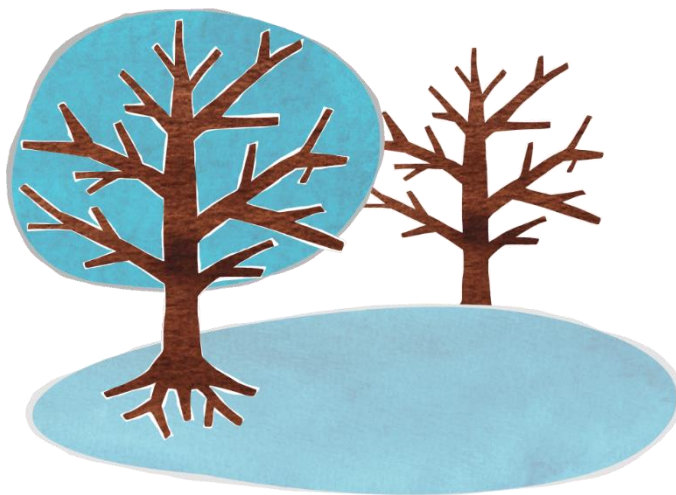


Habiliteringens Nyhetsbrev nr 11, 2022

Habiliteringen önskar god jul och gott nytt år!

Under jul- och nyårsveckorna har habiliteringen som vanligt något reducerad verksamhet.





Region Kalmar län

Habiliteringen på Instagram!

Nyligen fick habiliteringen södra Kalmar län möjlighet att visa upp vår verksamhet på Region Kalmar läns Instagramkonto. Här ser ni några av bilderna från denna vecka. Även nu i efterhand kan ni ta del av habiliteringens presentation av verksamheten via Instagram.

Mer information:
Regionens konto
[@regionkalmarlan](https://www.instagram.com/regionkalmarlan)
på Instagram.



Ungdomsgrupp för ungdomar med lindrig IF

Vill du vara med i en grupp för ungdomar med lindrig intellektuell funktionsnedsättning (IF) på habiliteringen?

Habiliteringen bjuder nu in till ungdomsgrupp för dig som har diagnosen lindrig IF och är mellan 15–18 år.

Gruppen kommer att bestå av cirka 6 ungdomar.

Vi kommer tillsammans att prata om bland annat vardag, relationer och framtid. Två kuratorer är med och håller i samtalen. Vi bjuder på fika!



Vi kommer att träffas vid fem tillfällen.

Datum och tid: Onsdagar kl. 16:00-17:00, från och med 25 januari.

Plats: Länssjukhuset Kalmar, habiliteringen, Hus 48 plan 2.

Är du intresserad?

Anmäl ditt intresse till habiliteringen senast fredagen 6 januari.

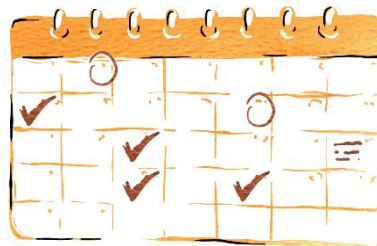
Anmälan görs till habiliteringens reception på telefonnummer 0480-843 00 eller via meddelande i e-tjänsterna på 1177.se.

OBS! Begränsat antal platser. Om du inte får plats i gruppen nu placeras du på väntelista för kommande tillfälle. Vid för få anmälningar kan gruppen behöva ställas in.

Struktur i vardagen – få stöd av arbetsterapeut

Är det svårt med vardagsrutiner, passa tider, hålla reda på sina saker och komma ihåg vad som ska göras?

Scheman, tidshjälpmedel, bildstöd och strategier för påminnelser kan hjälpa och öka självständigheten. Att vara förberedd inför en aktivitet ger förutsättning för delaktighet och självständighet. Vi erbjuder stöd för att klara viktiga aktiviteter i vardagen som exempelvis påklädning, personlig hygien, morgon/kvällsrutin.



