

Mobiltelefonen som hjälpmedel för vuxna med ADHD

Pernilla Hallberg



Linköpings universitet
Institutionen för Tema
Magister i Teknik, Design och Kommunikation

	Institutionen för Tema 581 83 LINKÖPING	Examinationsdatum 2009-02-17
---	--	--

Språk <input checked="" type="checkbox"/> Svenska/Swedish <input type="checkbox"/> Engelska/English	Rapporttyp <input type="checkbox"/> Uppsats grundnivå <input type="checkbox"/> Uppsats avancerad nivå <input checked="" type="checkbox"/> Examensarbete <input type="checkbox"/> Licentiatavhandling <input type="checkbox"/> Övrig rapport	ISRN-nummer LIU-TEMA/TDK-A-08-001-SE
--	---	--

<p>Titel Mobiltelefonen som hjälpmedel för vuxna med ADHD</p> <p>Title The Mobile Phone as Assistive Technology for Adults with ADHD</p> <p>Författare Pernilla Hallberg</p> <p>URL för elektronisk version http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-17273</p>

Sammanfattning

Syftet med uppsatsen är att bidra till att öka kunskapen om hur tekniska hjälpmedel kan användas för att underlätta vardagen för vuxna människor med ADHD. För att åstadkomma detta görs en genomgång av vilka problem som kan föreligga vid ADHD och vilka strukturer och aktörer som finns i samhället för att erbjuda hjälp och stöd som vuxna med ADHD kan ha behov av. Därefter betraktas vilka strategier och metoder som kan vara användbara för att kompensera för de problem ADHD kan innebära och hur teknik, såväl specialtillverkade hjälpmedel som vanliga produkter, kan användas för att kompensera. En översikt görs av hur teknik kan utformas för att bli användbar, såväl generellt som mer specifikt rörande utformning av hjälpmedel. Detta åskådliggörs genom exempel från några svenska hjälpmedelsprojekt följt av en probleminventering där ett antal studiebesök och intervjuer har tjänat som en bakgrund för förståelse av den stora mängd strukturer, aktörer och hjälpmedel som är möjliga men emellanåt svårtillgängliga vägar till hjälp för vuxna med ADHD.

De som i slutänden kan avgöra vilken nytta ett hjälpmedel innebär är brukarna själva. Deras upplevelser och erfarenheter är en ovärderlig källa till kunskap. Under arbetets gång har frågeställningen precisats till att lyda: *"Hur kan vanliga mobiltelefoner användas som hjälpmedel för att underlätta vardagen för vuxna med ADHD?"*. För att besvara denna fråga har semistrukturerade riktade intervjuer genomförts med fyra kvinnor med ADHD som använder mobiltelefonen som hjälpmedel i sin vardag. Intervjuerna har transkriberats och kategoriserats för att identifiera hur mobiltelefoner används, vad som fungerar bra och mindre bra och vad kan göra att mobiltelefonen upplevs som ett fungerande hjälpmedel.

Resultaten från bearbetning och analys av intervjuerna sammanställs i kapitlet sammanfattande analys i avsnitt med användbara funktioner, användbara egenskaper och perspektiv på stödbehov och hjälparroll. I diskussionskapitlet föreslås sedan vidare användning av resultaten i avsnitten teoretiska implikationer och praktiska implikationer. Min förhoppning är att dessa avsnitt tillsammans med de listor och tumregler som presenterats i den teoretiska referensramen skall kunna vara användbara för att identifiera behov och möjliga lösningar som kan vara värdefulla att pröva i det enskilda fallet.

En person kan behöva stöd för att ta till vara de möjligheter mobiltelefonen erbjuder som hjälpmedel. Hjälpen kan behövas i något eller alla steg från probleminventering och införskaffande till införande, fortlöpande uppföljning och utvärdering av hjälpmedelsanvändningen. Stödet kan behöva vara av så väl strukturell och habiliterande art som av teknisk natur för att hjälpmedelsanvändningen skall bli så framgångsrik som är möjligt. Siktet bör vara mot vad som kan innebära kvalitet, mervärde och avlastning för individen i dennes liv, inte vad som är ADHD-symptom och hur dessa skall kompenseras.

Vuxna med ADHD är en mycket heterogen grupp och de resultat som presenteras i uppsatsen är att betrakta som en utgångspunkt för vidare funderingar och prövning snarare än som färdiga lösningar som passar alla med ADHD.

Nyckelord
 ADHD, Kognitiva funktionsnedsättningar, Neuropsykiatriska funktionshinder, Hjälpmedel, Mobiltelefon, Handdator, Assistive Technology, Mobile Phone, Cell Phone, PDA, Hand-held

Tack till

Den här uppsatsen markerar en milstolpe i en lång och stundtals vindlande skolväg, så kanske borde jag börja med mina första skolfröknar Solbritt och Britta-Lena. En sådan uppräknig blir naturligtvis för lång, men det kanske kan ge en bild av alla jag känner tacksamhet till och en förklaring ifall jag råkar glömma någon som förtjänar bättre.

Framförallt vill jag tacka alla de privatpersoner, yrkesverksamma och föreningsaktiva som bidragit med sin kunskap, erfarenhet och tid för att hjälpa mig att få en bild av området. Varje källa skulle förtjäna sin egen fördjupning, och det är med sorg och frustration jag tvingats inse att jag måste begränsa mig. Även om inte alla bidrag syns i det färdiga resultatet har jag lärt mig otroligt mycket som lett mig framåt i arbetet. Jag hoppas kunna i framtiden återuppta spår som jag för tillfället tvingats lägga åt sidan och göra rättvisa åt den kunskap jag fått ta del av.

Ett mycket stort och varmt tack går till de vuxna med ADHD som jag fått glädjen att intervjua. Ni har varit så enormt kreativa helt på egen hand och underbara som tagit er tid att berätta om detta för mig. Ni har hjälpt mig så mycket, och jag hoppas att jag kan återgälda detta något genom att låta era erfarenheter hjälpa andra som er.

Ett tack måste naturligtvis gå till min familj, både de delar av den jag fötts till och de delar jag förvärvat längs vägen. Ni är underbara allihop, och mycket stöttande när ni orkar lyssna gång efter gång på samma tankar med bara små förändringar som jag tycker är avgörande men som säkerligen är tröttande efter en tid för den som inte som jag tycker att detta ämne är det intressantaste av allt. Det tyngsta lasset har nog min käre make CH fått dra, och du skall veta att du kommer att få vad du förtjänar.

Även mina vänner har en självskrivna plats här, som egentligen borde räknas in under familjen med tanke på hur mycket ni betyder för mig. Jag har fått både uppmuntran, hjälp och en och annan välriktad spark i baken. Maria, Nina, Micke, Magnus, ni är ovärderliga! En särskild vinkning vill jag ge till min nyaste vän Naima, som lyckades med att både bli till och födas under den tid jag sysslat med detta. Välkommen!

Jag kommer troligen ägna många långa stunder åt att gräma mig över dem jag inte nämner här. Men för att återknyta till början och försöka mig på ytterligare en av dessa svåra avgränsningar vill jag nu bara slutligen säga tack till mina handledare Agneta Lantz och Christina Brage. Ni har med tiden fått ganska god kläm på hur jag fungerar och jag har börjat våga tro på det jag kan åstadkomma istället för att låta mig fångas av mina begränsningar. Här vill jag också nämna Gunvor Larsson Abbad för den där sista välbehövliga knuffen.

Nu är jag vid målet, mycket tack vare allt stöd och uppmuntran.
Tack!

Innehåll

Ledstjärna	1
Förförståelse	2
Bakgrund	4
Syfte	6
Teoretisk referensram	7
Inledning.....	7
ADHD	7
Effekten av kognitiva funktionsnedsättningar.....	9
Att kompensera för ADHD	11
ADHD och rätten till vård och stöd	12
Användbarhet	13
Hjälpmiddelsdesign	16
Några svenska exempel på hjälpmedelsprojekt	18
Metod	20
Inledning.....	20
Problembakgrund	20
Utökad bakgrundsförståelse	21
Precisering av frågeställning	21
Fältarbete	22
Bearbetning och analys av insamlade data.....	23
Resultat	25
Inledning.....	25
Behovsupplevelse.....	25
Situation och förhållningssätt.....	25
Tidsuppfattning	26
Funktioner och strategier.....	27
Alarmpunkt (fristående eller kopplat till kalender)	27
Telefon, samtalsfunktion mm.....	29
SMS	30
Musik, MP3-spelare och avskärmning.....	31
Spel som avskärmning och stresshantering.....	32
Röstteckningar	33
Foto och bilder	33
Miniräknare	34
Lokalsinne och orienteringsförmåga.....	35
Att-göra-listor och icke-tidskritiska uppgifter.....	36
Brukande i en kontext	37
Mobiltelefonen är med	37
Mobiltelefonen är diskret	37
Faktorer som inverkat på val av märke och modell av mobiltelefon.....	38
Stöttålighet som avgörande faktor vid val av mobiltelefon	39
Användbarhet och kompletterande strategier	40
Användbarhetsaspekter	40
Synkronisering med dator	43
Färger – för struktur och överblickbarhet	43
Papper, almanacka och andra kompletterande strategier	44

Stödbehovet och hjälparrollen.....	45
Upplevd ensamhet, stödinsatser och svårigheter att få (rätt) hjälp	45
Vad arbetsterapeuter skulle kunna göra	46
Sammanfattande analys.....	50
Inledning.....	50
Användbara funktioner.....	50
Användbara egenskaper	53
Stödbehov och hjälparroll	55
Diskussion	57
Huvudsakliga resultat	57
Metoddiskussion.....	57
Teoretiska implikationer	60
Praktiska implikationer	62
Slutord	64
Referenser	65
Bilagor	68
Bilaga 1 - ADHD i DSM – IV.....	68
Bilaga 2 - Intervjuguide.....	70
Bilaga 3 - Kategorier i förekommande ordning	71

Ledstjärna

Om jag vill lyckas med att föra en människa
mot ett bestämt mål,
måste jag först finna henne
där hon är
och börja just där.

Den som inte kan det, lurar sig själv
när hon tror, att hon kan hjälpa andra.
För att hjälpa någon måste
jag visserligen förstå mer,
än vad hon gör,
men först och främst förstå,
vad hon förstår.

Om jag inte kan det,
så hjälper det inte, att jag kan och vet mer.
Vill jag ändå visa, hur mycket jag kan,
beror det på att jag är fåfång och högmodig
och egentligen vill bli beundrad av den andre
istället för att hjälpa honom.
All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet
inför den jag vill hjälpa,
och därför måste jag förstå,
att detta med att hjälpa
inte är att vilja härska
utan att vilja tjäna.
Kan jag inte detta
så kan jag inte heller hjälpa någon.

(Søren Kierkegaard, 1859. Översättning med okänt ursprung.
Publicerad på originalspråk i Søren Kierkegaard Samlede værker,
Gyldendal 1991. Bd. 18, Synspunkter for min Forfatter-
Virksomhet, Andet afsnit, Capitel 1, §2, sid. 96f.)

Förförståelse

Denna magisteruppsats för Magisterprogrammet i teknik, design och kommunikation vid Linköpings universitet är tänkt att bidra till kunskapen om hur tekniska hjälpmedel kan underlätta vardagen för vuxna människor med ADHD. Inför och under arbetet med uppsatsen har jag försökt vara uppmärksam på mina egna motiv och den förförståelse jag närmar mig arbetet med. När jag gör detta påminns jag om diskursanalysens tal om att den del av vår förförståelse som ligger utanför vårt medvetna betraktande är den som kanske påverkar oss mest. Jag har ändå försökt identifiera viktiga personliga förhållanden som kan tänkas färga eller påverka mitt arbete.

Min akademiska bakgrund, och speciellt studier i kognitionsvetenskap och kommunikation, kan naturligtvis förväntas ha stort inflytande på mitt val av ämne och de bearbetningar och tolkningar jag gör. Jag anser att det är viktigt med god vetenskap. Cudosnormerna¹ är ett sätt att försöka definiera vad som karakteriserar god vetenskap (Börjesson, 2003; Collste, 1996). Vetenskapen bör sträva efter kommunism (tillgänglighet för alla), universalism (ickediskriminering och öppenhet), oegennyttia (att främja det allmänna) och organiserad skepticism (alla idéer och resultat skall noga granskas och prövas). Enligt dessa normer bör envar som ägnar sig åt vetenskap sträva efter att nå upp till detta. Jag menar att det är nödvändigt att forskning bedrivs samt att det är av yttersta vikt att detta sker på ett sätt som är etiskt och moraliskt försvarbart med hänsyn till såväl samhällets behov som den enskildes fri- och rättigheter. Jag har också åsikten att detta måste speglas i såväl gällande lag som i aktiva forskares medvetande och gärning. Samtidigt som jag menar att vetenskap är viktigt och nödvändigt ser jag den inte som objektivt sann, utan som en produkt av det samhälle den befinner sig i. Dessa övertygelser kommer givetvis att påverka min syn på problemområdet och min analys av materialet.

Mina egna funktionsnedsättningar, och då särskilt Aspergers syndrom, har aspekter som kan tänkas påverka materialbearbetningen. Att själv ha en funktionsnedsättning som ligger nära problemområdet för uppsatsen kan påverka min syn på området på både förutsebara och oförutsägbara vis. Jag försöker att balansera dessa risker för partiskhet och subjektivitet genom att ständigt vara observant på risken, samtidigt som jag också tror att det kan innebära vissa fördelar. Jag är mycket intresserad av kunskap kring neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Jag vill fördjupa mig i detta och samtidigt lära mig att hantera de frågor om närhet och distans som det innebär för att kunna närma mig ämnet på ett vetenskapligt sätt. Genom att välja att rikta in mig på en frågeställning kring ADHD behandlar jag ett ämne som är mig närliggande, men utan att jag är direkt berörd av det. Jag väljer inte ”mammans gata”, men kanske så att säga mosters.

En annan anledning till att detta känts som ett viktigt område är mina personliga erfarenheter av hur svårt det emellanåt kan vara att få rätt hjälp och stöd. Då jag har både fysiska och kognitiva funktionsnedsättningar har jag upplevt att det är lättare att få gehör för de behov som har en fysisk orsak. Mina erfarenheter har lett till känslan att det är fysiska problem som legat till grund för utformningen av många av samhällsstrukturerna för hjälp och att kognitiv problematik först i efterhand försökts passas in i dessa färdiga system. Även om jag upplevt att det ibland kan vara svårt att få gehör för behov så har jag förstått att människor med ADHD, särskilt vuxna, har sämre skydd och färre rättigheter än de med Aspergers syndrom.

¹ Cudosnormerna kallas ibland även Mertonianska normerna eller de funktionella imperativen.

Att förhoppningsvis kunna bidra till en ökad kunskap och förståelse för, och bättre livssituation för människor med ADHD känns därför som ett mycket angeläget arbete.

Det inledande citatet av Søren Kierkegaard beskriver mycket väl hur jag vill bli bemött om någon skall hjälpa mig. Det beskriver också hur jag vill bemöta andra och den ansats jag vill ha när jag skall genomföra arbetet med denna uppsats. Slutligen beskriver citatet den inställning jag skulle vilja att någon har som skall använda resultatet i detta arbete för att hjälpa en annan människa.

Bakgrund

Fördjupad forskning under de senaste decennierna har lett till ökad kunskap om förekomsten av, och symptomen vid, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Detta innebär att man numera kan identifiera och hjälpa människor vars problem tidigare ofta har mötts med oförståelse.

Stora och snabba framsteg har även gjorts inom teknikens område. Detta gäller särskilt utvecklingen av datorer som ständigt blir mindre, kraftfullare, snabbare, billigare och flexibla. Att den nya tekniken kan användas för att kompensera begränsningar och tillkortakommanden i människans sätt att fungera är en av de stora drivkrafterna för denna snabba utveckling. De nya tekniska möjligheterna blottlägger nya behov och skapar nya möjligheter som i sin tur skapar behov. En teknisk lösning kan också sätta fingret på ett behov som inte tidigare identifieras. Detta beskrivs mycket talande genom citatet: ”Man kan inte förlita sig på att behov formuleras av sig själv bara för att de finns. Teknik kan vara ett mycket bra sätt, ibland det enda, att genom en lösning visa att problemet finns och vilket det är.” (Jönsson (red.), 2005, sid. 123).

Eftersom både neuropsykologin och datavetenskapen är relativt unga och fortfarande formas finns det mycket kvar att upptäcka om hur dessa områden kan kombineras. Att det finns en stor potential i den nya tekniken för att underlätta vardagen och öka självständigheten hos människor med funktionsnedsättningar av olika slag känns dock uppenbart.

Datatekniken är i stor utsträckning ursprungligen uppbyggd kring idén att i arbetssätt eller funktion efterlikna mänsklig kognition (Janlert, 1999). Därmed ligger det särskilt nära till hands att tänka sig att den nya tekniken kan vara ett hjälpmedel för personer med olika typer av kognitiva funktionsnedsättningar. I Sverige anses forskning om detta vara angeläget, något som bland annat framgår genom att Hjälpmedelsinstitutet betonar området kognition som prioriterat (Hjälpmedelsinstitutet, 2006) och stödjer en mängd projekt med anknytning till detta.

Vanliga produkter som skapats för att underlätta vardagen för människor har många gånger visat sig vara ypperliga hjälpmedel för människor med funktionsnedsättningar. Omvänt har det visat sig att produkter som ursprungligen utvecklats som hjälpmedel för människor med funktionsnedsättning ofta kan vara mycket användbara även för andra människor. Vilka effekterna av den nya tekniken och forskning kring dess olika användningsområden blir i framtiden går inte att förutse. Erfarenheten visar dock på att det finns mycket att vinna på att bedriva sådan forskning.

Den funktionsnedsättning arbetet kommer att rikta in sig på är ADHD, som är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Eftersom det i grunden rör sig om mänsklig funktion finns det dock anledning att beakta vad som anses vara ”normal” kognition och hur tekniken kan utformas för att fungera i samklang med denna. Det finns också anledning att se vad som finns gjort kring andra typer av kognitiva funktionsnedsättningar och teknik och dra nytta av kunskaper och erfarenheter som gjorts där. Det kan exempelvis röra sig om förvärvad hjärnskada, psykisk sjukdom, mental utvecklingsstörning eller demenssjukdom. Även om orsakerna till funktionsnedsättningen skiftar så kan problemen vara närliggande eller resultaten mer eller mindre direkt tillämpbara i en annan kontext.

Ett viktigt arbete för framtiden blir att kartlägga hur brukargruppernas behov kan kombineras med teknikens möjligheter. Detta gäller såväl hur tekniken skall utformas och användas som hur den skall göras tillgänglig för de brukargrupper som behöver den.

Det är angeläget att få belyst vilka problem som kan föreligga vid ADHD och hur teknik kan användas för att kompensera för dessa. Det kan röra sig om såväl utnyttjande av specialutformade hjälpmedel som genomtänkt användning av vanliga konsumentprodukter. Det blir här intressant hur teknik bör utformas, och vilka strukturer och aktörer som finns tillgängliga i samhället för att bistå människor med ADHD som upplever problem i sin vardag. De som i slutänden kan avgöra vilken nytta ett hjälpmedel kan ge är brukarna själva. Deras upplevelser och erfarenheter kan därmed förmodas få en stor roll i en utvärdering av vad som kan vara ett bra tekniskt hjälpmedel.

Tekniska hjälpmedel kan innebära att människor blir mindre beroende av hjälp från andra vilket kan leda till en ökad självständighet och förbättrad livssituation. Tekniska produkter utvecklas snabbt och blir billigare, mindre och mer potenta. Det betyder att det blir lättare för vanliga människor att få tillgång till dem. Om vanliga konsumentprodukter, som många redan har, kan användas som hjälpmedel kan det innebära ytterligare tillgänglighetsvinster, varför denna typ av produkter känns extra intressanta.

Syfte

Det övergripande syftet med uppsatsen är att bidra till en ökning av kunskapen om hur tekniska hjälpmedel kan användas för att underlätta vardagen för vuxna människor med ADHD. Som utgångspunkt för arbetet finns en tro på att tekniska hjälpmedel skulle kunna vara till god nytta för vuxna med ADHD. Arbetet är av explorativ och problemsökande karaktär, och under arbetets gång har den preciserade frågeställningen ”*Hur kan vanliga mobiltelefoner användas som hjälpmedel för att underlätta vardagen för vuxna med ADHD?*” utkristalliserat sig.

Området är väldigt stort med många olika aktörer och möjliga hjälpmedel, och vuxna med ADHD utgör en mycket heterogen grupp. Uppsatsen syftar inte till att ge någon heltäckande bild av vad som är att betrakta som bra tekniska hjälpmedel för vuxna med ADHD. Syftet är att bidra till en avgränsad men viktig del av kunskapen inom detta område. Resultaten kan förhoppningsvis bidra till att öka kunskapen om vilka möjligheter som finns och några av de lösningar som det kan vara värdefullt att pröva. Arbetet vänder sig i första hand till vuxna personer med ADHD och människor som har som uppgift att hjälpa dem. Förhoppningsvis kan det vara av intresse även för andra med närliggande situation.

Teoretisk referensram

Inledning

I detta kapitel presenteras en teoretisk referensram kring området ADHD och tekniska hjälpmedel. Först ges en beskrivning av vad ADHD är, följt av en genomgång av vilken effekten av kognitiva funktionsnedsättningar kan vara, hur man kan kompensera för ADHD och vilka strukturer och aktörer som finns i samhället för att erbjuda hjälp och stöd till vuxna med ADHD. Därefter görs en översikt av hur teknik kan utformas för att bli användbar, såväl generellt som mer specifikt rörande utformning av hjälpmedel, följt av belysande exempel från några svenska hjälpmedelsprojekt.

ADHD

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är en grupp funktionsnedsättningar med biologiska orsaker² som är nära kopplade till kognition. Det är funktionshandikapp utan direkt korrelation till begåvningshandikapp. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar brukar delas in i tre undergrupper, som redogör för respektive grupps huvudsymptom. Dessa är ticsspektrumstörningar, exempelvis Tourette syndrom, autismspektrumstörningar, exempelvis Aspergers syndrom, samt uppmärksamhetspektrumstörningar, dit ADHD hör. (Riksförbundet Attention, 2008)

Socialstyrelsen har presenterat en kunskapsöversikt som sammanställer vad man i dagsläget vet om ADHD (Socialstyrelsen, 2002; Socialstyrelsen, 2004). Den syn på ADHD som presenteras där är en god grund för att beskriva ADHD i denna uppsats. Detta dels för att den speglar rådande vetenskapliga syn på vad ADHD är och hur det yttrar sig hos individer, dels därför att Socialstyrelsens kunskapsöversikt är grundläggande och vägledande för de samhällsinstanser som skall bistå människor med ADHD med vård- och stödinsatser. När ingen annan referens anges är informationen i det här avsnittet hämtad från Socialstyrelsens kunskapsöversikt.

ADHD är en diagnos som ställs baserad på uppvisade symptom. Huvudsymptomen är uppmärksamhetsproblem, impulsivitet och svårigheter att reglera aktivitetsgrad. ADHD är en akronym för "attention deficit hyperactivity disorder". En definition på ADHD kan återfinnas i DSM-IV (bilaga 1). Där anges tre undergrupper av syndromet, ADHD med i huvudsak uppmärksamhetsstörningar, ADHD med i huvudsak överaktivitet och eller impulsivitet och ADHD av kombinerad typ, där samtliga symptom är förekommande i hög grad.

Uppmärksamhetsproblem innebär att en person lätt tappar fokus och störs av vad som händer i omgivningen. Personen kan ostrukturerat växla mellan olika aktiviteter eller ha mycket svårt att komma igång eller byta aktivitet.

Impulsiviteten yttrar sig ofta genom svårigheter att hejda reaktioner och handlingar. Personen reagerar ofta direkt på sin omgivning utan att ha förmågan att först kunna stanna upp och reflektera över situationen och effekterna av sitt handlande. Väntan är svårt och de söker ofta direkt behovstillfredsställelse vilket försvårar planering och långsiktighet.

² Viss debatt förekommer kring detta, men jag har här valt att ansluta mig till rådande vetenskaplig majoritetssyn. För exempel på detta, se International Consensus Statement on ADHD *Clinical Child and Family Psychology Review*, 5(2) 2002 pp. 89-111

Med svårigheter att reglera aktivitetsgrad menas ofta överdriven fysisk eller verbal aktivitet. Men det kan också innebära svårigheter med att uppnå tillräckligt hög eller balanserad aktivitetsgrad. Stor otålighet och oproportionerliga reaktioner i handling eller emotion på vad som sker runt omkring är vanliga.

Många av de beskrivna problemen kan sägas förekomma i olika utsträckning hos många människor beroende på en mängd olika faktorer. För att någon skall kunna få diagnosen ADHD krävs dock att personen har många av symptomen under lång tid i en grad som markant avviker från vad man kan förvänta sig av en person med samma ålder och utvecklingsnivå. Problemen skall ha visat sig före sju års ålder och inte vara av tillfällig eller övergående karaktär. Vidare skall problemen innebära en signifikant funktionsnedsättning i flera olika typer av vardagssituationer. Slutligen skall problemen inte på ett bättre sätt kunna förklaras genom andra fysiska, psykiska eller psykosociala orsaker. Diagnosen ställs efter en mängd undersökningar och utredningar av flera olika yrkeskategorier där bland annat psykologiska och motoriska test genomförs och en grundlig personhistoria inhämtas från så många källor som möjligt.

Sociala förhållanden har stor betydelse för människors utveckling och psykiska välbefinnande. Detta gäller även personer med ADHD. Att en ogynnsam uppväxtmiljö kan försvåra symptomen och problemen vid ADHD betyder dock inte att de grundläggande orsakerna till symptomen står att finna i en sådan miljö.

