

GP

# Gemenskap & påverkan

NUMMER 2 MAJ 2019  
MEDLEMTIDNING FÖR FDUV OCH DUV-FÖRENINGAR



## TEMA: ATT ÅLDRAS

**Både Mikael och mamma  
Gunnel börjar bli gamla**

Sidan 8

**Hon brinner  
för de äldre**

Sidan 12

**God hälsa  
på ålderns höst**

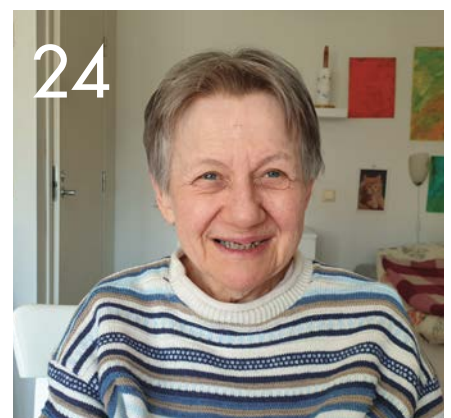
Sidan 16

**När man blir gammal  
förändras mycket**

Sidan 22

# Innehåll

- 3 Ledare: Om att bli äldre
- 4 Kurser och evenemang
- 5 Socialskyddsguiden 2019
- 5 Facebookgrupper för stöd och information
- 5 Digital kurs i flyttförberedelse
- 6 Ny personal på Lärum
- 6 Rapport: Barn behöver tjänster på sitt modersmål
- 7 Yle börjar sända nyheter på lätt svenska
- 7 Förnyad handbok om funktionshinderservice
- 7 Funktionshinderkort även till barn som får särskilt stöd
- 8 När åldern börjar ta ut sin rätt  
Vem ska ta hand om våra barn med funktionsnedsättning när vi inte längre finns? Hur blir det när både de anhöriga och barnen blir gamla? Många vill skjuta bort frågorna, men Gunnel Grönlund har en plan för sonen Mikael.
- 12 Hon brinner för de äldre  
Personer med intellektuell funktionsnedsättning lever allt längre. Det är i sig en bra sak, men beredskapen att stöda dem är i regel låg. Därför behövs eldsjälar som Kia Mundebo.
- 16 God hälsa på ålderns höst  
I takt med att befolkningen blir allt äldre ökar behovet av medicinska tjänster, också inom omsorgen.
- 20 Lärum tipsar: Tips för ett gott liv på äldre dagar
- 21 Lagstiftning: Tillbaka på ruta ett?
- 22 LÄTTLÄST**
- 22 När man blir gammal förändras mycket
- 24 Ragnar och Kerstin har levt länge
- 26 Pride handlar om allas rätt till kärlek och att vara sig själv
- 27 FÖRENINGSGUIDEN**



# Om att bli äldre

**Gemenskap & påverkan** är FDUV:s tidning som berättar om intressanta företeelser och senaste nytt inom funktionshinderområdet, särskilt sådant som berör svenskspråkiga personer med intellektuell funktionsnedsättning. Tidningen skickas till alla DUV-medlemmar. Den hette tidigare Gula Pressen.

**Nästa nummer** utkommer vecka 36. Skicka material senast 14.8.2019.

**Respons och material:**

gp@fduv.fi eller per post till  
Tidningen Gemenskap & påverkan  
FDUV  
Nordenskiöldsgatan 18 A  
00250 Helsingfors

**Ansvarig utgivare:**

Lisbeth Hemgård

**Redaktionssekreterare:**

Matilda Hemnell

**Redaktionsråd:**

Henrika Mercadante  
Maria Österlund  
Susanne Tuure  
Matilda Hemnell

**Layout och ombrytning:**

Linnéa Sjöholm

**Pärbild:**

Mikael och Gunnel Grönlund.

Foto: Sofia Jernström

**Adressförändringar:**

Tfn (09) 434 23 60

E-post: hanna.sipilainen@fduv.fi

**Upplaga:** 2 600

**Tryckeri:** Waasa Graphics,  
Vasa 2019



Jag möter en av våra äldre medlemmar på ett möte. ”Ni borde skriva mer om att bli äldre, personer med intellektuell funktionsnedsättning lever längre i dag”, säger hon och menar att servicen är uppgjord för de yngre. Samtidigt blir också anhöriga äldre. De kanske inte orkar bevaka barnets intressen på samma sätt som förr.

Allt fler vänder sig till oss med frågor kring pensionering, sysselsättning för dem som inte orkar arbeta längre och stöd för det naturliga åldrandet. I detta nummer av GP lyfter vi upp frågor kring att bli äldre. Det är ytterst viktigt att få rätt stöd när man åldras – på samma sätt som under alla andra livsskedan.

Kommunerna har ett ansvar att erbjuda relevant service för vår målgrupp när de blir äldre. Arrangemangen kan i dag se ganska olika ut beroende på var personen bor. Många kommuner lämnar gärna ansvaret till Kårkulla samkommun medan andra arrangerar eget program.

Seniorverksamheten har utvecklats mycket under de senare åren. Trots denna goda utveckling får vi fortfarande frågor om varför någon måste delta i arbetsverksamhet även om hen inte skulle orka jobba längre. Det kan också vara tvärtom, att någon vill fortsätta med den trygga och vana arbetsverksamheten, men tvingas sluta och stanna hemma. Det centrala är att övergångarna görs mjuka och att det finns vettiga alternativ till sysselsättning.

En del DUV-föreningar erbjuder verksamhet för äldre, men detta är något som både förbundet och föreningarna kunde utveckla mer. Detta kunde vara ett bra komplement till Kårkulla samkommuns verksamhet.

Det som passar en person behöver inte vara bra för en annan. Det vardagliga stödet ska skraddarsys så att alla kan ha det bra också på äldre dagar.

Lisbeth Hemgård, verksamhetsledare  
Foto: Sofia Jernström



# Kurser och evenemang

15.6 I VASA/29.6 I HELSINGFORS

## FDUV och Steg för Steg deltar i Pride

Vi står upp för jämlikhet och mångfald och deltar i Prideparaderna i Vasa och Helsingfors. I Helsingfors Pride är vi en del av Svenska hörnan, ett samarbete med många andra svenskspråkiga organisationer.

Gå med oss i paraderna och visa att ”att synas är att finnas” och häng med på de efterföljande parkfesterna. I Helsingfors ordnar Svenska hörnan dessutom en mingelfest inför paraden. Mingelfesten äger rum fredagen den 28 juni kl. 17 på Luckan i Helsingfors.

Mera information: Vasa, tina.holms@fduv.fi, 050 302 78 88; Helsingfors, matilda.hemnell@fduv.fi, 040 503 72 30 och på [fduv.fi/kalender](http://fduv.fi/kalender).



Stämningar från Helsingfors Pride förra sommaren. Foto: Matilda Hemnell

28.9 PÅ SOPUKKA UTBILDNINGSCENTER I SIBBO

## Familjedag med temat självmedkänsla

Välkommen med på vår familjedag med temat självmedkänsla. **Ronnie Grandell** föreläser om att bli vän med sig själv. Barnen och syskonen har egna ledare och program anpassat enligt ålder. Mera information: [camilla.forsell@fduv.fi](mailto:camilla.forsell@fduv.fi), 040 673 96 95 och [fduv.fi/kalender](http://fduv.fi/kalender).

4–6.10 PÅ NORRKULLALANDET I SIBBO

## Rekreationsdagar för föräldrar

Ni som är föräldrar till barn, ungdomar och unga vuxna med särskilda behov – kom med, stanna upp och ta en paus från vardagen! Rekreationsdagarna ordnas i samarbete med Folkhälsan. På programmet står utevistelse, ledda samtal med andra i en liknande livssituation och möjlighet att koppla av. Om du gillar att fiska kan du ta med dig fiskedonen och med god tur finns det svamp i skogen. Bastun är varm på lördag eftermiddag. Var och en deltar i programmet enligt egna krafter och eget intresse.

Deltagaravgift: 65 euro/person (måltider, logi och program ingår). Mera information och anmälan senast 7.9: [jonna.skand@folkhalsan.fi](mailto:jonna.skand@folkhalsan.fi), 046 810 50 37.

Samtidigt ordnar vi ett veckoslutsläger för barnen, ungdomarna och deras syskon på Kulturcentret Sofia i Nordsjö i Helsingfors. Separat program för barn med särskilda behov och för syskonen. Mera information och anmälan senast 7.9: [tina.holms@fduv.fi](mailto:tina.holms@fduv.fi), 050 302 78 88.

DELTAGARNA REKOMMENDERAR:

” Viktigt med diskussioner och reflektioner

” Fast man är ny känner man sig inte utomstående

” Miljön och stället ger naturupplevelser

Nya evenemang och uppdaterad information hittar du i vår webbkalender på [fduv.fi/kalender](http://fduv.fi/kalender).

