å fullføre skolen, skaffe seg utdanning og få en plass i arbeidslivet – det er jeg en talskvinne for, sier Karin Andersen, stortingsrepresentant for SV og nestleder i Arbeids- og sosialkomiteen.



1 NVC anbefaler

2 Fakta

3 Fra virkeligheten

4 Politikk

5 Fra forskning

6 Tips

7 Sammendrag Summary

Karin Andersen har i mange år vært blant dem i norsk politikk som har kjempet for anti-diskriminering og likestilling for folk med nedsatt funksjonsevne. Alle mennesker er berettiget til å kunne bruke samfunnet på samme vilkår, det er utgangspunktet til den aktive politikeren.

En spore til å lære mer

Når det gjelder ADHD og velferdsteknologi, sier Andersen at hun ikke er helt oppdatert på alle mulighetene som finnes. Under samtalens gang kommer vi inn på smarttelefonen og hvordan den kan hjelpe ungdom med kognitive problemer til å organisere livet sitt, både i utdannings situasjon og i arbeidslivet.

– Jeg forstår at en smarttelefon hvor man kan hente informasjon, som varsler om gjøremål og gir beskjeder kan være et nyttig hjelpemiddel, sier Andersen. Hun har en liten solskinnshistorie fra en attføringsbedrift i Bergen hvor ungdom styrte kompliserte industriprosesser med smarttelefon.

– Det var riktignok i en annen

setting, det var ungdom som hadde droppet ut av skolen og som ikke hadde utdanning. Denne teknologien fanget deres interesse sterkt og deres eventuelle kognitive problemer og vegring mot lærdom forsvant som dugg for sola. At ny teknologi kan være en spore til å lære mer og mestre, er jeg overbevist om.

– Riktig bruk av teknologi er en vinn- vinn situasjon for både den enkelte og samfunnet. Med et forbehold: teknologien må ikke erstatte omsorg og kontakt mellom mennesker.

Trenger innspill fra fagmiljøene

De siste årene har antall ungdom med ADHD eksplodert. Langt flere enn før har fått diagnosen. Andersen stiller spørsmålsteget til om denne økningen er reell.

– Jeg er redd det kan ligge andre faktorer bak problemene, omsorgssvikt og vold i familien, mobbing på skolen og slike ting som gjør at ungdom får konsentrasjonsvansker, lese- og skrivevansker og kognitive problemer.

Sammensatte problemstillinger

Å utrede en person for ADHD kan dreie seg om omfattende og sammensatte problemstillinger. Og nettopp fordi ADHD kan arte seg så forskjellig, kan det være utfordrende å følge opp. Men forstå meg rett, jeg forsvarer ikke at noen får mangelfull oppfølging, jeg ser bare at det kan være mange skjær i sjøen her. Blant annet utløser diagnosen en del hjelpemidler. Kanskje er det en helt annen type hjelp som må til.

– Min grunnholdning er at alle som har diagnosen ADHD skal få adekvat hjelp. Som politiker må jeg få faglige innspill fra miljøene som til daglig jobber på dette feltet. Partiet mitt sitter i regjeringen, så det jeg får innspill på, kan

– At ny teknologi kan være en spore til å lære mer og mestre, er jeg overbevist om, sier Karin Andersen, stortingsrepresentant for SV og nestleder i Arbeids- og sosialkomiteen.



jeg diskutere med kollegene mine som sitter der.

Etterlyser kunnskap om hva som fungerer

Fagmiljøene i Norge etterlyser evalueringsprosjekter som viser hva slag tiltak som virker for personer med ADHD. Danmark har bevilget 26 millioner fra 2009 til 2012, for å få til en mer målrettet støtte og kompensasjon for funksjonsnedsettelse som følge av ADHD, slik at risikoen for problemer som rusmisbruk, kriminalitet og andre sosiale problemer blir redusert.

Om Norge bør satse på et eget program har Andersen ingen sterke meninger om.

- Men satsingen bør være en del av oppfølgingen av barn og unge, sier hun. Og hun legger til:

- Midler til pilotprosjekter uten en gjennomtenkt strategi for evaluering og opplæring er jeg ikke for. Det er ikke sjelden man har positive erfaringer i prosjektperioden, men prosjektet blir ikke skikkelig evaluert og den nye kunnskapen og erfaringene følges ikke opp. Resultatet er at prosjektet ikke fører til endring. Man faller tilbake til gamle rutiner, ofte til stor frustrasjon for dem som har deltatt i prosjektet.

Jeg ønsker å utfordre regjeringen og forskningsmiljøene til å finne systemer for å fange opp, evaluere og forkaste eller sette i verk endringer som følge av forskning og prøveprosjekter. Det skal være en del av forskningen og prosjektpengene. Nå forskes det mye «for bokhylla» og folk som gjennomfører gode forsøk, blir demotivert og gir opp når nye arbeidsmetoder som fungerer, ikke tas i bruk.



En ADHD-satsning af de større

– Jeg håber på, at alle vores tiltag på sigt fører til bedre inklusion. Det kan godt lade sig gøre at være et rigtig godt fungerende menneske med en ADHD-diagnose. ADHD kan i de fleste tilfælde afhjælpes i meget stor udstrækning, og det skal vi selvfølgelig gøre, siger kontorchef i Socialministeriet Karin Ingemann.



Hun tiltrådte som kontorchef på handicapområdet for godt fire år siden, og noget af det, hun hurtigt blev opmærksom på, var, at der eksisterede et problem i forhold til hele ADHD-problemstillingen.

– Kommunerne talte meget om det, borgerne talte meget om det, og vi fik mange breve om det. Når vi fulgte de henvendelser, der kom til os gennem den Nationale

Videns- og Specialrådgivningsorganisation (VISO), så vi, at kommunerne havde svært ved at håndtere henvendelserne om voksne med ADHD. I det statistik, vi fik, var personer med ADHD en gruppe, der hele tiden dukkede op og skilte sig ud. Det var som om, at man havde et efterslæb i forhold til diagnosticering af voksne. Og når man endelig fik en diagnose som voksen, hvad skulle det så føre til?

Alt dette dannede baggrund for, at man foreslog satspuljepartierne at igangsætte en særlig strategi for området. Normalt går Socialministeriet ikke ind og arbejder så direkte med specifikke diagnoser, men her var et område, hvor man vurderede, at kommunerne havde udfordringer i en grad, så man var nødt til at gå ind og prøve at se, hvordan de kunne hjælpes.

– Der er bestemt også udfordringer på børneområdet, men i særlig grad på voksenområdet set i forhold til uddannelse, arbejdsløshed og evt. misbrug. Der ser simpelthen ud til at være en sammenhæng mellem det at have en ADHD-diagnose og at leve et liv som udsat.

Et socialt forebyggelsesprojekt

Satspuljepartierne har på denne baggrund besluttet at prioritere et større projekt, som skal forstærke indsatsen overfor både børn, unge og voksne med ADHD. Der er afsat i alt 26 mio. DKK til formålet i perioden 2009–2012. Projektet

Karin Ingemann, der er uddannet cand. jur., sidder som kontorchef i Socialministeriets handicapkontor. Hun er også med i Nordiska Handikappolitiska Rådet, www.nordiskahandikappolitiskaradet.org

kommer til at munde ud i en samlet handlingsplan for området.