Det råder i stort sett enighet bland forskare att ADHD har biologiska orsaker och en hög ärftlighet har kunnat påvisas. Detta har visat sig i såväl familje- som tvillingstudier. ADHD tros i stor utsträckning bero på en avvikande produktion och funktion av signalsubstanser, särskilt dopamin och noradrenalin.

ADHD är vanligare hos pojkar än hos flickor. Omkring 3-6 % av alla pojkar i skolåldern uppskattas ha ADHD och cirka 1-3 % av flickorna. Samtidigt har nyare forskning visat att symptomen är delvis annorlunda hos flickor, vilket kan ha lett till att dessa inte i samma utsträckning diagnosticeras. Att ADHD kan yttra sig annorlunda hos kvinnor, kan dels bero på att symptomen är annorlunda, och dels på att de problem ADHD ger kan vara annorlunda hos kvinnor. Hur mycket av detta som beror på ursprungliga skillnader och hur mycket som beror på att kvinnor under sin utveckling möts av andra kulturella krav och social påverkan är svårt att säga.

Länge trodde man att ADHD var ett barndomsproblem och att symptomen växte bort. Senare forskning har dock visat på att symptomen förändras varefter personen mognar och utvecklas men att åtminstone hälften av dem som fått en diagnos som barn har kvar betydande svårigheter som vuxna. Många som haft betydande svårigheter genom hela livet får först som vuxna sin diagnos. Det är människor som många gånger inte fått de pedagogiska stödinsatser de haft behov av under sin uppväxt. Denna grupp kan ha delvis andra behov än dem som diagnosticerats redan som barn och tidigt fått rätt hjälp att lära sig hantera sina problem.

ADHD som företeelse är inget nytt, men kunskapen om tillståndet är relativt ny. Detta i kombination med ett allt komplexare samhälle leder till att effekterna av funktionsnedsättningen kan bli större och tydligare i dagens samhälle.

Det är relativt vanligt med ytterligare problem och tilläggsdiagnoser hos personer med ADHD. Problemen i vardagen för den enskilde individen blir då oftast större än vid enbart

ADHD. Ofta förekommer ADHD-symptomen samtidigt med störningar av motorik och perception. Särskilt i Norden har det tidigare varit vanligt att i dessa fall sätta diagnosen DAMP (Deficits in Attention, Motor control and Perception). Kontroverser kring den forskargrupp som lanserade begreppet och en ökad internationalisering gör att man numera oftare använder diagnoser från DSM-IV, och sätter diagnosen ADHD + DCD (Developmental Coordination Disorder). Det är inte helt ovanligt att personer med ADHD även har en annan neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, eller starka drag av en sådan. Vilket, om något, som anses som huvuddiagnos och vilket som blir tilläggsdiagnos i dessa fall avgörs av vilka symptom som är mest uttalade och utgör störst hinder för individen. Det är även vanligt förekommande att personer med ADHD har dyslexi, dyskalkyli, eller någon form av apraxi. Detta kan föreligga i större eller mindre omfattning och på olika sätt försvåra för individen i skola, arbete eller vardag. En mängd andra problem är mer eller mindre vanliga i samband med ADHD, och dessutom kan ju personer med ADHD, precis som alla människor, ha andra sjukdomar eller funktionsnedsättningar utan direkt koppling till ADHD. Utöver detta kommer de psykiska pålagringar, som exempelvis ångest och depression, eller social utslagning, som kan bli effekten av ständiga misslyckanden och ett oförstående eller fördömande bemötande från omgivningen.

När man talar om de problem som förekommer vid ADHD är det dock viktigt att minnas att detta är en mycket heterogen grupp människor. Såväl vad symptomen är som vilka problem dessa ger upphov till och vilka behov av stöd och hjälp som finns växlar mycket från individ till individ beroende på en stor mängd faktorer.

Effekten av kognitiva funktionsnedsättningar

Projektet Humanteknik i Karlstad pågick mellan 2001 och 2004 för att sedan övergå i ett permanent kunskapsnätverk med inriktning på psykiska funktionshinder och hjälpmedel. Syftet med projektet var att utveckla nya former av stöd till personer med psykiska funktionsnedsättningar och med hjälp av hjälpmedel öka dessa personers trygghet, självständighet och aktiveringsgrad. Målgruppen var personer med psykossjukdom och/eller tvångsproblematik. (Humanteknik, 2006)

Humanteknik sammanställer en lista över identifierade problemområden i de kognitiva funktionerna; störningar i exekutiva funktioner, central koherens, abstrakt tänkande, kroppsuppfattning, minne och mentaliseringsförmåga (Theory of mind) (Humanteknik, 2006). Dessa områden stämmer väl överens med många av de problem som ofta förekommer hos personer med ADHD och närliggande funktionsnedsättningar (Attwood, 2003; Gillberg, 1998).

Störningar i exekutiva funktioner ger svårigheter att ta initiativ, planera, strukturera och organisera såväl det inre som det yttre och personer med detta kan ha svårt att motivera sig eller komma igång. Alla aktiviteter karakteriseras av en låg grad av automatisering och kräver full uppmärksamhet och fokusering för att lyckas. Förmågan att fokusera och bibehålla uppmärksamheten är ofta störd och personerna har inte sällan en oförmåga att sortera och sälla bland alla intryck. (Eysenck & Keane, 2000; Lundin & Ohlsson, 2002)

Störningar i central koherens innebär att det är svårt att foga samman och hålla ihop en mängd detaljer, inklusive en nedsatt förmåga att tolka känslomässiga och sociala sammanhang. Upprepade misslyckanden i social interaktion och oförmåga att förstå signaler och lösa problem kan leda till tillbakadragenhet, isolering eller aggressionsutbrott. (Gillberg, 1998; Lundin & Ohlsson, 2002)

Störningar i abstrakt tänkande kan innebära svårigheter att generalisera och se helheter. Det kan innebära att man lätt fastnar i detaljer, tolkar taluttryck efter dess konkreta innebörd och har svårt att föreställa sig förhållanden som man aldrig har upplevt. Man kan ha svårt att föreställa sig något man aldrig har varit med om vilket kan leda till motstånd mot förändringar och en ovilja att pröva något nytt. (Lundin & Ohlsson, 2002; Sternberg, 1999)

Kognitiva störningar av kroppsuppfattningen kan leda till stressöverkänslighet. Detta kan ta sig såväl fysiska som känslomässiga uttryck och man kan ha lätt att varva upp och mycket svårt att varva ned. Sömnstörningar med förskjuten dygnsrytm, lång insomningstid och svårigheter att vakna är vanliga, liksom överkänslighet för sinnesintryck från en eller flera sinneskanaler. (Attwood, 2003; Lundin & Ohlsson, 2002)

Minnesstörningar innebär ofta svårigheter med närminne och arbetsminne, men kan även vara problem med att ta fram lagrade minnen och bearbeta information. Detta leder till att det kan vara svårt att lära sig nya saker, och att använda sig av befintlig kunskap i nya eller pressade situationer. Detta kan ytterligare försvåras av problem med koncentrationsförmågan och svårigheter att fokusera uppmärksamheten. (Baddeley, 2003; Eysenck & Keane, 2000; Lundin & Ohlsson, 2002)

Störningar i mentaliseringsförmåga innebär problem med inlevelseförmågan. Man kan ha svårt att förstå att andra tänker och känner eller hur. Det innebär ofta svårigheter att föreställa sig att andra inte har tillgång till allt jag tänker eller känner eller omvänt att förstå att man själv inte har tillgång till allt andra tänker och känner, vilket kan leda till en oförmåga att se saker från någon annans perspektiv. (Flavell, 2004; Lundin & Ohlsson, 2002)

Humanteknik (2007) presenterar en lista där olika prioriterade områden bildar kategorier. Under kategorierna presenteras olika hjälpmedel och strategier som kan passa för att handskas med problem på dessa områden. Mycket av detta är direkt överförbart på situationen för personer med ADHD, och listan kan fungera som en utmärkt utgångspunkt vid kartläggning av en människas behov av hjälpmedel och möjliga sätt att möta dessa behov. Listan återges därför här i sin helhet.

Minne - för att komma ihåg

- Märka upp hemma
- Backar och lådor för olika saker
- Bildstöd, checklistor
- Almanacka/ filofax
- Whiteboard
- Timer
- Armbandsklockor med alarm och textmeddelande
- Komihågklocka med intalade meddelande
- Handdator
- Dator

Initiativ -för att komma igång

- Komihågklocka med intalade meddelande
- Armbandsklockor med alarm och textmeddelande
- Handdator
- Whiteboardtavla

Tidsuppfattning -för att passa tider /avsluta i tid

- Handdator
- Timer

- Timstock
- Armbandsklockor med alarm och textmeddelande
- Sigvart
- Shake-awake

Miljöanpassningar

- Titthål i dörren
- Spisvakt
- Uppmärkning för kök, badrum, vardagsrum mm
- Garderober
- Ställ undan ”onödiga” grejer

Ordning och reda -för struktur

- Märka upp i hemmet
- Backar och lådor för olika saker
- Checklistor
- Almanacka/filofax
- Whiteboard
- Timer
- Armbandsklockor med alarm och textmeddelande
- Komihågklockan med intalade meddelanden
- Dator

Avslappning och ro -för stresshantering

- Bolltäcke
- Dator
- Handdator
- Whiteboard
- Almanacka
- Spisvakt
- Timer
- Timstock
- Armbandsklockor

Trygghet -för stressreduktion

- Bolltäcke
- Spisvakt
- Titthål i dörren
- Nummerpresentatör

Delaktighet i samhället

- Dator
- Internet/e-post

(Humanteknik, 2008, www.humanteknik.se/help.htm, listan återfinns längst ned på sidan under rubriken ”Hjälpmedel och användningsområde”)

Att kompensera för ADHD

I Hjälpmedelsinstitutets skrift ”ADHD ur ett hjälpmedelsperspektiv” (Hellström, 2006) görs en mycket genomtänkt uppstrukturering av vardagen i olika områden som kan vara problematiska för en människa med ADHD och som eventuellt kan lämpa sig för hjälpmedelsbaserade stödinsatser. Vardagen delas här in i olika kategorier och under var och en presenteras ett antal punkter som kan göra att området fungerar bättre. Denna lista kan med fördel kombineras med de olika förslag som presenteras av Humanteknik för att komma fram till vilka hjälpmedel som skulle kunna användas och hur. För att tydliggöra innehållet och möjliggöra sådana jämförelser presenteras här hela denna lista.

Dags- och veckoplanering

- strukturera och synliggöra aktiviteter och händelser
- synliggöra och strukturera tiden
- införa och följa rutiner
- komma ihåg
- få saker uträttade i tid
- passa tider och beräkna tidsåtgång

Hem- och hushållsarbete

- hålla ordning
- organisera och genomföra handling, matlagning, disk, städning, tvätt, strykning **m.m.**
- veta var saker ligger eller står
- komma sig för med att laga trasiga saker, göra förbättringar m.m.
- inte störa grannar
- komma ihåg att stänga av plattor, strykjärn m.m.
- ta hand om sig själv när det gäller kost, motion, sömn, egenvård m.m.

Ekonomihantering

- sortera räkningar och betala dem i tid
- veta hur mycket pengar man har att spendera
- göra och följa en enkel, tydlig budget
- föra kassabok
- hejda chockutgifter för mobiltelefon, impulsiva kontokorts-köp m.m.

Arbete och studier

- sortera och organisera
- komma ihåg möten och åtaganden
- komma igång med och avsluta uppgifter
- prioritera och hushålla med tiden
- göra en sak i taget
- fokusera och avgränsa sig
- korrekt uppfatta meddelanden, uppmaningar och instruktioner
- studieteknik

Fritid, kultur och samhälle

- orientera sig i information om utbud
- begränsa sig
- själv beställa biljetter till resor och evenemang
- komma sig för
- komma ihåg vad man ska göra, när och var
- hitta dit man ska
- komma i tid
- anpassning av samhällsinformation, (t.ex. vid myndighetskontakter)
(Hellström, 2006, sid. 27f.)

Om människor med stora problem på dessa områden kan få detta att fungera bättre innebär det givetvis stora vinster för självständighet, trygghet och livskvalitet. Här kan hjälpmedel spela en stor roll. Men att hjälpmedel finns och man känner till hur de kan användas är i sig inte nog. De måste också göras tillgängliga för dem som skall använda dem på ett sådant sätt att de får tillgång till dem och den hjälp och stöd i användandet som de har behov av.

ADHD och rätten till vård och stöd

För många med funktionsnedsättning är det svårt att veta vilken typ av hjälp och stöd som finns och var de skall vända sig för att få det de har rätt till. Detta försvåras av att en mängd aktörer inom stat, kommun och landsting är inblandade och det är inte alltid klart ens för dessa aktörer vem som har huvudansvaret för en viss grupp. Vuxna med ADHD har det ovanligt besvärligt i det här sammanhanget. För barn med ADHD och deras familjer finns det

ofta möjligheter att få hjälp via skolan, skolhälsovården, barn- och ungdomspsykiatri, barnhabiliteringen och socialtjänsten. För vuxna med ADHD finns hjälpen på olika ställen beroende på den organisation och de prioriteringar som gjorts inom kommun och landsting på bostadsorten.

På några orter har man beslutat personer med ADHD skall räknas till personkretsen enligt Lag (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) vilket innebär att de kan komma i åtnjutande av en stor mängd stöd och rättigheter. På andra orter kan det finnas särskilda resursenheter eller vårdenheter för personer med ADHD, och dessa kan ha olika inriktningar och behörighetskrav. Vissa personer kan få hjälp genom psykiatrivården i sitt landsting. Ibland tillhandahålls stöd och hjälp av läkare eller arbetsterapeuter på de lokala vårdcentralerna. Ytterligare stöd kan eventuellt erhållas enligt Socialtjänstlag (2001:453) (SOL), eller genom de lokala och nationella bestämmelser som reglerar rätten till personligt ombud, stödperson, boendestöd, personlig assistent och så vidare.

Rätten till hjälpmedel bestäms oftast inte av vilken diagnos en person har, utan vilket behovet är. Således är det situationen och problemen, och den förväntade nyttan av ett hjälpmedel, som blir avgörande för vilken hjälp någon kan få. Olika landsting har dock själva rätt att avgöra vilka hjälpmedel som godkänns och vilka behov som tillgodoses. Från dessa godkända hjälpmedel kan sedan enheter på mer och mer lokal organisatorisk nivå besluta om ett hjälpmedel kan förskrivas där den sista pusselbiten blir den förskrivande personens (ofta en arbetsterapeut) befogenheter.

Det är således en lång väg av grindvakter som kan behöva passeras innan en person kan få tillgång till hjälp, stöd eller hjälpmedel. Ofta saknas kunskap om vuxna med ADHD och deras behov i denna kedja. Inte sällan spelar ekonomiska faktorer och andra resursavvägningar in i alla dessa avgöranden, där ingen kan pekas ut som ytterst ansvarig för gruppen. Detta gör att det kan bli godtyckligt vilket stöd personer med ADHD kan få tillgång till beroende på var i landet de bor och hur drivande personen själv klarar av att vara för att söka upp och kräva tillgång till det som faktiskt finns.

Användbarhet

För att ett hjälpmedel skall fungera måste det vara användbart. Därför känns det meningsfullt att definiera begreppet användbarhet och säga något om hur detta allmänt kan betraktas för att därefter gå vidare och se vad detta innebär för hjälpmedel. Enligt The International Organisation of Standardization (ISO) definieras användbarhet som;

"... the effectiveness, efficiency and satisfaction with which specified users can achieve specified goals in particular environments."

(ISO DIS 9241-11, återgivet i Faulkner, 2000, sid. 114).

Med detta menas att för att uppnå användbarhet måste en produkt vara effektiv i att nå det avsedda syftet, göra detta på ett ändamålsenligt vis och vara agreeabel att använda under denna process.

Begreppet artefakt används ofta för att beskriva en process eller produkt som människor använder för att utföra uppgifter som annars hade varit omöjliga eller mycket svåra och tidsödande att genomföra (Sternberg, 1999). En artefakt kan vara ett redskap eller ett hjälpmedel, och ibland används termen verktyg som synonymt med artefakt (Säljö, 2000).

En god artefakt gör att vi kan flytta aktiviteter från minnet till artefakten och utföra långt komplexare aktiviteter än vad som annars skulle vara möjligt. En miniräknare gör att vi snabbt kan utföra avancerade räkneoperationer med tillförlitliga resultat utan stor ansträngning, det är en artefakt som uppfyller ISO-definitionen av användbarhet.

För att en artefakt skall vara användbar krävs det att användaren förstår hur att bruka den. Norman (1993) talar om två sätt på vilket kunskap om hur en artefakt skall användas kan kommuniceras. Antingen kan förklaringen vara inbyggd i produkten, så att det av dess utformning klart framgår hur den skall användas. Detta kallar han för kunskap i världen (knowledge in the world). Annars kan ett koncept av hur vissa typer av artefakter skall brukas vara så etablerat hos användarna att användningen blir självklar. Detta kallar han för kunskap i huvudet (knowledge in the head). Om en artefakt är ny eller okänd, eller om dess utformning strider mot etablerad kunskap i huvudet, är det extra viktigt att den genom sin utformning kommunicerar hur den skall användas.

I minnesforskningen skiljer man mellan igenkänning (recollection) och återkallande (recall) (Sternberg, 1999). Människor har lättare att känna igen någonting än vad de har att minnas det utan stöd. Ju mer användare kan känna igen sig i en artefakts utformning, ju lättare får de således tillgång till, och nytta av, tidigare kunskaper och erfarenheter.

En artefakt bör kommunicera sin funktion med hög grad av redundans. Med redundans menas att kommunikationen sker med många olika tecken genom flera kanaler (Fiske, 1997). Samma information ges på flera olika sätt samtidigt, exempelvis genom att kombinera text och bild, eller att ha återkoppling i form av ljud vid knapptryckningar.

Många användare är rädda att använda en artefakt. Dessa rädslor gäller särskilt att något skall gå sönder, eller att något oönskat och irreversibelt skall inträffa. De är helt enkelt rädda att göra fel. Norman (1993) skiljer på två typer av fel användarna kan göra, missförstånd och misstag. Ett missförstånd är när handlingen är planerad men effekten av den inte blev vad användaren tänkt sig; ett misstag är när handlingen i sig är oavsiktlig.

Om en artefakt är ny för användaren måste den vara begriplig i sin utformning och effekterna av olika handlingar måste vara tydliga, förutsägbara och konsekventa. Resultatet av en handling måste vara logisk och överensstämmande med resultatet av en liknande handling i en annan del av systemet. Om användaren gör fel skall konsekvenserna vara små och reversibla och orsak och verkan skall vara lätta att förstå. I sådana situationer brukar man tala om lärbarhet (Säljö, 2000) När man talar om datorer används även termen kongruens (Faulkner, 2000). I begreppet lärbarhet ligger även att artefakten skall kunna anpassas till användarens nivå, så att en erfaren användare skall kunna utföra handlingar snabbare varefter de lär sig artefakten. I ett datorprogram kan detta exempelvis genomföras genom att illustrativa, stegvisa processer går att ersätta med snabbkommandon. För att ett system skall vara användbart krävs det att det har en hög grad av lärbarhet.

För att utforma en artefakt med hög grad av användbarhet måste den som utformar artefakten ha god förståelse för vilka användarna är och vilka förutsättningar och behov de har. Det går troligtvis inte att komma fram till en genomsnittsanvändare, då alla har olika förutsättningar och behov. Det är föga troligt att alla användare kommer att behöva alla funktioner, och att designa så att det skall passa alla kan innebära att resultatet blir att det inte passar någon. Istället är det bättre att försöka se till att alla användare kan få tillgång till de funktioner de behöver på ett sätt som är smidigt för just den användaren.

Faulkner (2000) delar in användare i fyra olika grupper, omedelbara användare, indirekta användare, avståndsanvändare och underhållsanvändare. Artefakten måste fungera väl för alla av ovan nämnda grupper som skall använda den. Omedelbara användare interagerar direkt med artefakten medan indirekta användare interagerar med artefakten via en mellanhand. Avståndsanvändare har ingen direkt kontakt med artefakten men använder sig av resultatet av andras interaktion. Underhållsanvändare är en del av administrationen och underhåll av artefakten. Vidare säger hon att samtliga identifierade användare faller inom någon av kategorierna nödtvungna användare och frivilliga användare, där de nödtvungna inte har något annat val än att använda artefakten om de skall utföra en uppgift, medan frivilliga användare kan välja att använda artefakten eller att genomföra uppgiften på något annat sätt.

Olika användare har olika förkunskaper och kompetensnivå. Ofta brukar man göra en uppdelning i nybörjare, medelgoda användare och experter (Norman, 1993; Faulkner, 2000). Det är dock viktigt att komma ihåg att en användare inte sällan kan vara både nybörjare och expert på samma gång. En mycket erfaren datoranvändare kan vara nybörjare i att använda bokföringsprogram, och en mycket erfaren revisor kan vara novis när det kommer till datorer. Det är därför viktigt att se till olika aspekter av användarnas förkunskaper gällande såväl artefakten som uppgiften och sammanhanget.

Vid utformningen av artefakten är det också väldigt viktigt att skilja mellan uppgift och mål. Det är lätt att artefakten utformas för att utföra den uppgift som användaren skall utföra, när det kanske är fullt tillräckligt, och ofta långt mer effektivt, att se till att artefakten hjälper användaren att uppnå målet med uppgiften (Norman, 1993; Faulkner, 2000). En abakus är en artefakt för att underlätta räknandet (uppgift) medan en miniräknare är en artefakt för att få svaret på en räkneoperation (mål). För att skapa en användbar artefakt måste man se till hela förloppet av vad användaren vill göra och vad de vill uppnå med detta, så att artefakten inte bara gör saker rätt, utan även gör rätt saker. Det kan vara värt att minnas den något krassa devisen "*Inget är så meningslöst som ett perfekt utförande av det som inte behöver göras*", så att den färdiga artefakten verkligen under för användaren agreebara former på ett ändamålsenligt vis effektivt uppnår det avsedda syftet. Eller på svenska; produkten måste vara användbar.

Heuristik är tumregler eller checklistor för hur något bör utformas eller genomföras (Norman, 1993; Faulkner, 2000). Heuristik kan användas på många olika sätt under utformningen av ett system, både inför design, som mall eller frågeställning under testning, eller som utvärdering av en prototyp. Det är dock viktigt att minnas att heuristik är redskap och inte regler (Sternberg, 1999). De är endast riktlinjer, och varken fullständiga eller tillräckliga redskap för att skapa användbara produkter. Man skall inte dra sig för att göra avsteg ifrån heuristiken när det är påkallat, men dessa avsteg bör vara väl genomtänkta och motiverade (E-Nämnden, 2006). Det finns en uppsjö av heuristik för hur produkter och system bör utformas, både allmänna och mer specifika för en produktkategori eller ett användningsområde. Här återges en sådan som torde kunna vara ett gott stöd vid utformning eller utvärdering av användbara produkter.

Normans sju principer för att förvandla svåra saker till enkla

1. Använd både kunskap i världen och kunskap i huvudet. Se till att de överensstämmer med varandra och att användaren behöver hålla så lite som möjligt i minnet.
2. Förenkla uppgiftens struktur. Uppgifter skall vara enkla och tydliga och kräva ett minimum av planering och eftertanke.

3. Synliggör. Designen skall göra det uppenbart vad som kan göras och vad det innebär. Användaren skall kunna se och tolka vad som sker.
4. Gör konsekvenser naturliga. Det skall finnas konsekvens mellan avsikter, handlingar och effekter. Dessa konsekvenser skall vara naturliga och förutsebara.
5. Utnyttja såväl naturliga som artificiella begränsningar. Minimera antalet möjligheter så att endast genomförbara och önskvärda handlingar är möjliga.
6. Designa för feltolerans. Användarna kommer att begå misstag, gör konsekvenserna av dessa uppenbara, små och reversibla.
7. När allt annat misslyckas, använd standard. Finns det inte en uppenbar eller intuitiv lösning är det bäst att använda standard så har användaren en möjlighet att känna igen sig från tidigare erfarenheter.
(Norman, 2002, sid 188ff. Egen översättning och bearbetning.)

Den viktigaste lärdomen skulle kunna vara att tillgänglighet uppnås genom användbarhet, och användbarhet uppnås genom att i alla delar av en process, från utformning till brukande, utgå från användaren och dennes behov och förutsättningar.

Hjälpmedelsdesign

Människor med funktionsnedsättningar beskrivs ofta som människor med särskilda behov. Jönsson och Anderberg (1999) gör en viktig observation när de poängterar att det inte är behoven som är särskilda. Behoven är desamma för alla människor, men för människor med funktionsnedsättningar kan det behövas särskilda tillvägagångssätt för att dessa behov skall kunna tillgodoses.

En uppdelning mellan hjälpmedel och vanliga artefakter är inte alltid meningsfull. En distinktion mellan begreppen kan vara viktigt för problemställning och utformning av en produkt och för olika administrativa processer. Samtidigt är det hur en produkt används av en människa som blir avgörande för om den är ett fungerande hjälpmedel eller inte. Kan något användas för att kompensera för funktionsnedsättningar och överbrygga problem kan det ju sägas fungera som ett hjälpmedel oavsett för vilket syfte det ursprungligen skapats. Ett hjälpmedel kan också vara något som avlastar på andra sätt, även på områden som inte i sig är bekymmersamma, så att en människa kan frigöra kraft och resurser att själv kunna hantera andra mer problemfyllda områden.