## Ta del av Socialskyddsguiden 2019

Årets socialskyddsguide med information om service för personer med intellektuell funktionsnedsättning har publicerats. Socialskyddsguiden är en guide om social trygghet för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Syftet med den är att ge information om tjänster och stöd och att fungera som hjälp vid ansökningen av dem.

Du kan ladda ner den gratis från vår webbplats på [fduv.fi/socialskyddsguide](http://fduv.fi/socialskyddsguide) eller beställa den hem i tryckt format. Beställningar: [matilda.hemnell@fduv.fi](mailto:matilda.hemnell@fduv.fi), 040 503 72 30.



## Facebookgrupper för stöd och information



FDUV har två nya grupper på Facebook för anhöriga till barn med funktionsnedsättning. Den ena gruppen är för familjer med yngre barn, den andra för familjer med äldre barn. Grupperna heter *Funkisvardag med barn* och *Funkisvardag med unga och vuxna*. Båda hittas via FDUV:s Facebooksida.

Grupperna riktar sig till dig som är förälder, anhörig eller jobbar med familjer och vill veta vad som är på gång just nu. Vi delar information om FDUV:s familjeverksamhet: evenemang, anhörigträffar, seminarier med mera.

Vi håller också ögonen öppna för annat som händer i

Svenskfinland och kryddar med vardagstips, videor, aktuella diskussioner och viktiga nyheter som berör just familjer som har barn med funktionsnedsättning. I gruppen får du gärna dela material, kommentera, ställa frågor eller öppna diskussioner.

Gruppen *Funkisvardag med barn* hette tidigare *Projektet Mer än ord*. Den har alltså nu bytt namn, och delvis också fokus. Gruppen öppnades i tiderna för projektet som nu är avslutat, men gruppen, webbplatsen [meranord.fi](http://meranord.fi) och utbildningarna lever vidare som en del av FDUV:s familjeverksamhet.

## Digital kurs i flyttförberedelse

FDUV har utarbetat en ny digital kurs i flyttförberedelse som riktar sig till flyttare, anhöriga och professionella. Flyttförberedelse handlar om att ge personer med intellektuell funktionsnedsättning och deras familjer stöd i flyttprocessen.

I delen för flyttare funderar man bland annat på var, hur och med vem man vill bo. Uppgifterna för anhöriga handlar om hur man som förälder kan stödja barnet i flyttprocessen. De behandlar också känslor och tankar som

förändringen väcker hos en själv som förälder.

Uppgifterna för professionella handlar om hur man arbetar personcentrerat och om samarbetet med flyttaren och anhöriga.

Materialet i den digitala kursen är översatt och bearbetat från Kehitysvammaisten palvelusäätiön material *Näin haluan asua* och *Omille siiville*. Den aktuella kursen är en uppdatering av en tidigare version. Du hittar kursen på



[fduv.fi/boendematerial](http://fduv.fi/boendematerial).

Ta också gärna en titt på våra uppdaterade webbsidor om boende och om hur vi på FDUV kan stödja på vägen till ett eget hem. Det finns mycket nytt material riktat till flyttare, anhöriga och professionella på [fduv.fi/boende](http://fduv.fi/boende) och [fduv.fi/ettegethem](http://fduv.fi/ettegethem).

## Ny personal på Lärum

**Daniel Saarinen** är ny teamledare på FDUV:s specialpedagogiska enhet Lärum. Han är också vd för Lärum-förlaget. Daniel har tidigare jobbat som koordinator på Mutual trust och har därmed erfarenhet av samarbete med flera funktionshinderorganisationer. Till sin utbildning är han historielärare.

– Lärum är känt i Österbotten, men måste bli mera synligt i södra Finland. Vi ska också bli bättre på digitala läromedel för personer som behöver stöd i inläringen. Det ska bli spännande att utveckla Lärum, säger Daniel.

**Anna Herler** är sedan februari anställd som koordinator på Lärum. Hon vikarierar föräldralediga **Carina Frondén**. Som koordinator sköter Anna om praktiska arrangemang inom Lärums verksamhet i södra Finland. Anna har en bakgrund som ergoterapeut och kan erbjuda dig råd om material och stöd för barn eller vuxna som behöver anpassningar hemma, i skolan eller på till exempel ett boende.



Foto: Sofia Jernström

## Rapport: Barn behöver tjänster på sitt modersmål



Finlandssvenska barn med funktionsnedsättning har likt alla andra barn rätt till en god och trygg barndom samt delaktighet. Det finlandssvenska perspektivet gällande service på modersmålet bör betonas särskilt när det gäller barn med funktionsnedsättningar. Detta slås fast i THL:s och FDUV:s rapport: *Delaktighet, rättigheter och inklusion för barn med funktionsnedsättningar*. THL. Stöd för beslut 1/2019.

Publikationen är en översikt av flera rapporter och undersökningar. Den är sammanfattad för beslutsfattare i Svenskfinland och hittas på THL:s webbplats.

Enligt rapporten är stödtjänster på svenska en förutsättning för de finlandssvenska barnens rätt till delaktighet. Rapporten betonar vikten av att stärka strukturerna för hörande av barn och unga i ärenden som gäller dem själva. Användandet av bildstöd och lättläst material bör vara en del i hörandet och stärkandet av delaktigheten.

Foto: Pixabay

## Yle börjar sända nyheter på lätt svenska



Foto: Pixabay

Från och med hösten börjar Svenska Yle producera radionyheter på lätt svenska.

– För Yle är det viktigt att så många

som möjligt får tillgång till aktualitetsutbudet och på det sättet får bättre redskap att klara vardagen och vara delaktiga i samhället, säger Svenska Yles direktör **Marit af Björkesten** i ett pressmeddelande.

FDUV välkomnar denna förnyelse.

– Vi är jätteglada över detta. Referensgruppen för lättläst uppvaktade Yle nyligen och vi har i flera repri- ser påtalat behovet av nyheter på lätt svenska i radio och Yles ansvar som public service-bolag, säger **Johanna von Rutenberg**, teamledare på LL-Center vid FDUV.

Överlag fäster Yle mer uppmärk-

samhet vid tillgängligheten av sitt innehåll. Bland annat berättar nya tillgänglighetsymboler i början av tv-program vilka tjänster som finns tillgängliga för programmet. Det kan handla om olika ljud- och språkalternativ, syntolkning eller textning.

På svenska.yle.fi pågår även ett förnyelsearbete där tillgänglighetsfrågor beaktas i allt högre utsträckning. Bland annat ska Yle ta bättre hänsyn till personer med begränsad syn och rörlighet.

Mera information:  
[svenska.yle.fi/tillganglighet](http://svenska.yle.fi/tillganglighet)

## Förnyad handbok om funktionshinderservice

Institutet för hälsa och välfärd, THL, har ändrat namnet på sin elektroniska handbok kring funktionshinderfrågor. Tidigare hette den *Handbok för handikappservice*. Det nya namnet är *Handbok om funktionshinderservice*.

Handboken är ett praktiskt redskap för personer som arbetar inom funktionshinderområdet. Handboken har också ny struktur och nytt innehåll, bland annat två nya kapitel.

– Kapitel *Funktionshinder i samhället* beskriver funktionshinder som fenomen och lyfter fram specifika frågor gällande situationen för personer med funktionsnedsättning och hur synen på dem förändrats genom åren. Målet



INSTITUTET FÖR  
HÄLSA OCH VÄLFÄRD

med kapitlet *Ledarskap, tillsyn och statistik* är att stödja ledarskapet inom funktionshinderservicen. Personer i ansvarsställning behöver inse vilken påverkan ledarskapet har för klientarbetet, säger **Rut Nordlund-Spiby**, redaktör för handboken på svenska.

Handboken finns på webbadressen [thl.fi/handbok-om-funktionshinderservice](http://thl.fi/handbok-om-funktionshinderservice).

## Funktionshinderkort även till barn som får särskilt stöd

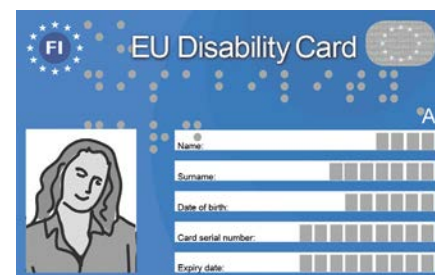
Nu kan barn och unga som har ett beslut om särskilt stöd inom dagvård eller skola ansöka om EU:s funktionshinderkort. De kan också beviljas ett kort med beteckningen A, som visar att de behöver en assistent eller stödperson.

Enligt de ursprungliga kriterierna har många barn och unga med neuropsykiatrisk problematik inte kunnat

få funktionshinderkortet, trots att de skulle ha ett stort behov av det. Men nu har kriterierna alltså ändrats.

Funktionshinderkortet är ett frivilligt och avgiftsbelagt kort med vilket man lätt kan påvisa behovet av hjälp och stöd i samband med fritidstjänster.