– Det her nye projekt ser vi som et stort, socialt forebyggelsesprojekt. Hvis man får belyst nogle af problemerne omkring ADHD, kan man måske for alvor få lavet noget social forebyggelse.

Et usynligt handicap

ADHD-diagnosen er til nogen grad stadigvæk omdiskuteret. Man hører stadigvæk folk tale om ADHD som en «modediagnose» og stille spørgsmålstegn ved, om det er en reel funktionsnedsættelse. Det er altid en udfordring, når du står



Smartphones til børn og unge med ADHD eller autisme, der kan give dem mere selvstændighed, er et godt eksempel på, hvordan velfærdsteknologi kan være til gavn og glæde for den enkelte. Samtidig vil det kunne frigive tid til andre opgaver for medarbejderne. Vi skal have endnu mere af den slags velfærdsteknologi til at virke på det sociale område, siger socialminister Benedikte Kiær på Socialministeriets hjemmeside.

Foto: Steen Evald

med et handicap, der ikke er særlig synligt. Det er åbenlyst, at hvis du mangler et ben, så skal du have en benprotese, kørestol eller andet. Hvis man derimod ligner majoriteten af befolkningen, så kan det være sværere at overbevise om, at ens usynlige funktionsnedsættelse kan afhjælpes af et teknologisk hjælpemiddel – og at man i øvrigt ikke «bare kan tage sig sammen».

Smartphones med støtteprogrammer kan hjælpe

Det har vist sig, at mennesker med ADHD ofte tænker visuelt og derfor forstår visuelle informationer lettere end mundtlige beskeder. Ved hjælp af ikoner, billeder, påmindelser og kalenderfunktion, kan smartphones, eksempelvis iPhone og HTC, derfor støtte ADHD-diagnosticerede til selv at løse en række opgaver i stedet for at være afhængige af støttepersonale. Diverse former for kalenderfunktioner kan give noget af den struktur og nogle af de rammer, man mangler.

Velfærdsteknologi – et nordisk fokuspunkt

I et nyt projekt afprøver Servicestyrelsen i samarbejde med Ballerup og Solrød kommuner, hvordan lige netop smartphones kan støtte børn og unge med ADHD eller autisme, så de nemmere kan modtage undervisning i folkeskolen. Målet er at give børnene en bedre livskvalitet i kraft af, at de får mindre behov for støtte i hverdagen. Projektet er støttet af ABT-fonden – Anvendt Borgernær Teknologi, der er en stor dansk satsning inden for området velfærdsteknologi.

Et andet tiltag på ADHD-området er en nordisk konference i København d. 1/12 2010, der afholdes som en del af det danske formandskab for Nordisk Ministerråd. Konferencen, der arrangeres af



Det er svært at overbevise om, at ens usynlige funktionsnedsættelse kan afhjælpes af et teknologisk hjælpemiddel – og at man i øvrigt ikke «bare kan tage sig sammen».
Foto: Tore Hagman/Scanpix

Socialministeriet i samarbejde med Nordens Velfærdscenter, er delt i to spor – et om det tekniske og et om det sociale. Det er med til at synliggøre, at du faktisk med ny teknologi kan være med til at understøtte eller kompensere for en funktionsnedsættelse.

– I regi af Nordens Velfærdscenter og Nordiska Handikappolitiska Rådet, har vi sat teknologi til mennesker med handicap på dagsordenen. Jeg synes, at konferencens program er fantastisk, fordi det favner både en ny udfordring, ADHD, der påvirker os alle sammen, og så hjælpemidler, der er et nordisk fokuspunkt. Her

tænker jeg især på den nye teknologi – den borgernære teknologi – velfærdsteknologi.

Det nordiske samarbejdes berettigelse

– Det vigtige ved den her konference er det nordiske perspektiv. Det er lige præcis her, at Norden har sin berettigelse. Vi ligner hinanden på de her punkter, og vi sidder med de samme udfordringer. Det skal vi udnytte til at hjælpe hinanden med, hvordan vi får løst dem. Det kan blive til rigtig stor gavn for mennesker med ADHD, mener Karin Ingemann.

Forskning og framtidens kunnskapsbehov



En diagnose man ikke vokser fra

– ADHD fylder meget i dag, og der er flere og flere, som får diagnosen. Der er også kommet fokus på, at ADHD ikke er noget, man vokser fra – og at voksne med ADHD ofte har svært ved at fastholde jobs, gennemføre uddannelse og måske også har problemer med at få familielivet til at fungere. Mennesker med ADHD har desuden forøget risiko for at få alvorlige sociale problemer såsom at havne i misbrug eller kriminalitet.



– Vi har en viden nu, der beskriver en gruppe, som kan få det rigtig svært gennem livet, hvis ikke de tilbydes den rette støtte, siger Henriette Holmskov, der er ansat som projektleder på et dansk projekt, som over en fireårig periode skal yde en tværgående ADHD-indsats. Formålet med projektet er at frembringe et solidt vidensgrundlag, der kan bruges til at give mennesker med ADHD den bedst kvalificerede støtte. Projektet er forankret i Servicestyrelsen og har et budget på 26 millioner, som satspuljepartierne har afsat i 2009.

Godt samarbejde er nødvendigt

Ofte er indsatsen for en borger med ADHD et samarbejde på tværs af myndigheder og sektorer, hvilket fordrer et godt tværfagligt samarbejde, vidensdeling og koordinering. Både internt på det sociale område, men også i forhold til eksempelvis sundhedsområdet. Fra sagsbehandlere er der stor efterspørgsel på viden om, hvilke former for støtte er bedst egnet til børn, unge og voksne med ADHD. Hvis man arbejder ude i marken med mennesker med ADHD, har man brug for at vide, hvad er det for nogle metoder, man skal bruge i det sociale arbejde med målgruppen.

1 NVC anbefaler

2 Fakta

3 Fra virkeligheden

4 Politik

5 Fra forskning

6 Tips

7 Sammendrag Summary

– Så der er en stor efterspørgsel i forhold til at finde ud af, hvordan vi organiserer indsatsen. Også på overordnet niveau er der politikere og administrative beslutningstagere, der søger en viden om, hvordan man bedst organiserer indsatsen for den her målgruppe, siger Henriette Holmskov og fortsætter: Projektet skal give et vidensgrundlag, som bl.a. kan støtte kommunerne i at finde ud af, hvordan de kan organisere indsatsen og hvilke metoder, de kan bruge i arbejdet. For at frembringe det vidensgrundlag, har vi brug for at iværksætte og afprøve nogle forskellige indsatser, og det er de fire indsatser, projektet er bygget op omkring.