Välkommen att boka en tid för att träffa arbetsterapeut.

Målgrupp: Barn och ungdomar 0–18 år som har kontakt med habiliteringen och deras föräldrar/vårdnadshavare. Ni föräldrar avgör om barnet/ungdomen ska vara med, eller om ni deltar själva vid besöket.

Datum och tid: Flera bokningsbara tider följande dagar, max 45 minuter per individuellt besök:

Fredag 3 mars (anmälan senast 17 februari)

Måndag 8 maj (anmälan senast 24 april)

Torsdag 21 september (anmälan senast 7 september)

Plats: Länssjukhuset Kalmar, habiliteringen, Hus 48 plan 2.

Bokning: Tid bokas via habiliteringens reception 0480-843 00.

Övrigt: Vid nyligen fastställd autismdiagnos ska ni tidigare ha deltagit på grundutbildning autism.

Informationsträff om förändringar i LSS

Den 1 januari 2023 kommer det att ske lagändringar i LSS (lag om stöd och service till vissa funktionshindrade) som påverkar insatsen personlig assistans.

Habiliteringen bjuder härmed in till en informationsträff gällande de nya bestämmelserna. Två LSS-handläggare från Kalmar kommun kommer att ge oss information om förändringarna och svara på eventuella frågor som dyker upp.

Denna träff riktar sig främst till er som inte har insatsen personlig assistans ännu men som är intresserade av att få allmän information om insatsen och om de nya bestämmelserna. Självklart får även ni som redan har ett pågående assistansbeslut delta, om ni upplever att ni inte fått tillräckligt med information om förändringarna på annat håll.

Observera att detta tillfälle inte kommer att erbjudas igen.

Datum och tid: Tisdag 14 februari, kl. 15.00-16.00.

Plats: Delta på plats eller digitalt.

På plats – Lokal "Epidemin", hus 16 plan 2, Kalmar Länssjukhus. Vid huvudentrén finns en karta över sjukhuset – har ni svårt att hitta kan ni anmäla er i habiliteringens reception så hjälper vi er.

Digitalt – Uppge e-postadress när ni anmäler ert deltagande så kommer ni att få länk och instruktioner via e-post.

Anmälan: Anmälan gör till habiliteringens reception, senast 7 februari. Anmälan görs via telefonnummer 0480-843 00 eller via meddelande i e-tjänsterna på 1177.se.

Välkomna!

Rebecca Janzon Ljung och Tess Rasmussen, kuratorer habiliteringen.
Linda Herborn-Olsson och Jonas Fried,
LSS-handläggare Kalmar kommun.



Jullovstips från habiliteringen

Hur kan vi göra jul, nyår & andra högtider trevligare och mindre stressiga för barn med neuropsykiatriska och/eller intellektuella funktionsnedsättningar?

Jullov och högtider betyder ofta att de vardagliga rutinerna ändras på olika sätt. Då kan det vara extra viktigt med förberedelser och struktur. Här kommer några tips från habiliteringen inför jullovet.

Nedräkning till julafton

Använd exempelvis kalender eller bildstöd för att visa: när är julafton?
Hur många dagar och nätter är det kvar till dess?





Förberedande frågor

Använd "de sju frågorna" för att förbereda inför julafton eller nya aktiviteter på jullovet.

Bildschema

Använd bildschema för att visa: när är vi lediga och vad händer då?

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag

måndag
 Tv-serie
 Ljudbok
 Gå ut & gå
 Duscha

Scheman och bilder finns att ladda ner på habilitering.se

Mer bilder kan du hitta på bildstod.se och papunet.net

Informera andra

Om ni firar med andra – informera om barnets behov. Fundera över vad andra behöver veta för att kunna bemöta barnet på ett bra sätt.

Ge barnet en utväg

Aktiviteter och firande tillsammans med andra kan bli överbelastande. Ge barnet möjliga utvägar, till exempel att kunna gå undan eller ha aktiv vila.