Mera information:  
[vammaiskortti.fi/sv/](http://vammaiskortti.fi/sv/)



# När åldern börjar ta ut sin rätt

**Vem ska ta hand om våra barn med funktionsnedsättning när vi inte längre finns? Hur blir det när både de anhöriga och barnen blir gamla? Många vill skjuta bort frågorna, men Gunnel Grönlund har en plan för sonen Mikael.**

När **Mikael Grönlund** föddes var han en tiopoängsbebis. Året var 1966. Tre år senare började hans mamma **Gunnel** misstänka att allt inte stod rätt till. På barnrådgivningen tog de inte hennes oro på allvar, så det räckte ännu några år förrän de fick en utredning. När han var kring åtta fick han diagnosen imbecill.

Det pappret har hon bränt.

– Jag visste ju vad det betyder. Men jag såg att han var mycket observant.

Ändå hade Mikael stora utmaningar med bland annat talet. I sin frustration över att inte bli förstådd blev han arg och aggressiv. Han kom aldrig att få gå i skola. På den tiden trodde man inte på att barn som Mikael kunde lära sig och utvecklas.

I dag är Mikael en vuxen man med ett utomordentligt bra lokalsinne. Hans stora passion är fiske och han berättar stolt hur han tillsammans med sin personliga assistent **Kristian** fått abborre, sik och gädda.

Gunnel säger att de hemma aldrig talat om diagnoser. De har accepterat Mikael som han är och backat upp honom enligt bästa förmåga.

## Vad händer sen?

När vi träffas hemma hos Gunnel och pappa **Olle** i Esbo är det en kall vårdag. Vintern gör sig ännu påmind samtidigt som krokusar och scillor enträget visar att livet segrar, även i år.

Mikael trivs ute och hjälper gärna till på gården. Han manövrerar såväl snöslunga som gräsklippare.

– Det är lätt som en plätt, säger Mikael.

Att Mikael börjar ta allt större ansvar för gården väcker ambivalenta känslor hos Gunnel.

– Han har börjat ta över pappas roll. Men det är en för stor roll för honom.

Den nya rollen hänger ihop med att Mikaelns pappa börjar bli gammal och sjuk. De börjar alla bli gamla.

Oundvikligen dyker den något tabubelagda frågan upp allt oftare. Vad händer sen? Var ska Mikael bo när han blir gammal? Vem ska sköta om hans ärenden när mamma och pappa inte längre finns? →







”

Att jag och pappa ska dö  
kan han inte ta in.



”

Vi har det bra just nu  
och tar orosmomenten  
sen om de kommer.

Gunnel Grönlund och sonen Mikael börjar båda bli gamla. Bland familjens foton finns bilder på Mikael och hans bror som barn.

Mikael tycker om att fiska.





Mikael själv vill inte tala om detta.

– Nej, dom finns, säger Mikael.

– Att jag och pappa ska dö kan han inte ta in, kommenterar Gunnel.

När hon tar framtiden på tal med Mikael säger han att hon inte blir gammal, att hon nog orkar och att han ska hjälpa henne.

### “Vår stora ångest”

Gunnel deltar i en samtalsgrupp för äldre föräldrar till vuxna barn med funktionsnedsättning. Barnen har redan för länge sedan flyttat hemifrån, men föräldrarna är fortfarande djupt involverade i sina barns liv. De sköter byråkrati och ställer upp då servicesystemet inte levererar.

Flera av deltagarna i gruppen säger att de inte talat med sina barn om döden. Många av barnen har traumatiska upplevelser. Någon vägrar delta i begravningar, en annan vägrar besöka släktingar som är intagna på sjukhus.

Temat är svårt för många, också för föräldrarna. Frågan om var barnet i framtiden ska bo hänger i luften. Det är vår gemensamma stora ångest, kommenterar en av deltagarna.

De flesta har inte en lika klar vision som Gunnel. Hon vill att Mikael som gammal ska bo på ett vanligt äldreboende. Åldrandet leder hos alla till ökat beroende av andra människor och skillnaden mellan personer med och utan en funktionsnedsättning minskar, resonerar hon.

– Blir han dement och i dåligt skick så inte är de andra äldre i så bättre skick sen heller.

Än så länge är både Mikael, 52, och Gunnel, 78, vid god vigör. Men det är bättre att förekomma än låta sig förekommas. Gunnel har uppgjort ett testamente där det står hur hon vill att det ska bli efter hennes död. Men det testamentet ska hon ändra på.

– När jag skrev det trodde jag inte att Mikael skulle klara av att bo på egen hand.

Till saken hör att Mikael, efter att ha bott på olika Kårkullaboenden, nu bor i en lägenhet som han hyr av Aspa. Han har personlig assistans via JAG Assistans. Det var han själv som tog initiativet till att bo på egen hand.

– Jag har aldrig sett en stoltare pojke än när han fick nyckeln till den egna lägenheten i sin hand, säger Gunnel.

Hur det ska bli när han går i pension väcker en del oro. Gunnel efterlyser satsningar på seniorverksamheten. Den behöver utvecklas.

### Vad kan ersätta moderskärleken?

Som förälder till ett barn med funktionsnedsättning får du vara något av en lejonmamma, kämpa för ditt barns rättigheter, värdighet och förutsättningar för ett gott liv. Att Gunnel har en lejonmamma inom sig är uppenbart, men daltar med Mikael gör hon inte.

– Jag är nog ganska jobbig och kommenderar emellanåt lite för mycket, skrattar Gunnel.

I samtalsgruppen är det ändå den där villkorslösa kärleken och den orubbliga kampen för att barnet ska ha det bra som driver föräldrarna vidare, trots stigande ålder. De känner att den vård samhället erbjuder saknar verklig trygghet och kärlek. Inte har man råd att bli gammal, kommenterar någon. En annan känner större förtröstan; det mesta brukar ordna sig. Så resonerar också Gunnel.

– Vi har det bra just nu och tar orosmomenten sen om de kommer.

Föräldrarna har en gemensam önskan inför framtiden. Att deras barn ska få uppleva riktig kärlek också då de inte längre finns. Att de ska ha någon som står dem nära och att de har personal som verkligen tycker om dem.

Det är dags att säga tack och adjö till Gunnel och Mikael, men först tar vi ännu några bilder. Fotografen ber Gunnel sitta i soffan och Mikael att stå på knä bakom henne. När han ska stiga upp går det inte så lätt.

– Benen brakar, skrattar han.

Åldern börjar ta ut sin rätt.

Text: Matilda Hemnell

Foto: Sofia Jernström

# Hon brinner för de äldre

**Personer med intellektuell funktionsnedsättning lever allt längre. Det är i sig en bra sak, men beredskapen att stöda dem är i regel låg. Därför behövs det eldsjälar som Kia Mundebo.**

Det ska sägas med en gång. Att det i dag finns så många fler äldre personer med intellektuell funktionsnedsättning är en fantastisk utveckling.

– Det är jättespositivt! Det betyder att livsvillkoren för den här målgruppen förbättrats, säger utbildaren och föreläsaren **Kia Mundebo**.

Kia brinner för ämnet att åldras med intellektuell funktionsnedsättning. Men att det blev så var ingen självklarhet. Hon jobbade tidigare många år som ombudsman på FUB, Riksförbundet för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning, som är FDUV:s systerförbund i Sverige. På FUB blev hon lite motvilligt tilldelad arbetsuppgiften att jobba med frågor kring åldrande.

– Det kändes inte så jättespännande, men sedan insåg jag att äldre personer med intellektuell funktionsnedsättning kanske är den mest utsatta gruppen av utsatta människor. Jag såg hur lite det gjordes och hur lite kunskap det fanns, säger Kia.

Men nu har det börjat hända saker.

– Allt fler börjar åtminstone uppmärksamma att de behöver mera kunskap.

Och det är tack vare insatser av bland annat Kia Mundebo. Hon har varit med och utvecklat FUB:s och Svenskt Demenscentrums material *Åldern har sin rätt*. Det är dels en bok, dels en webbutbildning. Det finns en utbildning för personal och anhöriga, och en för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Det är förstås synnerligen viktigt att målgruppen själv får information om vad som händer då man blir äldre – fysiskt, psykiskt och socialt.

## **Tid för samtal, även om det svåra**

På kommande är också studiecirkelar kring temat. Kia har nämligen märkt att webbutbildningen bara kan utgöra en början. Det finns ett stort behov av att diskutera.



Foto: Modelhouse  
Stockholm

”

Äldre personer med intellektuell funktionsnedsättning är kanske den mest utsatta gruppen av utsatta människor.



Foto: Pixabay

– Det som gjorde mig kanske mest förvånad är det jättestora behovet hos äldre med intellektuell funktionsnedsättning att tala också om svåra saker, säger Kia.

Många har berättat hur mycket de tänkt på detta med att åldras och döden, men inte talat om det för någon. De har tänkt att ingen ändå skulle lyssna. Eller så har de försökt prata, men inte fått gehör. Personal och anhöriga har inte lyssnat utan på olika sätt visat att de inte velat prata om svåra saker eller inte tagit det som sagts på allvar.