Projektets første indsats, *kortlægningsdelen*, skal give et over-

blik over området, og hvad der allerede nu findes af metoder og tilbud, der virker, og som man kan udbrede viden om og bygge videre på – men også over, hvor der er huller. Målet for den anden indsats, *opsporingsprojektet*, er at gøre fagfolk i jobcentre, sociale tilbud osv., der arbejder med udsatte grupper, bedre i stand til at genkende de symptomer, der kendetegner voksne med ADHD og at klæde dem på til at kunne igangsætte en udredning og indsats.

– Så kan man undgå mange af de tilfælde, hvor en person går rundt med udiagnosticeret ADHD og derfor ikke får den rigtige hjælp, siger Henriette Holmskov.

På den ene side skal projektet altså give et overblik over indsatsen, men ny viden skal også tilvejebrin-

Henriette Holmskov er uddannet antropolog og har været ansat i Servicestyrelsens Handicapenhed siden 2007.



ges, hvilket især sker i projektets tredje og fjerde del. Tredje del består af at igangsætte en række *udviklingsprojekter*, for at få tilført, afprøvet og dokumenteret mulige tilgange og metoder. Sidste del, det deciderede *forskningsprojekt*, påbegyndes i 2011.

Alternativ til medicin

Hjælpe midler og velfærdsteknologi er ikke et indsatsområde i sig selv, men i forbindelse med kortlægningen spørges ind til, i hvilket omfang hjælpe midler og velfærdsteknologi bliver brugt.

– Mennesker med ADHD er lige så forskellige som andre mennesker, og måden hvorpå ADHD'en kommer til udtryk er også meget forskellig. Så for nogle kan det give rigtig meget mening med hjælpe midler, for andre med velfærdsteknologi, og for andre igen er det nogle andre ting, der skal til – eller en kombination.

Tidligere har man i vid udstrækning tilbudt medicinsk behandling, men nu oplever Henriette Holmskov, at der i stigende grad efterspørges alternative eller supplerende støtteforanstaltninger til både børn, unge og voksne.

Et usynligt hjælpe middel til et usynligt handicap

– Hjælpe midler og velfærdsteknologi er elementer i en bred vifte af støttemuligheder. Et eller flere af vores udviklingsprojekter kunne omhandle velfærdsteknologi, men det er ikke besluttet endnu, og vi har ikke noget krav herom. Men i den forbindelse følger vi med i det projekt, som Servicestyrelsen skal starte op i samarbejde med

Ballerup og Solrød kommuner, der handler om smartphones til børn og unge med ADHD eller autisme. Det er skønt, at det pågår samtidig med vores projekt, så der kommer noget konkret erfaring også på det område, siger Henriette Holmskov.

– Nogle kan opleve en ubehagelig fornemmelse af at vække opsigt, når de færdes med et specialdesignet hjælpe middel. I og med at projektet fokuserer på brug af normale smartphones undgår man dette og kan i stedet blot have en telefon ligesom alle andre – i realiteten et hjælpe middel, der er ligeså usynligt som handicappet.

Nordisk vidensdeling

Den 1/12 2010 afholder Socialministeriet i samarbejde med Nordens Velfærdscenter en nordisk konference om netop ADHD. Henriette Holmskovs projektgruppe har deltaget i planlægningen og præsenterer på konferencen et oplæg om opsporingsprojektet.

– Jeg glæder mig til at opleve det nordiske element, hvor alle landene kommer og bidrager med deres ekspertise. Norge har eksempelvis meget erfaring med forældretræningsprogrammer, og jeg glæder mig meget til at høre Björn Kadesjö fra Sverige fortælle om svenske erfaringer med at udforme, anvende og implementere retningslinjer på ADHD-området. I det hele taget er det super for mig som projektleder at kunne komme og få viden om erfaringerne fra de andre nordiske lande. Og så håber jeg naturligvis at deltagerne fra de andre lande, vil finde det interessant at høre om de ting, vi i Danmark arbejder med.



Svårt att få adekvat hjälp

Välfärdsteknologin blir alltmer tillgänglig för att hjälpa personer med ADHD men det offentliga saknar system för vägledning och upplärning. Det menar Gunnar Michelsen, seniorrådgivare vid Nordnorsk IKT-senter, Nonite.



Gunnar Michelsen, seniorrådgivare ved Nordnorsk IKT-senter, Nonite, deltog i det nordiska projektet "Mobiltelefon som kognitivt stöd for personer med ADHD eller autism/Aspergers syndrom". Foredragen holdes som videokonferens og finnes tilgjengelige via Nordens Velferdscenters hemsida, www.nordicwelfare.org.

I Norge finns riktlinjer för behandling av personer med ADHD. Texten är på ett 30-tal sidor varav långt över 20 handlar om utredning och bara ett par om samhällets serviceerbjudanden.

– Detta är en illustration av att vi har fokus och kompetens när det gäller diagnoser men inte på åtgärder, säger en engagerad Gunnar Michelsen. Eventuellt får de unga och deras skola en första rekommendation på hur utbildningsmiljön bör utformas, men skolorna har dålig kompetens på att erbjuda hjälp med kompensatoriska lösningar åt personer med ADHD.

Det förekommer uppföljnings-samtal men i mycket liten utsträckning handlar det om att konkret visa hur välfärdsteknologiska hjälpmedel kan användas för att få bättre kontroll över vardagslivet. Gunnar Michelsen gjorde för ett tag sedan en utvärdering av teknologiska hjälpmedel för barn med läs- och skrivsvårigheter. Ett första utprovningsprojekt riktade sig till tre barn med Aspergers syndrom och ADHD i en ungdomsskola för 14–15-åringar. Lärarna deltog i utprovningsprojektet och måste själva lära sig hur teknologin fungerade. Efter sex månader tog det stopp: lärarna sa att de inte klarade projektet, att

de inte hade tid. De tyckte att det praktiska arbetet med elektroniska dokument var alltför tidskrävande.

– Vi hade en idé att eleven och läraren skulle arbeta tillsammans för att underlätta lärandeprocessen. Arbetet skulle integreras i de vanliga lektionerna, säger Gunnar Michelsen. Men det kunde skolan inte tänka sig. Man måste vara medveten om att implementering av hjälpmedel i skolan måste ske på bekostnad av något.

I nämnda exempel var det föräldrarna som räddade situationen, de fick hjälpmedlen att vara en integrerad del av livet och projektet att bli en succé.

Gunnar Michelsen påpekar gång på gång att hjälpsystemet också på detta område måste bilda en helhet – att bara dela ut exempelvis en smartphone räcker inte – systemet måste omfatta beteendeändringar, förståelse för hur man programmerar, skapar ett dygnssystem för att äta, sova och vakna. En person som har problem att organisera sig måste lära sig att använda hjälpmedel till det. Inlärnigen kräver hjälp.

– Det är samma sak som att dela ut en rullstol, säger Gunnar Michelsen och påpekar att det från början finns ett lika starkt beroendeförhållande mellan användaren och kognitiva hjälpmedel som mellan exempelvis en rullstol och dess användare.

Hur bör man organisera stödet till personer med ADHD som har hjälpmedel?