Ett hjälpmedel måste betraktas utifrån en kontext, hur bra det fungerar för den människa som skall använda det i de sammanhang det skall användas. Här är användarens upplevelse central. Svensk (2001) menar att upplevelsen av en företeelse kan beskrivas med akronymen STEP, som står för sammanhang, trygghet, erfarenhet/minne och precision. Med sammanhang avses möjligheten att förstå processförlopp, orsakssamband och delars relation till helhet. Upplevelse av sammanhang kan ge motivation och en bild av det meningsfulla i en handling. Trygghet är möjligheten att förlita sig på att någonting fungerar som det skall så att situationen blir förutsebar och avslappnad. En situation måste samverka med erfarenhet/minne på ett sådant sätt att igenkänning får stöd och kravet på aktiv ihågkomst eller tolkning minimeras. Med precision avses tydlighet i utformning så att det är lätt att göra rätt och effekterna blir sådana som användaren önskar. Det kan vara användbart att utgå från STEP i ett flertal situationer, både vid utformning av ett nytt hjälpmedel, inför att identifiera ett behov och vilka hjälpmedel som kan tillgodose detta och utvärdering av hur en situation eller ett hjälpmedel har fungerat i praktiken (Svensk, 2001).

När hjälpmedel skall utformas behövs ett medvetet och noggrant förhållningssätt vid beslut om hur något skall lösas med utgångspunkt från användarens önsknings, behov och förutsättningar. Jönsson och Anderberg (1999) presenterar tre beskrivningssätt för att hitta lösningar där hjälpmedel kan tillgodose människors grundläggande behov, papegojmetoden,

kameleontmetoden och pudelmetoden. Med papegojmetoden menas att härma hur en människa utan funktionsnedsättning agerar i en situation, så att människa och hjälpmedel som system får samma funktionalitet som en människa utan funktionsnedsättning.

Kameleontmetoden går i stället ut på att hitta ett annat, möjligt sätt att utföra det som inte är möjligt på grund av funktionsnedsättningen, så att lösningen är en annan men resultatet är detsamma. Med pudelmetoden menas att försöka hitta det som är grundläggande i en önskad aktivitet eller funktion och finna alternativa vägar för att skapa denna känsla.

Norman (2002) talar om en kärn kvalitet hos ett bra verktyg som i högsta grad är relevant för tekniskt avancerade hjälpmedel. Han menar att vad som är utmärkande för ett bra verktyg är att det låter användarna ha upplevelsen att de genomför en uppgift, snarare än använder ett verktyg. Verktøget i sig skall inte uppta fokus utan enbart vara ett medel för att uppnå ett mål. Detta ställer väldigt höga krav på en väl strukturerad och tillgänglig utformning. Han menar vidare att det är lätt att ryckas med av dator teknikens möjligheter och tillföra en mängd funktioner för att det är möjligt, men på bekostnad av tillgänglighet och användbarhet. Detta kan undvikas genom att de funktioner som finns grupperas på ett sätt som är intuitivt och lätt att förstå utan att överbelasta användaren med möjligheter, val och handlingar vid varje enskilt steg i användningen

När dator teknik skall användas som hjälpmedel finns det tre möjliga sätt att göra detta på. Antingen kan pedagogiska verktyg och strategier utvecklas för att befintliga produkter skall kunna användas av brukargruppen, eller så kan särskild mjukvara utvecklas för befintlig hårdvara eller så kan särskild hårdvara utvecklas med speciell tanke på brukargruppen. Alternativen kan givetvis också kombineras i olika utsträckning. Vilket alternativ som väljs beror på en mängd faktorer, inte minst den avsedda brukargruppens behov och olika ekonomiska faktorer. Det torde oftast bli billigast att i så hög utsträckning som möjligt använda sig av redan befintliga, mogna produkter.

Handdatorer har en mycket stor potential att kunna bli ett allsidigt och funktionellt hjälpmedel (Davies et al, 2002; Hellström & Sandberg, 2002; Jacobsson & Magnusson, 2002; Sikström, 2003). För en person med ADHD kan handdatorn som hjälpmedel tillfredställa många av de hjälpbehov som kan föreligga genom en produkt, vilket har flera fördelar. Det innebär en produkt att minnas, bära med sig, bli förtrogen med och skapa rutiner kring (Cole, 1998).

Det finns stora fördelar i att en handdator inte ser ut som ett hjälpmedel, utan istället som en vanlig konsumentprodukt. Eventuella stigman av att vara beroende av ett hjälpmedel kan på detta sätt reduceras. Handdatorer kan till och med ha en viss statushöjande effekt då de representerar ny, avancerad och spännande teknik (Davies et al, 2002; Hellström & Sandberg, 2002).

Mångsidigheten och flexibiliteten i handdatorer och liknande produkter är en stor tillgång när man skall försöka tillgodose hjälpmedelsbehovet för en så heterogen grupp som vuxna med ADHD. Det finns stora möjligheter att hitta en produkt och anpassa denna så att den tillfredställer behovet hos den enskilde brukaren.

Det är viktigt att komma ihåg att det inte är nog att brukaren rent fysiskt får tillgång till ett bra hjälpmedel. En noggrann utvärdering av den enskilde brukarens behov av hjälp och stöd i sin vardag och hur detta kan tillgodoses med det aktuella hjälpmedlet måste genomföras. Brukaren måste även få det stöd och den handledning som den behöver, såväl initialt som under det fortsatta brukandet, så att produkten kan användas på ett sätt som faktiskt hjälper.

Några svenska exempel på hjälpmedelsprojekt

Det finns ett antal projekt som har sysslat med att hitta lämpliga användningsområden för den nya tekniken som hjälpmedel för personer med funktionsnedsättningar. Några av de projekt som genomförts i Sverige är Isaac, Handi och MemoComai. Samtliga dessa har utvecklats i nära samarbete med tilltänkta brukare och deras närstående och vårdgivare.

Isaac är ett bildbaserat system för planering och kommunikation utvecklat på Tryckolera och Centrum för rehabiliteringsteknik i Lund (Bauth, Jönsson & Svensk, 1995; Jönsson, Philipsson & Svensk, 1998). Det vände sig till vuxna med utvecklingsstörning och använde sig av en av de första kommersiellt tillgängliga handdatorerna, Newton från Apple. Isaac innebar modifieringar av hårdvara och särskilt utvecklad mjukvara till denna. Som ett av de mycket tidiga projekten inom detta område blev det mycket dyrt och blev hårt kritiserat för detta. Samtidigt har Isaac fått mycket beröm av såväl de brukare som varit involverade i utvecklingen och sedan använt det som många inom forskningsfälten för både rehabilitering och datorteknik.

Handi har utvecklats av GEWA i flera versioner (GEWA, 2008; Sikström, 2003). Den första, Handi, är tänkt till utvecklingsstörda vuxna. Handi II, är en vidareutveckling även för personer med psykossjukdom och liknande problematik och innehåller något fler och komplexare funktioner. Båda är skraddarsydd mjukvara som installeras på vanliga handdatorer. Handi II innehåller kalender med påminnelser och tidsrepresentation enligt kvartursprincipen, prisräknare, som grafiskt visar summa att betala och pengar tillbaka, anteckningsfunktion med grafiskt tangentbord och talsyntes, möjlighet till röstanteckningar, en formulärhanterare och en krisplan som kan individanpassas för att själv kunna övervaka och följa upp sitt hälsotillstånd och möjligheter att lägga in egna bilder och musik. Handi II förskrivs i dagsläget som hjälpmedel på flera håll i landet, bland annat till personer med ADHD. Relativt nyligen har även Handifon lanserats, som är en Handi II med funktioner för telefonsamtal och SMS. Den har dock inte funnits så länge att den förskrivits i någon större omfattning vilket gör att erfarenheter över tiden inte finns sammanställda.

MemoComai är utvecklad av Comai och Got-IT för att fungera på vanliga mobiltelefoner och innebär till skillnad från de tidigare nämnda att endast mjukvaran tillhandahålls till en produkt som brukaren redan förväntas äga. Programmet är utvecklat för personer med kognitiva funktionsnedsättningar och är tänkt att användas av brukare med handledare. MemoComai är främst en kalender med möjlighet till påminnelse i ljud eller bild om aktiviteter och möjlighet till kontroll och uppföljning i efterhand om aktiviteten har bockats av som det var tänkt. En central funktion i MemoComai är möjligheten till sammanlänkning med andra enheter. Detta kan ske genom SMS till andra telefoner eller datorer, så att anhöriga eller vårdgivare kan få information att en aktivitet blivit avbockad av brukaren, och så att anhöriga eller vårdgivare på distans kan lägga in aktiviteter i brukarens kalender. (Got-IT, 2006)

Det finns fler projekt, såväl i Sverige som internationellt, om kunskap kring funktionsnedsättningar och tekniska hjälpmedel för att kompensera för dessa, och området utvecklas ständigt. De flesta projekt som genomförs verkar inriktade på utvecklingsstörda eller på barn i skolmiljö, vilket dock inte gör dem helt ointressanta för området tekniska hjälpmedel för vuxna med ADHD. Vissa av erfarenheterna och lärdomarna från olika projekt som görs går att överföra direkt, och andra kunskaper får ses som en vidare bas kring tänkandet om ämnet.

I Sverige pågår just nu sammanställningen av ett projekt, KogniTek, som är ett samarbete mellan Hjälpmedelsinstitutet, Riksföreningen Hjärnkraft och Riksförbundet Attention (Fritzon, 2006; HI, 2008; Riksförbundet Attention, 2008). KogniTek har till syfte att pröva och anpassa hjälpmedel för personer med kognitiva funktionsnedsättningar. Målet är att höja medvetandet om vilka möjligheter till ökad självständighet som tekniska lösningar kan innebära i det dagliga livet, samt att öka användningen av hjälpmedel och teknik, främst för brukargrupperna vuxna med förvärvad hjärnskada och vuxna med ADHD. Avsikten är att samla och sprida information om vilka hjälpmedel och andra möjligheter till stöd som finns och hur dessa kan användas, samt vilka behov av nya eller anpassade hjälpmedel som föreligger. Inom projektet har man inte varit bunden till vilka hjälpmedel som är godkända och förskrivningsbara, utan har fritt kunnat pröva alla typer av produkter som skulle kunna fungera som hjälpmedel.

Som ett resultat från projektet för nationell psykiatrisamordning finns ett förslag på lagändring (SOU 2006:100) om att människor med vissa diagnoser, bland annat ADHD, utan fördjupad prövning skall ha rätt till handikappersättning för att täcka vissa merkostnader på grund av sin funktionsnedsättning. Förslaget är för tillfället under beredning i riksdagen tillsammans med övriga slutsatser från utredningen. Det pågår även försök i några landsting, fritt val hjälpmedel, där människor med ett fastslaget behov skall ha större rätt att välja hjälpmedel även utanför det ordinarie hjälpmedelssortimentet utifrån sina egna prioriteringar (HI, 2008). Om dessa förändringar genomförs fullt ut kan det innebära utökade möjligheter för människor att kunna få tillgång till det som bäst tillgodoser deras behov. Då blir brukaren mer direkt kravformulerare och beställare, och det blir förhoppningsvis en tydligare koppling mellan hur bra ett hjälpmedel fungerar och vilka som efterfrågas.

Att ett problem, och dess lösning, kan gälla även för människor utan ADHD är en självklarhet. Människor med ADHD är för det första en heterogen grupp, och för det andra i första hand människor, med en vardag och en livssituation de vill få att fungera. I denna situation är ADHD en inverkan, inte en avgränsad och avskiljbar del. Det bedöms inte meningsfullt att försöka urskilja vad som är strikt ADHD-relaterat och hur detta kan behandlas. Istället förefaller det mer fruktsamt att se det så att människor med ADHD kan ha det problematiskt i sin vardag, till stor del beroende på sin funktionsnedsättning. Undersökningen kommer inte att fokusera på hur människor hanterar ADHD-relaterade problem, utan vilka lösningar och strategier som av brukarna anses underlätta vardagen. Alla lösningar som kan underlätta eller avlasta dem i deras vardag är således intressanta, oaktat hur dessa förhåller sig till de i diagnoskriterier angivna ADHD-symptomen.

Metod

Inledning

Vuxna med ADHD har en mycket utsatt position i Sverige. Eftersom jag personligen är något av teknikoptimist finns i grunden en tro att tekniska hjälpmedel skulle kunna vara en del av en lösning för att dessa individer skall få en drägligare situation. För att undersöka om det skulle kunna vara så behövde en inventering göras av hur hjälpmedelssituationen i Sverige ser ut för vuxna med ADHD, med särskilt fokus på tekniska hjälpmedel. En översiktlig bild har försökt skapas av vilka tekniska möjligheter och tekniska hjälpmedel som finns och hur dessa kan komma vuxna med ADHD till dels.

Den metod som valts för arbetet är en explorativ studie där teoriinsamling, fältarbete och tolkning pågår parallellt och tillåts påverka varandra. Metoden är inspirerad av grundad teori och beskrivs av Ryen (2004) som en iterativ och interaktiv process där forskningen inte skall ses som ett linjärt skede utan snarare som ett antal i varandra fattande slingor där de olika stadierna påverkar varandra och för arbetet framåt genom att man ständigt ser över de olika delarna och medvetet tillåter dem påverka det fortsatta arbetet.

Metoden utgår från antagandet att vetenskap alltid är i viss mån subjektiv och påverkad av den som utövar den. Istället för att se detta som en svaghet kan subjektiviteten erkännas och utnyttjas som en resurs utan att innehållet för den skall tillåts bli godtyckligt (Ryen, 2004). Enligt denna metod blir vetenskapen mer att betrakta som en resa där vattentäta skott inte kan anges mellan olika stadier, utan där en viss del snarare har olika tonvikten på sig men med en bibehållen öppenhet för övriga delar beroende på var i resan man befinner sig. Vid en explorativ studie av denna typ är målet inte tydligt vid resans början, men trots sin iterativa och interaktiva karaktär kan arbetet ändå i viss mån delas in i olika relativt separata stadier. Dessa stadier kan beskrivas som problembakgrund, utökad bakgrundsförståelse, precisering av frågeställning, fältarbete, analys och tolkning.

Problembakgrund

Under första steget rör det sig främst om att försöka skaffa en allmän bild av området som i detta fall är ADHD och tekniska hjälpmedel. Området är inte särskilt väl beforskat varför inläsning på de olika delområden som kunnat identifieras har skett. I den mån det funnits material som sammanlänkat dessa delområden har den givetvis prioriterats. De delområden som identifierats är i detta fall ADHD som företeelse, med medicinsk beskrivning och personliga konsekvenser, hjälpmedel i allmänhet med särskilt fokus på tekniska hjälpmedel vid kognitiva funktionsnedsättningar, allmän information om användbarhet och brukarcentrerad design. Materialet har skaffats genom sökningar i biblioteksdata-baser på både engelska och svenska där olika synonymer för ADHD, hjälpmedel och kognitiva funktionsnedsättningar har använts och kombinerats på olika sätt. Utöver detta har sökningar i Socialstyrelsens och Hjälpmedelsinstitutets databaser på nätet använts. Det iterativa inslaget under denna del har främst handlat om att nya kunskaper eller identifierade kunskapsluckor har fått styra den vidare informationsinhämtningen. Litteraturhänvisningar och referenslistor från använd litteratur har använts i detta för att få nya uppslag och se lämpliga vägar vidare. Parallellt med detta har diskussioner i media, hos brukarorganisationer och på nätbaserade forum följts för att ta in den bild av behov och lösningar som framkommer där.

Utökad bakgrundsförståelse

Under andra steget har intervjuer och studiebesök genomförts för att få en fördjupad förståelse. Målet har varit att få en mer varierad bild av området utifrån flera aktörer, se vilka hjälpmedel som finns och om dessa är tillgängliga för brukarna och slutligen för att få en mer konkret frågeställning med avseende på exempelvis hjälpmedel, frågor, respondenter och tillvägagångssätt. Flera samtal via telefon och e-post med enskilda aktörer och arbetsgrupper hos brukarorganisationer har skett för att få en bild av upplevda behov, aktuella projekt och befintliga lösningar. Ett studiebesök genomfördes i en visningslokal för hjälpmedel och ADHD jämte en intervju med den ansvariga som är såväl brukare som förälder och föreläsare på området. Studiebesök och intervju med anställda och brukare vid ett hjälpmedelsprojekt med inriktning på teknik och ADHD har genomförts. Föreläsningar med inriktning på hjälpmedel för och coachning av vuxna med ADHD besöktes. Ett antal samtal och intervjuer med personer med ADHD aktiva i brukarorganisationer, på internetforum eller i media med åsikter och erfarenheter kring tekniska hjälpmedel gjordes. Studiebesök och intervju med en anställd genomfördes på en nystartad enhet för diagnosticering och inledande behandling av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Intervjuer med arbetsterapeuter inom primärvården gjordes. Intervju gjordes även med en hjälpmedelsutvecklare inom ett offentligt finansierat projekt för framtagande av ett tekniskt hjälpmedel för människor med kognitiva funktionsnedsättningar. Denna del av arbetet kan snarast beskrivas som en mängd punktnedslag i den stora och komplexa väv av regelverk och aktörer som berör detta område och ger ingen komplett eller heltäckande bild. Samtidigt var det en oerhört lärorik och utvecklande process som fördjupade kunskap och förståelse kring såväl tekniska hjälpmedel som vuxna med ADHD och den omgivande samhällskontexten. Samtliga de delar som berördes förtjänar sin egen fördjupade analys och ger uppslag till en mängd studier och vidare riktningar för arbetet. Jag är stort tack skyldig dem som ställt upp med sin tid och sitt kunnande och kan bara beklaga att jag inom ramen för detta arbete inte har möjlighet att ge dem det fokus de så väl förtjänar.

Precisering av frågeställning

Efter att en fördjupning i ämnesområdet gjorts blev det än tydligare hur utsatt gruppen vuxna med ADHD är. Det finns en stor mängd hinder i form av regler och många fördelningspolitiska, ekonomiska och organisatoriska hinder för att dessa människor skall få den hjälp de känner att de har behov av. Det finns ingen tydlig huvudman som har ansvar för att vård, behandling och rehabilitering samordnas vilket gör att de lätt hamnar mellan stolarna. Det stöd som en enskild individ kan få tillgång till är högst beroende av var i landet man bor och hur politik och organisation ser ut där, kompetens och engagemang hos enskilda aktörer inom olika myndigheter och vårdinstanser samt hur pådrivande och kunnig den enskilde själv är. Det blir således tydligt att det inte går att uttala sig generellt om vilka möjligheter till hjälpmedel som finns för vuxna med ADHD och vilka vägarna dit är. Samtidigt blir det tydligt att det finns teknik som kan fungera som ypperliga hjälpmedel för att höja livskvaliteten för dessa människor. Mycket användbar teknik finns, och till viss del även kunskap och erfarenheter. Men för att detta skall komma de vuxna med ADHD till dels måste denna samlas och spridas.

Ett bestående intryck blev att många av de behov som uttrycks, både i litteraturen och från brukare och andra aktörer, borde kunna mötas av de möjligheter som numera finns i många vanliga mobiltelefoner. Mobiltelefoner kan nu för tiden ha en mängd olika funktioner utöver den klassiska telefonfunktionen, och en stor del av befolkningen har tillgång till en mobiltelefon. En fördel med mobiltelefoner är att de är vanliga konsumentprodukter vilket dels innebär att de ofta har ett relativt överkomligt pris och dels att de finns tillgängliga utan

att en person behöver navigera den labyrint det kan vara att få tillgång till olika hjälpmedel genom vården. Under inledande studiebesök och intervjuer har också flera människor funnits som på olika sätt använde sig av vanliga mobiltelefoner som hjälpmedel. En nackdel är att vanliga mobiltelefoner inte går att få som hjälpmedel utan måste bekostas på egen hand. Med vanliga mobiltelefoner menas här och i det följande konsumentprodukter som finns tillgängliga på den öppna marknaden. Det kan alltså röra sig om allt från enklare modeller till mer avancerade modeller med olika tilläggs- eller specialfunktioner. Frågeställningen preciseras därmed från att gälla allmänt om ADHD och tekniska hjälpmedel till:

- *Hur kan vanliga mobiltelefoner användas som hjälpmedel för att underlätta vardagen för vuxna med ADHD?*

Fältarbete

Brukarna är de som har en direkt upplevelse av hur ett fenomen inverkar på deras livssituation. För att kunna besvara den preciserade frågeställningen verkade det således rimligt att vända sig direkt till vuxna med ADHD som använder sig av mobiltelefonen som hjälpmedel. Flera olika metoder för datainsamling inom den aktuella metoden övervägdes och av dessa valdes semistrukturerad intervju. Detta eftersom det finns många tänkbara sätt att använda mobiltelefonen som ett hjälpmedel, och dessa strategier kombinerat med olika telefoners möjligheter och hinder ger utrymme för en mängd tänkbara svar vilket kan leda till nya och oväntade data.

För att kunna fånga, följa och fördjupa de svar som försökspersonerna ger verkade den dynamiska form som en semistrukturerad intervju erbjuder lämplig. Det bedömdes som viktigt att göra dessa intervjuer öga mot öga för att kunna skapa ett samtalsklimat där intervjupersonen kunde komma till tals och få en bild av intervjuaren och arbetet och där en så öppen och avslappnad situation som möjligt kunde komma till stånd. Av praktiska skäl skedde därför sökandet efter intervjupersoner i det utökade närområdet. Eftersom gruppen vuxna med ADHD inte finns samlade under någon organisatorisk vård- eller myndighetsenhet gällde det att hitta andra vägar för att nå ut till dem med en förfrågan om att delta i en intervjusituation. En kanal som kändes logisk var Attention, som är en brukarorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Efter godkännande från olika administratörer skickades en förfrågan ut på Attentions regionala e-postlista och på organisationens nätbaserade diskussionsforum. En förfrågan om lämpliga intervjupersoner sändes även till ett antal regionala specialteam inom det valda området. Det som på samtliga dessa platser efterfrågades var vuxna med diagnosticerad ADHD som använder sig av mobiltelefonen som hjälpmedel i vardagen. Eftersom gruppen är heterogen underströks att ytterligare diagnoser eller liknande inte utgjorde ett hinder för deltagande. Vidare preciseras att all användning av mobiltelefonen i vardagen för mer än rena samtalsfunktioner var intressant för studien. Det rör sig alltså om ett mycket riktat urval. Således är resultatet att mobiltelefonen används som hjälpmedel av aktuella intervjupersoner redan från början givet. Det intressanta blir istället hur den används, vad effekterna av användningen är och hur den skulle kunna användas. Intressant är också i vilken omfattning resultaten är generaliserbara till andra brukare och hur detta skulle kunna spridas till andra brukare eller yrkesverksamma i deras närhet. Frågan efter intervjupersoner besvarades av ett knappt tjugotal personer. Av dessa var de flesta svaren allmänna lyckönskningar och påpekanden om ett gott och välbehövligt initiativ utan att själva av en eller annan anledning passa som intervjuperson. Ytterligare några personer föll bort genom att de efter vidare information inte hade de efterfrågade förutsättningarna i form av fastslagen diagnos, ålder, mobiltelefonanvändning eller geografisk närhet.

Slutligen återstod fyra personer som uppfyllde de efterfrågade förutsättningarna och var villiga att låta sig intervjuas. De var mellan 20 och 40 år och samtliga var kvinnor. De var diagnosticerade med ADHD från helt nyligen till sedan flera år tillbaka. Intervjuerna genomfördes på en plats som intervjupersonen fick bestämma där deras hem, intervjuarens hem och avskilt rum i offentliga lokaler erbjöds som möjliga alternativ. Undersökningen presenterades muntligt för intervjupersonen enligt den mall för forskningspersoninformation som givits ut av Centrala Etikprövningsnämnden (CEPN, 2006), och de fick även en skriftlig version av detta med kontaktuppgifter och uppmuntran att ta kontakt efter intervjun om det var något de ville fråga eller tillägga. Varje intervju tog mellan en och två timmar att genomföra. Intervjuerna spelades in på band.

Ryen (2004) betonar betydelsen av de icke-verbala delarna av kommunikationen under en intervjusituation. Intervjuarens förmåga till lyhördhet och avläsning av den intervjuades subtila signaler i form av exempelvis intonation, gester och stämningar beskrivs som avgörande för att intervjuerna skall få en hög kvalitet. Med insikten om att detta är en personlig svaghet i och med egen funktionsnedsättning gjordes försök att kompensera detta med öppenhet där egna brister påtalades, främst avseende begränsad lyhördhet och en tendens att använda alltför många och ovanliga ord. Intervjupersonerna ombads att påtala om sådana beteende förekom vilket var en strategi som föreföll fungera väl. Det förde över ansvaret för rätt beteende på intervjuaren och jämnade ut maktbalansen samtidigt som det skapade en viss förtrolighet som var en god utgångspunkt för den vidare intervjun.

Frågeställningen var inledningsvis mycket öppen där den intervjuade ombads fritt berätta om hur de använder sig av mobiltelefonen som hjälpmedel varefter fördjupande följdfrågor ställdes utifrån de svar som givits. Detta fria berättande har givetvis fått sin ton och inriktning från syftet med undersökningen så som det presenterats under sökandet efter intervjupersoner. Ytterligare frågor kring symptom, problem, behov och lösningar har ställts i den omfattning detta behövts för att komplettera eller förtydliga intervjupersonernas berättelser. Dessa frågor har fått sin form av erfarenheter och kunskaper förvärvade under tidigare stadier i processen, såväl litteratur som samtal och möten, och de senare intervjuerna har påverkats av svar som givits under de tidigare. Utöver frågor om intervjupersonernas tidigare och nuvarande erfarenheter har de även ombetts fundera kring hur de tror att det skulle kunna fungera bättre för dem. Arbetsterapeuter är den yrkeskategori som naturligt har en nyckelroll i vård- och stödinsatser med fokus på livssituation, strategier och hjälpmedel. Därför har intervjupersonerna ombetts tala kring den roll arbetsterapeuter spelar och skulle kunna spela för dem. I bilaga 2 återges intervjuguiden med de stödord och nyckelbegrepp som använts för att ge intervjuerna struktur och likhet. Den fria formen för intervjun och vad den intervjuade själv betonat har varit avgörande för när och hur intervjuguiden har använts och i vilken ordning olika områden har berörts. Fördjupande och kompletterande frågor har i så stor omfattning som möjligt ställts i anknytning till det personen själv tagit upp. Intervjuguiden har endast använts i den omfattning ämnen där inte behandlats under intervjuarens fria berättande, och då bara om det bedömts som relevant i den aktuella intervjun.

