



## Rofar og aukið vald í eigin lífi

Unnið fyrir samstarfsverkefni Hafnarfjarðarbæjar og Velferðarráðuneytisins

Anna Soffía Óskarsdóttir



## Rofar og aukið vald í eigin lífi

Fjalla um:

- Aðstæðubundið – tengslabundið sjálfstæði
  - Virkni
  - Þátttaka
  - Tjáning og tjáskipti
- Hvernig stöndum við að verki
  - Hvað þurfum við
  - Hvar byrjum við
  - Hvað svo
  - Hvert viljum við
- Sýna búnað
  - Hvernig sé ég minn mann / konu



## Aukið sjálfstæði einstaklingsins — Aðstæðu- eða tengslabundið sjálfstæði

- Aukið sjálfstæði getur ráðist *af*
  - *tengslum einstaklingsins við annað fólk* og
  - háð þeirri aðstoð sem hann eða hún fær til að upplifa og framkvæma
- Aukið sjálfstæði getur falið í sér aukinn
  - *möguleika til þátttöku* með hæfilegri aðstoð,
  - engu síður en að geta framkvæmt sjálfur
- Aukin virkni eða þátttaka í að framkvæma athafnir með hæfilegri aðstoð
  - eflir *tilfinningu fyrir sjálfstæði* og
  - eigin möguleikum á að hafa áhrif



## Aðstæðubundið sjálfstæði / tengslabundið sjálfstæði

Snýst um að

- fá þann *stuðning sem nauðsynlegur er til að vera virkur þátttakandi*
  - sem *tekur eigin ákvarðanir*
  - og *framkvæmir* þær með þeirri aðstoð sem hann þarf til
- Rofar geta aukið á sjálfstæði einstaklingsins *vegna samstarfs og tengsla* við félagann eða starfsmannin



## Rofar og aukið vald í daglegu lífi

- Sjálfstæði *getur* snúist um að hafa viðfangsefni í tómsundum án aðstoðar - En
- Sjálfstæði er **ekki endilega að vera einfær** um.
  - Einstaklingur sem ýtir á rofa með aðstoð getur **upplifað sig sem geranda** – hann er virkjaður sem þáttakandi í því sem verið er að gera
  - Sá sem ýtir – eða ýtir ekki – getur **upplifað að geta ráðið einhverju í eigin lífi**
  - Sá sem virkjar rofann og fær við viðbragð getur **upplifað að það er hlustað á hann** og að það skipti máli sem honum finnst um viðfangsefnið



## Virgni

- snýst um að vera á einhvern hátt virkur gagnvart því sem gerist í umhverfinu
  - sýna hvort ég vil eða vill ekki það sem í boði er,
  - hafa áhrif á það sem gerist.
- Notkun rofa getur aukið virgni einstaklingsins verulega og auk þess gefið honum færi á að velja hvort hann vill vera virkur eða hafna viðfangsefninu



## Páttaka

snýst einnig um

- að eiga samspil á eigin forsendum, mætast augnablik sem jafningjar, leysa verkefni í sameiningu, í starfi eða leik
- að skipta máli í hópi heimilismanna, fjölskyldumeðlima eða vinnufélaga
- að eiga hlutdeild í því sem hópurinn gerir.
- Notkun rofa getur gefið ný og öðruvísi færi á að vinna saman, gera til skiptis, taka þátt í verki með öðrum, eiga sinn þátt í viðfangsefnum hópsins



## Tjáning og tjáskipti

- felst í öllu atferli sem gefur hugmynd um upplifun, skoðun eða tilfinningar einstaklingsins.
- Ef annar fylgist með því og bregst við.
- Fyrir einstakling sem tjáir sig með óljósum hætti getur samvinna við rofa gefið tækifæri til að skapa þéttar aðstæður með skírurum skilaboðum um vilja, tilfinningar eða skoðanir.
  - félagsleg samvera, val og samþykki eða höfnun.
  - frumkvæði og tjáskipti af öllu tagi, orð, tákni eða merki
  - tilfinningaviðbrögð, bros, svipbrigði óyrt hljóð, hreyfingar
    - Jafnvel breytingar í andardrætti geta tjáð tilfinningar eða vilja.