– Man bör i större grad organisera grupper av människor som använder samma typ av hjälpmedel, säger Gunnar Michelsen. Varje vecka om det är yngre personer, varannan om det rör sig om äldre. Det är viktigt med kontinuerlig uppföljning för att användaren inte ska glömma att hon faktiskt har ett hjälpmedel och kan använda det. Användningen minskar med tiden om uppföljningen är dålig eller saknas helt.

Hur bör användningen följas upp?

– Uppföljningar kan behövas i uppmot två år, för att få in det som en vana. I en grupp människor som alla använder liknande hjälpmedel utvecklas en spännande dynamik, gruppledaren behöver inte själv vara expert utan snarare duktig på att leda en grupp, ett utbyte av erfarenheter.

Hur ska man organisera stödet mellan gruppmötena?

– Kognitiva hjälpmedel måste fungera hela tiden. Därför måste det alltid finnas support, dygnet runt, året runt. Precis som för en eldriven rullstol som kan servas av tekniker med kort varsel. För kognitiva hjälpmedel behöver supporten inte vara fysisk, den kan ske via telefon, SMS eller dator.



Smartphones ger kontroll över vardagen – och studierna

Fyra studenter med ADHD, antagna vid Oslo universitet, deltar i en studie där de använder smartphones och bärbara datorer som stöd. Syftet är att minska stressen i vardagen, öka självständighet och kontroll och därmed hjälpa dem att klara universitetsstudierna. Studien startade hösten 2009 under ledning av Gunnar Michelsen, rådgivare vid Nordnorsk IKT-senter, Nonite.



– Vi ser att moderna smartphones innehåller alltfler av de funktioner som tidigare bara fanns i specialtillverkade hjälpmedel, säger Gunnar Michelsen. Utvecklingen fortsätter och leder till att mobilerna kan individanpassas. Med nya modeller öppnas möjligheten att anpassa gränssnittet efter varje användares behov och förmåga.

En viktig faktor är att smartphonen, i detta fall iPhone, samtidigt är både ett vardagsföremål, ett kognitivt hjälpmedel och uppfattas som roligt och spännande. Traditionella specialhjälpmedel kan vara stigmatiserande och saknar samtidigt moderna smartphones möjligheter att gå ut på nätet och exempelvis nå sociala medier.

Lära på nytt sätt

De fyra studenterna valdes ur en betydligt större grupp, med hjälp av universitetets studieadministration. Utrustningen, smartphone och bärbara datorer, delades ut i september 2009. Det är viktigt att notera att inte förrän i januari 2010 kunde studenterna hantera utrustningen.

– De har hög datakompetens men de var tvungna att lära sig tänka teknik på ett nytt sätt, att ställa in olika parametrar, säger Gunnar Michelsen. Det tog fyra, fem månader att lära sig att samordna iCal, iTunes och andra standardprogram på rätt sätt, som passade just dem.

Under hela projekttiden har studenterna tillgång till support dygnet runt. Det här är en viktig, kanske avgörande faktor, om teknologin ska vara till nytta. Supporten kan genomföras på olika sätt. Under sittande intervju får Gunnar Michelsen en fråga via SMS från en student, som har problem med sin dator. Gunnar svarar direkt.

På försommaren 2010 gjordes en första utvärdering av projektet. Resultaten är positiva.

– Det kanske viktigaste är att alla fyra är beroende av systemet och tycker om det, säger Gunnar Michelsen. De programmerar in sina föreläsningstider i mobilen, de har kontaktinformation och kartinformation om alla lokaler. De behöver inte känna sig stressade av rädsla för att inte hitta eller komma för sent.

Alla använder GPS

Gunnar Michelsen berättar om en student som inom ramen för sina konststudier skulle besöka 15 museer. Han lade in samtliga adresser i mobilen kopplade till kalenderfunktionen och till stadsbusstrafikens hemsida och kunde både se busstidtabellen och, med hjälp av GPS, vägen till närmaste busshållplats och till museerna.

– Det fungerade helt perfekt, säger Gunnar Michelsen. Studenten kände ingen stress, visste vart han skulle och hur lång tid det skulle ta. Han kunde mer avslappnad fokusera på sitt arbete.

Alla studenter använder GPS på olika sätt, någon nästan hela tiden för att ta sig från en plats till en annan. Google Maps används för att ta reda på hur långt det är och hur lång tid det tar till målet.

Visualiserar tiden

Studenterna använder också mobiltelefonernas larmklockor, tidsur och stoppur. Alla använder någon applikation som visualiserar tiden.

Anteckningsfunktionen är också viktig – här hamnar föreläsning-anteckningar, men också andra studierelaterade och fritidsrelaterade noteringar. Möjligheten att göra röstanteckningar används flitigt.

– Tidigare använde de papperslappar men dessa försvann ofta,



Gunnar Michelsen är rådgivare vid Nordnorsk IKT-senter, Nonite. Foto: Bernt Grønstad

säger Gunnar Michelsen. I en smartphone ligger allt kvar.

En applikation som förvandlar mobiltelefonen till dokumentscanner och omvandlar bilden till redigeringsbar text är omtyckt. Studenterna kan ta en bild av boken på biblioteket och får bland annat en visuell översikt över kursböckerna.

Ett problem är att hitta applikationerna. Det tillkommer nya varje dag, det är i det närmaste omöjligt att hålla kunskaperna aktuella.

– Vi arbetar enbart i workshop-form, säger Gunnar Michelsen. Vi bedriver inte traditionell undervisning utan uppmanar studenterna att själva hitta applikationer som fungerar och visa upp dem för övriga i gruppen.

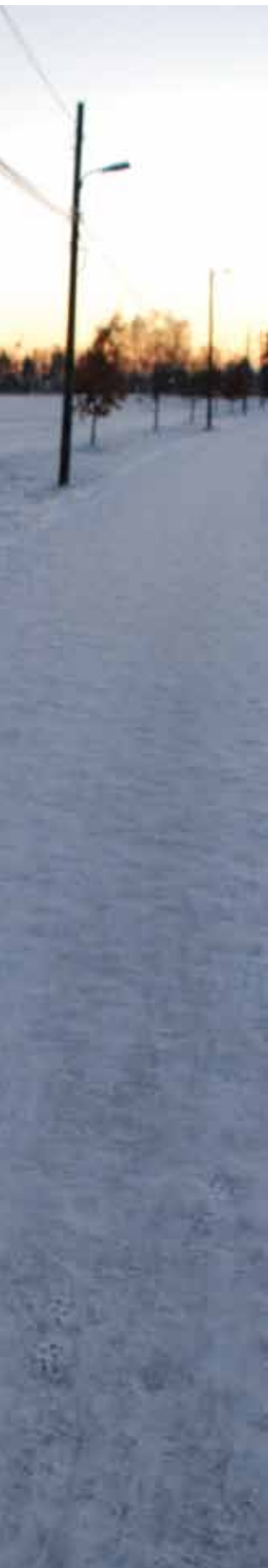
Sprida kunskapen

En annan svårighet är att sprida kunskapen.