Överraska lagom

Hur fungerar det med julklappar eller överraskningar i er familj? För vissa barn fungerar det bättre att veta om vad de ska få i julklapp för att slippa överraskningsmomentet.

Julpynta lagom

Hur fungerar det med julpynt, att hemmiljön förändras, i er familj? För vissa barn är det påfrestande när dofter, färger och ljusintryck förändras. Fundera över om det måste vara pynt överallt, eller bara på vissa ställen?



Minska alternativen

Innebär julen många val? Många godissorter, maträtter, frågor, aktiviteter? Ibland kan det bästa faktiskt vara att dra ned på alternativen för att minska på stressen som kan uppstå vid olika val. Hjälp barnet genom att ge färre alternativ.

Hantera känslor

Högtider kan innebära mycket olika känslor, hos både barnet och andra personer. Behöver barnet stöd i att hantera de egna eller andras känslor?

Rimliga krav och förväntningar

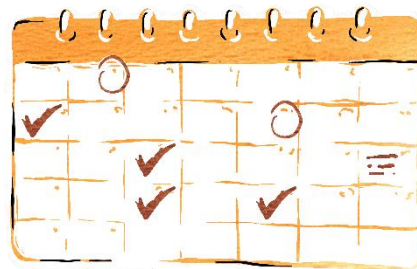
Vad behöver vi göra/vara med på? Hur vill vi ha det? När går det att sänka krav och förväntningar? Gör det som funkar och är kull!

Aktivitetskalender för jullovet

Med jullovet kommer mycket ledig tid som kan vara svår att fylla med rolig och meningsfull sysselsättning. Genom en aktivitetskalender kan man planera olika lämpliga aktiviteter. Ett sätt är att planera aktiviteter som en julkalender där barnet får "öppna en lucka" varje dag.

Förslag på aktiviteter för jullovet...

- Julpyssla
- Fika ute i skogen
- Baka/göra julgodis
- Göra egna julkort
- Se julfilmer
- Spela spel tillsammans
- Fixa fågelmat och hänga ut
- Låna böcker och läsa julsagor
- Göra pärlplattor med vintermotiv
- Färglägga teckningar med vintermotiv
- Bygga en koja, inomhus eller utomhus
- Gå kvällspromenad med ficklampa
- Pynta julgranen, hemma eller i skogen
- Dansa och sjunga till julmusik
- Enskilda aktiviteter för varje barn i familjen, en stunds egentid med förälder kan vara viktigt för syskon till barn med funktionsnedsättningar



Fritidsbanken

Nu närmar det sig jul och ledighet, kom ihåg att Fritidsbanken finns i Kalmar – här kan man låna sport- och fritidsutrustning i 14 dagar utan kostnad!

Mer information:

[Fritidsbankens webbplats.](#)



Fritidshjälpmedel

”Alla har rätt till en aktiv och stimulerande fritid utifrån sina egna förutsättningar. Här kan du läsa om vilka fritidshjälpmedel som du kan låna i Kalmar län. Det finns fritidshjälpmedel både för barn, ungdomar och vuxna.”

Här finns bland annat anpassade pulkor och skridskokärlar.

Mer information: [1177.se vårdguiden.](#)

Kompiskortet

”Med Kompiskortet kan du med funktionsnedsättning ta med en stödperson eller kompis till olika aktiviteter på din fritid.”

Mer information: [Kalmar kommuns webbplats.](#)

Digitalt nyårsläger med RBU

RBU anordnar ett digitalt nyårsläger med pyssel och trivsel. Du deltar digitalt hemifrån via Zoom. Fri ålder. För att delta i lägret krävs att man är medlem i RBU. Deltagaravgift 500 kr. Sista anmälningsdag är den 16 december.

Mer information: [RBU:s webbplats](#).