– Vi behöver skapa fler möjligheter att diskutera dessa frågor.

### Var och hur ska de äldre bo?

Som sagt är det en fin utveckling att allt fler personer med intellektuell funktionsnedsättning lever länge.

– Men beredskapen att stöda dem är låg och kunskapen är också i regel låg. Åtminstone i Sverige är beredskapen i kommunerna väldigt varierande.

Kia flaggar för att det skapas särskilda seniorboenden och demensboenden för den här målgruppen. Hon berättar att man gjort så på många håll i Sverige, men att de i vissa kommuner placeras på vanliga äldreboenden.

– Det kan eventuellt passa personer med lindrig intellektuell funktionsnedsättning. Men det är undantagsfall. Oftast har de det bättre där det finns specialkunskap och mindre grupper. Det är inte heller ovanligt i Sverige att de äldre bor kvar i sina gamla boenden och när någon dör eller flyttar så är det ungdomar som står i kö.

– Då blir det ett boende som delvis är ungdomsgård och delvis äldreboende vilket blir dåligt för alla!

### Drömmen om pensionärliv

En fråga är var de äldre ska bo, en annan är vad de ska göra. Liksom i Finland erbjuder vissa kommuner i Sverige möjlighet att fortsätta inom arbetsverksamhet, men det ordnas också skild verksamhet för seniorer.



## **Så förändras livet för de äldre i Svenskfinland**

### **Ekonomiska förmåner**

För personer med intellektuell funktionsnedsättning behöver åldrande inte innebära stora förändringar ekonomiskt. De flesta är redan beviljade pension och ersättningar som de behåller som seniorer. Beroende på personens hälsa och hjälpbehov kan det bli aktuellt att ansöka om högre vårdbidrag.

### **Att avsluta arbetsverksamhet**

En del vill i relativt låg ålder "gå i pension", det vill säga avsluta sin arbetslivs- och livsorienterade service (arbetsverksamhet). Andra vill fortsätta långt upp i åldern, men förutsättningarna för detta varierar beroende på hemkommun. En del kommuner beviljar inte arbetsverksamhet efter att klienten fyllt 60 år. En del kommuner drar gränsen vid 65. Andra kommuner har egentligen ingen "pensionsgräns". Det optimala är förstås att man kan beakta brukarens individuella livssituation, behov och önskemål och att övergången görs möjligast mjuk.

### **Seniorverksamhet**

För dem som inte deltar i arbetsverksamhet erbjuds seniorverksamhet i stället. Den sker vanligen i anslutning till seniorboenden. Det är frågan om aktiviteter som spel, läsning, matlagning, utfärder, pyssel och fysiska aktiviteter. Personer med intellektuell funktionsnedsättning kan också delta i vanlig pensionärsverksamhet.

Också inom arbetsverksamheten finns det seniorgrupper där verksamheten är anpassad. En viktig del är att förbereda personerna på vad åldrandet innebär. Många kan ha dålig uppfattning om vad det betyder och vara rädda för att bli gamla. Det är viktigt att tala om åldrandet och pensionering på ett positivt sätt.

### **Seniorboenden**

Kårkulla samkommun har seniorboenden i alla regioner och det finns ett tryck på att öppna fler. När en eventuell flytt blir aktuell beror på personens vilja och skick. På seniorboenden finns det personal och ordnas det aktiviteter också dagtid. Personalen har även särskild kompetens att sköta just äldre.

Alla äldre med intellektuell funktionsnedsättning bor inte i särskilda seniorboenden. En del bor kvar i sitt gamla hem och en del är inom den vanliga äldrevården.

Källa: Gunveig Söderbacka, utvecklare av boendeverksamheten och Karin Lindroos, tf. ledande socialkurator vid Kårkulla samkommun



En del äldre föredrar att inte jobba utan njuter av en lugnare tillvaro med tid för lugna träffar och fika. Foto: Sofia Jernström

– Ur ett normaliseringsperspektiv är det här kanske att föredra, att man på äldre dar får träffas och fika, i stället för att gå på jobb. Men båda har sina fördelar. Oberoende är det viktigt att det inte blir en abrupt övergång.

Hon påpekar också att det i samtal framkommit att många av de äldre är väldigt medvetna om sin situation. De har ofta dålig ekonomi, de har ett litet eller inget socialt nätverk alls och de är beroende av personal för att kunna delta i aktiviteter eller för att ta sig någonstans. De kan inte se framemot pensionärsdagar där man flänger och far och konsumerar som aldrig förr, så där som pensionärslivet ofta porträtteras.

– Det finns en stor kontrast mellan deras verklighet och bilden av pensionärsliv som samhället förmedlar.

## Sköna pensionärsdagar

Trots utmaningarna finns det också mycket som fungerar bra för dem som åldras med en intellektuell funktionsnedsättning. Kia betonar att många verkligen njuter av sitt pensionärsliv;

att få ta det lite lugnare och sova längre på morgnarna, till exempel.

– Många upplever sig mera kompetenta – livserfarenheten gör sitt – och de känner sig mer normala. ”Alla behöver hjälp i livets slutskede. Då är vi alla skruttiga och fula”, som en kvinna konstaterade, säger Kia.

Hon påminner också om att den resa som många av dessa äldre har gjort är alldeles otrolig.

– Många av dem har lämnats bort som barn och de har bott på institution i stora delar av sitt liv. Och nu lever de mitt i samhället, är mera delaktiga och inkluderade än någonsin och har ett starkt självbestämmande. Och det är ju häftigt!

Text: Matilda Hemnell

Både boken ”Åldern har sin rätt” och webbutbildningarna finns på nätet och hittas bland annat på adressen [www.demenscentrum.se/int-funk](http://www.demenscentrum.se/int-funk)



Utbildaren Kia Mundebo har jobbat många år kring temat att åldras med intellektuell funktionsnedsättning. Hon föreläser ofta tillsammans med Conny Bergqvist.



# God hälsa på ålderns höst

Det kunde kallas ett paradigmskifte, ett nytt sätt att tänka inom vården och omsorgen. Det anses inte längre självklart att personer med intellektuell funktionsnedsättning åldras snabbare, eller har kortare livslängd. De har rätt till samma undersökningar, förebyggande insatser och behandlingar som alla andra.

Foto: Kuvia Suomesta/Joona Kotilainen





Om de får samma sjuk- och hälsovård som alla andra har de möjlighet att leva lika länge som befolkningen i snitt.

Foto: Pixabay

Den förväntade livslängden för personer med intellektuell funktionsnedsättning är i dag i stort sett den samma som för andra.

– Det stämmer. Om de får samma sjuk- och hälsovård som alla andra har de möjlighet att leva lika länge som befolkningen i snitt, säger **Susanna Öhman**, överläkare på Kårkulla samkommun.

Till vissa syndrom och genetiska funktionsnedsättningar hör ändå sådana sjukdomar som gör att de inte lever riktigt så länge. Ett exempel är Downs syndrom. Men det är också en sanning med modifikation.

– Tidigare utgick man ifrån att deras förväntade livslängd är 40–50 år, men i dag är det inte ovanligt med 60-åriga personer med Downs syndrom. Även äldre finns. Och kvalitativt är deras liv i dag på en helt annan nivå än tidigare.

Hon påpekar att de äldre personer och deras hälsoproblem som hon stöter på nu är ett resultat av vården och omsorgen på 50-talet.

– När det kommer till dem som är födda på 70- och 80-talet är situationen en helt annan. De är grundfriskare. Tack vare att de inte har skuffats ut från samhället och att de har helt andra sociala nätverk än förr, är deras psykiska hälsa också mycket bättre. Och det bär långt!

### **Ökat behov av vård**

Ålderdomen kommer sällan ensam, heter det. Med stigande ålder kan hälsan krackelera och vårdbehoven öka.

– Det behövs betydligt mer medicinska tjänster och medicinsk rådgivning, säger Susanna.

Utgångspunkten är att kommunerna ska erbjuda alla kommuninvånare sjuk- och hälsovård på lika grunder, och att Kårkulla samkommun endast ska sköta om den del som hör till omsorgen och personens funktionsnedsättning. Ett undantag är de som får anstaltsvård i Pargas.



Men eftersom många kommuner inte klarar av att sköta den här målgruppen satsar Kårkulla allt mer på hälsovård. Det är en direkt följd av att fler blir äldre och därmed får olika sjukdomar och krämpor som hör ålderdomen till, men som också kan förebyggas.

Kårkulla har bland annat anställt fler ambulerande sjukvårdare och hoppas kunna anställa fler läkare. På boendena satsar man också allt mer på näringslära och grundläggande hälsokontroller.

### **Förebyggande hälsokontroller**

Susanna påtalar vikten av regelbundna hälsokontroller. Blodtryck, kolesterol, sömnapné är allt sådant som ska följas upp. Folksjukdomar som diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar drabbar den här målgruppen liksom alla andra.