– Vi har upprättat en sida som alla kan nå via Nordens Välfärdscenters hemsida, **www.nordicwelfare.org**. Här länkar vi till några producenter och deras produktinformation. Vår förhoppning är att vi under 2011 kan utvidga sidan med våra bedömningar och rekommendationer om liknande applikationer.

NAV NONITE - Nordnorsk IKT-senter, ska utveckla och förmedla kunskap om IT-hjälpmiddel så att personer med funktionsnedsättningar kan tillgodogöra sig ny teknologi, öka sitt deltagande och uppnå likaställning i samhället. NAV Nonite är ett rikstäckande kompetenscenter med särskilt ansvar för de fyra nordligaste fylkena.





Mestrer og motiverer

– Smarttelefonen hjelper meg til å organisere alt jeg skal gjøre, det er morsomt og det motiverer meg til å stå på videre, sier Selma. Hun er student ved Universitetet i Oslo på tredje året.

Selma (22) fikk diagnosen ADHD på videregående og fikk tilrettelegging i form av mer tid på eksamen. Nå holder hun på med en bachelor i historie for å komme inn på mastergradsstudiet. Hun bor på studenthybel og har familien sin i Oslo. Det er umulig å leve på bare studielån, så Selma har deltidsjobb ved siden av studiene. Likevel bruker hun mye tid på universitetet. Hun er arbeidsom og pliktoppfyllende, men strever med å holde framdriftsplaner og sliter med å omsette innsatsen i resultater. Hun ligger litt etter i studieprogresjon.

Selma er sosial og utadventt og har venner både på universitetet og utenfor.

– Jeg trives godt både med studier og i deltidsjobben. Som følge av ADHDen min har jeg noen utfordringer. Jeg sliter med døgnrytmen, jeg har vanskelig for å få sove og det er vrient å tilpasse tiden til alt jeg skal gjøre, forteller Selma.

Hun blir fort stresset over ikke å ha oversikt over oppgaver, innleveringer, forelesninger og avtaler for veiledning. Med smarttelefon har situasjonen blitt bedre.

Support døgnet rundt

Sist høst ble Selma med i prosjektet og hun fikk smarttelefon og pc. Det tok fire måneder før hun følte at hun hadde kontroll over teknologien.

– Det var veldig frustrerende når ting ikke virket, og når jeg ikke fant de innstillingene jeg trengte for å få det til å fungere. ICal, iTunes og andre standardprogrammer måtte samordnes og læres, og selv om jeg hadde tilgang på support døgnet rundt, tok det tid å få alt under huden og få nytte av utstyret. Nå gir det meg en helt annen mestring til å organisere alt jeg skal gjøre, det er morsomt og det motiverer meg til å stå på videre, sier Selma.

En gang i måneden møter Selma de andre studentene som er med i prosjektet, ansatte i Tilretteleggingstjenesten ved Universitetet i Oslo, fagfolk fra Oslo Universitetssykehus og Gunnar Michelsen fra prosjektet. Oppfølging er viktig, også fordi det hele tiden kommer ny programvare. I gruppemøtet utveksles erfaringer og studentene lærer av hverandre.

Selma fremhever ICal som bidrar til å få kontroll i hverdagen. De gule lappene har gått ut av tiden.

– Det er heller ikke å forakte at smarttelefonen har flott design, sier Selma med et stort og hemmelig smil.

Tips

LITTERATUR

- Beckman, Vanna: ADHD/Damp – en uppdatering. Studentlitteratur, andra upplagan, 2007
- Carlsson Kendall, Gunilla; Olsson, Britt-Inger: Att lyckas – trots koncentrationssvårigheter, Studentlitteratur, 2008
- Damm, Dorte; Per Hove Thomsen: Om børn och unge med ADHD, Hans Reitzel, 2006
- Fernell, Eva: IT-hjälpmiddel för vuxna med ADHD – en behovsutredning, examensarbete vid Magisterprogrammet i människa-datorinteraktion, Kungliga Tekniska Högskolan, Stockholm 2008
- Greene, Ross: Vilse i skolan – Hur vi kan hjälpa barn med beteendeproblem att hitta rätt, Studentlitteratur, 2009
- Hallas-Møller; Anne-Merete: Styr dig lige ..., Frydenlund, 2006
- Hallberg, Pernilla: Mobiltelefonen som hjälpmedel för vuxna med ADHD, Institutionen för Tema, Linköpings universitet, 2009
- Hellström, Agneta: Att undervisa och pedagogiskt bemöta barn/elever med ADHD. ADHD-center, Stockholms läns landsting, 2007
- Hellström, Agneta: Att vara förälder till barn med ADHD – Så kan du underlätta vardagen för ditt barn. ADHD-center, Stockholms läns landsting, 2007
- Hellström, Agneta: Vuxna med ADHD/DAMP ur ett hjälpmedelsperspektiv, Hjälpmedelsinstitutet, andra upplagan, 2006
- Hoem, Sverre: ADHD, Gyldendal akademisk, 2010
- Hughes Lesley; Cooper, Paul: Understanding and Supporting Children with ADHD, Strategies for teachers, parents and other professionals, Sags Publications Company, 2007
- Iglum Rønhovde, Lisbeth: Kan de ikke bare ta seg sammen, Gyldendal akademisk, 2004
- Kadesjö, Björn: Barn med koncentrations-svårigheter, Liber, tredje upplagan, 2007
- Kapalka, George M, Ph.D, ABPP: Parenting Your Out-of-Control Child, New Harbinger Publications, 2007
- Klingberg, Torkel: Den översvämmade hjärnan, Natur & Kultur, 2007
- Kolbert, Judith; Nadeau, Kathleen; ADD-Friendly ways to Organize your Life, Routledge, 2002
- Kopp, Svenny: Girls with social and/or attention impairments, doktorsavhandling vid Göteborgs universitet, 2010
- Lougy, Richard; DeRuvo, Silvia; Rosenthal, David MD: Teaching Young Children With ADHD, CorwinPress, 2007
- Murphy, Brenda: 101 ADHD-ADD Tips, LifeTips.com, 2007
- Radmer, Mogens: Det er bare DAMP drengen i mig, Humlebien, 2008
- Riksförbundet Attention, Tio kvinnor med ADHD, Sigma Förlag, 2008
- Romaneck, M. Gre; Harkema, Derek: ADHD 101, A Guidebook for Parents, AuthorHouse 2007
- Worning, Anne; Bjerregaard, Jan: Familieliv med ADHD, ADHD-foreningen, 2010
- Young, Joell: ADHD Grownup – Evaluation, Diagnosis and Treatment of Adolescents and Adults, Ww Norton & Company, 2007



NORDISKA LÄNKAR

Svenska länkar

- www.hi.se/kognitionsportal
Kognitionsportalen på Hjälpmedelsinstitutet
- www.attention-riks.se
Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionshinder.
- www.sjalvhhjalppavagen.se
På hemsidan ges information om ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och andra närbesläktade tillstånd samt råd och tips till barn, ungdomar, föräldrar, lärare och vårdpersonal.
- <http://www.villavital.se>
Jenny Ströms hemsida
- www.handikappupplysningen.se
Handikappupplysningen är en informationstjänst inom Handikapp & Rehabilitering i Stockholms län. Här finner du bland annat uppgifter om stöd och rättigheter, fritidsaktiviteter och aktuella händelser.

