

Tips för "Hälsofrämjande"

Förslag på hemsidor:

www.folkhalsoguiden.se

www.habilitering.nu

www.mfd.se

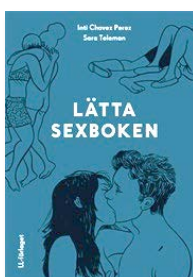
Förslag på litteratur/film:



Jobba som personlig assistent

av Carola Lindström

Det här är en bok för den som är eller ska bli personlig assistent. Yrket är omväxlande och roligt, men kan också vara svårt. Det är ofta ett fritt och varierande arbete, vilket ställer stora krav på lyhördhet och flexibilitet. Den här boken är till för att ge värdefull vägledning och att underlätta det dagliga arbetet. Kan beställas från Adlibris www.adlibris.com



Lätta sexboken

av Inti Chavez Perez

Lätta sexboken är den första heltäckande sexboken på lättläst svenska. Boken bygger på de många samtal Inti Chavez Perez har haft med ungdomar i sin roll som sexualupplysare.

Alla är unika. I Lätta sexboken kommer mångfalden till uttryck, både i text och bild. Beställ boken från Centrum för Lättläst

www.lattlast.se/titel/latta-sexboken/9542



Samtalsmatta

- Svenska erfarenheter av metoden av Ulrika Ferm, Maja Sigurd Pilesjö, Göran Hartman och Maria Tengel Jöborn

Materialet består av en skrift och en film. I skriften Samtalsmatta beskrivs metoden samt resultat från forskning och projekt i Sverige och Skottland. Filmen visar hur några personer använder samtalsmatta. Den medföljer skriften. [Beställ här](#)



Visst kan vi!

fysisk träning för vuxna med autism på tidig utvecklingsnivå

av Birgitta Balkfors och Jenny Kroon

Boken ger praktiska övningar, tips och idéer om fysisk träning för vuxna personer med autism på tidig utvecklingsnivå. Den innehåller bland annat: fakta om autism, motorik och perception, bedömningar och bedömningsformulär för kopiering, tips och idébank för fysiska aktiviteter.

Kan beställas från Riksföreningen Autisms hemsida www.autism.se



Äta, röra sig och må bra

- handledning för personal i gruppboende och daglig verksamhet

Materialet vänder sig till personal i gruppboende och daglig verksamhet.

Syftet är att främja hälsan hos de boende/brukarna. Materialet är uppdelat i fyra steg som gör det enkelt att komma igång och att arbeta målinriktat. Beställs från Folkhälsoguidens hemsida

www.folkhalsoguiden.se



Äta, röra sig och må bra

- på enkel svenska

ett material om bra mat- och rörelsevanor på enkel svenska och

med många bilder. Materialet riktar sig framför allt till vuxna personer med utvecklingsstörning och kan användas både enskilt och i grupp.

Beställs från Folkhälsoguidens hemsida www.folkhalsoguiden.se

Tips på länkar med mer info:

Fakta om autism och aspergers syndrom

www.autism.se/content1.asp?nodeid=19407

www.autism.se/content1.asp?nodeid=19408

Livsmedelsverket, mat och hälsa

www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa

Basala hygienrutiner

www.vardgivarguiden.se/vardhygien/?infobox=7241

Om hälsa

www.1177.se/Tema/Liv-och-halsa

Om Snoezelen

www.demenscentrum.se/Arbeta-med-demens/Metoder-och-arbetsatt/Snoezelenmetoden/

Om arbetsteknik och förflyttningsskap

www.vardhandboken.se/Texter/Arbetsteknik-och-forflyttningsskap/Grundprinciper-for-arbetsstallningar-och-arbetsrorelser/

www.vardhandboken.se/Texter/Arbetsteknik-och-forflyttningsskap/Planering/

Om FN-konventionen

www.handisam.se/arbete-med-fn-konventionen/

Förslag på diskussionsfrågor:

- ❖ Hur hitta balansen mellan att främja ett hälsosamt liv och individens självbestämmande?
- ❖ Vad är "bra levnadsvanor" och "bra och varierad kost" för var och en av oss? Skiljer det sig åt? Vad förmedlar vi till brukarna?
- ❖ Vilka kognitiva hjälpmedel använder vi? (Bilder på mat, förenklade recept, markeringar på kyl/frys)
- ❖ På vilket sätt kan vi utveckla dem?
- ❖ Använder vi begränsnings eller skyddsåtgärder för någon brukare? Vad har vi för rutiner för att följa upp och planera för att ta bort dessa? På vilket sätt har brukaren varit delaktig i detta?

Personlig omvårdnad

- ❖ Får brukarna göra val och vara delaktiga utifrån sin förmåga i hygiensituationer, vid på/avklädning? Vid val av kläder?

Hälso- och sjukvård

- ❖ Vem är ansvarig för delegering, har enheten korrekta delegeringar?
- ❖ Vilka mediciner har brukarna? Varför äter de medicinerna? Biverkningar?
- ❖ Har vi kunskap kring och använder basala hygienrutiner?