– Men det glöms ofta bort. Det hamnar i skuggan av funktionsnedsättningen.

Osteoporos är en av de vanligaste hälsoriskerna hos Kårkullas brukare så det är viktigt med ett tillräckligt D-vitaminintag och undersökningar vid behov. Minnessjukdomar är heller inte ovanliga. Enligt Susanna har man i Finland satsat rätt mycket på att kartlägga förekomsten av demens.

– Man kan mycket väl ge personer med intellektuell funktionsnedsättning bromsmedicinering. Det är inte alls uteslutet, bara sjukdomen upptäcks i tid. Om en person svänger om dygnet eller plötsligt får utmanande beteende kan det vara tecken på begynnande demens.

### **God mental hälsa**

Och så finns den psykiska biten.

Susanna påpekar att många äldre är mycket ensamma och att det har fatala konsekvenser.

– Ensamhet är livsfarligt, om den inte är frivillig.

Jag berättar som den svenska forskningen som visar att äldre personer med intellektuell funktionsnedsättning får mer akutvård, mer psykofarmaka och mindre smärtstillande än befolkningen i snitt (se ruta).

Susanna känner inte till om det gjorts någon liknande studie i Finland, men hon nickar ändå instämmande.

– Polyfarmacin är ett verkligt problem. På hälsocentralerna ges ofta bara mera och nya mediciner. I stället borde man kanske minska på medicineringen eftersom ämnesomsättningen förändras då man blir äldre.

Vad gäller risken att man ger psykofarmaka istället för smärtstillande säger Susanna att Kårkulla redan länge jobbat för att förhindra detta.

– Om en person har utmanande beteende ska personalen alltid utreda om personen har ont eller kanske är understimulerad. Det här lyfter vi alltid upp i våra utbildningar.



Kårkulla samkommuns överläkare Susanna Öhman på omsorgsbyrån i Helsingfors. Hon är huvudsakligen stationerad i Pargas, men jobbar också ute på de olika omsorgsbyråerna. –Vi gör en hel del hembesök. Även omsorgsbyrån kan kännas skrämmande för vissa med till exempel autism. Foto: Matilda Hemnell



Professor Gerd  
Ahlström.  
Foto: Ylva Nilsson

## Svensk forskning med fokus på de äldres hälsa

I Sverige pågår omfattande forskning där den första generationen äldre med intellektuell funktionsnedsättning följs upp beträffande hälsa och behov av vård. Forskningen leds av **Gerd Ahlström**, professor i omvårdnad vid Lunds universitet.

Forskningen visar att äldre personer med intellektuella funktionsnedsättningar har mycket mer sjuklighet än jämnåriga i befolkningen. De får lika mycket planerad vård, men betydligt mer akut, icke-planerad vård.

– Det här trots att det är en sårbar grupp som inte passar in i det snabba tempot och den långtgående effektivitet som utmärker akutvården i dag. Inom akutvården möts de av personal som saknar kompetens, erfarenhet, verktyg och tid att bemöta dem. Oplanerade läkarbesök och sjukhusvård skapar därför mycket onödig ångest och oro. Det är inga bra förutsättningar för god vård.

Äldre med intellektuell funktionsnedsättning får också mindre smärtstillande och mer psykofarmaka än gemene man. Forskarna frågar sig om de får psykofarmaka i stället för smärtstillande. Erfarenheterna tyder på att problembeteende på

grund av smärta tolkas som utmanande beteenden förknippade med funktionsnedsättningen.

– Det finns en tendens att härleda allt till funktionsnedsättningen. Men alla personer som har ont får ändrat beteende, påminner Gerd.

Äldre med intellektuella funktionsnedsättningar dör i högre grad i hjärt- och kärlsjukdomar, infektionssjukdomar och cancer än andra med samma sjukdomar. Det här beror på att de många gånger inte kan tala om när något är fel, utan sjukdomar upptäcks oftare i ett sent skede.

Överlag talas det nu mycket om hur samhället ska möta de behov som uppstår då befolkningen blir allt äldre. I den diskussionen saknas personer med intellektuella funktionsnedsättningar. Också inom funktionshinderrörelsen talar man rätt lite om dessa äldres behov.

– Som en motreaktion till institutionaliseringen har man vänt sig mot det medicinska perspektivet till förmån för sociala rättigheter enbart, men man ”kastade ut barnet med badvattnet”. Personer med intellektuell funktionsnedsättning har också rätt till jämlik vård och det ska tas hänsyn till dem när man bygger upp vården för äldre.

# Tips för ett gott liv på äldre dagar

När man blir äldre förändras livet. Man kanske slutar jobba, blir intresserad av nya saker, drabbas av någon sjukdom och börjar fundera på döden. Många av oss behöver hjälp och stöd att hantera detta. Här tipsar vi om lämpliga böcker och produkter för dem som åldras med en intellektuell funktionsnedsättning.

Senast då man blir äldre aktualiseras existentiella frågor kring liv och död. Det är teman som kan vara svåra att behandla. Många lättlästa skönlitterära böcker har visat sig vara bra för att ta till tals också svåra ämnen.

– Det finns till exempel *Inga och Herbert* av Katarina Torfason. Den handlar om ett äldre par, Inga och Herbert, som varit gifta i 50 år. Herbert får en minnessjukdom och dör i slutet av boken. Den har fungerat som en bra diskussionsöppnare om svåra ämnen som sjukdom och död, säger **Anna Herler**, koordinator på Lärum.

Böckerna *En man som heter Ove* och *Kaffe med rån* har varit omåttligt populära och finns nu också återberättade på lätt svenska. Båda handlar om äldre personer och de har föranlett både djupa diskussioner och många skratt.

För dem som är intresserade av andliga och religiösa frågor finns *Nya testamentet* nu också i lättläst format.

## Roliga spel för att hålla huvudet på skaft

Som pensionär är det viktigt att ha något att göra om dagarna. Anna kan tipsa om många spel som varit populära bland äldre. I spelen *Talesätt*, *Svenska ordspråk* och *Svenska uttryck* ska man koppla ihop olika kort. Ett av spelen handlar till exempel om att fundera på olika uttryck som används rätt allmänt, men som kan vara obegripliga för dem som tänker väldigt konkret – men också roliga!

– Vad betyder uttrycket att ha huvudet på skaft eller att sitta på nålar? exemplifierar Anna.

## Bollprodukter för rastlösa kroppar

För personer som är rastlösa, till exempel på grund av minnessjukdom, kan Protacs bollprodukter fungera lugnande.

– Knätäckan kan man ha i famnen då man sitter. De hjälper bland annat vid Alzheimers, säger Anna.

Trycket och tyngden från knätäcket lugnar och ger trygghetskänsla.

Bollprodukten Sens-Circle är utvecklad för personer med psykisk ohälsa, men fungerar för många fler.

– Man kan ligga runt den och dess lugnande sinnesstimulerande effekt dämpar oro, ångest och stress, och ger också fysiskt stöd, förklarar Anna.

Bolltäckan har visat sig vara väldigt bra för personer med spasticitet i kroppen.

– Jag träffade nyligen en man som tidigare sov endast en timme åt gången och nu sover han hela nätter tack vare täcket, berättar Anna.

Text Matilda Hemnell

Alla produkter finns att köpa via [shop.larum.fi](http://shop.larum.fi)



Exempel på lättlästa böcker som visat sig vara bra för att ta till tals även svåra ämnen och roliga spel som många äldre gillar. Foto: Matilda Hemnell



Protacs bollprodukter dämpar oro och fungerar som fysiskt stöd. Foto: Protac

# Tillbaka på ruta ett?

**I regeringsbildningen har funktionshinderfrågorna lyst med sin frånvaro även om många centrala lagreformer för personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga är brännande aktuella.**

Under våren har den politiska diskussionen dominerats av riksdagsvalet och vilka partier som kommer att sitta i regeringen. När jag skriver detta ser det ut som att SDP bildar regering med Centern, De gröna, Vänsterförbundet och SFP. I valet och regeringssonderingen har funktionshinderfrågor fått ge vika för äldreomsorgen och klimatfrågor.

När regeringssonderaren **Antti Rinne** (SDP) sände sina frågor till de olika partierna för att få en uppfattning om var partierna står var det väldigt få partier som lyfte fram funktionshinderfrågor i sina svar. De gröna, Samlingspartiet och Vänsterförbundet nämnde personer med funktionsnedsättning gällande socialvården, men de flesta lyfte bara fram äldre, barn och unga. Detta trots att många för oss centrala lagreformer är under arbete. Vi hoppas att denna riksdag och regering inser vikten av förändringar när det gäller funktionshinderområdet.

## Strandade reformer

Att vård- och landskapsreformen föll var en lättnad, men också en besvikelse. Lättnad därför att så många frågor fortfarande var öppna och oklara och därmed svåra att ta ställning till. Besvikelse därför att så många av de viktiga lagändringarna inte blev av.