**Geta tekið þátt í daglegum viðfangsefnum  
Vera virkur**

## **Rofar og aukið vald í eigin lífi**

- Finna auðveldari leið til að hafa áhrif á það sem gerist hér og nú.
- Auka sjálfstæði
- Auka virkni í samspili við annan
- Skapa tækifæri fyrir tjáskipti, samspil, þátttöku og áhrif á forsendum einstaklingsins.

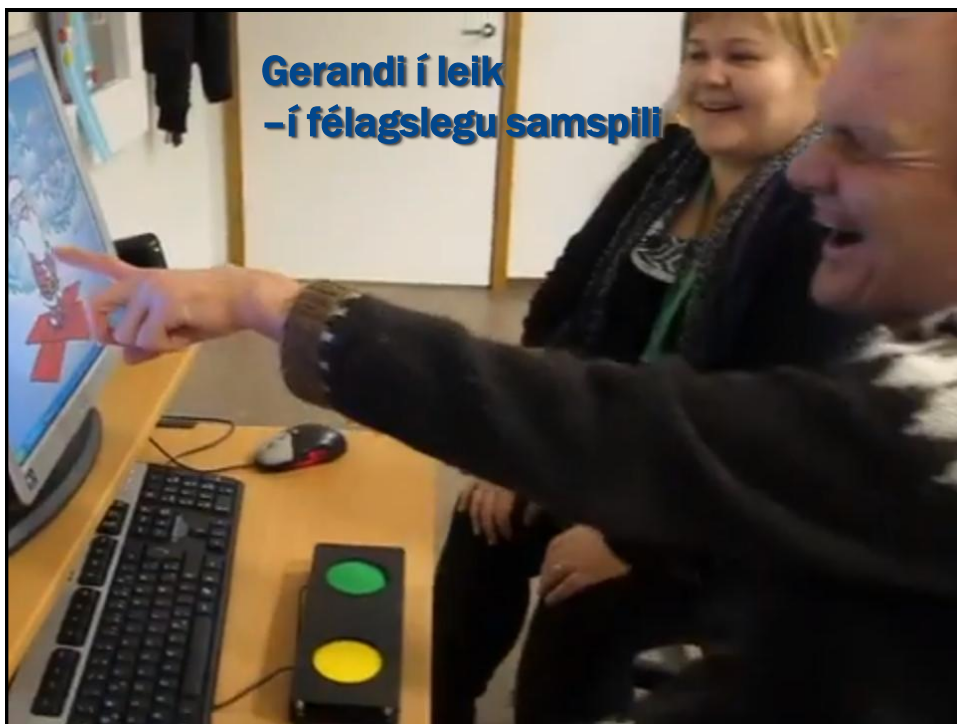




## Tækifæri til aukinna tjáskipta

- Ekki bara einn – heldur líka virkur með öðrum.
  - Spila með vinnufélaga eða sambýlingi
  - Spila með aðstoðarmanni heima/í vinnunni
  - Spila en fá aðstoð við að velja næsta viðfangsefni
  - Spila t.d. tölvuleik með vald yfir einu stjórnþæki en félagi /starfsmaður öðru.
  - Gildir jafnt um einstakling á interneti eða facebook sem þarf alltaf einhvern með sér til að framkvæma.





## Valdefling

- Ekki bara þiggjandi – heldur hafa vald yfir aðstæðum.
  - Hafa valkosti
  - Taka ákvarðanir
  - Geta kveikt – sleppt því að kveikja – slökkt til að
    - sýna vilja,
    - biðja um annað,
    - sækja athygli



## Gerandi í leik –með aðstoð



## Hvað þurfum við?

- Viðfangsefni - Hvað viljum við nota rofa til að gera?
  - tómstundir, heimilisstörf, önnur umhverfisstjórnun?
- Aðstæður þar sem búnaðurinn verður notaður
  - t.d. Við borð eða á hreyfingu um húsnæðið?
- Hreyfigeta einstaklingsins sem notar búnaðinn
  - Getur hann virkjað rofann á borði, þarf hann statív, þarf hann sérstakan, eða öðruvísi rofa?
- Skilningur á virkni rofa við viðfangsefnið
  - orsakasamhengi – einfalt – flóknara, tveir rofar, músarvirkni?