Attentions temavecka: hälsa & rörelse

”Att få in rörelse och aktivitet som en naturlig del i livet är något många med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) upplever som svårt. Många drabbas av olika typer av ohälsa, vilket ofta påverkar livskvalitén till det sämre.

Under Attentions temavecka med fokus på hälsa och rörelse hoppas vi kunna inspirera personer med NPF att testa nya fritidsaktiviteter och starta eller delta i hälsofrämjande aktiviteter i sin närmaste lokalförening.”

Mer information: [Attentions webbplats](#).



Nytt nummer av Rörelse: Tema anhöriga

”Syster och bror, föräldrar...Årets sista nummer av Rörelse belyser glädjeämnen och svårigheter i ”funkisfamiljen.” Läs också ett utdrag ur Fanny Ambjörns bok om systemen Nadja.”

Mer information: [RBU:s webbplats](#).



Webbutbildning för anhöriga

”Vi på Nka har skapat en sida där vi samlar digitala utbildningar och guider som vänder sig direkt till den som är anhörig. Här kan du bland annat lära dig mer om demens, om att vara vuxensyskon och om psykisk ohälsa hos äldre personer”.

Mer information: [Nkas webbplats](#).

Stärkt rätt till personlig assistans

”Så kallas de lagändringar som träder i kraft den 1 januari 2023 och här har vi samlat svaren på några av de vanligaste frågorna vi får inför förändringen. Vi kommer löpande att uppdatera sidan med mer information.”

Mer information: [Försäkringskassans webbplats](#).

Podcasten Funka Olika om livet på nätet

”I dag är i princip alla uppkopplade och skärm är en del av vår vardag. Vi jobbar, umgås, roar oss och lär oss genom skärm. Mycket som tidigare gick att göra ute i samhället har flyttat in på nätet och ersatts av digitala tjänster. Den här serien tar upp hur barn och unga påverkas av skärmanvändning och hur personer med funktionsnedsättning använder nätet.”

Mer information:

[Habilitering och Hälsas webbplats.](#)



DRIV – hälsa online för personer med ryggmärgsskada

”DRIV är ett treårigt Arvsfondsprojekt. Målet är att inspirera, motivera och ge verktyg till ett aktivt och friskt liv. Välkommen att delta i våra kostnadsfria aktiviteter online!”

Mer information: [Stiftelsen Spinalis webbplats.](#)

RG Integration och RG Aktiv Rehabilitering

”Denna hemsida är för dig som är migrant i Sverige och som har en ryggmärgsskada eller lever med liknande förutsättningar och till dig som anhörig. Oavsett om du just kommit till Sverige eller om du bott här en längre tid kan denna sida ge dig värdefull information. Vi vill ge dig de bästa förutsättningarna för integrering och delaktighet i det svenska samhället.”

Mer information: [RGintegrations webbplats](#).

Filmer om förflyttningar och påklädning

Här finns filmklipp som visar situationer kring förflyttningar och påklädning för personer med rörelsenedsättningar. Filmklippen är översatta till flera språk – svenska, engelska, arabiska och persiska.

Mer information: [RGintegrations webbplats](#).



Föreläsning om att leva som vuxen med CP

CP Sverige bjuder in till digital föreläsning med titeln "Att leva med CP som vuxen i Sverige. En studie om levnadsförhållanden utifrån CPUP-vuxenregistret".

Datum och tid: Onsdag 18 januari, kl. 19:00-20:00.

Mer information: [CP Sveriges webbplats](#).

Studie om smärta hos barn och ungdomar med CP

Har du ett barn under 18 år som har cerebral pares? Eller har du själv cerebral pares och är under 18 år?

Nu kan du delta i en studie om smärta hos barn och ungdomar med cerebral pares, genom att besvara frågor i en digital enkät. Både personer med och utan smärta uppmuntras att delta!

Mer information: Se bifogade informationsblad.

Kontakt Nyhetsbrevet

Rebecca Janzon Ljung

Telefon: 0480-840 82

[Skicka e-post](#)