Norska länkar

- www.adhdnorge.no
ADHD Norge en organisation som sprider kunskap och förståelse för ADHD i Norge. Organisationen grundades 1979.
- <http://nordicwelfare.org/?id=117269>
Hemsida om Nordens Vårdscenters och NAV NORNITES projekt om mobiltelefoner.
- <http://www.adhdguide.no/>
Norsk nätresurs för personer med ADHD.

Finska länkar

- <http://www.adhd-liitto.fi/>
ADHD-förbundet, Finland
- <http://www.bvif.fi/adhd-center>
Barnvårdsföreningen i Finland
- <http://adhd-aikuiset.org/>
Finsk ADHD-förening för vuxna

Danska länkar

- <http://www.adhd.dk/>
ADHD-föreningen, Danmark
- www.hmi.dk
Hjælpemiddelinstitutet
- www.abtfonden.dk
ABT-fonden
- <http://www.handicapbarn.dk/>
Portal för föräldrar

Isländska länkar

- www.adhd.is ADHD samtökin (ADHD foreningen i Island)
- www.lydheilsustod.is Lýðheilsustöð (The Public Health Institute of Iceland)
- www.greining.is Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins (The State Diagnostic and Counselling Centre)

ICKE-NORDISKA LÄNKAR

- www.chadd.org
CHADD – Children and Adults with Attention Deficit Disorders är en icke vinstdrivande organisation för barn, ungdomar och vuxna med ADHD i USA.
- www.help4adhd.org – en amerikansk sida om ADHD hos barn, ungdomar och unga vuxna. Sidan drivs av CHADD samt det Amerikanska Centrum för sjukdomskontroll och förebyggande.
- www.add.org – en amerikansk sida om ADHD för vuxna, sponsrad av ADDA (Attention Deficit Disorder Association).
- www.addwarehouse.com
ADD Warehouse är en nätbokhandel som är specialiserad på litteratur om ADHD.
- www.guilford.com
Guilford Publications är ett förlag som ger ut litteratur om psykologi, psykiatri, mental hälsa, självhjälp, utbildning, forskningsmetoder mm.
- www.myadhd.com
my ADHD är en amerikansk webbplats som tillhandahåller olika typer av hjälpmedel och verktyg för att förbättra bedömning och behandling av människor med ADHD.
- www.adhdeurope.eu
ADHD på andra europeiska språk
- <http://www.additudemag.com/>
ADDitude Magazine är en amerikansk tidskrift om ADD och ADHD
- <http://uk.groups.yahoo.com/group/ADHDforeldrenorge/>
Diskussionsgrupp för föräldrar till barn med ADHD
- <http://www.apa.org/>
American Psychological Association
- <http://www.psych.org/>
American Psychiatric Association

1 NVC anbefaler

2 Fakta

3 Fra virkeligheten

4 Politikk

5 Fra forskning

6 Tips

7 Sammendrag Summary

Sammendrag Summary

8
KAPITTEL



Samantekt

Tækniþróun síðustu ára skapar mörg ný tækifæri til stuðnings við einstaklinga með ADHD. Í þessu þemahefti höfum við valið að beina sjónum að hluta til að nútíma farsímum, snjallsímum, sem á einfaldan hátt geta orðið öflug hjálpartæki. Því má ná fram með því til dæmis að tengja farsímann við netið, samhæfa við nettengt almanak og eigin tölvu og hlaða niður ódýrum eða jafnvel ókeypis forritum. Ef möguleikarnir eru nýttir til fulls getur notandinn í langflestum tilvikum haft meira gagn af snjallsímum en sérsniðnum og oft dýrari tækjum sem ætluð eru einstaklingum með ADHD. Þar að auki liggja þessir möguleikar í tæki sem notað er dags daglega og hægt er að hafa með alls staðar – notandinn hefur alla möguleikana með sér í vasanum.

Í þemaheftinu greinum við frá viðtölum við einstaklinga með ADHD, við sérfræðinga og vísindamenn. Sú mynd sem birtist bendir til þess að málum gæti verið betur háttað en í dag. Fólk með ADHD þarf oft að bíða lengi eftir greiningu og þegar að henni kemur er óvíst hvaða stuðning fólkið fær. Það er þörf á að skapa samhangandi umönnunarferli þar sem velferðartækni er eðlilegur þáttur í þeim stuðningi sem er í boði af hálfu samfélagsins.

Til þess að ná fram endurbótum er þörf á aukinni þekkingu fagfólks, sem er ekki alltaf vel að sér um nýjustu tækniþróun og alla möguleika á að sérsníða mörg ólík hjálpartæki að þörfum hvers og eins.

Með þetta að leiðarljósi gefur NVC eftirfarandi ráðleggingar:

1. Takið velferðartæknina í notkun núna, tækifærin eru til staðar nú þegar.

Margar tilraunir sýna að nýju snjallsímarnir stuðla að sjálfstæðara lífi fyrir einstaklinga með ADHD og bæta möguleika þeirra á námi og vinnu. Snjallsímar eru ósköp venjuleg tæki, fólk sætir ekki útskúfun þeirra vegna og þá má hafa með sér alls staðar. Að miklu leyti er unnt að nota venjuleg og ekki sérlega dýr forrit. Einnig er einfalt og ódýrt að sníða sérlausnir fyrir notendahópinn.

2. Auðveldið notandanum að taka nýju tæknina í notkun.

Það á að vera auðvelt fyrir notendur og aðstandendur þeirra að nota nýju tæknina og fá jafnt og þétt vitneskju um nýja möguleika. Að fenginni greiningu þarf að vera til þjónustukerfi sem getur stutt við notendur og aðstandendur til að kynna þeim snjallsíma og tæknikosti þeirra og sem einnig getur fylgt málum jafnt og þétt eftir þegar ný vandamál og nýjar þarfir birtast. Þetta atriði ræður úrslitum um jákvæðan árangur. Einnig er mikilvægt að þeir sérfræðingar, sem annast stuðning við notendur með ADHD, fái kynningu á þessum nýju möguleikum og læri að nýta þá.

3. Byggið upp þekkingu á því hvernig nýju snjallsímarnir geta hjálpað notendum með ólíkar þarfir, gjarnan í samstarfi Norðurlandanna.

Nauðsynlegt er að kerfisbundin söfnun þekkingar fari fram á nýtingarmöguleikum hinna nýju snjallsíma, um hvaða hefðbundin forrit eru fánleg, um hvaða þarfir þau geti uppfyllt hjá notendum og hvernig megi aðlaga þau hverjum notanda fyrir sig. Án aðgangs að þessari þekkingu geta þeir sér-

1 NVC
anbefaler

2 Fakta

3 Fra
virkeligheten

4 Politikk

5 Fra
forskning

6 Tips

7 Sammen drag
Summary

fræðingar, sem vinna með fólki með ADHD, ekki veitt gagnlegan stuðning við notendur og aðstandendur þeirra. Þar sem bæði símannir og forritin fást á öllum Norðurlöndunum, gæti svona söfnun og miðlun þekkingar komið notendum í öllum löndunum til góða.

