

DUSCHA SJÄLV

- en interaktiv film om
hur man kan göra.



- Läs hur vi tänkt.

VAD ÄR MENINGEN MED FILMEN?

Tanken är att den ska:

- Ge några idéer hur man kan göra
- Ge ord på saker
- Göra det möjligt att prata om svåra saker
- Vara lätt att klara själv
- Vara kul
- Vara intressant

VAD KAN VARA SVÅRT?

Hur kommer jag ihåg mina kroppsdelar?

- när jag har svag kroppsuppfattning

Vad menar du?

- när jag inte har ord på allt

Är jag ren/smutsig nu?

- när jag har svårt med kvalitetsbedömningar

Vad är viktigt att tvätta?

- när jag har svårt att organisera mig

Hur länge ska jag duscha?

- när jag har svårt med tidsuppfattningen

Att få vattnet lagom varmt

- när jag har svårt med glidande skalor

Att ta lagom mängd tvål

- man kan ha svårt med mängduppfattningen

Vilken flaska ska jag använda?

- när man har svårt att läsa

VARJE FAMILJ GÖR PÅ SITT SÄTT

Man kan tvätta sig på många olika sätt. Någon använder tvättlapp och andra inte. Några tycker det är viktigt att torka mellan tårna andra struntar i det. Det finns många olika sätt att tvätta sig på. Så kommer det alltid att vara. Det är därför viktigt att filmen inte ses som en instruktionsfilm. Filmen ska däremot underlätta för familj eller skola att själva göra ett eget schema eller en egen berättelse i bilder och/eller text. Filmen kan också vara en utgångspunkt för en diskussion hemma eller i en tjej- respektive killgrupp om hur man sköter sin hygien. Då kan man hjälpa varandra med tips om t.ex. hur "du kollar att vattnet är lagom varmt" eller om någon känner till ett knep för att kolla om all tvålen är bortsköljd.

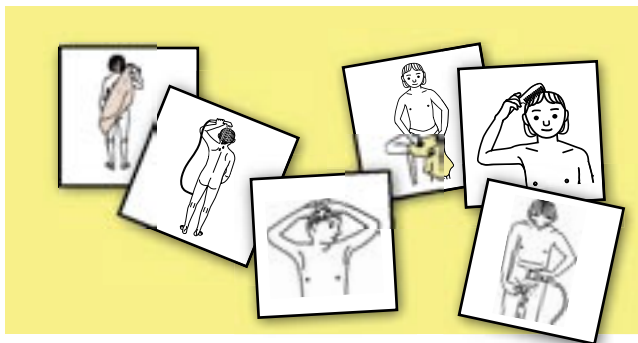
GEMENSAMT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

När vi ska lära ut hur en person ska duscha är det viktigt att vi gör på samma sätt. Genom ett konkret stöd, i form av t.ex. ett bildschema för duschning, kan alla stödja personen att själv hitta informationen om hur han/hon ska göra.

TIPS OCH IDÉER

Det finns bilder att skriva ut

På CD:n finns också bilder för att man själv kan göra en bildberättelse eller ett duschschemata.

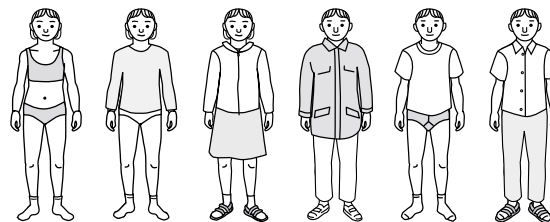


Plasta in

På skolor, habiliteringar eller på en lokal Bildfabrik kan man ofta hjälpa till med att plasta in bilderna man behöver till sitt duschschemata. Det finns också numera enkla och ganska billiga inplastningapparater att köpa hem.

Fler bilder

Behöver man fler och mer detaljerade bilder på t.ex. påklädningsmomentet, så finns det många sådana bilder i programmet Bildfabriken. De flesta habiliteringar och många



särskolor har programmet och kan hjälpa till att skriva ut bilder.