Bearbetning och analys av insamlade data

De inspelade intervjuerna genomlyssnades inledningsvis ett flertal gånger för att en helhetsbild av innehållet skulle erhållas. Därefter har de transkriberats med vissa anpassningar till läsbarhet men utan att kompromissa innehållet. Transkriptionen har skett baserat på de transkriptionsregler som beskrivs av Linell (2004). Det transkriberade materialet har lästs

igenom flera gånger för att en överblick skall förvärfas där strömningar och mönster kan framträda och god kännedom och känsla för materialet som helhet erhållas.

Därefter har materialet delats upp i stycken med avsikten att hitta de minsta betydelsebärande enheterna med relevans för det valda området. Inga betydelsebärande citat har uteslutits, vare sig de säger det förväntade eller inte. Det som exkluderats är intervjuarens ord och citat från intervjupersonerna som varit inledande och avslutande fraser, avvikelser från ämnet eller saknat betydelsebärande innehåll. Något enstaka citat har även uteslutits för att det inte gått att anonymisera utan att förlora sitt innehåll. Detta har dock kontrollerats mot att det finns andra citat i materialet som uttrycker samma sak, vilket säkerställer att ingen betydelse gått förlorad genom detta förfarande. De isolerade citaten har, när så ansetts nödvändigt, försetts med en kommentar för att placera dem i sin kontext. Det kan exempelvis gälla att de är svar på en direkt fråga till skillnad från spontana reflektioner eller när de är ofullständiga i sin betydelse utan sin kringstående kontext, som ett jakande medhåll. Dessa kommentarer är enbart ett försök att placera citaten i sitt sammanhang, och stor vikt lades vid att dessa kommentarer skulle vara fria från tolkning. För att säkerställa intervjupersonernas integritet har vissa ord bytts ut mot motsvarande generiska termer inom hakparentes. Det rör sig om exempelvis namn, familjeförhållanden, sysselsättning och liknande. I så stor utsträckning som möjligt har citaten dock lämnats oförändrade och okommenterade.

De separerade citaten har sedan kategoriserats enligt den interaktiva och iterativa modell som valts för arbetet (Ryen, 2004). De separerade citaten har gått igenom och sorterats flera gånger för att se vilka tendenser, mönster och gemensamma områden som funnits i dessa. Vid skapandet av kategorier är det viktigt att kategorierna får en lämplig storlek. Kategorierna måste bli tillräckligt stora för att samla tendenser som säger mer än de enskilda citaten och tillräckligt smala för att dessa tendenser skall innehålla något specifikt och inte rymma allt (Ryen, 2004). Ett fåtal citat har fått förekomma i flera kategorier då de ansetts talande för helt skilda fenomen. Kategoriseringen har inte varit trivial eftersom olika sätt att sortera materialet varit möjliga, och de olika temana är nära sammanlänkade och emellanåt i viss mån överlappande. När nya genomgångar inte längre har genererat någon omflyttning mellan olika grupper har kategoriseringen ansetts färdig. Varje kategori har därefter försetts med ett namn som beskriver det tema som återspeglas i innehållet.

Resultat

Inledning

Bearbetningen resulterade i 340 separata citat som fördelades på 22 kategorier, vilka namngavs efter sitt innehåll. Eftersom materialet är hämtat från ett relativt begränsat antal intervjuer har, av hänsyn till de intervjuade, ett val gjorts att inte markera från vem av de intervjuade ett visst citat är hämtat. Det skulle annars vara lätt att lägga samman flera citat och få en fördjupad bild av en enskild intervjuperson. Avsikten med bearbetningen är inte att kvantifiera i vilken omfattning en viss strategi används, utan att identifiera sådana strategier som kan uppfattas som användbara. Det har därför upplevts som en bra lösning att presentera intervjuresultaten mer som en helhet, samtidigt som noggrannhet lagts vid att samtligas erfarenhet skall komma fram i resultatet. Förekom det skillnader mellan informanternas upplevelse eller erfarenhet presenteras dessa i framställningen. Fanns det flera citat som beskrev samma sak har det valts som ansetts mest talande, och har de varit likvärdiga har en spridning eftersträvat så att de intervjuade representeras någorlunda jämnt. I den kommande framställningen finns ett flertal citat från var och en av de intervjuade återgivet.

Nedan kommer de olika kategorierna gås igenom med en redogörelse för vad som observerats i materialet. Kategorierna presenteras i en ordning samlad under övergripande rubriker som utgår från behovsupplevelse och går vidare genom funktioner och strategier till brukande i en kontext. Detta följs av användbarhet och kompletterande strategier för att slutligen mynna ut i beskrivningar av hur de intervjuade ser på stödbehovet och hjälparollen. Eftersom antalet kategorier är relativt stort presenteras av läsbarhetsskäl resultat och analys av varje kategori ihop. Detta för att läsaren skall få en mer sammanhållen bild av materialet. I bilaga 3 återfinns en lista med samtliga här återgivna kategorier jämte information om hur många citat kategorin innehåller och från hur många intervjupersoner. I bilagan återfinns de övergripande rubrikerna och kategorierna i samma ordning som de presenteras i det följande kapitlet. Mer övergripande slutsatser och implikationer av materialet kommer att presenteras närmare i de följande kapitlen.

Behovsupplevelse

Situation och förhållningsätt

De problem som intervjupersonerna redogör för att de upplever av sin ADHD stämmer väl överens med de beskrivningar av symptomen som förekommer i litteraturen.

Jo alltså jag har ju svårt för jag har ju svårt att göra rätta saker. Jag har ju svårt att göra det jag borde – göra.

Problemen beskrivs som att det är svårt att hålla rätt aktivitetsnivå med antingen under- eller överaktivitet som följd, att det är svårt att behålla uppmärksamheten på rätt saker och därmed få rätt saker gjorda och att det är svårt att skapa och behålla ordning och struktur på sin vardag och sin omgivning. Problemen varierar i omfattning mellan olika tillfällen och försvåras vid trötthet eller när miljön är rik på störningar.

Dels då hyperaktivitet. Till och från. Och – att jag har jättesvårt att fokusera emellanåt. Och speciellt när det är mycket folk. Då kan det vara jättesvårt att fokusera på vad jag skall göra och – minnesproblematik. När jag skall komma ihåg vad det är jag skall göra och – bokar jag möten så – tappar jag bort det. För då glömmer jag skriva upp det.

Problemen är liknande de som många människor kan uppleva vid stress, trötthet eller andra belastningsfaktorer. Det är en fråga om graden snarare än arten av problem som kan göra ADHD till en handikappande belastning för personen. Samtidigt är likheten med problem som alla kan uppleva någonting som gör att det kan vara svårt att få förståelse från omgivningen för symptomen. Att leva som vuxen med ADHD är utmanande och tröttande. En strategi som betonas av de intervjuade är att förberedelse och förutsebarhet är mycket viktigt.

För att allting sådant som att komma ihåg saker – Alla, allting det som människor tycker är omständligt och – och människor tycker att man är liksom – pedantisk och att man överarbetar allting och sådant här. Att man skall gå hemifrån att man överarbetar allting. Bara gå liksom. Men det finns ju en poäng med – att man går igenom allting. Det blir som ett skyddsnät. Så att hitta någonstans – liksom jag klarar det. Men det är utmattande ju. Och det tar tid.

Det är bra att ha att ha en lång planeringshorisont med god överblick över vad som skall hända för att inte överraskas av eller riskera att missa viktiga händelser, åtaganden eller aktiviteter. Samtidigt som planering och struktur är viktigt kan en alltför detaljerad planering bli ett hinder. För en människa med ADHD kan förmågor och problem växla från dag till dag på ett oförutsebart vis. En av de intervjuade beskriver detta som att hon har aktiva och passiva dagar. Strategier och hjälpmedel skall inte låsa personen på ett sätt som blir hindrande, utan fungera som ett stöd när stödet behövs utan att för den skull vara en begränsning när stödet inte behövs. Vid minimerande av de negativa effekterna av att leva med ADHD bör man vara uppmärksam så att inte de positiva effekterna hindras. Dessa kan vara initiativrikedom, spontanitet, kreativitet och mycket aktiva dagar där mycket blir gjort och som personerna kan ha stor glädje av.

Det är nog jätteviktigt att hålla en – liksom någon linje på att – man bokar inte upp hela dagen. Utan man lägger in det viktiga och så får – man ändå liksom lite tid över till att – vara ändå den man är.

Det viktiga blir här att hitta en balans mellan dessa till synes motstridiga behov så att spontaniteten får sitt positiva utlopp som skänker glädje och mening, men utan att impulsiviteten adderar stress eller inkräktar på det som måste göras och utan att personen befinner sig i ett kaos om initiativkraften eller orken skulle ta slut.

Tidsuppfattning

Många med ADHD upplever att de har svårt att få struktur på tiden. Detta kan bero på att de har svårt att uppfatta tidens gång, särskilt om de är stressade, distraherade eller djupt involverade i någon aktivitet. Detta kan få lite olika effekt för olika personer. Intervjuerna visar att effekten kan bli att en person inte vågar ta sig för någonting i väntan på en utsatt tid för att inte riskera att missa denna tid.

För att jag kan – jag kan bli just sådär ibland att ”Nej, nu ska jag nånting klockan det och det” så då – så då är det ingen idé att jag gör någonting annat innan. För att jag vet inte hur lång tid det tar. Alltså, svårt att uppskatta hur pass förlorad jag blir i det eller hur pass lång tid det tar, när jag kan avbryta och så vidare.

Personen kan också ha svårt att vänta över huvud taget. Inaktivitet kan innebära stress eller rastlöshet vilket kan leda till att varje period av väntan fylls med en aktivitet. Denna aktivitet kan sedan ta upp fokus eller dra ut på tiden så att en utsatt tid missas.

För att jag – kan inte sitta still och vänta – på att klockan skall bli – två. Utan jag måste liksom – Jag hittar alltid på någonting som jag – dröjer kvar i. För länge.

Det kan innebära en ökad självständighet och livskvalitet om personerna oftare lyckas med föresatser och åtaganden samtidigt som stress och osäkerhet kan minimeras. Strategier och hjälpmedel för att kunna hantera tidsuppfattning, möten, aktiviteter och liknande kan därför vara oerhört användbara och betydelsefulla för en människa med ADHD.

[...] – jag kör både mobiltelefon ibland och äggklocka och timer.

Funktioner och strategier

Alarmsfunktion (fristående eller kopplat till kalender)

Den funktion på mobiltelefonen som samtliga intervjuade menar är den som betyder mest för dem ur hjälpmedelssynpunkt är alarmsfunktionen, möjligheten att i mobiltelefonen ställa in en ljudpåminnelse vid en viss tid.

Den absolut viktigaste, mest konkreta grejen, det är ju alarmsignalen då.

Det jag kan säga jag använder allra mest det är alarmsfunktionen. För att den är, den har jag kommit på att den är jättebra om jag skall komma ihåg...

Alla de intervjuade menar att det är denna möjlighet som gör mobiltelefonen till ett ovärderligt hjälpmedel för dem. Det finns olika sätt som alarm kan användas. Antingen kan det vara kopplat till en kalender i mobiltelefonen eller som en fristående alarmsignal där en viss tid ställs in, eller en viss tid ett visst datum. Alarmet kan antingen bestå av enbart en ljudsignal eller en ljudsignal kopplat till ett textmeddelande som skrivs in när alarmet ställs och visas när alarmet ljuder. Avgörande för vilken av dessa lösningar som används tycks dels vara det upplevda behovet, och dels vilka möjligheter den aktuella mobiltelefonen har och hur lättåtkomlig och lättanvänd denna funktion är på den aktuella artefakten.

Det räcker med alarmsfunktionen gör det. Då kommer jag ihåg liksom att det var nånting annat.

Det är fristående alarm. Som jag kan välja som snabb- Som jag har valt som ett snabbval då. Alltså på min mobil så finns det olika – genvägar heter det. Så att jag har den som genväg då.

Du såg ju till exempel träffa Pernilla stod det ju där.

Oavsett vilken typ av alarmsfunktion som används beskriver de intervjuade att alarmet har flera viktiga funktioner. Ljudsignalen är en påtaglig signal som inte går att förbise eller glömma bort. Den påkallar uppmärksamhet om att något skulle göras vilket förskjuter uppgiften från att aktivt minnas vad som skall göras och när till att uppmärksamma en påminnelse.

Om den larmar och jag tar upp den och tittar, ja då vet jag var jag ska.

Ja, jag har ju almanackan med och då ser jag det ju skriftligt. Men här piper det ju till.

Alarmsignalen gör att en person inte missar någonting väsentligt. Detta är viktigt både för att personen skall få detta viktiga gjort, men även för att personen skall kunna känna sig trygg och avslappnad innan den utsatta tiden. Tiden behöver inte hållas aktivt i minnet, utan de kan

förlita sig på att de kommer att bli påmind. Det kan väsentligt minimera stress och osäkerhet. Det kan även innebära att personen vågar ta sig för saker innan den utsatta tiden, även om denna är viktig. Risken för att förlora sig i en aktivitet, att hamna i hyperfokus eller påbörja olika projekt som kan vara tids- eller energikrävande kan göra att en person inte vågar göra någonting alls i väntan på en utsatt tid för att de inte känner att de kan lita på sin tidsuppfattning, sin uppmärksamhet eller sitt minne. Detta är något som ett alarm kan kompensera för.

Jag måste ha nånting om jag kommer in i det här hyperfokus, som man säger, håller på med någonting så är det så jättesvårt att bryta. Jag glömmer kissa, jag glömmer äta, och så där. Och då är det jättebra med larmfunktionen. För den – den – Den väcker mig eller vad man skall säga. Nu är det dags att göra nånting annat.

Alltså det ger ju någon typ av trygghet. För en själv, att man vet att jag kommer ändå inte att missa det här. Alltså jag kommer att kunna hålla tiden eller jag kommer att kunna avbryta i tid och så där. Jo. Och jag får det där andra också påbörjat som jag ville.

Trygghetsaspekten är en av de viktigaste vinsterna med att använda mobiltelefonens alarmfunktion. Det är inte nödvändigtvis så att en aktiv påminnelse alltid behövs, men tryggheten i att veta att en påminnelse kommer kan innebära en betydande kognitiv avlastning.

Jag tänker ju på det men ändå så vill jag ju inte tänka på det så det är därför jag ställer larm för annars blir det ju typ att man tänker på den tiden.

Förberedelse, planering och förutsebarhet är några av de viktigaste strategierna för att hantera sin ADHD som de intervjuade anger. Det kan vara förenat med stor ansträngning att bryta en aktivitet och byta till en ny. Alarmfunktionen kan användas på ett sådant sätt att signalen att avbryta en aktivitet ges i så god tid att den aktuella aktiviteten kan avslutas och den larmade kan förberedas vilket kan vara ett bra sätt att minimera stress och splittring.

Som nu när jag skall tvätta i dag så – jag har satt tiden innan en halvtimme innan. Ja men då vet jag – då kan jag göra precis någonting. Och sedan en halvtimme innan så piper den och säger att nu är det dags. Ja då hinner jag gå på toa. Jag hinner avsluta. Jag hinner liksom göra allting jag ska och sortera tvätten. Och gå ner. Istället för att – jaha är klockan sex. Och så stressar jag upp mig över det och så blir den fem över och så upptäcker jag det att – tvätten ligger ju inte sorterad i alla fall. Och så står jag ändå och lagar mat och – ja

Det är mycket individuellt hur många och vilka typer av aktiviteter de intervjuade använder alarm för att minnas. Det kan röra sig om aktiviteter som återkommer dagligen eller aktiviteter av mer extraordinär karaktär.

Som ju hjälper mig att komma ihåg att ta medicin. Och så – och vissa andra grejer.

Ibland så använder jag kalendern och lägger in just när det är möten och – sådana saker. Om jag ska ringa någon så kan jag lägga in – att jag skall ringa. Så att jag vet – när den är hemma så kommer den att tjuta och säga att jag skulle ringa den här personen.

Det beror givetvis på en persons livssituation och upplevda behov vilka aktiviteter som det passar att använda alarm på. Personen kan ha behov av att strukturera upp stora delar av sin dag med fasta hållpunkter och påminnelser kopplade till alarm eller enstaka prioriterade händelser som anses viktiga att minnas eller som det har stora konsekvenser att missa. Behovet kan även variera över tiden beroende på hur personen mår och hur livssituationen i

övrigt ser ut. Här blir den tidigare nämnda avvägningen mellan behovet av stöd i att skapa och behålla en struktur och behovet av att få vara mer fri och följa sin personlighet viktigt att minnas. En annan faktor som kan spela in för i vilken omfattning alarm används kan vara hur omgivningen reagerar på ett alarm som signalerar regelbundet.

Det skriver jag inte in. För det varierar lite. För folk kan tycka jag är lite väl noga med tiden ibland. (skratt) Och då har man dragit av det lite.

Samtliga de intervjuade har en påstridig signal kopplat till sitt alarm. Signalen pågår antingen tills den stängs av, eller under en period av någon eller några minuter för att sedan upprepas efter en stunds tystnad om den inte stängts av.

Det piper – På den ena så kan jag sätta så det piper tills jag stänger av. Och sedan om jag sätter vanligt larm – då piper den tror jag i en minut. Och sedan sätter den igång igen efter – tre något sådant där om jag inte har stängt av den.

Den kontinuerliga signalen är fördelaktig för att uppnå det önskade målet att dra uppmärksamheten till påminnelsen. En kortare signal skulle vara lätt att förbise under hyperfokus eller lätt att glömma om den avslutas innan personen hinner avbryta en aktivitet och påbörja det som påminnelsen avser. Vid de problem med avledbarhet som ADHD kan innebära är det inte otroligt att personen trots att de uppmärksammat signalen hinner bli distraherade och påbörja någonting annat om signalen inte är kontinuerlig och kräver bekräftelse för att stängas av. Här kan även en snoozefunktion vara användbar, om det inte passar att omedelbart avbryta en aktuell aktivitet för att påbörja den signalerade.

Och sedan att man då kan sätta på någon snooze om man skulle – få för sig att – jag skall bara göra färdigt. Och det där ska bara kan ju faktiskt dra ut på tiden.

De intervjuade har själva kommit på att de skall använda alarmfunktionen i sin mobiltelefon som hjälpmedel. De har själva identifierat de situationer de använder alarmet i och upplever att de har stort stöd av detta.

Ja den, alltså – som jag tycker i mitt – bara den där enkla larmfunktionen. Jag återkommer till den därför att den är så himla bra. Alltså, just att den - Den har ju hjälpt mig jättemycket alltså. Med att bryta och komma ihåg tider och sådär. Att jag ska – nu ska jag göra det, nu skall jag göra det.

Samtidigt kan det finnas situationer eller användningsområden som personerna inte kommit på och därför inte prövat.

Nej. Skriva in minnes – grejer då? Nej (dröjande) Det gör jag inte. Men jag skulle kanske behöva. (skratt)

Telefon, samtalsfunktion mm.

Trots att de vanliga telefonfunktionerna uteslöts i den ursprungliga frågeställningen framkom under intervjuerna att dessa kan ha en tydlig hjälpmedelsfunktion. Anhöriga kan på olika sätt erbjuda stöd via telefon. Det kan ske genom att de ringer upp och påminner om en aktivitet eller händelse.

Jag menar [närstående] ringer ibland. Bara den här enkla, vanliga, ringfunktionen är bra. För att då kan han ringa och säga vart jag än är att nu skall du äta lunch eller sådär –

Anhöriga kan också vara ett stöd så att en person med ADHD kan ringa upp dem i en situation där personen behöver hjälp eller stöd med något.

Det är fler än en gång jag har ringt hem till [närstående] och bett honom ta reda på vart egentligen det var jag skulle och vart jag är och försökt att guida mig rätt – genom att sitta och titta på kartan.

Att kunna nå och bli nådd kan vara en stor trygghet både för en person och för dennes anhöriga, vilket kan reducera stress och öka självständigheten. Möjligheten att ringa till en telefon för att lokalisera artefakten är något som många människor provat och som kan vara synnerligen användbart för en person med de uppmärksamhetsproblem ADHD innebär.

Ja det har jag provat. (skratt) Många gånger.

Det finns även andra rena telefonfunktioner som exempelvis telefonbok och samtalspresentation som är helt vanliga funktioner tänkta att hjälpa vilken användare som helst men som torde kunna innebära extra vinster för en person med de problem som ADHD kan innebära.

SMS

Under intervjuerna framkom att kommunikation via SMS kan vara synnerligen lämpligt för personer med ADHD. Kommunikationsformen har flera fördelar som de intervjuade i olika utsträckning använder sig av. En av fördelarna med SMS är att det går att agera direkt vid en impuls oavsett vilken tid på dygnet det är eller om motparten svarar eller inte. Personen behöver därmed inte minnas till ett senare tillfälle att kontakten skall tas och vad som skall sägas.

Man behöver inte fundera och var det verkligen så och så måste jag ringa henne och så svarar inte hon. Och då måste jag komma ihåg att ringa henne så att jag kan fråga vilken tid det var eller vad det var för någonting. Så att det är – Jo det gillar jag.

Kommunikation via SMS kan även vara mycket konkret och innehållsexakt så att den viktiga informationen framgår klart och tydligt och inte måste sällas ut och bevaras i minnet från en stor mängd information.

Man slipper att bli överraskad av för mycket som folk säger och berättar. Om man håller sig till SMS då.

Och sen man pratar om massor med saker. Och så var det en sak man ringde för att bestämma. Sen kommer man inte ihåg. Vad var det egentligen och vad sa vi nu. Eller hur – hur beslutades det. Därför att det kanske – människor – som motparten då tycker att det är glasklart men att jag inte riktigt förstått – vad vi har bestämt. Eller hunnit glömma det för allt annat prat.

Och då så fick jag alla [...] tider och platser när det var [fritidssysselsättning/hobby] – via SMS. För att då fick jag det direkt. För när dom sa det till mig så ja då skulle jag bara fixa upp mobilen och så skulle jag anteckna det eller skriva det på någon lapp och så lägga lappen någon stans. Men då fick jag det alltid via SMS vad jag skulle ha med mig kortfattat och – vilken tid och plats som gällde.

Om kommunikationen sker via SMS så kan innehållet sparas och kontrolleras vid ett senare tillfälle om det behövs. Det gör att personen inte behöver fundera på om den minns rätt utan i efterhand kan försäkra sig om innehållet i en kommunikation.

Även om jag kunde ringa personen och fråga så – fanns den ändå där och det SMS'et var där tills [fritidssysselsättning/hobby] var slut. Och då var det inte frågan om hade jag hört rätt? Kom jag ihåg rätt?

En annan fördel med SMS är att kommunikation kan ske även vid tillfällen då direkta samtal eller telefonsamtal av någon anledning känns alltför belastande. Detta kan underlätta upprätthållandet av kontakter och sociala nätverk även om personens förmåga av någon anledning är begränsad.

Och sedan är det en annan sak som jag tror att jag gör. Som väl dom flesta i och för sig också gör. Men som jag tror att jag gör på grund av mitt handikapp, det är SMS. Att jag skickar mycket SMS. För att slippa ringa och prata med folk. Och slippa liksom – sköta mina – För att man har ju ändå relationer liksom. Med människor fast att man – har väl kanske svårt att – Man slipper liksom köra fast.

En av de intervjuade berättar att hon även använder SMS adresserade till sig själv för att minnas saker eftersom det inte finns någon anteckningsfunktion i mobiltelefonen. Trots de många fördelarna med SMS är det flera som nämner att den begränsade längd man kan sända på meddelanden är en hindrande nackdel. Att kunna sända längre meddelanden skulle upplevas som en positiv förändring.

Och det tycker jag är lite dåligt med SMS att man får inte plats med så mycket. Utan man – man skulle kunna skicka längre SMS. Bättre då.

Musik, MP3-spelare och avskärmning

Bullriga eller på andra sätt intrycksrika miljöer kan vara en påfrestning vid ADHD. Detta blir särskilt aktuellt utanför hemmet, i offentliga miljöer och på andra ställen där en person inte själv kan bestämma över ljudbilden. De intervjuade beskriver flera sätt där självvalda ljud är en användbar strategi. Ljud som personen valt själv i form av exempelvis musik eller ljudböcker kan fungera som avskärmning. Ljud kan även användas som distraktion vid väntan eller transporter eller i andra situationer där inaktivitet kan leda till rastlöshet eller stress.

Ja men det är okej ändå att ha lurar i öronen nu för tiden. Det är ju – Då kanske man kan använda det som – en avskärmning. Och ändå klara av att vara ute längre om man nu känner för det.

Ibland när jag är extra stressad så blir det – om jag går och handlar eller går på stan och åker buss. Egentligen överallt när jag inte är hemma eller i sådana här lugna miljöer – så är den med. Och jag har den på mig.

Ljud kan även erbjuda visst stöd för att mobilisera och rikta uppmärksamhet inför en aktivitet.

Jag har mina – städsquivor.

Eftersom många mobiltelefoner i dagsläget har möjlighet att spela upp ljud i MP3-format är det möjligt att en mobiltelefon skulle kunna fylla denna funktion. En av de intervjuade nämner spontant avsaknaden av MP3-spelare som en brist i den egna telefonen.

Man kan koppla av på ett annat sätt. Kunna gå och bara lyssna. För – jag fick ju en MP3 men alltså om jag går och lyssnar på den så hör jag ju inte om det ringer. Så det är ju lite nackdel.

Trots att ljud är en strategi som används är de ingen av de intervjuade som har MP3-spelare i sin mobiltelefon som använder den. Orsakerna till detta verkar främst vara att denna funktion

i mobiltelefonen inte är särskilt funktionell. Den upplevs som svår att använda, svår att ladda in musik i, med begränsad kapacitet och bristfällig kvalitet på ljudåtergivningen.