4. Hleypið af stokkunum verkefnum sem nýta möguleikana á sérlausnum fyrir ólíkar þarfir notendahópsins.

Það er einfalt að þróa forrit, svokölluð "apps", sem uppfylla þarfir notenda þegar hefðbundin forrit duga ekki til eða þarfnast endurbóta. Þar sem margt er líkt með afstöðu og aðgerðum Norðurlandanna þegar kemur að einstaklingum með ADHD, er hentugt að koma á norrænu átaki, bæði til þess að greina þörfina á sérstökum

"apps" og eiga samstarf um þróun nýrra. Nú þegar ný "apps" eru markaðssett í gegnum sömu dreifikerfi, óháð því hvert Norðurlandanna á í hlut, þá mælir þetta einnig með samnorrænu átaki á þessu sviði.

5. Tryggið að tæknin uppfylli þarfir notenda og virki á þeirra forsendum og að samþykki notenda á lausninni liggja fyrir.

Hin nýja tækni inniheldur möguleika sem geta veitt upplýsingar um gjörðir notenda til, svo dæmi séu tekin, aðstandenda og sérfræðinga. Í einstaka tilvikum getur það verið gagnlegt. Notendur þurfa að vera að fullu upplýstir um þetta og eiga tök á að taka afstöðu til málsins. Það er mikilvægt að notandinn finni til aukins sjálfstæðis og stjórnar á eigin lífi með nýju tækninni og finni um leið til öryggis.

Summary

The technological development during recent years opens up for many possibilities of support for people with ADHD. In this theme publication, we have partly chosen to put focus on modern mobile phones, smartphones, which by simple means can become powerful assistive tools. This is strengthened by the possibility of connecting the mobile phone to the Internet, the synchronization with netbased calendar functions and one's own computer and the downloading of cheap or even free software. If the potential is fully exploited, the user will get functionality which in most cases is better than with specially designed and often more expensive products aimed at people with ADHD. On top

of that, the functions end up in a product used in daily life and which can be taken everywhere – you always bring all functions along in your pocket.

In this theme publication, we inform about interviews with people with ADHD, with practitioners and researchers. A picture emerges of a situation which might be better than today. People with ADHD often have to wait long for a diagnosis and once they get one, support remains to be seen. There is a need of creating complete chains of care where welfare technology (Ambient Assisted Living) is a natural element of society's support programs.

In order to make improvements,

increased knowledge is needed among professionals, who are not always up to date with the latest technological developments and all the possibilities of individualizing the array of assistive technology.

On basis of this, NVC has the following recommendations:

1. Start by utilizing the new welfare technology now, the possibilities are already here.

Many experiments show that the new smartphones contribute to a more independent life for people with ADHD and increase their possibilities of education and work. Smartphones are just an ordinary product. They are not stigmatizing and can be taken everywhere. To a wide extent, common and not very expensive software can be used. Special solutions for the user group can also be made easily and cheaply.

2. Make it easy for the user to start using the new technology.

It has to be easy for the users and their relatives to use the new technology and continually get updated on new possibilities. After diagnosis, there has to be a service system, which can support the users and their relatives in introducing the new smartphones and the technology, and continually follow up when problems and new needs occur. This is absolutely vital for a good result. It is also important that experts, who are in charge of supporting users with ADHD, get introduced to the new possibilities and learn how to use them.

3. Build up competencies on how the new smartphones can help users with different needs, preferably at a Nordic level.

A systematic collection of knowledge on the use of the new smartphones is vital; on the

availability of standard software, on which user needs they can meet and on how they are tailored to each user. Without access to this knowledge, it will not be possible for experts working with people with ADHD to give effective support to the users and their relatives. Since both the telephones and the software are available in all the Nordic countries, such gathering and spreading of knowledge, by a shared Nordic effort, will benefit users in all of the countries.

4. Implement initiatives which exploit the possibilities of making special solutions aimed at various needs of the user group.

It is uncomplicated to develop programs, the so-called apps, which match the needs of users when standard software is not sufficient or could be improved. Since the Nordic countries have many shared values and efforts with regard to people with ADHD, a Nordic initiative is highly appropriate; both in order to analyze the need for special apps and to cooperate on the development of new ones. Since new apps are marketed through the same distribution channels, regardless of the Nordic country in question, this is also in favour of a shared Nordic effort within this area.

5. Make sure the technology serves the needs of the users and functions to their particular needs, and that there is user acceptance of the solution.

The new technology contains functions which may supply information on the whereabouts and routines of the users, to e.g. relatives and experts. In some situations this may be useful. The users have to be fully informed on this and get the opportunity of

giving their say with regard to acceptance. It is important that the user experiences more independence and control of own life

through use of the new technology, while at the same time feeling secure.

Tiivistelmä

Viime vuosien tekninen kehitys avaa ADHD-oireisille monia uusia mahdollisuuksia saada tukea. Tässä teemavihkossa keskitytään nykyaikaisiin matkapuhelimiin, älypuhelimiin, joita voidaan helposti käyttää tehokkaina apuvälineinä. Tähän vaikuttavat mahdollisuudet yhdistää matkapuhelin internetiin, synkronisoida se verkkopohjaisiin kalenteritoimintoihin ja tietokoneeseen ja ladata siihen halpoja tai jopa ilmaisia ohjelmia. Jos kaikkia mahdollisuuksia hyödynnetään, käyttäjä saa useimmiten paremman toiminnallisuuden kuin erityisvalmisteisilla ja usein kalliimmilla erityisesti ADHD-oireisille tarkoitettuilla tuotteilla. Sitä paitsi kaikki toiminnot ovat päivittäin käytettävissä laitteessa, jonka voi ottaa mukaan kaikkialle – kaikki toiminnot ovat aina mukana taskussa.

Teemavihkossa kerromme ADHD-oireisten ihmisten, käytännön työntekijöiden ja tutkijoiden haastatteluista. Muodostuu sellainen kuva, että tilanne voisi olla nykyistä parempi. Ihmiset, joilla on ADHD, joutuvat usein odottamaan pitkään diagnoosia, ja diagnoosin saamisen jälkeen on epävarmaa, mitä tukea he saavat. Tarvitaan täydellisiä hoitoketjuja, joissa hyvinvointiteknologia on luonnollinen osa yhteiskunnan tarjoamia tukipalveluja.

Parannusten aikaansaamiseksi vaaditaan osaamisen kehittämistä ammattikunnassa, jossa ei aina tunneta hyvin viimeisintä tekno-

logista kehitystä ja kaikkia mahdollisuuksia yksilöllistää apuvälineiden yhdistelyä.