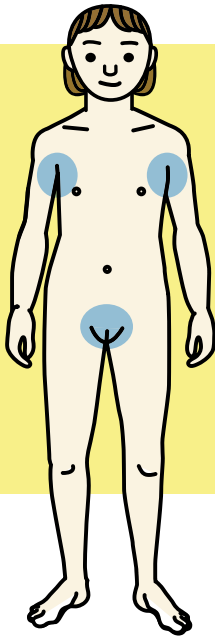
Lagom varmt

De flesta moderna kranar har en termostat som gör vattnet lagom varmt bara man väntar tillräckligt länge. Det är också möjligt i många kommuner att få låsbar termostat som bostadsanpassning.

Lagom mycket

En pumpflaska är ett bra knep att använda när man har svårt för mängder duschtvål eller schampo.



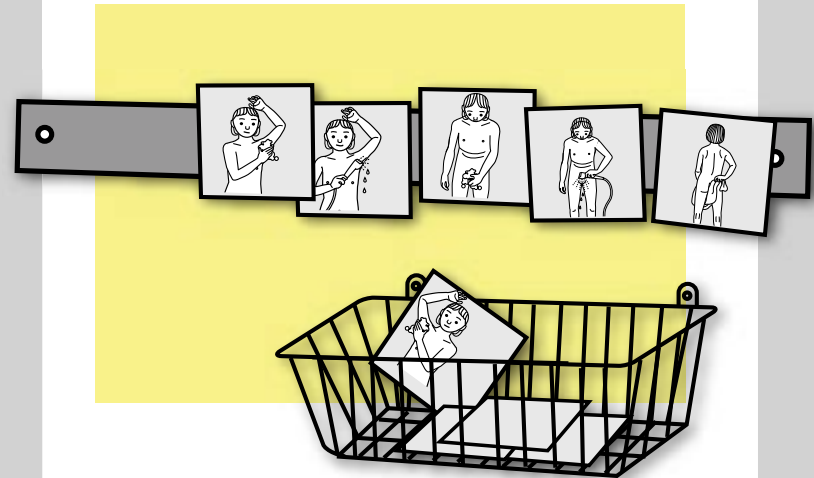


Vad är viktigt att tvätta?

Vi har valt viktiga områden som ansikte, under armarna, underlivet och rumpan. Här kan man också tänka olika. När man har svårt att organisera sig kan det emellertid vara bra att klara vissa viktiga delar själv och sedan kanske få hjälp med t.ex. fötterna.

Svårt att komma ihåg vad man gjort?

Då kan ett duschschema vara ett bra hjälpmedel. Rent praktiskt kan man lösa det genom att ha inplastade bilder med magnetmatta på baksidan. IKEA har t.ex. ett metallschema (kallas Bar) som man kan sätt upp i duschen med häftkuddar.



Att avsluta själv

När vi lär ut olika moment finns det alltid en risk att personen blir beroende av en bekräftelse från vår sida även om han/hon klarar det själv. Just bedömningen "är det färdigt" och kan jag gå vidare är svår för många. Försök att ge konkreta tips som personen själv kan relatera till.

Några exempel

Hur mycket tvål?

– Tryck en gång på pumpflaskan.

Tvåla in hur länge?

– Räkna till tre.

Tillräckligt med tvål på kroppen?

– Känns det halt?

Skölja tillräckligt?

– Syns det något skum?

Ord

Vi har valt att använda ord som snippan, snoppen och rumpan för att beskriva flickans respektive pojkens intima delar. Ordet snippan är säker inte använt av alla ännu, men kommer säkert att bli det ord man använder i framtiden. Det kanske är ett ord som man måste förklara första gången personen använder filmen själv.

Beställning av Duschfilmen

Pris:

För organisationer (skolor, habiliteringar och dyl)
500 kronor plus moms och frakt.

För privatpersoner (anhöriga och brukare) **300 kronor** inkl moms plus frakt.

Skicka beställningen till:

Brev

Trollreda resurscenter
Box 146
461 23 Trollhättan

E-post:

info@trollreda.se

Kontaktperson Beställning	
Leveransadress	
Postadress	
Kontaktperson Faktura	
Faktura organisation (kommun, habilitering osv)	
Faktura adress	
Postadress	
Ev. beställnings nummer	Telefon Kontaktperson