En av de för oss centralaste lagändringarna som vi väntat på i över 20 år är en ny funktionshinderlag. Regeringen gav ett förslag till ny lag om funktionshindervisning till riksdagen i december, men arbetet med vårdreformen gjorde att riksdagen inte hann behandla det. Lagförslaget är bra och modernt, men det finns fortfarande behov av justeringar. Bland annat det så kallade resurskravet för personlig assistans borde slopas.

Funktionshinderlagen är nära förenad med klient- och patientlagen. En ny klient- och patientlag är särskilt viktig med tanke på självbestämmande. Det senaste lagförslaget kräver bearbetningar. Även om lagens tyngdpunkt enligt de allmänna motiveringarna ligger på stödjande av självbestämmande, gäller största delen av bestämmelserna reglering av begränsningsåtgärder. Social- och hälsovårdsministeriet har skjutit fram behandlingen och fortsatt arbetet med paragraferna. Bra så!

Samtidigt förnyas lagen om kundavgifter för social- och hälsovårdstjänster som också är kopplat till den komman-



”

**Vi hoppas att denna riksdag och regering inser vikten av förändringar när det gäller funktionshinderområdet.**

de funktionshinderlagen. Vilka tjänster är avgiftsfria och vilka tjänster kommer att kosta i framtiden? FDUV har framhållit att tjänster som hänför sig till funktionsnedsättningen inte får vara avgiftsbelagda.

Förutom dessa lagändringar finns det många andra frågor som borde åtgärdas. Socialvårdslagen förnyades för ett par år sedan och borde garantera ett flexibelt stöd för familjer som har barn med funktionsnedsättning. Tyvärr är det få kommuner som utvecklat tjänsterna så att de verkligen svarar på familjernas behov.

Trots att många reformer som vi länge väntat på strandat eller stannat ska det inte tolkas som att vi är tillbaka på ruta ett. Förberedelsearbetet har inte varit förgäves och det är också bra att lagberedningar görs omsorgsfullt.

Lisbeth Hemgård, verksamhetsledare

Foto: Sofia Jernström

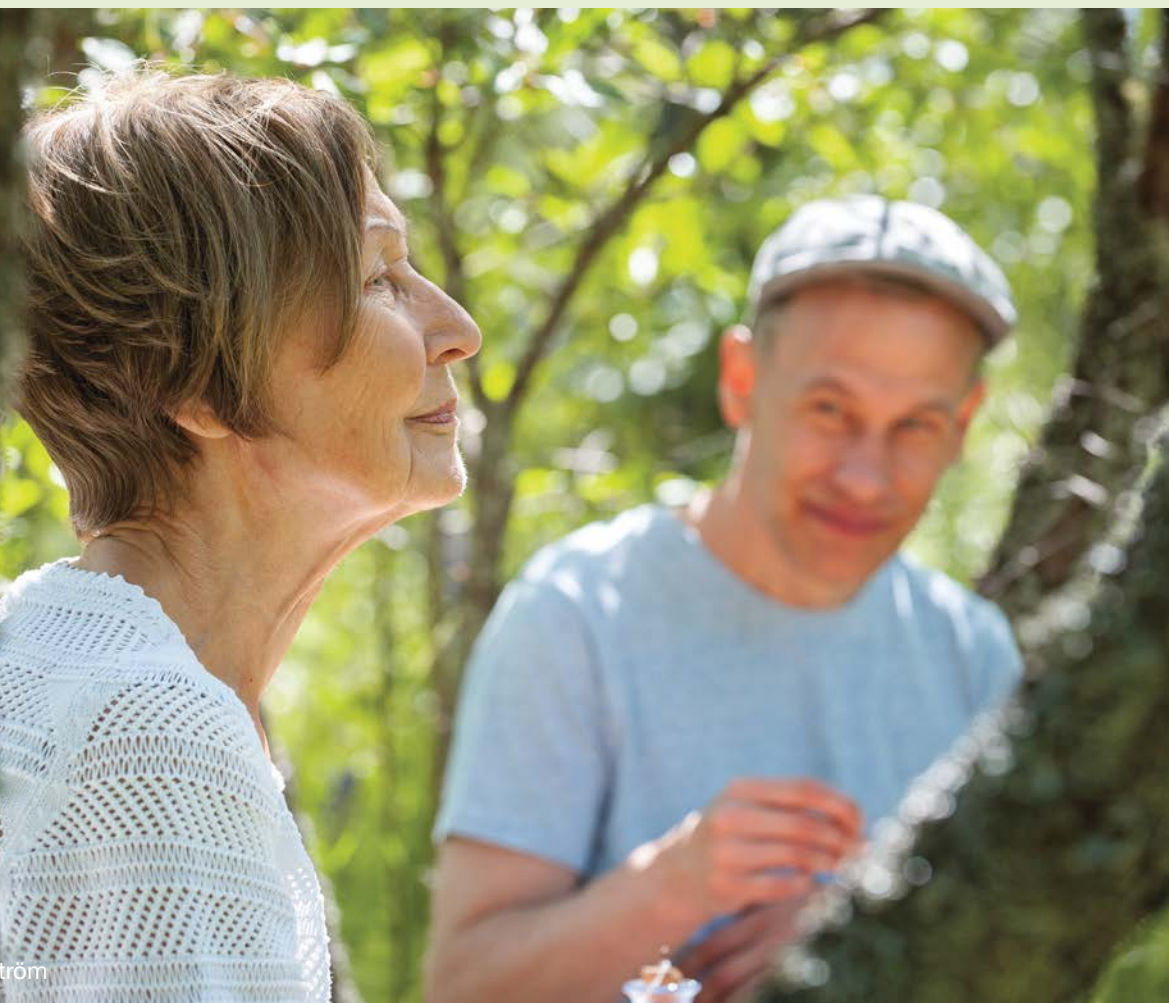


Foto: Sofia Jernström

## När man blir gammal förändras mycket

**När man blir äldre är det mycket som förändras. Det sker förändringar i kroppen. Också var man bor och vad man gör om dagarna kan ändra.**

**Det är bra att känna till vad som händer då man blir gammal och att ha någon att prata med också om svåra saker som förlust och sorg.**

### **Om att åldras**

När du blir gammal förändras kroppen både på utsidan och på insidan. Du kan till exempel få rynkor och grått hår. Du kan få ont på olika ställen i kroppen, bli stelare och tröttare. Du kan också börja se och höra sämre.

Det är ändå bra att komma ihåg att vi åldras olika snabbt och olika mycket så hur det är att bli gammal kan variera.

Det finns också många saker vi kan göra för att hållas friska och må bra när vi blir äldre. Vi kan till exempel röra på oss och äta mat som är bra för kroppen.

Det är bra att kolla upp sin hälsa. I synnerhet om man har mycket ont ska man besöka en läkare. Det är också viktigt att kolla synen och hörseln. Vid behov kan man få glasögon, hörapparat eller andra hjälpmedel.

När en kvinna blir äldre slutar hon att få sin mens.

Det brukar vara när hon är ungefär 50 år.  
Det kallas för klimakteriet.

När menses upphör  
kan det ske förändringar i kroppen.  
Man kanske får värmevallningar,  
alltså att man plötsligt blir svettig.  
Man kan också få humörsvingningar,  
alltså att man i ena stunden är glad  
och nästa ledsn.  
Om man har svåra besvär kan man få medicin.

När män blir äldre är det vanligt  
att de behöver gå oftare på toaletten  
för att kissa.  
Om det blir besvärligt  
kan man gå till en läkare och få hjälp.

Det är inte bara i kroppen det märks  
att man blir äldre.  
Vi kan också känna oss ensamma eller ledsna.  
Om allt känns svårt eller tråkigt  
kan det vara fråga om en sjukdom  
som heter depression.  
Om du får en depression behöver du hjälp  
av till exempel en läkare för att bli frisk.

Det är viktigt att komma ihåg  
att det också finns bra saker med att bli äldre.  
Som äldre får vi sova längre på morgonen  
och bestämma mer över vår egen tid.



När man blir äldre är det bra att kolla upp sin hälsa årligen.  
Kanske behöver man glasögon eller ändra vilka mediciner  
man äter. Foto: Pixabay

## Minnessjukdomar

När man blir äldre kan man få sämre minne.  
Det kan bero på en minnessjukdom.

Personer med en minnessjukdom  
kan ha svårt att:

- komma ihåg vad som hände nyss
- hitta ord
- hitta till olika platser
- komma ihåg dagar och tider
- komma ihåg var saker ligger
- göra vardagliga saker  
som att handla, laga mat och klä på sig.

Personer med en minnessjukdom  
kan också börja bete sig annorlunda,  
till exempel bli lättare arga.

Minnessjukdomar går inte att bota,  
men det finns mediciner som gör  
att minnet inte blir sämre lika snabbt.  
Alla som är gamla får inte en minnessjukdom.

## Arbete och fritid

När man blir äldre brukar man sluta jobba.  
Det kallas att gå i pension  
eller att bli pensionär.