Tanken var faktiskt att det skulle – bli vad heter det – Att jag skulle kunna ha den som en MP3-spelare. Men då måste man ladda in och så. Det finns ju vissa låtar i den. Men det är ju åter igen så att när man lägger ihop många funktioner sådär så tyvärr är det väl så att –

Nej. Det är så dåligt ljud. Och dåligt minne och dåligt – allt det här va. Att man får inte det bra ljudet och man får inte –

Istället används separata musikspelare. Det verkar inte upplevas som särskilt problematiskt att ha en egen apparat till detta.

Nej, jag funderade lite grand men kände det att jag använder den även som att – ha den under kudden då när jag skall sova. Och då funkar det mycket bättre med att ha en – egen. Just för den delen. Och sedan att jag inte alltid behöver ha – mobiltelefonen hemma utan den kan ligga hemma någon stans. Och så kan jag ändå gå omkring och lyssna på musik eller saga eller vad jag nu skall lyssna på. Och bara göra färdigt. – Så jag tycker det passar bättre med att köra – egen.

Nej så att just MP3-spelaren har jag inte använt så mycket som – som jag trodde faktiskt. Jag trodde att jag skulle använda den mer. Men då åker CD-spelaren med istället.

Kanske fungerar det bra med en separat musikspelare just för att de har god kvalitet på ljudåtergivning och är smidiga i både storlek och användargränssnitt. Kanske är det också inarbetat hos människor att ljudspelare kan vara en egen produkt. Detta säger i vilket fall något om att det inte alltid blir en fördel och en ökad tillgänglighet med högre grad av användning och behovstillfredsställelse att lägga samman flera funktioner i en artefakt.

Spel som avskärmning och stresshantering

Några av de intervjuade beskriver hur de spel som finns i mobiltelefonen användas på liknande sätt som musik som strategi för att få vardagen att fungera bättre.

En annan sak som jag gör det är att jag spelar lite spel med den. Att det är sådana där – flytta klossar på rätt plats och sådant.

De spel som finns i mobiltelefoner är ofta relativt enkla och med en repetitiv karaktär. Dessa kan användas för att åstadkomma avskärmning och undvika stress och rastlöshet.

Just – när jag står och väntar på bussen. Eller åker buss. Och sitter och spelar. För tiden går så mycket fortare och – och då kan jag liksom fokusera på det. Då behöver jag inte sitta och titta på alla tanter som kommer och där sitter det två som pratar och där sitter det tre som pratar där borta och – Ja.

Spel kan även användas för att försöka slappna av och stilla tankeflöden eller en inre rastlöshet som kan förekomma vid ADHD. Att rikta uppmärksamheten mot en lågintensiv och inte särskilt krävande aktivitet kan hjälpa till att stilla tankeflödet och hindra att nya tankar får form och fäste. Detta kan vara särskilt användbart för att komma till ro när det är tid att vila eller sova.

Alltså snurret liksom tystnar – därför att det är fokuserat på en skärm. Men samtidigt – Man ligger ändå kvar och – får vara trött och lite sådär men – Så man slock- Man släcker liksom ner den här sss-ljudet som är i huvudet lite.

De av de intervjuade som nämner att de använder spel framstår nästan som en aning generade när de berättar att de använder spel som ett hjälpmedel. Detta skulle kunna bero på att spel ofta betraktas som ett tidsfördriv eller en onödig och lustbetonad aktivitet. Därför känns det extra angeläget att nämna spel som en möjlig strategi. Det är viktigt att inte kulturella och sociala föreställningar tillåts begränsa synen på vad som kan vara godtagbara aktiviteter så att man av den anledningen riskerar att missa användbara och funktionella strategier.

Röstanteckningar

Vissa mobiltelefoner är utrustade med en funktion för röstanteckningar, en inspelningsfunktion som påminner om en gammaldags diktafon. En sådan funktion kan användas för att spela in korta meddelanden av typ minnesanteckningar och påminnelser. En av de intervjuade använder sig av röstanteckningar som hjälpmedel för att kunna fånga upp flyktiga tankar eller oförändrad spara information till ett senare tillfälle.

Det som jag faktiskt har använt den till det är just att kunna prata in, om jag skall komma ihåg.

De intervjuade anser att en funktion för röstanteckningar är bra om det finns på mobiltelefonen. De upplever att behovet finns och att det är en funktion som skulle vara användbar i många olika situationer.

Som du själv – Som du gör här. (indikerar bandspelaren) Att du vill kunna liksom höra vad jag säger och återkoppla till det och – Utan att behöva – sammanfatta det – på papper samtidigt. Det är ju också en sådan sak som är ett jätteproblem för mig. Att – att – Det här att jag hinner inte både lyssna – förstå – och knyta ihop- samtidigt som jag skriver.

Det är inte alla de intervjuade som har denna möjlighet på sin mobiltelefon. En av dem som har denna funktion påpekar att den inte används eftersom den är svårtillgänglig och tidsödande att komma åt. Denna oåtkomlighet upplevs som om funktionen i princip inte finns på den aktuella telefonen.

Nej, det tror jag inte att man – kan. För det – det finns ju att man kan spela in där, men det är ju inte som något praktiskt så.

Att något är möjligt att göra är således inte nog. Det skall också vara tillräckligt lätt att komma åt och använda för att funktionen skall vara värd att använda. En användare måste uppfatta en funktion som tillräckligt smidig och funktionell för att den skall vara användbar och hjälpsam.

Foto och bilder

På många mobiltelefoner finns det numera en kamera. Mobiltelefonens kamera kan användas på liknande vis som röstanteckningar för att göra snabba, exakta och bestående anteckningar eller dokumentationer. Några av de intervjuade använder mobiltelefonens kamera på detta sätt.

Till exempel – om jag skall – om jag skall köpa något. Om det b- Om det är något jag behöver men jag inte bestämmer mig för det. Så tar jag – kan jag – så tar jag kort på det. Och har kvar det. Så jag kommer ihåg hur det såg ut.

Problem med ansiktigenkänning och problem med att ta in och minnas nya människor kan förekomma hos människor med ADHD. De intervjuade tillfrågades om detta och några av dem sade sig uppleva detta problem. Ingen av dem använde mobiltelefonens kamera- och bildvisningsfunktioner för att hantera detta. Under intervjuerna framkom det dock att dessa

funktioner i mobiltelefonen möjligen skulle kunna erbjuda lösningar på upplevda problem som de var intresserade av att pröva.

Så att till exempel en sådan sak, att få då bild, ansikte och namn.

Hm – Lite grand känner jag det ibland. Just för namn och ansikte och få ihop det. När det är mycket nya folk [...] och sådär. Och komma ihåg. – Men när jag köpte den här telefonen så fanns inte riktigt någonting som jag tyckte funkade – okej. Nu har dom kommit ut med ett par modeller till där det ändå är lite mer skyddat och kameran ändå håller – för saker. Så att – skulle jag köpa nu så skulle jag nog fundera lite i alla fall åt det hållet.

En begränsning med kamera som framgår av citatet ovan är också att det bidrar till att telefonen blir ömtålig. Mobilkameran kan av vissa också upplevas som svår att använda och med hindrande begränsningar i minneskapacitet och bildkvalitet vilket gör att den inte används.

Men där är ju bildkvalitén inte så jättebra. Jag gillar nog foto för mycket för den.

Det som framkom i materialet gav intrycket att de intervjuade främst hade tänkt på mobilkameran som en kamera i mer klassisk bemärkelse, ett verktyg för att ta bilder av motiv som de vill bevara. Det var endast i begränsad omfattning som de hade funderat kring alternativa sätt att använda kamera och bilder och att funktionen skulle kunna användas på sätt som förenklade deras vardag.

Miniräknare

Miniräknare är något som alla de intervjuade har i sina mobiltelefoner och använder i varierande utsträckning.

Miniräknare. Det använder jag vanligen också. Om jag går och handlar så slår man ju ut vad det går på så att man redan vet det.

Som citatet ovan illustrerar kan miniräknaren användas för att vara förberedd inför en situation som innebär en kognitiv påfrestning. Det kan röra sig om att exempelvis veta summan innan man skall betala i kassan eller sköta sina räkningsbetalningar. Miniräknaren kan även användas på mer klassiskt vis för att göra uträkningar och få ett snabbt och korrekt resultat.

Och även om det är andra saker som skall räknas ut – snabbt – så gör jag hellre det än att försöka räkna ut i huvudet. Även om det går så tar det lite längre tid.

Även om behovet av förberedelse eller räknestöd kan finnas kanske det inte upplevs som tillräckligt stort för att motivera en person att ständigt bära med sig en miniräknare. Att en miniräknarfunktion finns i telefonen som ändå är med gör att den används. Tillgängligheten är för några av intervjupersonerna en avgörande faktor, att miniräknaren finns där därför att telefonen finns där och används eftersom den ändå finns till hands.

Men jag har ju använt den ute – på plats. Just för att den finns ju – alltid där. Det är ju inte alltid jag har en miniräknare annars till hands.

En person kan så att säga dra nytta av en funktion som innebär ett visst stöd även om stödet inte alltid upplevs som nödvändigt. Hur mycket miniräknaren används och i vilka situationer varierar relativt mycket mellan de intervjuade. Det upplevda behovet är naturligtvis

avgörande, och likaså hur lätt miniräknarfunktionen är att använda. Är den svår att använda blir det en faktor som gör att personen drar sig för att dra nytta av funktionen.

[...] jätte knepigt (skratt) gränssnitt, på den tycker jag. För då får man pilla på den där lilla knappen tills man kommer, och sen får man välja ett plus om man skall plussa och sen får man slå in siffror och sen får man pilla runt med den där knappen igen om man skall addera flera saker. Till exempel.

Lokalsinne och orienteringsförmåga

Många med ADHD kan ha problem att hitta rätt eller går ofta vilse. Detta kan bero på problem med den rumsliga orienteringsförmågan eller att brister i uppmärksamhet kan göra att de inte observerar och noterar landmärken och hållpunkter eller att de distraheras av något och helt enkelt går fel. På frågor om lokalsinne och orienteringsförmåga svarar flera av de intervjuade att de har stora problem med att hitta.

För att allting som är utanför ens rutiner, och det där med att hitta är ju svårt.

De beskriver även att det är mycket svårt att ta till sig och minnas vägbeskrivningar och färdinstruktioner från andra människor.

Men det här med att prata med folk i telefon och dom beskriver vägen och så vänster där, och höger där. Ja då – Det tar stopp, liksom. Efter ett par instruktioner så är det, så det funkar inte. Utan jag vill gärna ha bilden.

Att orientera sig på frihand eller använda vägbeskrivningar eller färdinstruktioner kan ställa till stora problem. Däremot beskriver de att de har god nytta av kartor och andra visuella beskrivningar typ ritade skisser. Med hjälp av sådana har de som intervjuats inga eller endast små problem att ta sig dit de vill komma.

Men sedan, har jag väl kartan, så har liksom inte jag några problem att följa den vart jag ska.

Eftersom de intervjuade har problem med lokalsinne som verkar kunna lösas med kartor, samtidigt som de använder sig av sin mobiltelefon som hjälpmedel tedde det sig naturligt att fundera kring om GPS och kartprogram kopplat till mobiltelefonen skulle vara användbart för dessa personer. Många av de lite mer avancerade mobiltelefonerna som finns nu har antingen inbyggd GPS eller stöd för att sammankoppla telefonen med en GPS-enhet. Detta var något som intervjupersonerna ställde sig mycket positiva till. De skulle vara mycket villiga att pröva detta och trodde att det skulle kunna vara ett gott stöd för dem.

Och hade jag haft GPS så hade jag kunnat – dels då kanske ha med kartor och så vidare i och se [...] Eller att över huvud taget få reda på att om jag är i närheten eller – för att kunna fråga sig fram. Så att man är på rätt sida av stan i alla fall.

Möjligheten till GPS-navigering via mobiltelefonen skulle troligen kunna vara ett gott stöd för att hitta till rätt plats i rätt tid. Detta skulle kunna innebära trygghet, reducera stress och frigöra kognitiva resurser för andra ändamål.

Tankarna kring GPS kopplat till mobiltelefonen tillsammans med intervjupersonernas beskrivning av hur de använder alarm för att bli påmind om tider väckte tankar kring alarm i rummet. Ett alarm i rummet skulle kunna innebära att alarmet signalerar när en person är på eller i närheten av en viss plats. Det skulle kunna vara en påminnelse att köpa en viss sak när man rent geografiskt är vid rätt affär, eller att göra en viss aktivitet när man kommer till en

viss plats, exempelvis posta ett brev när man är i närheten av brevlådan eller plocka fram en viss sak när man kommer till sitt hem. Denna möjlighet har inte kunnat hittas i någon nu existerande produkt, men de tekniska möjligheterna finns och borde vara relativt lätta att genomföra. Tankarna på en sådan möjlighet beskrevs för intervjupersonerna och de tillfrågades om det skulle vara av intresse för dem om det hade funnits. De var mycket positiva och beskrev att de gärna skulle pröva en sådan sak om det fanns och att de trodde att det skulle kunna vara till stor hjälp för dem.

Ja. Jo. Nej men det är jättemycket sådant som man – ändå tänker när man är ute.

Ja faktiskt. Det låter intressant just med att – komma ihåg sådana saker.

Att-göra-listor och icke-tidskritiska uppgifter

Vissa uppgifter kan vara viktiga att minnas och få utförda utan att de är kopplade till ett visst datum eller en viss tid. Minneslistor och att-göra-listor kan vara ett sätt att minnas att göra dessa uppgifter. Det är en strategi som väldigt många människor använder sig av och det är något som alla de personer som intervjuats utnyttjar för att underlätta struktur och planering.

Ja, jag gör det. Jag gör mycket att-göra-listor. Jag skriver. Jag skriver mycket, alltså.

Just att uppgiften av någon anledning inte är beroende av en viss given tidpunkt gör att de kan vara illa anpassade att knyta till en alarmfunktion i mobiltelefonen.

För som jag har nu på larmet och – inte hinner göra den grejen den dagen så måste man ju lägga in den imorgon. Och så kanske jag inte hinner göra den då heller och så får man liksom hela tiden – Och då blir det ju så lätt att man glömmer göra det någon dag och då –

En aktivitet med en påminnelse vid en viss tid måste utföras precis då för att inte bli inaktuell, eller så måste larmet ställas om eller snoozefunktionen användas. Detta kan passa illa i den balansgång mellan flexibilitet och struktur som kan vara mycket viktig för personer med ADHD. Det är viktigt att stödet inte blir en extra belastning eller stressfaktor. På vissa mobiltelefoner tillgängliga i handeln i dag finns möjligheter att på olika sätt spara minneslistor. Det kan exempelvis röra sig om en särskild funktion där uppgifter presenteras i en lista till dess att de bockas av, eller möjligheten att på olika sätt skriva listor i dokument eller anteckningsfunktioner. Här torde särskilt den första lösningen kunna vara bra eftersom uppgifterna som skall göras då synliggörs på ett annat sätt och inte kräver samma aktiva framplockande. Funktionen skulle kunna vara användbar för personer med ADHD. Ingen av de intervjuade använder i nuläget en sådan funktion, men de visar intresse för idén och skulle vara intresserade av att pröva om den skulle fungera för dem.

Nej. Men det är också någonting jag skulle kunna göra. Ja.

Huruvida lösningen är lämplig torde dock vara mycket individuellt. Det kan vara värt att fundera igenom på vilket sätt befintliga möjligheter kan användas som stöd, men utan att bli låst vid att en möjlighet måste användas bara för att den finns. Andra mer lågteknologiska strategier, som att använda whiteboard-tavla, post-it-lappar och vanligt papper och penna, kan emellanåt erbjuda de enklaste och mest funktionella lösningarna.

Brukande i en kontext

Mobiltelefonen är med

En stor fördel med att använda mobiltelefonen som hjälpmedel är att en mobiltelefon är lätt att få med sig. Det är lätt att arbeta in vanan att få med sig mobiltelefonen i sin vardag. Eftersom den ändå finns till hands är det lättare att använda även övriga funktioner i den utan att det innebär en extra belastning varken fysiskt eller kognitivt. Till skillnad från separata hjälpmedel för olika behov kan en mobiltelefon innebära att det i mindre utsträckning blir ytterligare en sak att lära sig att använda och minnas att få med sig. Det blir en god cirkel av att mobiltelefonen kommer med eftersom den används och den används eftersom den ändå finns med. Dessa fördelar betonas av alla de intervjuade personerna.

Och bara det att den finns till hands då och alltid är med. Är ju väldigt bra. För jag menar hemtelef- Man är ju inte – sitter ju inte vid hemtelefonen jämnt så

Och den är mobil.

Alltså var man än är så har man ju den med sig. Om jag skall ut och handla till exempel så kanske jag inte tar med mig almanackan. Och PalmPilot för mig är lite mer bara en almanacka, medan mobiltelefonen numera kan fungera som både och, och då kommer den ju med automatiskt. Bara att gränssnittet för att komma in i den är – svårare.

Mobiltelefonen kan innebära att flera hjälpmedelsfunktioner på ett smidigt sätt samlas i en enda produkt som personen av olika skäl ändå alltid bär med sig. Därför kan det vara mycket meningsfullt att fundera kring på vilka sätt en sådan artefakt som personen använder i sin vardag kan uppfylla olika behov av hjälp, stöd och avlastning. Detta ökar chansen att hjälpen faktiskt används och blir en integrerad del i personens vardag. För att detta skall fungera är det dock naturligtvis mycket viktigt att olika funktioner i artefakten är lätta och smidiga att använda.

Mobiltelefonen är diskret

Att mobiltelefonen är en vanlig och allmänt förekommande produkt kan innebära fördelar när den används som hjälpmedel. En mobiltelefon drar inte uppmärksamheten till sig och det behöver inte framgå att den används som ett hjälpmedel Detta är något som några av de intervjuade uttrycker uppskattning för.

Är jag ute bland folk, ja då kanske dom tror att jag fick ett SMS eller något. Det blir inget konstigt. Att man använder – att man plockar upp mobiltelefonen och tittar på den, det är liksom, det gör väl alla liksom.

En persons villighet att använda ett hjälpmedel kan öka om hjälpmedlet är diskret och inte väcker uppmärksamhet i andras ögon.

Chansen är ju ändå större att man använder någonting när – som tonåringarna går omkring med sina mobiler och piper hela tiden och – och går med – Ja men det är okej ändå att ha lurar i öronen nu för tiden.

Det kan vara en stor fördel om ett hjälpmedel minskar fokus på en människas problem i stället för att öka dem. En person med ADHD har ofta svårigheter som omgivningen märker. Om ett hjälpmedel som är tänkt att minska dessa problem i stället fungerar så att de uppmärksammar omgivningen på problemen kan det givetvis vara kontraproduktivt och minska personens villighet att använda hjälpmedlet. Är hjälpmedlet istället en produkt som är vanlig bland alla

människor väcker användandet inte någon uppmärksamhet. Det kan då bli något som kan minska snarare än öka upplevelsen av olikhet.

Så att – det är bara bra att resten av allmänheten använder det. Då är man inte lika konstig. (skratt)

Flera av de intervjuade menar att de nog skulle använda de hjälpmedel som fungerar oavsett om de är uppmärksamhetsväckande eller inte. De använder det som fungerar och har kanske inte ens funderat på om det kan uppfattas som avvikande eller inte.

Det där är det ju inte någon som tänker på, att det är ett hjälpmedel. Inte alls ju. Den är ju supervanlig. Så den – Det skulle nog, alltså – Jag har inte funderat på det, men den är ju inte pinsam – alls.

Behovet av stöd upplevs som så påtagligt att de kan känna att de skulle använda ett hjälpmedel även om det uppfattades som uppseendeväckande av omgivningen bara det fungerade för dem själva. Samtidigt så är det möjligt att en sådan avvikelse kan påverka dem negativt även om det inte hindrar deras villighet att använda hjälpmedlet eller de ens uppmärksammar omgivningens reaktion.

För att själv skiter man i det – men andra människor reagerar ju – om dom ser att någonting är annorlunda. Så då kan man ju få skit – Då kan man ju få liksom någon sorts problem utan att man själv – utan att man själv tycker att man har problem. Som jag liksom tycker inte att det är ett problem. Men andra kan reagera på ett sätt så att det blir ett problem.

Funktionsnedsättningar kan väcka starka reaktioner hos människor. Särskilt brister i de kognitiva funktionerna kan upplevas som mycket avvikande i omgivningens ögon. En person med observerbara brister i sina kognitiva förmågor tillskrivs ofta andra egenskaper, som farlighet eller svag begåvning, även om det inte finns något fog för en sådan tolkning. Att ett hjälpmedel både mildrar symptomen av en funktionsnedsättning och i sig självt är diskret och vardagligt kan således hjälpa till att minska de stigmatiserande effekterna av funktionsnedsättningen.

Faktorer som inverkat på val av märke och modell av mobiltelefon

De intervjuade beskriver sin mobiltelefon som ett ovärderligt hjälpmedel för dem i vardagen. Det verkade därför relevant att ställa frågor till dem hur de valt sin mobiltelefon och vilka faktorer som varit viktiga när de gjort det aktuella valet. Ingen av de intervjuade hade funderat kring hjälpmedelsaspekter av mobiltelefonens användning när de skaffat den. Produkten har i stället valts med utgångspunkt att den skall vara en mobiltelefon och att den skall fungera bra som en sådan.

Att jag väljer en sån här modell är ju för att det är – det är ju framför allt, man tänker fortfarande att det är telefonen jag skall ha. Det är telefon och den funktionen. Sedan är det allt det andra man får på köpet, sen.

Utbudet av mobiltelefoner på marknaden är stort och förändras snabbt i takt med den tekniska utvecklingen. Att sätta sig in i alla aspekter av den aktuella marknaden inför ett val är en nära nog omöjlig uppgift. Några av de tillfrågade har fått telefonen i gåva eller följt råd från närstående som de har förtroende för.

[närstående] har tagit reda på att det var dom bästa batterierna och bästa – så. Bäst i test. När då – den månaden.

Upptäckten av de funktioner som fungerar som hjälpmedel för personen har kommit först efter att de har införskaffat den aktuella mobiltelefonen. De har utforskat den produkt de haft tillgång till och upptäckt att den blivit ett ovärderligt stöd för dem i deras vardag. De uppger att de funktioner de upptäckt och kommit att uppskatta definitivt kommer att påverka deras val inför ett framtida köp av mobiltelefon. Då kommer större eftertanke ägnas åt de egna behoven och mobiltelefonens möjligheter att tillfredsställa dessa. Samtidigt har de svårt att se hur detta skulle gå till på den stora och föränderliga mobiltelefonmarknaden. De upplever att det skulle kunna vara bra att få prova sig fram lite mer, att kunna tydligare beställa innehållet utifrån de egna behoven och kanske även att det vore bra med någon typ av stöd i denna process.

Det skulle ju kunna vara så att man väljer olika funktioner. Man kan ju välja. För till din dator väljer du ju program. Alla skall inte ha Excel. Alla skall ju inte ha – bildbehandlingsprogram. Vissa kanske inte ens vill ha – Word liksom. Vissa vill ha spel. Vissa vill inte. Vissa vill kunna spela- Alltså det måste – kunna – Då borde man ju göra mobiltelefoner som är mer flexibla. Att man kan speca dom precis som man kan köper en bil eller man köper en dator

Jag skulle helst prova mig fram. Det är nästan enklare. För då vet man hur det är.

Ett antal nyckelfaktorer blir tydliga vid analysen av vad som har påverkat personerna i deras val av mobiltelefon. Priset spelar stor roll, särskilt med tanke på att flera av dem har mycket begränsad ekonomi.

För min egen del är det ju lite av en kostnadsfråga lite grand. Att, liksom, vad jag skall betala för - mitt instrument och så måste jag väga det mot hur mycket jag behöver det liksom eller hur jag tycker att jag kan –

Att få telefonen i gåva eller som medföljande ett abonnemang har givetvis med pris att göra. Men det har också att göra med enkelhet, att slippa navigera det totala utbudet av mobiltelefoner på marknaden. Samma fördel torde finnas i att följa en rekommendation från någon man litar på. Enkelhet är även viktigt ur användningssynpunkt, att artefakten inte skall ha så mycket funktioner att den blir svår att förstå eller använda. Ett stort antal funktioner kan också innebära att det finns fler saker som kan gå fel med produkten vilket skulle kunna innebära att den är svår att lita på och dyr att reparera eller ersätta.

Stöttålighet som avgörande faktor vid val av mobiltelefon

Den faktor som alla de intervjuade betonar som den allra viktigaste vid valet av mobiltelefon är att den är hållbar och tål stötar och påfrestningar.

För att den var stöttålig. Det var bara därför. Och just att det inte var – en massa kamera och sådana där saker som kan gå sönder. Utan – det var en av dom första stöttåliga som kom.

Att de intervjuade särskilt framhäver hållbarheten kan ha flera anledningar. Ekonomiska och praktiska konsekvenser av att mobiltelefonen skulle sluta fungera kan bli avsevärda. För att ett hjälpmedel skall fungera i vardagen måste användaren kunna lita på det. Det måste fungera som det är tänkt när det behövs. Människor med ADHD kan lätt hamna i en situation där de inte tänker på hur de behandlar sin mobiltelefon. Oövertänkta handlingar eller impulsiva rörelser kan utsätta den för stora påfrestningar. För att en mobiltelefon skall fungera som hjälpmedel måste den kunna vara driftsäker trots den oavsiktligt omilda behandling intervjumaterialet visar att den kan utsättas för.

Ja, men jag är mer så i min vardag liksom att när jag gör saker så skall det alltid gå så himla fort. När jag sitter och håller på med nånting och är koncentrerad, då är det inget, alltså när jag verkligen är koncentrerad på det. Men i min vardag spiller jag kaffe och – Alltså alla dom här vardagssakerna som bara ska gå fort. Och det är ju bland annat att stoppa telefonen i fickan, eller jämte.