Tämän pohjalta NVC antaa seuraavat suositukset:

1. Aloittakaa uuden teknologian käyttäminen nyt, mahdollisuudet ovat jo olemassa.

Monet testit osoittavat, että uusien älypuhelimien avulla ADHD-oireiset ihmiset voivat elää muista riippumattomammin ja saada paremmat mahdollisuudet kouluttautumiseen ja työn hankkimiseen. Älypuhelin on aivan tavallinen tuote, joka ei leimaa käyttäjää ja jonka voi ottaa mukaan kaikkialle. Siinä voidaan pitkälti käyttää tavallista ohjelmistoa, joka ei ole kovin kallis. On myös yksinkertaista ja edullista laatia erityisratkaisuja käyttäjärhyhmälle.

2. Tehkää uuden teknologian käyttöönotto yksinkertaiseksi käyttäjälle.

Käyttäjien ja omaisten on voitava helposti hyödyntää uutta teknologiaa ja saada jatkuvasti tietoa uusista mahdollisuuksista. Diagnoosin saamisen jälkeen tarvitaan palvelukoneisto, joka auttaa käyttäjiä ja omaisia esittelemällä älypuhelimien ja teknologian ja joka suorittaa jatkuvaa seurantaa ongelmien ja uusien tarpeiden ilmetessä. Tämä on välttämätöntä myönteisen tuloksen aikaansaamiseksi. On myös tärkeää, että ADHD-oireisten käyttäjien auttamisesta vastuussa olevia henkilöstörhymiä perehdytetään

uusiin mahdollisuuksiin ja opetetaan hyödyntämään niitä.

3. Kehittäkää mieluiten pohjoismaisella tasolla osaamista siitä, miten uudet älypuhelimet voivat auttaa käyttäjiä, joilla on erilaiset tarpeet.

Tarvitaan järjestelmällistä tiedonkeruuta siitä, miten uusia älypuhelimia voidaan käyttää, mitä vakio-ohjelmia on saatavilla, millaisiin tarpeisiin niillä voidaan vastata ja miten ne sovelletaan yksittäiselle käyttäjälle. Ilman tätä tietoa ADHD-oireisten parissa työskentelevät henkilöstöryhmät eivät pysty tarjoamaan tehokasta tukea käyttäjille ja omaisille. Koska sekä puhelimia että ohjelmia on saatavilla kaikissa pohjoismaissa, olisi yhteispohjoismaisesti toteutusta tiedonkeruusta ja -välityksestä hyötyä kaikissa pohjoismaissa oleville käyttäjille.

4. Tehkää aloitteita, joissa hyödynnetään mahdollisuuksia laatia erityisratkaisuja käyttäjäryhmän erilaisiin tarpeisiin.

On mutkatonta kehittää ohjelmia, niin kutsuttuja appseja (sovelluksia), jotka sopivat tarkalleen juuri ADHD-oireisten

käyttäjien tarpeisiin sellaisissa tilanteissa, joissa vakio-ohjelmat eivät toimi tai niitä halutaan parantaa. Koska pohjoismaiden asenteet ja panostukset ADHD-oireisiin ihmisiin ovat melko samankaltaiset, on tarkoituksenmukaista tehdä pohjoismainen aloite toisaalta erityisappsiensa tarpeen analysoimiseksi ja toisaalta uusien kehittämistä koskevaksi yhteistyöksi. Se että uusia appseja markkinoidaan samojen jakelujärjestelmien kautta kaikissa pohjoismaissa, puhuu tämän alueen yhteispohjoismaisen nosteen puolesta.

5. Varmistakaa, että teknologia palvelee käyttäjien tarpeita ja toimii heidän ehdoillaan ja että käyttäjät ovat täysin hyväksyneet ratkaisun.

Uusi teknologia sisältää toimintoja, jotka voivat antaa tietoa käyttäjien tekemisistä esimerkiksi omaisille tai työntekijöille. Joissakin tilanteissa tämä voi olla hyödyllistä. Käyttäjien tulee saada kaikki tieto tästä ja heillä täytyy olla mahdollisuus ottaa kantaa siihen, mitä haluavat hyväksyä. On tärkeää, että käyttäjä kokee uuden teknologian lisäävän itsenäisyyttään ja oman elämänsä hallintaa ja että hän samalla tuntee olonsa turvalliseksi.



Skribenterne fra Nordens Velfærdscenter



Nino Simic
Redaktör, informatör, journalist.
Arbetar med information, både för specifika insatsområden och övergripande, inklusive redaktionellt arbete för web och nyhetsbrev.



Lasse Winther Wehner
Informationsmedarbejder, cand.it og bachelor i engelsk.
Varetager opgaver af informationsmæssig og journalistisk karakter, herunder redaktionelt arbejde, layout, website, oversættelse og IT-opgaver.



Magnus Gudnason
Akademisk medarbejder, cand.mag i dansk og engelsk samt translatør.
Udfører diverse informationsmæssigt og journalistisk arbejde, herunder redaktionelt arbejde, simultantolker, oversætter, og opretholder NVCs kontaktnet.



Gerd Vidje
Journalist.
Frilans, for tiden tilknyttet NVC. Bioingeniør, journalist, kommunikasjon og ledelse.



Helena Lagercrantz
Informationsansvarig, journalist, kandidatexamen från Kulturvetarlinjen.
Koordinerande informationsansvar för Nordens Velfærdscenter.



Erland Winterberg
Ingeniør
Projektleder velfærds-teknologi. Har gennem mange år arbejdet med rehabiliteringsteknologi og tilgængelighed på europæisk og nordisk plan.



Nina Karlsson
Projektmedarbejder, sociologistuderende, blivende politices magister. Webbredaktör för Nosam.net.
Hjælper till med olika projekt vid kontoret i Helsingfors.



Nordens Välfärdscenter

Nordens Välfärdscenter – en institution under Nordiska ministerrådet

Vi arbetar för att belysa olika aspekter och stimulera utvecklingen av den nordiska välfärdsmodellen.

Vårt arbete syftar till att främja inkludering av utsatta grupper, likabehandling, social solidaritet samt tillgänglighet och kvalitet i fråga om samhällets tjänster.

Nordens Välfärdscenters tre huvuduppgifter:

Kunskap

Vi samlar och sammanställer erfarenheter från de nordiska länderna inom det välfärdspolitiska området.

Vidareföring

Vi sprider kunskap och erfarenheter av goda exempel via våra aktiviteter och nätverk.

Dialog

Vi skapar dialog mellan politiker, forskare och praktiker.

Vi arbetar med följande områden:

- Alkohol- och drogfrågor
- Arbetsinkludering
- Dövsblindfältet
- Funktionshinderfrågor
- Social service
- Välfärdsmodellen
- Välfärdsteknologi

Vår organisation

Institutionens huvudkontor ligger i Stockholm och dotterinstitutionerna i Danmark och Finland.

Nordens Välfärdscenter leds av en styrelse med representanter från de fem nordiska länderna. Styrelsen utses av Nordiska ministerrådet.

Till vår verksamhet har vi knutit nordiska institutions- och expertnätverk. Deras uppgift är att förankra vårt arbete i praktiken och att vidareföra resultat till beslutsfattare och praktiker.

En viktig del av vårt arbete sker internationellt. Vi samarbetar med internationella aktörer inom social- och hälsoområdet, bland annat EU, Europarådet och FN.