Man behöver inte alltid sluta jobba helt.  
Man kan också jobba mindre,  
till exempel kortare eller färre arbetsdagar,  
beroende på vad man orkar och vill.

Vissa går i pension när de är unga,  
men det vanliga är att man går i pension  
vid 60- eller 65-års ålder.

Vissa tycker det är skönt att få gå i pension  
andra tycker det är tråkigt.  
Man kanske saknar sina arbetskamrater.

Som pensionär har man mera fritid.  
Det är bra att fundera vad man ska göra  
om dagarna så man inte får tråkigt.  
Man kan till exempel börja en ny hobby.

När man blir äldre  
kan man få flytta till ett seniorboende,  
alltså ett boende för äldre personer.  
På ett seniorboende finns det personal  
också på dagarna.

## Sorg och förlust

Att förlora någon eller något som betyder mycket för dig är svårt.

Du får sorg.

Då kan du känna dig till exempel ledsen, arg, tom eller besviken.

Du kan känna sorg

- för att du förlorar någon sak
- över en förlorad kroppsfunction, alltså att du inte längre kan göra något som du tycker om att göra
- eller för att någon du tycker om dör

Allt som lever dör någon gång.

Vissa dör tidigt,

kanske av en sjukdom eller en olycka.

Andra lever länge och dör gamla.

Efter att någon dött begraver man personen.

Begravningen har man

för att de som är kvar ska få samlas

och ta farväl av den som har dött.

När det gått en lång tid efter att någon dött

så brukar sorgen lätta.

Man är inte lika ledsen hela tiden.

Det kan också kännas bra

att få minnas personen som dött,

till exempel genom att titta på gamla fotografier eller genom att besöka hans eller hennes grav.

Sorg är naturligt

och det är naturligt att visa sin sorg,

till exempel genom att gråta.

Text: Matilda Hennell

Källa: webbutbildningen Ådern har sin rätt



Som gammal är det vanligt att man slutar jobba. Då kan det vara roligt att börja en ny hobby, till exempel måla eller delta i allsång. Foto: Eleonore Nordgren



Efter att någon dött begraver man personen. Om någon man känner dör är det vanligt att känna sorg. Det kan också kännas bra att få minnas personen, till exempel genom att besöka hans eller hennes grav. Foto: Pixabay



# Ragnar och Kerstin har levt länge

**Ragnar Bengtström och Kerstin Metz bor på Kårkullas seniorboende i Kyrkslätt. De har båda levt ett långt liv.**



## Ragnar Bengtström

Ragnar är 78 år.

– När jag fyllde 75 år var det en stor fest på G18 i Helsingfors, berättar Ragnar.

Ragnar kunde tidigare gå själv, men med åren har benen blivit svaga. Nu behöver han rullstol.

När Ragnar var barn bodde han en tid i Sverige med sin mamma. Det var under kriget då det var ont om mat i Finland.

Före han flyttade till boendet där han nu bor, bodde han med sina föräldrar.  
– Här har jag bott i tjugo år, berättar Ragnar.

Ragnar jobbade tidigare på arbetscentralen, men det gör han inte mera.  
– Nu är jag pensionär, säger Ragnar. Han tycker det var skönt att få sluta jobba, men han saknar ibland sina arbetskompisar.

Trots att Ragnar inte längre jobbar har han mycket att göra.  
– Jag har hobbyer så det räcker. Jag har fullt upp, säger Ragnar. Ragnar spelar teater i DuvTeatern och så sjunger han allsång.

Vad tycker Ragnar om att bli äldre?  
– När man blir äldre går det neråt, när man var yngre gick det uppåt, säger Ragnar.

Men allt var inte bra då han var barn. De andra barnen retade honom.  
– Det gjorde de för att jag var invalid. Jag fick nog akta mig, berättar Ragnar.

Ragnar funderar på vad som ska hända då han blir ännu äldre.  
– Vad ska man göra sedan då man inte mera orkar? Till något ålderdomshem vill jag inte, säger Ragnar.



## Kerstin Metz

Kerstin säger att också hon blir äldre.

– Det hjälps inte, man blir gammal, säger Kerstin. Hon fyller 70 år i maj.  
– Jag fyller år när snön har smultit, berättar Kerstin.

Kerstin jobbade tidigare på arbetscentral. Där gjorde hon bland annat tavlor.  
– Det var mycket arbete, säger Kerstin. Nu jobbar Kerstin inte längre.  
– Det var ledsamt att sluta. Jag saknar arbetskompisarna, säger hon.

På dagarna tycker Kerstin om att gå ut och promenera.  
– Jag brukar gå ut och gå. Jag går själv till pappas och mommos grav, berättar Kerstin.

Kerstin brukar också gå till Pelles grav. Pelle bodde tidigare på samma boende, men nu är han död.  
– När jag tittar på teve eller är ensam så tänker jag på Pelle, berättar Kerstin.

Text och foto: Matilda Hemnell

# Pride handlar om allas rätt till kärlek och att vara sig själv

**FDUV och Steg för Steg** deltar i år i Prideparader i Vasa och i Helsingfors. I Vasa är Prideparaden den 15 juni. I Helsingfors är Prideparaden den 30 juni. Många DUV-föreningar har också deltagit i Pride, bland annat i Raseborg och på Åland.

## Sexuella minoriteter

Prideparader ordnas för att främja **sexuella minoriteters** rättigheter.

Det vanliga är att män blir kära i kvinnor och att kvinnor blir kära i män. Men det är inte heller ovanligt att till exempel män blir kära i män. Då är man **homosexuell**.

Om man blir kär i både kvinnor och män är man **bisexuell**.

Det finns också andra sexuella minoriteter än homosexuella och bisexuella.

Alla har rätt att älska vem man vill oberoende av kön, alltså om det är en man eller kvinna.

## Könsminoriteter

Prideparader ordnas också för att främja **könsminoriteters** rättigheter.

De flesta människor är antingen män eller kvinnor. De föds som män eller kvinnor och de känner sig som män eller kvinnor. Men en del människor har till exempel en kvinnokropp, men känner sig som en man. De kallas **transpersoner**.

Transpersoner kan få mediciner och annan hjälp för att få en kropp som känns som deras egen. Alla transpersoner vill inte ha sådan hjälp. För dem räcker det att de byter namn och börjar klä sig annorlunda.

Det finns också många andra könsminoriteter. Till exempel finns det människor som varken känner sig som män eller kvinnor.



Stämningar från Prideparaden i Helsingfors förra sommaren.

Det är viktigt att respektera allas egen uppfattning om vem de är.

## Olika är bra

Många tycker fortfarande att det är något konstigt med dem som är annorlunda, som till exempel hör till en könsminoritet eller en sexuell minoritet.

Med Prideparaden vill man visa att vi alla är olika och att det är bra. Ingen ska behöva skämmas för den de är eller för den de älskar.

Pride är ett engelskt ord som betyder stolthet.

## Regnbågsflaggan

I Prideparaden har många regnbågsflaggor. Regnbågen är en symbol för sexuella minoriteter och deras rättigheter.

Också många könsminoriteter har egna symboler och flaggor.

Text och foto: Matilda Hemnell

## STEG FÖR STEG • STEGFÖRSTEG.FI

**Lyckad kampanj inför riksdagsvalet**

Inför riksdagsvalet ordnade Steg för Steg en valkampanj.

Valkampanjen gick bättre än förväntat.

Kampanjen handlade om att rätten till lättläst information ska skrivas in i lagen.

59 kandidater ville stöda vår kampanj och av dem blev 11 invalda i riksdagen.

Du kan se bilder på alla de kandidater som stöder vår kampanj på vår webbplats för kampanjen [www.framsteg.fi](http://www.framsteg.fi) eller på vår Facebooksida Steg för Steg informerar.

Vi vill tacka alla våra medlemmar som var med och träffade kandidaterna.

Under kampanjen ordnade vi även utbildningar för våra medlemmar.

Vi ordnade valutbildningar i sju städer.

Nu ska vi fortsätta påverka dem som har blivit invalda i riksdagen. Vi jobbar vidare tillsammans med FDUV.



Valutbildning på Tian i Helsingfors.

**Boka en erfarenhetstalare**

Steg för Stegs erfarenhetstalare har haft flera uppdrag i år.

En erfarenhetstalare är någon som kan komma på besök för att berätta om sitt liv och om sina erfarenheter av att ha en funktionsnedsättning.

Om du jobbar på till exempel en skola eller i en förening, eller känner någon som gör det, kan du tipsa dem om att beställa en erfarenhetstalare.

Så här skriver till exempel en lärare om en av våra erfarenhetstalare:

“Studerandena var väldigt nöjda och fick själv ställa frågor.

Det var ögonöppnande för många och en lärarrik dag.”



Jonne Tallberg på Helsinge skola i Vanda.

**Steg för Steg på Prideparader i sommar**

I sommar kommer Steg för Stegs lokala grupper att delta i Prideparader i olika städer.