Driftsäkerheten kan upplevas som så avgörande att några av personerna valt bort möjliga funktioner för att säkerställa den. Det kan också vara en så viktig faktor att det är den enda som de känner att det varit meningsfullt att sätta sig in i i den mängd av möjligheter och information som finns tillgänglig rörande mobiltelefoner.

Fast jag tycker – Jag blir lite förvirrad om jag skall sätta – Jag tycker att då får jag ägna väldigt mycket tid. Just telefoner har jag inte satt mig in i sådär jättemycket utan jag fick veta att den här var stöttålig och så fick det räcka med det.

Användbarhet och kompletterande strategier

Användbarhetsaspekter

De intervjuade anger att de har stor nytta och glädje av sina mobiltelefoner ur hjälpmedelssynpunkt. Därför kan det vara intressant att försöka förstå vad de tycker fungerar bra och vad de upplever fungera mindre bra. Det är viktigt att försöka förstå vad som får dem att vilja använda mobiltelefonen, vad som hindrar dem och vad som skulle kunna få dem att få än större användning av mobiltelefonen i sin vardag. Den största fördelen, som också nämnts tidigare, är att mobiltelefonen är lätt att minnas och få med sig och där flera funktioner samlas i en enda artefakt. Den är liten och smidig och relativt lätt att använda. När en användbar funktion är lätt att nå och använda blir det lättare så att den faktiskt används. Detta blir särskilt påtagligt i en produkt som har en stor mängd funktioner och möjligheter där en väl genomtänkt och begriplig struktur är en nödvändighet för att antalet funktioner inte skall göra artefakten svår eller tidsödande att använda. Några av intervjupersonerna påtalar att deras mobiltelefoner har en mycket stor mängd funktioner som inte är till någon nytta för dem.

Jag skulle klara mig utan massa – funktioner som finns på den här telefonen.

Detta kan inverka menligt på användbarheten, dels genom att det ökar komplexiteten, och dels genom att tillverkaren kan ha valt att göra funktionerna förenklade för att få plats med fler. En intervjuperson påpekar att det är mycket begränsat utrymme i antalet tecken i varje påminnelse, och att det totala antalet påminnelser som är tillåtet också är begränsat. Detta gör att hon inte kan använda alarmfunktionen i den utsträckning hon skulle önska. En fördel är om frekvent använda funktioner är lätt tillgängliga. Det kan vara fördelaktigt när exempelvis alarm som används av många finns fristående så att det inte krävs att personen går in via kalendern om de bara snabbt vill ställa en tid med kort varsel. Denna typ av frekvent använda funktioner kan också bli tillgängligare genom att en person kan skapa genvägar eller snabbval till dem så att de inte behöver navigera sig igenom många steg för att komma åt den önskade funktionen.

Ja till – det som jag använder mest. Till just larm och sådant där. För just larm eller – ja vanlig larmfunktion låg så långt ner i listan. Och då så gjorde jag en sådan genväg så att jag kan trycka – meny och sedan om det är två siffror eller någonting så kommer det direkt till den.

Användbarheten kan också ökas genom att artefakten är tillåtande vad gäller utforskning. Mobiltelefonen bör ha en design som gör att personen vågar gå på upptäcktsfärd i olika menyer och funktioner utan att riskera att gå vilse eller begå några allvarliga fel med negativa

och bestående konsekvenser. Detta uppmuntrar personen att utforska och pröva olika möjligheter och lära sig att använda fler av de olika möjligheter som står till buds. Några av intervjupersonerna uppger att deras mobiltelefon är mycket bra ur dessa aspekter.

Annars så blir det när man har några minuter över att man sitter och klickar. Och sitter och klickar lite fram och bläddrar lite i menyerna för att se lite vad som finns och så vidare.

Genom att våga utforska telefonen kan användaren också uppmärksammas på möjligheter som denne sedan går till instruktionsboken för att lära sig mer om. Mobiltelefonen i sig presenterar möjligheter som instruktionsboken kan ge utökad kunskap om.

Och är det då någon funktion som man tycker är – verkar användbar då kan jag klicka in på den och sen se att ah den där. Och sen kan jag gå in och läsa lite mer fördjupande om man säger i den här feta manualen där det står så mycket.

Detta kan även fungera omvänt så att instruktionsboken kan ge information om att en funktion finns som man sedan utforskar och experimenterar med i mobiltelefonen. Behovet av överblick är något som de intervjuade återkommer till. De upplever att mobiltelefonen är dålig på att tillgodose detta behov.

Den är ju väldigt begränsad, en liten telefon, i sin överblicksförmåga på nåt sätt. Och ibland kan jag ha lite behov av att ha överblick över olika alternativ eller vad man skall säga.

En av anledningarna till att personerna upplever att det är svårt att få överblick är att mobiltelefoner har en relativt liten skärm. Även om mycket information kan presenteras samtidigt blir det så litet och komprimerat att det kan vara svårt att tillgodogöra sig.

En mobiltelefon, jag tycker att det blir så plottrigt med – med skärmen. Och man måste trycka sig – förbi för att se. Man kan, man ser inte allting på en gång liksom. Man får inte överblick riktigt.

Djupa menyer och långa kedjor av handling för att navigera sig dit personen vill minskar också överblickbarhet och ökar den tid och ansträngning det tar att göra det som önskas, vilket upplevs som problematiskt.

Hur man kommer till där man ska. Att på en vanlig mobil så är det ju liksom – Och då är ändå det här en stor LCD-display jag har här. Den är ju ändå stor i och med att den – att det är en sådan telefon som man viker. Men när man har liksom har kommit dit man ska så är det ju kanske fem olika eller sex olika steg. Och sedan är det back-back-back-back-back-back-back. Och det är jobbigt. Det är inte användarvänligt.

Att det är tidsödande och komplicerat att skriva in text upplevs av vissa som en mycket stor nackdel. En av de intervjuade nämner att det går bra att skriva in saker även om det upplevs som tidsödande. Här tas de ordlistor som erbjuder stöd vid skrivandet av SMS upp som ett gott exempel på hur detta skulle kunna underlättas. Samtidigt som det nämns som nackdel att ordlistan inte innehåller alla ord man använder och behöver nämns det som en fördel att den kan kompletteras och utökas. Den tid och ansträngning som navigering och skrivande medför gör att personer kan bli mindre villiga att använda funktioner som de tror att de annars skulle kunna ha god nytta av.

Men planeraren, kalendern, har jag också använt vid vissa tillfällen. Men den – Alltså, det som är lite mindre i de här telefonerna tycker jag, det här med att skriva in mycket. Det – tar lite för lång tid för att jag skall – Jag kan skriva nåt stödord eller så.

Sen är det ju det här gränssnittet – med almanackan till exempel – och med – Jag tror att jag skulle använda den mycket, mycket mera om – Ja det finns så att man kan koppla i och för sig in ett litet tangentbord till den, tror jag. Men dom är så otroligt små. Men det skulle vara bra, liksom, att ha... men då måste man komma ihåg att få med det också...

De av intervjupersonerna som regelbundet använder sig av kalenderfunktionen i mobiltelefonen påpekar att denna saknar vissa funktioner som en vanlig almanacka har. Dessa kan vara nödvändiga för planering, som angivande av veckonummer eller vilka dagar som är helgdagar, vilket gör att mobiltelefonen inte kan ersätta en vanlig almanacka.

Det är därför jag har vanliga almanackan också. För då ser jag med en gång att jaha, det var en röd dag. Kul att kanske boka in till exempel, säg jag skall gå på stan och så bara är det inte öppet. Och så bara, ja (suckar).

Ökad överblickbarhet och förbättrade möjligheter att navigera och skriva in text skulle kunna öka de intervjuades möjlighet och villighet att använda mobiltelefonen som hjälpmedel. Något av detta skulle kunna lösas med hjälp av en större skärm med tryckkänslighet så att en pekpena skulle kunna användas direkt på skärmen.

Med en lite större skärm så får man ju också att – att man får den här överblicken. Så att man liksom inte trasslar in sig i – För att när man jobbar med en mobil så blir det ju mycket – När man väl har kommit in i nånting.

Jag tror nog att vissa – vissa funktioner som planerare och att-göra-listor och anteckningar och så vidare skulle vara bra för mig att ha att dom var mer tillgängliga. Då skulle jag använda dom mer tror jag.

De intervjuade uppger att just möjligheten att samla flera funktioner i en enda produkt skulle kunna utnyttjas bättre. Samtidigt är de osäkra på hur detta skulle kunna genomföras praktiskt utan att telefonen blir svårare att använda eller större och klumpigare. Detta är dock något de menar borde gå att lösa med genomtänkt design, flexibla lösningar och ett användbarhets- eller kanske till och med hjälpmedelsperspektiv hos dem som skapar produkterna och hjälper människor att använda dem.

Och då – hade det ju varit så himla bra att få – liksom allt i ett. Och det – Och då är det ju klart att det blir ju kanske en större – apparat då men – Det är ju en fråga för ingenjörerna liksom (skratt) Att få det att funka någorlunda tillfredsställelse.

Särskilt om man jobbar med det utifrån funktions- hjälpmedelsperspektiv så borde man ju kunna – hitta flexibla lösningar.

Vissa av de svagheter som personerna upplever hos den mobiltelefon de använde skulle kanske gå att rätta till om en annan modell av mobiltelefon valdes. Det är då viktigt att den samtidigt som den har nya fördelar inte förlorar någon av de befintliga egenskaper som personerna värderar, exempelvis stöttålighet, smidighet i storlek och användargränssnitt eller överkomligt pris. Några av de intervjuade påpekar att de haft vissa problem i början när de bytt mellan olika märken på mobiltelefoner. Handgreppen är olika och de invanda mönstren återkommer när man försöker använda en ny produkt.

Men jag har haft en [märke] förut. Och sedan har jag ju lärt mig [märke]. Och sedan byta tillbaka. Jag misstänker att det kommer att ge sig vartefter.

På samma sätt som invanda mönster kan vara en nackdel när de inte längre gäller på den nya produkten torde de kunna vara en fördel om kunskap och vanor från en annan artefakt är

tillämpliga även på mobiltelefonen. Om gränssnittet i mobiltelefonen liknar det som används i datorn bör detta kunna vara till fördel för en van datoranvändare som kan dra nytta av tidigare erfarenheter och kunskaper. Även för mindre datorvana personer kan detta vara en fördel om det innebär att de får färre saker att lära sig när de skall börja använda sig av tekniska artefakter. Finns det ingen riktigt bra anledning att göra på något annat sätt är det bästa oftast att falla tillbaka på en befintlig standard.

Synkronisering med dator

Vissa mobiltelefoner går att koppla ihop med en dator så att exempelvis kalender, adressbok, dokument, bilder eller ljudfiler kan föras över eller synkroniseras mellan mobiltelefon och en dator hemma eller på en arbetsplats. Detta skulle kunna vara en del av en lösning för att öka struktur, förutsebarhet och överblickbarhet. Det skulle också kunna minska problemen med att det är arbetsamt att skriva in text i mobiltelefonen. Ingen av intervjupersonerna gör i dagsläget på detta sätt, antingen för att det inte går på den aktuella telefonen eller för att de inte har lyckats få detta att fungera.

Man kan göra det men – jag har inte fått det att fungera. För att jag har försökt. Med min mobil då, och det är något som inte riktigt – är som det ska.

Samtliga de intervjuade ser dock att en sådan möjlighet skulle kunna innebära stora fördelar och de skulle gärna pröva en sådan lösning.

För det hade ju varit jättebra att ha ett system så att man har kalender – Så att man fick det man skriver – till att funka i mobilen också.

Om möjligheten att synkronisera mobiltelefonen mot datorn fanns och var enkel att få att fungera på ett lättanvänt och tillförlitligt sätt skulle det kunna göra att mobiltelefonen kunde få än större värde som hjälpmedel. Detta inte minst för att man då kan få den att fungera tillsammans med andra hjälpmedel som dator och skrivare och de strategier som kan vara kopplade till dessa.

Färger – för struktur och överblickbarhet

En strategi för att skapa struktur och överblickbarhet i vardagen kan vara att använda färger. Det är något som många gör, både med text och när man strukturerar eller märker upp saker hemma. Strategin rekommenderas ofta av pedagoger och arbetsterapeuter. Detta kunde vara användbart för vuxna med ADHD intervjupersonerna tillfrågades därför om de använde sig av liknande strategier. De hade på olika sätt använt sig av färgkodning, exempelvis för att tydliggöra scheman, stryka under olika partier i texter eller sortera papper i olikfärgade mappar.

Ja, men när jag gick i skolan så, vad heter det – Till exempel så när man hade matte så gjorde jag all matten en viss färg. Alltså man färglade lite så. Och engelska en viss färg. Det blir lite enklare att se.

För att sådana system skall vara till nytta och hjälp måste de vara tillräckligt enkelt att använda och upprätthålla. Annars blir det lätt så att det som är tänkt som en hjälp blir till ytterligare en belastning eller misslyckande. Flera av de som intervjuats beskriver erfarenheter från sådana havererade projekt.

Om jag känner mig väldigt organiserad så kan jag påbörja något sådant projekt men det stupar alltid på att då skall det fortsätta fungera och så gör det inte det.

Möjligheten att använda sig av färger finns också i viss mån i somliga mobiltelefonmodeller, i exempelvis kalenderfunktionen. För att detta skall fungera krävs att mobiltelefonen har färgskärm. Vissa av de intervjuade hade färgskärm, men ingen av dem hade möjlighet att använda färger på detta sätt i sin mobiltelefon. Samtliga var dock ytterst positiva till att pröva något sådant om funktionen fanns. De trodde att användning av olika färger i en kalender skulle kunna innebära att det blev lättare ser vad som väntar i en planering utan att behöva gå in och läsa på detaljnivå vad olika inbokade aktiviteter var.

Jo men det skulle ju hjälpa mycket. För då får man ju ändå en liten uppsikt över vad som – skall hända.

En ökad överblick med färger skulle även kunna underlätta planering och en övertänkt fördelning av de resurser personen har. En av de intervjuade spekulerade i att det skulle kunna göra att hon undvek att planera in alltför mycket av någon viss typ av aktivitet.

Om det blir väldigt mycket av en typ av aktiviteter – så kanske man skall – inte boka in ännu mer sådant.

Att kunna tillskriva olika aktiviteter med alarm olika färger skulle kunna vara ett bra stöd för att underlätta planering, öka trygghet och reducera stress. Hur kategorierna skall organiseras blir då givetvis mycket individuellt utifrån personens behov och livssituation. Det vore här önskvärt att användaren själv kunde bestämma vilka färger som skulle användas och vad de skulle representera eftersom människor ofta har mycket starka personliga associationer kopplade till färger.

Papper, almanacka och andra kompletterande strategier

De intervjuade upplever att de använder en mängd strategier för att hantera sin vardag. Många av dessa strategier går ut på att skriva på olika sätt som påminnelse eller för att synliggöra struktur. Det kan röra sig om papper, listor, lappar, whiteboard, post-it-lappar eller dokument som sparas på dator eller i skrivs ut.

Men annars så skriver jag ganska mycket, både i almanackan och att-göra-listor och även – Ja, jag vet inte – förberedande för [aktivitet] eller [aktivitet] eller - ja och så vidare. Så att jag, ja, jag skriver väldigt mycket.

Mobiltelefonen kan inte eliminera behovet av andra strategier. Emellanåt är dessa strategier det enklaste och bästa, och man bör undvika att lockas att använda mobiltelefonen som hjälpmedel bara för att det går.

Lapp går ju ändå fortare att skriva och slänga upp och – Det går att sätta på dörren om man – skall inte glömma att ta med sig soporna ut och –

Den bäst lämpade lösningen för en individ är alltid att föredra, och försök att införa ett hjälpmedel där det inte är nödvändigt kan innebära merarbete, försvåra eller föranleda stress eller känsla av misslyckande. Men intervjuerna visar på att rätt använd kan mobiltelefonen komplettera andra hjälpmedel och strategier och kanske minska behovet av dem och göra att de blir mer överskådliga och fungerar bättre.

Jo, men vissa saker så har man ju i almanackan. Till exempel om jag skriver upp i almanackan – Men nu skriver jag ju inte lika mycket, nu använder jag telefonen.

Det viktiga för att mobiltelefonen skall bli ett bra hjälpmedel är att den används på ett kreativt och genomtänkt sätt där den behövs och inte mer. Behovet av struktur måste balanseras mot frihet och kreativitet och mobiltelefonen kan där finna sin plats som ett av flera sätt att lösa detta.

Jag tycker att jag har hittat en ganska bra balans nu med whiteboardtavlan. Och med att lägga in på mobilen – när det är viktiga saker. För då ser jag det. Vi har den i hallen. Så att varje gång jag går förbi och går till köket så ser jag den. Och jag kan även skriva upp saker när jag är hemma och kommer på att – ja jag måste säga till [närstående] det och så är inte han där. Men då kan jag skriva det direkt eller sätta en post-it lapp till honom. Istället för att springa omkring och leta efter att var tog mobilen vägen och lägga in på larm och – Det tar ju så mycket längre tid. Och då tror jag inte att man gör det heller.

Stödbehovet och hjälparollen

Upplevd ensamhet, stödinsatser och svårigheter att få (rätt) hjälp

Som vuxen med ADHD kan det vara svårt att få rätt stöd. Många aktörer är inblandade utan att någon är direkt ansvarig och det är lätt att hamna mellan stolarna. De intervjuade upplever att de har behov av stöd men flera av dem uppger att de inte har kunnat få den hjälp de känner att de behöver.

Och vad som saknas – för jag har försökt – För det är nämligen så här – att jag- Man hamnar i ett vakuum också – känner jag – när det gäller stödinsatser och sådant. För att – vad jag skulle behöva är ju liksom någon sorts LSS då. Då när jag har dom här dåliga dagarna. Men nej. Jag är inte tillräckligt dålig för att – få – få rätt till det då.

Det kan lätt bli så att en vuxen människa som får en ADHD-diagnos därefter står helt utan något stöd. Att diagnosen i sig ställs kan markera slutpunkten i en vårdkedja utan att några vidare insatser eller åtgärder planeras och utan att personen slussas vidare till någon som kan ta över. Det blir då helt upp till personen själv att ta initiativ om vilka åtgärder eller insatser som kan behövas. Detta kan vara mycket svårt om man inte har kunskap om vad som finns eller vad som skulle kunna tänkas hjälpa.

Alltså jag har över huvud taget inte slagits av tanken att – att få någon hjälp från något sådant håll. Utan – Alltså – Det – har jag heller inte erbjudits.

Liksom många med ADHD upplever de intervjuade att de många gånger på egen hand fått skaffa sig de den kunskap de har och de strategier de använder sig av. De som sökt hjälp upplever att det kan vara mycket svårt att få gehör för sina behov och faktiskt få någon typ av stödinsats beviljad.

Utän det är ju man själv som lär sig – hur man fungerar och vilka symptom man har och sådant. Det lär man sig ju själv liksom kanske av att – läsa böcker och såhär. Ja, jag vet inte i alla fall – ja – I alla fall – I alla fall om man har en högfungerande funktionshinder. Därför att då – då tror dom att man klarar allt själv eller så.

Även om en stödinsats av något slag blir beviljad kan det vara svårt att få denna att fungera. En förmåga att sätta ord på sina problem och behov kan tolkas som en hög självinsikt och en hög funktionsnivå som gör hjälpbehovet onödigt. Att kunna i teorin betyder dock inte per automatik att personen kan i praktiken. Detta menar flera av de intervjuade att det kan vara svårt att få förståelse för, något som kan förstärkas ytterligare av att ADHD inte är något som syns utanpå eller alltid lätt märks av andra.

Och när man säger då, då tycker dom ju att man – att man – Ja men du har ju inga större problem. Du har ju inga – det är ju inte – varför skulle det här vara svårt för dig? Du ser ju ut att funka så bra. Du ser ju ut som alla andra här.

Det kan lätt uppstå problem i relationen till de personer som skall stå för hjälpinsatser. I materialet framkommer att särskilt kommunikation verkar vara ett problem där den raka kommunikation som personer med ADHD ofta har inte fungerar med dem som är menade att hjälpa. Vad som är menat som en rättfram och tydlig kommunikation kan av dessa personer uppfattas som krävande eller aggressivt. Några av de intervjuade menar också att löften och åtaganden ges alltför lättvindigt utan att dessa sedan följs upp, och att när det utlovade sedan efterfrågas kan detta leda till ytterligare problem i relationen.

Men samtidigt så är – jag menar om du är [vård/stödinsats] – så borde – ska det ju – så borde det – det är ju saker som faller inom ramen för deras arbetsuppgifter. Som dom – är anställda för att göra. Om det hade varit så att du gör ideella grejer - då kan man ju mer förstå ifall folk kommer till korta liksom.

Kunskapen om ADHD hos dem som skall hjälpa uppfattas av intervjupersonerna som många gånger alltför låg. Den hjälp som finns att tillgå och som hjälparna har kunskap och erfarenhet av är anpassad för andra grupper. Denna kunskap försöker de sedan föra över på vuxna med ADHD på ett sätt som kanske inte alltid är helt funktionellt. Upplevelsen hos flera av de intervjuade är att de hjälpmedel som finns inte är de som hjälper mest och att det som hjälper mest är inte hjälpmedel. Detta kan få som effekt att det som de upplever verkligen hjälper varken går att få ekonomiskt bistånd att anskaffa eller praktisk hjälp att lära sig att använda. Om de då ändå vill ha stöd får de ta det stöd som erbjuds på hjälparnas villkor. Det kan innebära att en person får använda mindre funktionella hjälpmedel som kan uppfattas som stigmatiserande eller förringande av de förmågor personen faktiskt besitter.

Jo men dom använder ju det som finns i dag och tror att man kan använda det på – NPF. Och då blir det ju lite det där ja du har svårt att komma ihåg saker att få rutiner ja men då använder vi det – Och utvecklingsstörda också ja men då använder vi dom grejerna. Och då är det ju ändå oftast – väldigt enkla och stora knappar och – Det är kanske inte riktigt vad man – ändå som vuxen människa – tycker är så trevligt.

Erfarenheterna av att försöka få rätt stöd är till stora delar negativa hos de intervjuade. De har inga eller dåliga erfarenheter av arbetsterapeuter, och förtroendet för denna yrkeskategori verkar relativt lågt. På frågor om de tror att de skulle kunna vara hjälpta av att träffa en arbetsterapeut är de ambivalenta, då de å ena sida upplever att de gärna skulle vilja ha hjälp men å andra sidan upplever att de personer de kommer i kontakt med sällan är så lyhörda och insatta som de skulle önska.

Ibland ibland inte. Men det känns den stora allmänheten så inte. Utan det skall vara efter – deras mallar. På deras sätt. Och kommer man då fram till något annat så – är inte det okej.

Vad arbetsterapeuter skulle kunna göra

Strategier och hjälpmedel är ofta sådant som rekommenderas för att underlätta livet för människor med ADHD, och det är också sådant som de som intervjuats anger hjälper dem mycket. Det finns stora vinster med att förenkla så många aspekter som möjligt av vardagen för en person med ADHD. Att bygga in rutiner och strategier i vardagen kan frigöra resurser och reducera stress och trötthet. Att se över vad som kan förenklas eller förändras är något som de intervjuade önskar sig.

Men det är ju att man – att man automatiserar allting – som går att automatisera liksom.

Den ensamhet de upplever i att behöva hitta på alla strategier och lösningar som fungerar för dem kan upplevas som onödigt arbete. Har de på egen hand kunnat hitta på fungerande strategier menar de att dessa borde kunna samlas och spridas på ett effektivare sätt.

Och dom systemen – det är ju något – det är ju som man själv uppfinner, liksom. Och då borde det ju kunna standardiseras.

Känslan av att själv behöva hitta på sina lösningar kan också innebära en obehaglig känsla av att det finns lösningar som de inte har kommit på, lösningar som skulle kunna förenkla livet men som de inte har tillgång till.

Alltså jag - det finns ju mycket – jag skulle önska att jag hade. För jag behöver så många tekniska hjälpmedel. Som jag inte har – har. Eller – som jag inte riktigt vet hur jag skall lösa.

Detta kan vara en mycket belastande känsla av tvivel, osäkerhet och missade möjligheter som kan leda till stress eller uppgivenhet. Eftersom arbetsterapeuter är en yrkeskategori som har strategier och hjälpmedel som sina arbetsredskap förefaller de vara en lämplig yrkesgrupp att hjälpa människor med ADHD. Trots att de intervjuade har obefintliga eller negativa erfarenheter av arbetsterapeuter är de övervägande positivt inställda till tanken på sådant stöd och skulle gärna pröva om personen var kunnig och lyhörd. De menar exempelvis att en arbetsterapeut skulle kunna hjälpa dem att se över hur de använder sin mobiltelefon och komma med kreativa idéer på hur den skulle kunna utnyttjas bättre. Personen skulle med en arbetsterapeut kunna gå igenom vilka lösningar som är möjliga och om de skulle vara användbara för personen eller inte.

Det finns ju alltid sätt som folk använder den på som inte jag har tänkt på. Men som kanske är jättebra för mig. Och sedan funktioner som inte jag alls behöver och då kan man ju ändå titta lite mer på att jag kanske inte behöver ha just den grejen.

Det verkar vara mycket viktigt för de intervjuade att en arbetsterapeut skulle vara kreativ och komma med förslag men också öppen för att alla lösningar inte passar för alla personer. De individuella behoven bör vara vägledande så att personens livssituation, möjligheter, val och preferenser blir avgörande. Här betonar intervjupersonerna att en arbetsterapeut inte bör vara låst vid att vissa saker är hjälpmedel och andra inte, utan öppen för olika lösningar som finns i hemmet eller lätt kan införskaffas.