## Hvar byrjum við?

- **Skoða áhugasvið –**
  - Hvaða viðfangsefni eru skemmtileg
  - hvað er þess virði að stýra því
  - Skynleiðir – hvað höfðar til einstaklingsins sjónrænt, heyrnrænt – o.s.frv.
- **Skoða færnisvið**
  - hvernig stýribúnaður
  - hvernig staðsettur
  - hversu flókinn



## Hvað gerum við svo?

- **Skoða persónulega vaxtarmöguleika**
  - Meiri sjálfsákvörðun – krafa um stjórnun – frumkvæði
    - Styrkja og teygja athygli
    - Efla tímaskynjun – bíða... nú!
    - Auka nákvæmni – hugur – hönd
  - Leiðir til meiri stjórnar-meiri valdeflingar-fleiri viðfangsefna



## Hvert viljum við?

Yfirmarkmiðið – rétt eins og í flestu öðru:

- Lífsgæði – að eiga ánægjulega daga með skemmtilegum viðfangsefnum og í samskiptum við fólk sem skiptir máli
- Sjálfsefling – að upplifa sig sem persónu með vilja og skoðanir sem aðrir hlusti á
- Valdefling – að upplifa að hafa áhrif á það sem gerist í daglegu lífi – hafa valkosti



## Rofar og tækifæri

- Úr kennslu í Fjölmennt
  - [Rofar og umhverfisstjórnun 2011](https://www.youtube.com/watch?v=Xr1cR4hK6Ug) (https://www.youtube.com/watch?v=Xr1cR4hK6Ug)
  - [Að nota einn rofa og velja með augnbendingum](https://vimeo.com/191964328) <https://vimeo.com/191964328>  
password: aso (Augnbendingin sést ekki á myndbandinu, en ýmist voru notuð spjöld, sem haldið er á lofti með hæfilegu millibili til að vera viss um hvort spjaldið er horft á. Eða val er staðsett í opnum lófa – þetta hérna megin og hitt þarna megin)
  - [Að nota tvo rofa](https://youtu.be/dE90HgO1DEo) <https://youtu.be/dE90HgO1DEo>
- Myndband með góðum dæmum um rofanotkun
  - [Se meg, hör meg, förstá meg](https://vimeo.com/31168919/) (https://vimeo.com/31168919/ password: aso – kaflinn byrja og hætta, Jonni 17:02 – Elenor 17:30) (myndbandið í heild er með fjölmörgum dæmum til umræðu bæði sem dæmi um mjög góða og miður góða starfshætti)
- Dæmi um ótrúlegt vald á tækninni
  - [One switch. One head. The world.](https://www.youtube.com/watch?v=cSSgndQ5mVs)(https://www.youtube.com/watch?v=cSSgndQ5mVs )
  - [Assistive Technology in Action - Meet Jared](https://www.youtube.com/watch?v=Bhj5vs9P5cw)  
(https://www.youtube.com/watch?v=Bhj5vs9P5cw )



## Námskeið í Fjölmennt

sem sérstaklega beinast að rofum og tækni til sjálfstæðis og valdefflingar

- [Rofar í starfi og tómstundum](#) Sérstaklega miðað við fólk sem ætlar sér að eignast eða hefur fengið sér rofa og þarf aðstoð við að komast af stað. Hluti námskeiðsins fer fram heima og með starfsfólki
- [Rofar og umhverfisstjórnun](#) fyrir þá sem langar til að finna út hvað hentar, eða bara að eiga gott tímstundanámskeið
- [Rofar, tölvur og snjalltæki til virkni og samspils](#) fyrir þá sem vilja prófa alls konar tæki og tækni og sjá hvað hentar áður en farið er að fjárfesta í búnaði, eða auka tilbreytni í notkun eigin tækja
- [Tölvun til tímstunda](#) Fyrir þá sem vilja auka færni sína við tölvuna og geta notað hana á fjölbreyttari hátt í tímstundum sínum

Öll þessi námskeið er hægt að tengja betur heimili eða vinnustað með auknu samstarfi