För Steg för Steg är det viktigt med mänskliga rättigheter för alla, inte bara för personer med funktionsnedsättning. Därför vill vi också delta i Pride.

Du kan läsa mer om Pride på sidan 26.



Steg för Stegs grupp på Åland på Åland Pride förra sommaren.

DUV I JAKOBSTADSNEJDEN • JAKOBSTAD.DUV.FI

**Sommarträff**

Vi ordnar sommarträff vid Assarlid den 5 juni kl. 17 med sedvanligt program.

Dansgalan vid Svenska gården var en riktigt lyckad kväll. Cirka 150 personer deltog. Vi dansade till tonerna av Carisma. Foto: Privat.



DUV I NYKARLEBY • NYKARLEBY.DUV.FI

**Hej alla som vill röra på sig!**

Vi ordnar idrott för personer med funktionsnedsättning även i sommar. Vi träffas tio tisdagskvällar kl. 18.30–19.30.

I sommar har vi dessutom en egen grupp för barn och unga. De träffarna är kl. 17.30–18.15.

Båda grupperna börjar den 4 juni vid Stjärnhallen och sista gången är den 6 augusti. Då blir det disco och medaljutdelning. Mera info om ledare med mera fås vid första träffen.

**Sommarresa till Kalajoki**

Den 17 juli ordnar vi vår traditionella sommarresa. I år går resan till Kalajoki med start kl. 10 från Nykarleby. Pris: 20 € för medlemmar och 30 € för icke medlemmar.

DUV I SYDÖSTERBOTTEN • SYDOSTERBOTTEN.DUV.FI

**Program på sommaren**

**Sommardans på Fagerö 10.7**

Välkomna med på sommardans i Fagerö Folkpark den 10 juli kl. 16–20. Vi ordnar dansen i samarbete med DUV i Vasanejden. Anmälan senast 30.6.

**Shoppingresa till Vasa 23.7**

Följ med på en shoppingtur till Vasa. DUV ordnar busstransport till och från Vasa. Anmälan senast 9.7.

Anmälan till Jenny på sydosterbotten@duv.fi. Mer info finns på vår webbplats.



En konstdag med Sanna Ek ordnades i mars. På bilden konst av Jonna Backlund, Henrik Ström, Lotta Mickelsén och Peter Bernas. Foto: Privat.

## DUV I VASANEJDEN • VASANEJDEN.DUV.FI



### Aktivitetdagen blev en succé

Omkring 150 barn och vuxna med funktionsnedsättning samt deras föräldrar och syskon samlades till en aktivitetsdag i Bottniahallen i Korsholm en lördag i mars. Deltagarna var från hela Österbotten.

Inne i hallen kunde deltagarna bland annat pröva på Korsholms kommuns äventyrsbana, cirkuskonster och Vasa stads racercyklar. De kunde också välja att hoppa högt eller långt, att spela innebandy eller sittande volleyboll, att åka inlines och att slappna av under FDUV:s bolltäckan.

Samtidigt tog föräldrarna del av information om stöd i vardagen och Christoph Treiers föreläsning om en meningsfull fritid. Syskonen åkte till ett närliggande stall på eftermiddagen.

Dagen avslutades med medaljregn. Alla deltagare – barn, syskon och vuxna – fick medalj. En lyckad dag på alla sätt och vis!

### Sommarens program

Medlemsblad 3/19 med information om sommarens program utkommer i slutet av maj. Boka redan nu onsdagen den 10 juli då vi far på sommarfest till Fagerö klockan 16–20. Där äter vi middagsbuffé och dansar i paviljongen.

Foto: Martina Uthardt

## DUV I MELLERSTA NYLAND • MELLERSTANYLAND.DUV.FI

Det har hänt en hel del efter att förra numret av *Gemenskap och Påverkan* kom ut.

### Nya krafter

Vi har anställt en verksamhetsledare, **Jan Sten**, som sköter stort och smått, men som främst jobbar med vår ekonomi. Nu har vi även en fritidskoordinator, **Muluken Cederborg**, som ansvarar för våra evenemang och för våra omkring tio klubbar.



Muluken och Jan gör allt vad de kan för vår fina medlemskår.  
Foto: Christian Starck.

### Nya kontaktuppgifter

Tidigare använde vi ibland "Vingen" som ett paraplybegrepp för vår verksamhet. Namnet ingick i våra e-post- och webbplatsadresser. Nu har vi gått in för "DUV i Mellersta Nyland", vilket vi tycker säger mer om vem vi är och var vi finns.

Skriv därför gärna till [jan.sten@duv.fi](mailto:jan.sten@duv.fi) eller till [muluken.cederborg@duv.fi](mailto:muluken.cederborg@duv.fi). Om du vill nå vår ordförande så är adressen [virpi.schauman@duv.fi](mailto:virpi.schauman@duv.fi).

Vårt medlemsblad heter fortfarande *DUV Vingen Info*.

### Ny webbplats

Vår webbplats är nu i linje med många andra DUV-föreningars. Besök gärna [mellerstanyland.duv.fi](http://mellerstanyland.duv.fi) så kan du se vad allt som är på gång. Här finner du också våra medlemsblad som vi är rätt stolta över. Vi uppdaterar webbplatsen minst en gång i veckan.

### Sommarprogram

I många föreningar brukar sommaren vara en mer stillsam period. Det gäller även för oss, men en hel del evenemang är inprickade i kalendern.

- 4.6 Paddlingssäsongen inleds
- 6.6 Vårfest på Tian
- 12.6 Utfärd till Svartholmen
- 20.7 Teaterutflykt till Raseborg
- 3.8 Lurens sommarteater

Under sommaren vaknar vår paddlingsklubb till liv – läs mer på vår webbplats om tider och platser! Eventuellt kommer några klubbar och Öppet hus på Tian att ha några sommarträffar.

## DUV I VÄSTNYLAND • VN.DUV.FI

Våren har gått med fart och DUV i Västnyland har haft ett fullspäckat program. Teater Magnitude hade en bejublade premiär av pjäsen Robin Hood i slutet av april. Allt som allt gavs sex föreställningar. Vi deltog också i Lions Lejonrunda, hade en bowlingdag i Hangö, var på besök till Fazers chokladfabrik, såg LasseMajas Detektivbyrå på Karelia, såg pjäsen Hemlighuset i Hangö och hade vändagspyssel i stallet.

På kommande är ännu besök på ABC i Karis, DUV:s våravslutning och en utedag på landet, där vildmarksguidestuderandena Emma och John fixar omväxlande program.

Sedan har vi sommarlov och samlar krafter för den kommande resan till Stockholm med besök på Allsång på Skansen.

Höstterminen kör sedan i gång i augusti igen.



Teater Magnitudes Robin Hood var en fullträff! Kakorna som såldes i pausen var i form av måltavlor för att matcha pjäsen. Foto: Ida Flemmich.

## DUV PÅ ÅLAND • DUV.AX

### Valdebatt engagerade partier och publik

Som avslutning på vår valskola ordnade vi en valdebatt på Åland den 29 april. Riksdagsvalet var redan och EU-valet är i maj, men på Åland har vi dessutom kommunal- och lagtingsval i oktober. Valdebatten ville vi ordna i god tid så att vi hinner påverka partierna inför kommunal- och lagtingsvalet.

På plats fanns representanter för alla partier: Åländsk Center, Liberalerna på Åland, Moderat Samling på Åland, Ålands Socialdemokrater och Ålands Framtid. Alla partier lovade skriva sina partiprogram på lätt svenska och åtgärda sina webbplatser.

Under debatten ställde vi 20 konkreta frågor om bland annat lättläst, utbildning, stödet till familjer med barn med särskilda behov, boende, färdtjänst och arbete.

Vi kommer att få skriftliga svar från partierna på alla våra frågor. Frågorna och svaren ska vi sammanställa och presentera på Facebook. Följ gärna med vår kampanj!



Fyra av fem partier hade sin partiordförande i panelen. Valdebatten lockade en publik på nästan 50 personer. Foto: Susan Enberg



# Lärumkatalogen 2019



Bekanta dig med specialpedagogiska läromedel och material, som du kan beställa av oss.

I webbshoppen och Lärumkatalogen hittar du nya och populära produkter.

Gå in på **shop.larum.fi** eller **beställ katalogen** per e-post eller telefon: [forlaget@larum.fi](mailto:forlaget@larum.fi), 040 653 97 76.

En del  
behöver mer  
för att få  
lika mycket

## HANDLEDNING

Kontakta oss om du har frågor kring material eller en specifik situation du vill ha hjälp med.

## BESÖK OSS

På våra utställningar i Vasa och Helsingfors kan du bekanta dig med vårt material.

## LÄS MERA

[larum.fi](http://larum.fi) och [shop.larum.fi](http://shop.larum.fi)



[facebook.com/larum.fi](https://facebook.com/larum.fi)  
[instagram.fi/larum.fi](https://instagram.fi/larum.fi)  
[twitter.com/larumfinland](https://twitter.com/larumfinland)