Jag tror att dom skulle mer behöva gå in och titta – göra hembesök och sitta ner och titta hur miljön ser ut hemma. Vad har man? Vad har man inte? Som liksom har man inte whiteboardtavla då kanske man skulle köpa en sådan. Även om man inte kan få det som hjälpmedel så kan man ju ligga på och säga att det är ju inte så mycket pengar det handlar om. Och sedan så – Har man dator hemma? Ja då kan man ju använda den på – något bra sätt. Fast det inte står att det räknas som hjälpmedel.

Hjälpen måste även anpassas till personen vad gäller vad den skall fokusera på. Det finns en risk att hjälpen enbart inriktas mot svagheter och problemområden. Det kan naturligtvis också finnas stora vinster i att hjälpa en person att hitta möjligheter till att utvecklas på områden som de kan vara bra på och finna glädje i. Det är också så att egenskaper som kan vålla problem på vissa plan kan vara en styrka och en tillgång på andra plan. En av de intervjuade påpekar att en arbetsterapeut borde kunna hjälpa en människa med ADHD att finna och tillvarata dessa resurser.

Det är ju det man fokuserar på. Att jag är så dålig på – att komma ihåg saker och – Istället för att fokusera att jamen har man hyperaktivitet så kanske man kan använda det till att – springa omkring och städa huset en dag. Istället då för att sitta och fundera på att – nu skulle jag betalat räkningarna, jag skulle gjort det och det och det gömde jag och –

En arbetsterapeut skulle kunna vara en stor resurs i att använda mobiltelefonen på ett kreativt sätt för att få vardagen att fungera bättre. För att mobiltelefonanvändningen skulle nå sin fulla potential är det viktigt att den fungerar som det är tänkt, exempelvis vad det gäller möjligheter att skapa genvägar eller synkronisera med dator. Även här tror de intervjuade att det skulle vara bra om en stödperson kunde hjälpa till. En kunnig arbetsterapeut skulle då kunna se till att det rent tekniskt fungerar och bistå om det inte gör det.

Så att där är det väl – ja – att – Att man skulle behöva hjälp då – nu – Alltså att jag skulle få någon utbildning på – hur det – hur man gör – för att det skall bli rätt eller så. Eller teknisk support eller så. Det skulle funka.

Arbetsterapeuten skulle även kunna ha en rådgivande roll inför införskaffandet av en mobiltelefon. Utbudet av mobiltelefoner är stort och med hjälp att veta vilka egenskaper och funktioner som skulle kunna vara värdefulla tror de intervjuade att det skulle vara lättare att fatta ett välgrundat beslut.

Och om arbetsterapeuten är mer inne på det så kanske hon kan rekommendera modeller eller – gå igenom lite mer noggrant hur den modellen faktiskt fungerar på – ja någon spara och kalender. Det är inte så lätt när man står där i affären och skall försöka köpa mobiltelefon. Fungerar kalendern? Finns det veckoöversikt? Finns det månadsöversikt?

Tekniska aspekter av hjälpmedel kanske inte ligger inom arbetsterapeuternas nuvarande roll. Detta är något som de intervjuade bekymras av och ägnar en hel del tankar kring när de får frågan hur arbetsterapeuter skulle kunna hjälpa dem. Samtidigt upplever flera av de intervjuade att det inte är ett helt orimligt krav att en person som är satt att hjälpa bör vara någorlunda insatt i användbara tekniska artefakter.

I alla andra yrken måste man sätta sig in i teknik idag, liksom.

Någon typ av fortbildning skulle möjligen kunna göra att arbetsterapeuter får kunskaper om praktiska och tekniska aspekter av hur mobiltelefoner kan användas som hjälpmedel.

Alltså, kan man ju tänka att en arbetsterapeut skulle ju kunna åka iväg på en tvådagarskurs och lära sig – vilken nytta har man av det här kanske, i – telefon eller dator eller – ja, den tekniken.

En av de intervjuade påpekar att dessa fortbildningar borde kunna anordnas och bekostas av andra aktörer som har ett ekonomiskt intresse i mobiltelefoner, exempelvis tillverkare eller operatörer.

Telebolagen borde ju också vara något intresserade av att utbilda kan man tycka.

Flera av de intervjuade påpekar att en ökad användning av tekniska hjälpmedel borde kunna innebära en vinst för alla inblandade. En utökad användning av tekniska hjälpmedel skulle kunna innebära att människor med funktionsnedsättning får ökad självständighet och livskvalitet. De blir då mindre beroende av anhörigas hjälp vilket kan avlasta relationen för alla inblandade. De blir också mindre beroende av såväl praktisk som ekonomisk hjälp av samhället vilket skulle ha samhällsekonomiska vinster. Några uttrycker en viss frustration

över att dessa möjligheter inte utnyttjas när det finns stora fördelar utan uppenbara nackdelar för någon.

Och är det tekniskt hjälpmedel så blir det ju heller inte så dyrt i längden. För det är ju den mänskliga arbetskraften som kostar i dag.

Det ligger något ganska nedslående i att de intervjuade spontant ägnar så mycket av sina funderingar kring hur en bra hjälp skulle se ut på praktiska och ekonomiska aspekter av hjälparrollen. Detta är inte en aspekt de borde behöva bry sig om när de tillfrågas om sina behov och önsknings. Samtidigt säger det nog en hel del om hur dessa människor är vana att bli betraktade som ett bekymmer och en belastning. Det säger också något om att många är engagerade i att minimera de negativa effekterna de upplever att de kan ha på så väl sin närmaste omgivning som samhället i övrigt.

Sammanfattande analys

Inledning

Vid bearbetning av materialet framkommer några huvudteman i resultaten. Dessa presenteras i det följande kapitlet som tre separata avsnitt under rubrikerna användbara funktioner, användbara egenskaper och slutligen stödbehov och hjälparroll. Avsnittet användbara funktioner innehåller en mer sammanhållen genomgång av hur olika funktioner på en mobiltelefon kan användas som hjälpmedel. Detta avsnitt kan användas både inför införskaffande av en mobiltelefon som skall användas som hjälpmedel och som ett stöd i en mer strukturerad användning av en mobiltelefon som brukaren har. I avsnittet användbara egenskaper beskrivs resultat rörande egenskaper som kan vara bra hos en mobiltelefon som skall användas som hjälpmedel. Avsnittet torde kunna vara användbart som stöd när en kravspecifikation skall skapas inför ett inköp av mobiltelefon som skall fungera som hjälpmedel. I avsnittet stödbehov och hjälparroll ges en bild av hur hjälpmedelssituationen kan upplevas och vad någon som yrkesverksam stödperson kan behöva tänka på när denne skall hjälpa en vuxen människa med ADHD. Texten i det följande bör inte betraktas som färdiga recept på hur man skall göra, utan förslag på hur man kan göra och vad som kan vara värt att tänka på. Den enskilda individens önsknings, behov och förutsättningar blir avgörande för vad som är rätt vid ett visst tillfälle.

Användbara funktioner

Under bearbetning av materialet har det blivit tydligt att det finns ett antal funktioner som förekommer i mobiltelefoner och som kan vara mycket användbara för människor med ADHD. Vuxna med ADHD är en mycket heterogen grupp och vad som är användbart kan således variera mellan individer. Detta är exempel på användningar utan anspråk på att uppräkningsen är fullständigt eller komplett. De funktioner som presenteras här är tänkta som en utgångspunkt vid funderingar kring hur mobiltelefonen kan användas som hjälpmedel.

Under arbetet har det framkommit att rena telefonfunktioner, som samtal och SMS, kan vara mycket användbara för en person med ADHD. SMS kan användas för att konkretisera och bevara kommunikation. Med korta, kärnfulla meddelanden blir avsikten och innehållet tydligare. Vid osäkerhet kan sparade SMS kontrolleras vid ett senare tillfälle. SMS kan också användas för att underhålla sociala relationer även under en period då en person inte har resurser att träffas eller tala i telefon. Om en person har en tendens att förlägga sin mobiltelefon går det att ringa till den från en annan telefon och därmed genom signalen lokalisera artefakten. Att ha en telefon till hands innebär en trygghet att kunna nå och bli nådd. Om en komplicerad eller problematisk situation uppstår kan personen via telefon ta kontakt med närstående som kan hjälpa till att reda ut situationen. Närstående kan också ha möjlighet att nå personen för att påminna om något som är viktigt att komma ihåg eller som de vet att personen lätt glömmer bort. Detta kan röra sig om både enstaka aktiviteter, som ett möte som skall genomföras eller en handling som skall utföras, och mer återkommande aktiviteter i det dagliga livet, som att minnas att äta eller ta mediciner vid rätt tidpunkt. Närstående är ofta en viktig resurs som kan vara ett gott stöd som inte bör underskattas. Samtidigt bör eftertanke läggas på i vilka situationer och i vilken omfattning strategier byggs upp kring stöd från dem. Ett alltför omfattande beroende av närstående kan vara betungande eller belastande för brukaren, för den närstående eller för deras relation. När strategier som involverar närstående används kan det vara meningsfullt att åtminstone överväga vilka alternativa strategier som skulle kunna användas, och om hjälpbehovet på ett bättre sätt kan lösas med hjälpmedel eller professionella stödpersoner.

Påminnelser av olika slag kan fungera mycket bra för att kompensera för en mängd av de problem som ADHD kan innebära för en människa. De kan exempelvis användas för att kompensera för en bristande tidsuppfattning, för igångsättningsproblem och för att erbjuda struktur och avgränsning. Ställbara alarm i en mobiltelefon kan vara en mycket användbar funktion. Det kan röra sig om fristående alarm eller alarm kopplat till en kalenderfunktion. Alarmen kan vara antingen rena ljudpåminnelser eller kombinerade med text som påminner om vad eller hur något skall göras. Det kan vara en fördel om alarmen har en kontinuerlig eller återkommande ljudsignal och förblir aktuella till dess att de bekräftas. På så sätt minskar risken att någonting förbises för att en alarmsignal inte uppmärksammas eller att personen inte har lust eller möjlighet att agera omedelbart när alarmet signalerar. Hur en alarmfunktion skall användas beror mycket på vem som skall använda den och till vad.

En kalenderfunktion i en mobiltelefon som alltid finns med kan underlätta planering och uppstrukturering av livet, vare sig den används med alarm eller separat. För att denna kalender skall bli använd är det viktigt att det är enkelt att komma åt kalenderfunktionen och smidigt att skriva in noteringar i den. Mobiltelefonens kalender kan erbjuda överblick och öka möjligheterna att se vad som är inplanerat för att personen skall kunna planera och vara förberedd. Det kan finnas möjlighet att se olika detaljnivå på kalendern, som dagsvy, veckovy eller månadsvy. En förutsättning för att detta skall bli användbart är att skärmen är tillräckligt stor för att informationen skall bli meningsbärande. Vissa mobiltelefoner har möjlighet att hänföra en kalendernotering till en viss kategori och på detta sätt få olika färger för noteringar i olika kategorier. Detta är något som kan vara användbart för att ytterligare öka överblickbarheten. Det allra bästa vore om en person själv kunde bestämma vilka namn olika kategorier skulle ha och vilka färger som skulle kopplas till de olika kategorierna. Detta torde vara tekniskt lösbart men verkar inte förekomma. Om mobiltelefonen används som enda kalender kan det vara bra att vara uppmärksam på att viss information, som namnsdagar, veckonummer och helgdagar, kan saknas i kalenderns standardutförande. Om sådan information är viktig för användaren måste alternativa lösningar för att föra fram denna typ av information fastställas.

Timer av typ äggklocka kan vara en mycket användbar funktion som komplement till andra alarm. Ibland är det mer meningsfullt att ställa ett alarm som påminner efter viss förfluten tid än vid ett givet klockslag. Det kan exempelvis vara bra vid matlagning, för att påminna om tvättmaskinen eller för att hindra att man dröjer kvar i en aktivitet, exempelvis duschning eller tv-tittande, längre än man tänkt sig.

I vissa mobiltelefoner finns det möjlighet att skapa att-göra-listor där olika punkter kan föras in och vara aktuella tills de bockas av. Det kan också finnas möjlighet att skriva in poster som blir aktuella först vid ett senare angivet tillfälle. Även olika typer av information i ren text kan ofta hanteras i dagens mobiltelefoner. Det kan röra sig om en noteringsfunktion eller möjligheter att hantera olika typer av dokument. Dessa funktioner skulle kunna vara mycket användbara för vuxna med ADHD, för att exempelvis minnas vad som skall göras eller få en nedtecknad struktur för hur någonting skall göras. Även här blir de personliga omständigheterna helt avgörande för om och hur något skall användas för att erbjuda personen bästa möjliga stöd.

När en syssla skall struktureras upp kan det vara meningsfullt att tänka sig en uppdelning mellan aktiviteter och uppgifter. En aktivitet kan då vara en viss syssla som skall genomföras vid en bestämd tidpunkt. En uppgift är en syssla som bör genomföras, antingen utan att det är

avgörande när eller före en bestämd tidpunkt. Vad som kan vara lämpligt att betrakta som en uppgift för någon kan vara nödvändigt att det är en aktivitet för en annan. Det är mycket individuellt vilken nivå av detaljstyrning som blir ett stöd. Någon kan behöva veta exakt när något skall göras för att det skall fungera. En annan människa kan uppleva sig som alltför styrd av att något skall genomföras vid en given tid. De kan snarare vara hjälpta av att bli påmind om att genomföra en aktivitet inom en viss tidsram, eller att bli påmind om att kontrollera eller stämma av en att-göra-lista. Vilken nivå av uppstrukturering av en syssla som behövs kan också vara individuellt. För en person kan det räcka med att bli påmind om att de skall äta, en annan kan behöva en påminnelse om när de skall äta, och kanske även vad och ytterligare någon kan behöva dela upp ätandet i mindre segment av typen förbereda, tillaga, äta och avsluta med disk och undanplockning.

Ljud i form av musik eller ljudböcker kan användas för att skapa avskärmning i intrycksrika situationer, för att underlätta avkoppling och hantera stress eller väntan. Ljud kan också användas som stöd för att mobilisera energi och initiativkraft vid vissa aktiviteter. En MP3-spelare i mobiltelefonen skulle kunna fylla denna funktion förutsatt att den är enkel att använda och har tillräcklig kapacitet och kvalitet för musiken. På samma sätt som musik kan olika spel som kan finnas i en mobiltelefon användas för avskärmning, stresshantering och avkoppling.

En funktion för röstanteckningar kan vara användbar för att snabbt och enkelt kunna spara en flyktig tanke. Röstanteckningar skulle även kunna användas för att spela in exempelvis förklaringar eller instruktioner som någon ger, så att personen med ADHD skall kunna koncentrera sig på samtalet utan att behöva dela sin uppmärksamhet mellan att förstå, anteckna och minnas. För att en sådan funktion skall vara fullt ut användbar måste den vara direkt åtkomlig så att den kan tas i bruk med kort varsel. Personen bör även ha en strategi för att hantera det inspelade materialet så att det går igenom och leder till önskade handlingar eller åtgärder och inte glöms bort.

Många mobiltelefoner har möjlighet att ta och visa bilder. Bilder kan användas som minnesstöd på liknande sätt som röstanteckningar, för att dokumentera en situation eller instruktion eller minnas något till senare. Bilder kan skickas och tas emot över distans för att ställa frågor eller ta emot instruktioner. Bilder kan även användas för att erbjuda minnesstöd för sekvenser och tillvägagångssätt. Fotografier av människor kan kopplas till telefonbok eller för att skapa bibliotek över människor där namn, relation och utseende kan finnas tillgängligt. Skall bilder användas på mer omfattande sätt som det senare kan det dock innebära en hel del arbete som en person kan behöva stöd i att strukturera upp, genomföra och upprätthålla.

Kartprogram och GPS-navigering i mobiltelefonen skulle kunna vara ett gott stöd för många vuxna med ADHD, särskilt om de har problem med lokalsinne och orienteringsförmåga. Kartor kan användas för att få en överblick och ett stöd att jämföra verkligheten mot. GPS-navigering kan användas för att få positionsangivelse och direktiv. Dessa kan givetvis kombineras efter situation och behov. Kartprogram och GPS-navigering skulle kunna erbjuda ett stöd i att ta sig dit man tänkt sig utan onödiga stressmoment eller misstag. Det skulle också kunna öka möjligheterna att våga vara spontan och avvika från välkända eller inplanerade rutter. Skulle personen gå vilse går det då att få stöd att hitta tillbaka till dit den skall. Det skulle kunna öka tryggheten och självständigheten betydligt att ha en strategi för att hantera problem med lokalsinne och orienteringsförmåga. En påminnelse i rummet liknande alarmfunktion men kopplat till plats i stället för tid skulle kunna vara mycket användbart. Då skulle en person kunna bli påmind om att genomföra något när den är på rätt plats för detta.

Detta är ingen lösning som har kunnat hittas genomförd i någon produkt, men den torde vara fullt tekniskt lösbart.

Om det finns en miniräknare i mobiltelefonen kan detta vara ett gott stöd. Huvudräkning kan vara problematiskt eller stressande för vissa. Att veta summan inför en betalningssituation kan vara en bra förberedelse för att situationen skall bli så smidig och enkel som möjligt. Även om en person inte har några problem som direkt avhjälpas av en miniräknare så kan det vara meningsfullt att fundera kring om och hur den skulle kunna användas när den ändå finns med. På samma sätt kan man tänka kring andra funktioner och möjligheter med mobiltelefonen och andra redskap man har till hands. Att underlätta situationer även om de inte är dessa som är direkt problematiska kan vara ett bra sätt att spara resurser till andra situationer som är mer problematiska eller betungande.

Användbara egenskaper

En mobiltelefon är något som många tycker är lätt att minnas att få med sig. Kan flera funktioner och strategier som fungerar som hjälpmedel i vardagen integreras i en enda produkt som personen bär med sig kan detta innebära stora fördelar. När många funktioner samlas i en enda produkt kan det innebära att funktioner som kanske inte är tillräckligt prioriterade för att motivera att ett särskilt hjälpmedel för detta tas med, ändå kommer till användning eftersom det finns tillgängligt. Det kan därmed vara meningsfullt att tänka igenom vilka möjligheter som finns i mobiltelefonen och jämföra med en persons behov och prioriteringar. Det är då bra att inte begränsa sig till vilka problem personen har och hur dessa kan hanteras, utan försöka fundera kring allt som kan underlätta vardagen och frigöra resurser till mer prioriterade eller problematiska områden. Men fler funktioner samlade i en artefakt kan också innebära att produkten blir svåröverskådlig och krånglig att använda. Designavväganden kring exempelvis kapacitet, utrymme eller kostnader kan också medföra att funktioner har förenklats eller minimerats på ett sätt som gör att de blir mindre användbara för en person. Att ha många funktioner samlade i en artefakt behöver därför inte nödvändigtvis vara en fördel, utan det är hur den specifika produkten stämmer överens med den aktuella användarens behov och förutsättningar som blir avgörande. Möjligheter att anpassa mobiltelefonen efter det egna brukandet kan vara ett bra sätt att hantera detta. Detta kan ske genom att exempelvis kunna skapa genvägar till ofta använda funktioner eller ha möjlighet att lägga till olika insticksprogram som tillför önskade funktioner i mobiltelefonen.

Emellanåt hävdas det att tekniska hjälpmedel som handdatorer och liknande inte är stigmatiserande utan snarare kan ha en statushöjande effekt. I vårt samhälle är tekniska produkter så pass vanligt förekommande att det inte är troligt att de alltid har en särdeles statushöjande effekt, eller att denna effekt åtminstone är relativt liten och övergående. Ju vanligare tekniska produkter blir, ju mer torde också ett tekniskt hjälpmedel som framstår som just ett hjälpmedel riskera att bli lika stigmatiserande som vilket hjälpmedel som helst. Utpekandet och de negativa reaktionerna kan uppstå just genom att hjälpmedlet signalerar att det är något hos personen som är annorlunda. I vårt samhälle är mobiltelefoner relativt vanligt förekommande. De väcker sällan någon uppmärksamhet att ha eller använda en mobiltelefon. Detta kan vara en stor fördel för människor som använder en mobiltelefon som hjälpmedel. Det behöver inte vara synligt för omgivningen i vilken omfattning eller på vilket sätt personen använder mobiltelefonen, utan det enda som framgår är att de använder något som många andra också använder. Att en mobiltelefon är diskret och inte kommunicerar funktionsnedsättningen till andra kan öka en persons villighet att faktiskt använda den i en mängd situationer. Om omgivningen inte kan se att det rör sig om ett hjälpmedel kan negativa associationer och bemötanden från omgivningen förhoppningsvis undvikas eller minska.

Detta särskilt om användandet av mobiltelefonen som hjälpmedel gör att själva funktionsnedsättningen eller effekter av denna blir mindre uppenbart för omgivningen.

Den egenskap som betonats allra mest av dem som intervjuats är att mobiltelefonen skall vara hållbar. Telefonen är ett hjälpmedel som är med överallt och måste fungera trots ett intensivt användande. De intervjuade talar om hållbarhet som att produkten rent fysiskt inte skall gå sönder. De menar att mobiltelefonen skall kunna tåla ett visst mått av stötar och slag och en oavsiktlig omild behandling den kan utsättas för. De nämner även fukttålighet som en god egenskap. Deras sätt att tala om hållbarhet handlar om produktens fysiska egenskaper, men kan även tolkas som ett sätt att uttrycka en önskan om en hög driftsäkerhet i vidare bemärkelse. För att mobiltelefonen skall fungera som hjälpmedel måste det gå att lita på den. Den måste fungera som det är tänkt när den behövs. Förutom ren hållbarhet kan detta inbegripa andra aspekter av driftsäkerhet. För att en person skall veta att mobiltelefonen fungerar behöver den ha en batterikapacitet som räcker för de uppgifter och perioder den skall användas. En tydlig batteriindikator som påminner om när mobiltelefonen skall laddas, gärna tillsammans med ett backup-batteri som förhindrar förlust av data och inställningar om telefonen ändå laddas ur är en klar fördel. Även rent mjukvarumässigt behöver mobiltelefonen vara driftsäker. Den måste fungera som det är tänkt och på ett konsekvent och förutsebart sätt för att kunna fungera som hjälpmedel. Funktioner och möjligheter bör vara tydliga och lätta att förstå, effekter av handlingar bör framgå och om en person gör fel eller misstag bör effekterna av dessa vara små och reversibla.

Det finns flera mobiltelefonmodeller som på olika sätt kan tänkas erbjuda funktioner som skulle vara mycket användbara för vuxna med ADHD. Erfarenheten av de mobiltelefonmodeller som observerats på marknaden är att många av de mer avancerade modeller som skulle vara användbara är tänkta som mobila kontor. De verkar avsedda för att användas i innerfickan på en kavaj eller liggande i en portfölj och är inte så robusta som krävs för att tåla ständigt brukande i en aktiv och rörlig vardag. Andra telefoner finns som verkar utformade för mer friluftsmässig användning. De är då designade för hållbarhet och tuffa tag, men saknar i stället mycket av de fördelar i form av stor skärm och mer avancerad mjukvara som andra telefoner har. Kan dessa egenskaper kombineras i en tålig och mångsidig produkt skulle detta troligen innebära en mobiltelefon som skulle vara ett mycket funktionellt hjälpmedel för vuxna med ADHD.

Om en mobiltelefon går att koppla samman med dator kan detta innebära flera fördelar. Telefonen kan exempelvis synkroniseras mot en kalender i datorn. Detta medför att information från flera platser kopplas samman och sprids mellan olika system personen använder sig av. Kalendernoteringar som gjorts i mobiltelefonen kan föras över till dator och vice versa, planering kan bli mer överskådlig och risker för dubbla inbokningar och bortglömda åtaganden minskas. Datorns gränssnitt är överskådligare och det är lättare att skriva text på ett vanligt tangentbord som sedan förs över i mobiltelefonen. Dokument, bilder och musik kan föras mellan dator och mobiltelefon. Dessutom kan sådan synkronisering fungera som säkerhetskopior så att ingen information går förlorad om mobiltelefonen skulle gå sönder, vilket ytterligare kan öka en människas självständighet, trygghet och möjlighet att förlita sig på tekniska hjälpmedel.

När en människa skall lära sig använda en ny produkt som ett hjälpmedel är det en stor fördel om denne kan dra nytta av tidigare erfarenheter och kunskaper. Många människor är i dag vana att använda datorer. Om en mobiltelefons design och layout liknar den i datorer kan det innebära att mobiltelefonen blir lättare att använda. Och även om personen inte har tidigare

erfarenheter att falla tillbaka på kan likhet mellan produkter göra att ett samtidigt inlärande av flera tekniska produkter blir mindre betungande. Likhet i design och layout mellan produkter gör också att en person lättare skulle kunna få hjälp av personer i sin omgivning att förstå och använda en produkt. Även de som yrkesmässigt skall hjälpa människor torde då få större möjligheter att förstå och bistå med teknikanvändning.

Utöver ren layout kan standardiserade dataformat innebära stora fördelar. Musik, bilder och text kan nu regelmässigt flyttas mellan olika databärare. Ett exempel som verkar mycket lovande är standardisering av information för kalendrar, där enstaka möten eller hela scheman kan sparas i standardiserade format. Detta borde kunna innebära möjligheter för exempelvis arbetsterapeuter att även på distans kunna hjälpa till med strukturering och planering av vardagen som sedan kan föras in i en persons mobiltelefon. En möjlig förlängning av detta skulle kunna vara att instanser för vård och samhällsservice kunde skicka kallelser och tidsbokningar via e-post eller SMS som enkelt skulle kunna föras in direkt i mobiltelefonens kalender. Ett utökat införande och användande av standard skulle således kunna innebära att tekniken blir mer tillgänglig och hjälpande för personer med funktionsnedsättningar.

Stödbehov och hjälparroll

Såväl teoretiska som praktiska erfarenheter från arbetets tidiga skeden ger vid handen att det finns många exempel på fungerande verksamheter och kunniga, erfarna och engagerade yrkesverksamma, men att det kan vara mycket svårt för vuxna med ADHD att komma i åtnjutande av sådana resurser. Även om mycket hänt under senare år förefaller de resurser som finns ännu inte motsvara det upplevda hjälpbehovet och det kan vara svårt för människor både att veta vart de skall vända sig och att därefter vara kvalificerade för att få den hjälp som finns. Det material som erhållits genom intervjuerna är inte tillräckligt omfattande för att ge någon heltäckande bild av hur vuxna med ADHD i stort ser på stödbehovet och hjälparrollen. Men det stämmer ändå så väl överens med andra tillgängliga skildringar att det kan vara värt att nämna, då de intervjuades erfarenheter kan tjäna exemplifierande kring hur situationen kan upplevas och vad någon som yrkesverksam stödperson kan behöva förhålla sig till.

Under intervjuerna har frågor specifikt berört arbetsterapeuter. Dessa har i sin yrkesroll strategier och hjälpmedel som verktyg, och de är också de som vanligen har förskrivningsrätt på förskrivningsbara hjälpmedel. Det hindrar dock inte att det som sägs om arbetsterapeuter i detta avsnitt kan vara tillämpligt även på andra som skall hjälpa människor med ADHD, antingen genom sitt yrke eller i någon annan roll.

Resultaten indikerar att det kan finnas en upplevelse av stor ensamhet hos personer med ADHD, både gentemot omgivningen som personen inte liknar och som kan brista i förståelse eller tro på personens beskrivning av sin upplevelse, och gentemot samhället, som inte erbjuder det stöd personen känner behov av. Särskilt kommunikation tycks vara bekymmersamt. En förmåga att beskriva situation och problem kan tolkas som att personen har god självinsikt och därmed förmåga att hantera situationen. Vad som är avsett som raket i kommunikation kan tolkas som att personen är krävande eller konfliktbenägen. Vad som av personen uppfattas som raka besked och tydliga åtaganden blir inte alltid efterlevt, vilket kan upplevas som svårare än att inte få några utfästelser alls.

En upplevelse av att själv behöva komma på alla lösningar och strategier kan vara mycket belastande. Det kan också ge en obehaglig känsla av missade möjligheter kring sådant personen inte lyckats komma på eller fått att fungera. Den hjälp som finns kan upplevas som mycket svårtillgänglig, eller avpassad efter andra grupper med andra behov. Trots att vuxna

med ADHD är en mycket heterogen grupp kan det finnas stora likheter i upplevda problem och vilka lösningar som kan fungera, och det är meningsfullt att hitta vägar för att samla och sprida de erfarenheter som finns.

De som intervjuats i uppsatsens senare del har inga eller negativa upplevelser av arbetsterapeuter. Ändå är de mycket positivt inställda till att pröva att arbeta med en arbetsterapeut för att komma på lösningar och strategier, både allmänt kring sin livssituation och specifikt kring användning av hjälpmedel. De skulle gärna ha hjälp av en arbetsterapeut inför införskaffande och användning av en mobiltelefon för att komma fram till hur den kan användas som hjälpmedel för just dem utifrån deras förutsättningar och omständigheter. Ökad självständighet med hjälp av teknik skulle kunna innebära såväl personliga som samhällsekonomiska vinster. Teknik är en stor del av vardagen i vårt samhälle. För att fungera i vardagen behöver man kunna fungera med, och ta hjälp av, tekniken. De som skall hjälpa kan därför behöva ha kunskap om, eller i alla fall förhålla sig till, den teknik brukarna har i sin vardag. Villigheten att pröva att arbeta med en arbetsterapeut, även hos dem som har negativa erfarenheter av sådana, torde kunna tyda på både att de upplever hjälpbehovet som betydande och att de har ett stort engagemang i att åstadkomma positiva förändringar i sin livssituation.

Ett bestående intryck från intervjuerna är att någon som skall hjälpa bör vara mycket kunnig kring såväl ADHD som olika möjliga lösningar. De bör samtidigt ha en öppenhet för att alla lösningar inte passar alla, så att individuella behov och förutsättningar tillåts spela in. Stödet bör vara inriktat både på att kompensera för svagheter och tillvarata styrkor och skapa utrymme för lust och glädje. Ambitionsnivån bör avpassas till att lösningarna är tillräckligt enkla att genomföra och upprätthålla så att de verkligen kommer till användning. Många bra idéer har stupat på att de är svåra att upprätthålla i längden med de variationer i livssituation och mående livet innebär. Det kan vara värt att minnas att det är arbetsamt att lära sig använda nya strategier och hjälpmedel. Det måste få ta tid. Och även om ett försök genomförs och det visar sig att det inte fungerar för en viss person kan det vara meningsfullt att utvärdera försöket. Genom att se vad som inte fungerade, och varför, kan man få en klarare bild av vilka målen och behoven egentligen är och hur de skulle kunna tillgodoses. Den hjälp som erbjuds bör vara lyhörd och flexibel och undvika att vara alltför normativ eller krävande, samtidigt som den måste kunna vara pådrivande när så behövs. Här kan det vara värt att påminna om det inledande citat som agerat ledstjärna genom arbetet. Många av de önskemål kring hjälparollen som framkommit under intervjuerna finner sin motsvarighet där.

Diskussion

Huvudsakliga resultat

Syftet med uppsatsen är att bidra till en ökning av kunskapen om hur tekniska hjälpmedel kan användas för att underlätta vardagen för vuxna människor med ADHD. Under arbetet med uppsatsen förändrades frågeställningen från ett allmänt intresse för tekniska hjälpmedel till ett mer specifikt intresse för hur ett visst hjälpmedel kan användas. Detta ledde fram till den preciserade frågeställningen: ”*Hur kan vanliga mobiltelefoner användas som hjälpmedel för att underlätta vardagen för vuxna med ADHD?*”.

Under bearbetning och analys av material kring hur några vuxna med ADHD använder sin mobiltelefon som hjälpmedel, och hur de tänker kring detta, har framkommit att mobiltelefon kan vara ett mycket funktionellt hjälpmedel som kan användas på ett mängd olika sätt. Resultaten har presenterats mer ingående i det föregående kapitlet. Dessa resultat har givit vid handen att det finns många funktioner som kan vara användbara ur hjälpmedelssynpunkt och ett antal egenskaper som kan vara av betydelse när en brukare skall välja och använda sitt hjälpmedel. För att hjälpa någon att utnyttja dessa möjligheter kan kunskap och förståelse, och ett genomtänkt och ödmjukt förhållningssätt behövas.

Resultaten från studien ger tydliga indikationer på att vanliga mobiltelefoner kan vara ett mycket kraftfullt hjälpmedel för många vuxna med ADHD. I viss mån torde även resultaten kunna vara användbara på närliggande hjälpmedel, som exempelvis handdatorer, och närliggande brukargrupper, inte minst människor med andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

I det följande förs en diskussion kring de metoder som använts för insamling och bearbetning av data. Därefter följer diskussioner rörande teoretiska och praktiska implikationer av studiens resultat. Avsnittet teoretiska implikationer innehåller förslag på hur vidare forskning och studier skulle kunna se ut. I det därpå följande avsnittet, praktiska implikationer, ges förslag på hur resultaten från denna uppsats rent praktiskt skulle kunna omsättas till handling som förhoppningsvis kan innebära god nytta för vuxna med ADHD. Kapitlets sista avsnitt innehåller några korta slutord kring uppsatsens resultat och hur de kan användas.

Metoddiskussion

Jag var orolig för att min egen bakgrund och förförståelse, med erfarenheter från de funktionsnedsättningar jag har, skulle få alltför stor påverkan på arbetet. Att det inverkar råder det ingen tvekan om, både i val av ämne och i hur jag tagit mig an detta ämne. Samtidigt har jag under hela processen varit mycket medveten om möjlighet att sådan inverkan kan ske, och har därför varit mycket observant på vilka effekter detta kan tänkas få och försökt att hålla nere sådana konsekvenser av detta som kan tänkas påverka den vetenskapliga hållbarheten negativt. Jag tror mig om att ha varit framgångsrik i min strävan att bemästra min subjektivitets inverkan på resultaten. Samtidigt är det enligt diskursanalysens sätt att resonera de aspekter av vår förförståelse som vi inte är medvetna om som inverkar mest på våra handlingar. Kanske är det därför bättre att överlämna till läsaren att bedöma hur jag lyckats i mina strävanden att anlägga ett hållbart vetenskapligt förhållningssätt.

De metoder som använts för att samla och bearbeta information under momenten problembakgrund och utökad bakgrundsforståelse har varit informativa och belysande. Samtidigt har vart och ett av de områden jag betraktat kunnat leda till en helt egen

fördjupning i sin bestämda riktning. De val som gjorts kan givetvis ifrågasättas. Det blir alltid en fråga om det är det mest intressanta som funnits, betraktats och tillåtits leda vidare, och bedömningen av huruvida rätt val har gjorts blir personlig och subjektiv. För min del har den i inledningen citerade texten av Kierkegaard fått tjäna som ledstjärna genom hela arbetet med denna uppsats. Jag har försökt att, på såväl mikro- som makronivå, skaffa mig en bild av den kontext inom vilken en vuxen människa med ADHD lever och vilka möjligheter och begränsningar som finns i denna kontext. Min uppfattning är att det är just dessa människor som är centrala, och jag har därför valt att låta den preciserade frågeställningen utgå ifrån människor i denna situation och försökt att lära från dem. Genom att se vad som faktiskt fungerar och försöka att generalisera utifrån detta kan viktiga kunskaper komma fram, kunskaper som kan vara direkt användbara och som även kan utgöra en liten del av arbetet med att förändra och skapa goda hjälpmedel, arbetsmetoder och samhällsstrukturer.

De sätt på vilka intervjupersonerna söktes torde ha inverkat på vilka intervjupersonerna blev. Genom att söka både inom regionala specialteam och via en brukarorganisation kan frågan förhoppningsvis ha nått till både människor inom och utanför pågående vårdinsatser. Samtidigt är det gemensamt för dessa olika platser att de som kan tänkas nås av information där upplever att deras ADHD är ett bekymmer som aktivt behöver adresseras. De som lever med ADHD utan att uppleva det som problematiskt, och de som har en så svår livssituation att de inte förmår aktivt söka lösningar torde inte ha nåtts av frågan. Vidare har e-post och nätforum använts för vissa delar av sökandet, varför många av dem som nåtts av förfrågan kan tänkas ha en viss vana av, och grundläggande positiv inställning till, teknikanvändning och tekniska lösningar. Detta skulle kunna innebära ett problem rörande de intervjuades representativitet och därmed resultatens användbarhet. Här är det viktigt att minnas att gruppen vuxna med ADHD är mycket heterogen. Min avsikt har inte varit att hitta en lösning som är direkt tillämpbar för alla, utan att försöka se hur ett hjälpmedel kan användas för vissa människor. Resultaten skall således inte ses som ett färdigt recept för hur man bör göra, utan som en utgångspunkt för tankar om vilka lösningar som kan vara meningsfulla att pröva.

När jag formulerade den preciserade frågeställningen hade jag en bild av att det främst var mobiltelefonens tilläggsfunktioner som kunde fungera som hjälpmedel. Detta färgade av sig på de formuleringar som valdes vid sökandet efter lämpliga intervjupersoner och på de frågor som ställdes under intervjuerna. Jag var inställd på att en mobiltelefons rena telefonfunktioner, samtal och SMS, används lika av alla och inte kan fungera som ett hjälpmedel. Redan i den första intervjun blev det tydligt att även dessa funktioner kan användas på olika sätt varav vissa kan betraktas som hjälpmedel. Tack vare intervjupersonernas kreativitet och tydlighet framkom detta och finns redovisat i resultaten. Det begränsande sätt att betrakta mobiltelefonens hjälpmedelsmöjligheter som jag ursprungligen hade fick därmed inte genomslag i resultaten. Det kan däremot ha påverkat urvalet så att vissa personer som ansett att just SMS och samtalsfunktioner är viktiga hjälpmedel för dem inte besvarat efterfrågningarna efter intervjupersoner. Förhoppningsvis kan detta dock kompenseras av att dessa funktioners användbarhet ändå kommit med och behandlats i resultaten.

Antalet genomförda intervjuer är relativt litet, fyra personer. Detta gör att det kan ifrågasättas hur pass generaliserbara resultaten är. Även här kan understrykas att meningen med arbetet inte är att säga något om hela populationen. Avsikten är inte att presentera hur man bör gå till väga i samtliga fall, utan vad som kan vara meningsfullt att överväga att pröva i det enskilda fallet. Med den utgångspunkten anser jag att resultaten mer än väl kan anses som användbara. Detta menar jag understryks ytterligare av det förhållande att dem jag intervjuat har på egen

hand, utan förebild eller vägledning, i många fall kommit fram till mycket snarlika lösningar. Därmed går det, menar jag, att dra slutsatsen att vissa lösningar kan vara gemensamma för vissa delar av den heterogena population som utgörs av vuxna människor med ADHD.

De personer som intervjuats är samtliga kvinnor. Detta var något som förvånade mig då ADHD anses vanligare bland män än bland kvinnor, och då arbetet handlade om teknikanvändning och tekniska lösningar. Män brukar traditionellt sett anses vara mer intresserade av, och snabba att anamma, teknik och nya tekniska artefakter. Män brukar även anses modigare att pröva fritt och utforska teknikens möjligheter. Eventuellt kan detta, åtminstone delvis, förklaras av att jag sökt intervjupersoner på nätforum och e-postlistor. Kvinnor är i majoritet på dessa ställen, kanske beroende på att kvinnor traditionellt är benägna att diskutera sin situation, sin vardag och sina problem. Möjligen kunde utfallet ha blivit ett annat om det varit frågan om att faktiskt pröva och utvärdera tekniska hjälpmedel. Jag misstänker att män kan vara snarare att våga detta och att kvinnor kan dra sig för att våga då de kanske ifrågasätter sin kompetens och sin möjlighet att bidra, men detta kan jag naturligtvis inte med säkerhet veta.

Eftersom både symptom och problem vid ADHD kan skilja sig en del mellan män och kvinnor kan det vara värt att minnas att alla de intervjuade varit kvinnor när man försöker dra slutsatser ur materialet. Samtidigt är såväl de problem som lösningar som resultaten rör en så central del av ADHD-problematiken att det inte borde reducera resultatets giltighet till att gälla enbart kvinnor. Problemen med exempelvis struktur, planering och tidsuppfattning är vanliga för många med ADHD, och eventuella könsskillnader torde snarare inverka på vad som skall planeras och prioriteras än hur. Denna uppfattning stärks jag ytterligare i vid beaktande av att när jag under bakgrundsarbetet intervjuat ett antal män så har deras svar varit mycket lika de svar intervjupersonerna i arbetets senare skede gett.

Som nämnt var jag orolig för hur mina egna förutsättningar skulle kunna inverka på resultaten. Särskilt orolig var jag för vad mina funktionsnedsättningar, med de problem med social interaktion och inkänning av andra människor de innebär, skulle inverka på intervjusituationen. Vid intervju betonas betydelsen av icke-verbala delar av kommunikationen som avgörande för att intervjuerna skall få en hög kvalitet. Jag försökte kompensera det med att öppet redogöra för svagheter och tillkortakommanden och lyfta över ansvaret för de problem dessa skulle kunna medföra på mig. Detta visade sig vara en stor tillgång som skapade öppenhet och förtroende. Det föreföll som att de intervjuade uppfattade det som att jag kunde förstå och dela deras upplevelse på ett sätt som de inte var vana vid från situationer där de sökt vård eller stöd. Maktbalansen jämnades ut och de intervjuade verkade mindre benägna att känna sig ifrågasatta eller misstänkliggjorda när de visste att jag hade egna erfarenheter att jämföra med. Samtalet kunde därmed fokusera på hur det är och hur detta hanteras snarare än att intyga att det verkligen är som de säger och att detta innebär problem.

Efter att först ha låtit intervjupersonerna tala fritt kring ämnet ställde jag följdfrågor och bad dem utveckla delar av vad de berättade. När intervjupersonernas spontana berättelser kändes uttömda ställdes konkreta frågor om precisa problem och användningssätt. Jag var rädd att detta skulle styra resultaten alltför mycket, men var för intresserad för att låta bli. Detta tillvägagångssätt visade sig dock långt mindre problematiskt än jag trott. Ny information kom på detta sätt fram även efter det att intervjupersonerna berättat fritt. Även om frågorna var ledande kring det jag frågade om försökte jag förmedla en öppenhet kring att svaren kunde vara vilka som helst. Härigenom erhöles utökad och fördjupad information kring antingen

sådana användningssätt som intervjupersonen använt men inte tänkt på att beskriva, eller skäl för varför intervjupersonen inte gjorde på vissa sätt. Någon intervjuperson kommenterade att det var lättare att förhålla sig till konkreta och avgränsade frågor snarare än att på egen hand minnas hur man gör eller inte gör och vilka skälen är för detta.

De intervjuade hade inget att direkt vinna på att delta i intervjun. Däremot verkade de uppleva det som positivt att få berätta om sina upplevelser och bli sedda och lyssnade på utan att behöva försvara sin upplevelse. Vid undersökningar av den här typen finns det alltid risker för påfrestningar och intrång i den intervjuades integritet. Genom att låta de intervjuade bestämma plats och tid för intervjun och hur lång tid den tilläts ta, försökte jag minimera något av ansträngningen i intervjusituationen. Intervjuerna har fokuserat mer på lösningar och möjliga handlingsvägar än på problem och tillkortakommanden. De intervjuade fick också styra så mycket som möjligt av samtalets inriktning och uppmanades att säga stopp om de tyckte att frågorna blev obekväma eller arbetsamma. De uppmuntrades även att ta kontakt med mig efteråt för att ställa frågor eller komma med tillägg eller modifieringar av det som sagts om de så önskade.

För att värna intervjupersonernas integritet har vissa åtgärder vidtagits vid redovisning av resultaten så att deras identitet inte skall framgå. Detta har känts särskilt angeläget då de är relativt få, samtliga kvinnor och från ett begränsat geografiskt område. I de återgivna citaten har vissa ord bytts ut mot motsvarande generiska termer. De återgivna citaten knyts inte till någon specifik intervjuad utan återges endast som fristående citat från en viss kategori. Detta har gjorts för att inte flera citat skall kunna läggas samman och ge en större sammanhängande bild av en specifik intervjuperson. Det är i resultaten inte de enskilda respondenternas livssituation som är relevant, utan de mönster som går igen mellan de olika intervjupersonerna. Därmed bör denna identitesskyddande åtgärd kunna vara acceptabel av integritetsskäl utan att den påverkar resultatens tillförlitlighet eller framställningens kvalitet.

Kategoriseringen och namngivningen av kategorier är med nödvändighet i viss mån subjektiv. Den är formad av såväl min förförståelse som min upplevelse av intervjusituationen. En annan intervjuare skulle troligen ha observerat andra saker, och ställt andra frågor, och en analys av en annan person skulle kunna generera andra kategorier med andra namn, allt utifrån dennes förförståelse och upplevelse. Att kategorierna är subjektiva betyder dock inte att de är godtyckliga eller arbiträra. Tvärt om har jag vinnlagt mig om att hitta stabila mönster och tydliga strömningar och att inte låta min personliga kontext få alltför stort spelrum att tolka och spekulera under kategoriseringsprocessen. Efter bästa förmåga har jag genom kategoriseringen återgivit vad jag ser, vad jag upplever är där, och separerat detta från de olika innebörder de kan tänkas ha så att jag försöker uttolka innebörden av kategorierna först efter att jag identifierat och namngivit dem.

Teoretiska implikationer

Jag har i detta arbete utgått ifrån hur några vuxna med ADHD utnyttjar sin mobiltelefon som hjälpmedel. De sätt de använder sin mobiltelefon på har de kommit fram till själva utan vägledning eller stöd. Ändå finns det många likheter mellan dem i de sätt de använder sin mobiltelefon på. Jag upplever att det är tydligt att vanliga mobiltelefoner, särskilt lite mer avancerade modeller, har en stor potential som hjälpmedel för vuxna med ADHD. Min förhoppning är att uppsatsen skall kunna tjäna som utgångspunkt inför vidare studier av hur mobiltelefoner kan utnyttjas som hjälpmedel för vuxna med ADHD, och kanske i förlängningen även för personer med andra funktionsnedsättningar. Jag har presenterat ett antal användbara funktioner och egenskaper som bör kunna fungera som avstamp inför mer

strukturerade studier där mobiltelefonen används som hjälpmedel och där den som använder hjälpmedlet får stöd i att pröva och utvärdera mobiltelefonens olika möjligheter. Jag tror det skulle vara fruktsamt att mer strukturerat pröva vilka funktioner som kan vara användbara och på vilka olika sätt dessa kan vara användbara. Detta skulle med fördel kunna pågå över längre tid och löpande utvärderas varpå man samlar och sprider denna kunskap.

Det är idag möjligt att ladda in olika tilläggsprogram i vissa mobiltelefoner för att få särskilda funktioner som just den aktuella användaren har behov av. Att identifiera vilka tilläggsprogram som finns och pröva dessa utifrån ett hjälpmedelsperspektiv skulle vara ytterligare ett sätt att gå vidare för att se hur mobiltelefoner kan användas som hjälpmedel. Här skulle man även kunna identifiera behov som inte uppfylls av tillgängliga produkter. Kanske skulle tilläggsprogram kunna skapas särskilt för att uppfylla behov som identifierats genom mer strukturerade och fördjupade studier. En sådan funktion skulle exempelvis kunna vara den tidigare omnämnda påminnelsen i rummet. En annan skulle kunna vara en möjlighet till sammanställning och uppföljning av hur planerade aktiviteter och uppgifter genomförts för att få en överblick över hur en person lyckats med det den tänkt.

Vissa mobiltelefoner har möjlighet till Internetuppkoppling. Ingen av de intervjuade har tillgång till Internet via sin mobiltelefon varför inga resultat gällande detta blivit aktuella. Jag tror att området har stora möjligheter, men av avgränsningsskäl sker här ingen närmare fördjupning i detta. För att utvärdera hur detta kan vara ett stöd behövs en strukturerad genomgång av hur mobilburet Internet kan fungera för vuxna med ADHD. Ett alternativ skulle vara en fördjupning i hur dator och Internet kan fungera som stöd för vuxna med ADHD och hur dessa fynd är överförbara på mobiltelefon.

Studier bör även kunna genomföras av hur en mobiltelefon kan användas tillsammans med andra hjälpmedel som exempelvis dator för att bygga upp system av hjälpmedel och strategier för att skapa en så fungerande vardag som möjligt. Detta borde med fördel kunna ske i ett samarbete med brukare, arbetsterapeuter eller andra yrkesverksamma stödpersoner och tekniskt kunniga personer. Den tekniska kompetensen tror jag är nödvändig att få in i dessa studier för att fånga teknikens alla möjligheter och få dessa att fungera till sin fulla potential. I ett sådant arbete bör man utgå ifrån brukaren och dennes förutsättningar och önsknings samtidigt som man försöker utnyttja den kunskap som yrkesverksamma har som en resurs för att uppfylla dessa mål.

Ytterligare en möjlig fördjupning är att titta på mobiltelefonen ur ett hårdvaruperspektiv, att se vilka möjligheter och begränsningar tekniken har rent fysiskt och hur dessa stämmer överens med användarnas behov. Hållbarhet, och i förlängningen driftsäkerhet, är en viktig och av brukarna prioriterad aspekt som kan ställas mot behovet av överskådlighet och lätthet att föra in data och läsa av information. Möjligheter att skriva naturlig text och rita är något som människor jag mött saknat, och kanske skulle man även kunna se vilka tekniska möjligheter för detta som finns.

Med utgångspunkt i resultaten från denna uppsats borde det vara möjligt att vända på tillvägagångssättet och utgå ifrån tekniken och gå mot brukarna. Att fördjupa sig i teknikens möjligheter och se hur dessa kan utnyttjas för att uppfylla brukarnas behov. Det kan tyckas som en snäv grupp att designa för vuxna med ADHD. Men det rör sig ändå om en relativt stor grupp människor, och det kan finnas såväl individmässiga som samhällsmässiga och ekonomiska vinster att göra på att öka deras självständighet och livskvalitet. Dessutom visar det sig ofta att om man försöker skapa lösningar som är användbara för människor med

särskilda förutsättningar så finner man lösningar som är värdefulla och underlättar användandet även för människor utan dessa omständigheter.

Praktiska implikationer

Många av de områden en vuxen människa med ADHD kan ha problem inom är sådant som många människor kan känna igen sig i, som att skapa och hålla en struktur, minnas, komma igång med och avsluta aktiviteter och orientera sig i tid och rum. Man kan här tala om en kvalitativ likhet, områdena är de samma och det kan därför vara mycket meningsfullt att titta på hjälpmedel och strategier som är utformade och användbara för gemene man. Ett sådant hjälpmedel är vanliga mobiltelefoner. Samtidigt är de problem människor med ADHD har ofta mycket mer djupgående och omfattande än de är för människor som inte har ADHD. Man kan här tala om en kvantitativ skillnad, problemen är de samma, men i en mycket högre utsträckning som kan bli väldigt handikappande. Det kan då vara otillräckligt att göra på samma sätt som andra människor för att komma till rätta med dessa problem. Hur ett hjälpmedel skall användas, på vilket sätt och i vilken omfattning, kan behöva ägnas stor omsorg. Detsamma gäller hur själva inläringen av hjälpmedlets möjligheter och användning går till. Många vuxna med ADHD är olika människor i sin omgivning, och att då försöka efterlikna dem och deras agerande löser inte personens problem.

För att vanliga mobiltelefoners möjligheter som hjälpmedel skall kunna komma till sin rätt kan många vuxna med ADHD behöva hjälp att börja använda artefakten på ett genomtänkt och strukturerat sätt. Det är onödigt och mycket resurskrävande att varje brukare själv skall behöva tänka ut sina lösningar. Min förhoppning är att denna uppsats kan vara ett första steg i en strukturerad sammanställning av vilka strategier som det kan vara värt att överväga. Samtidigt vill jag poängtera att denna uppsats inte skall betraktas som fullständig, utan just som en utgångspunkt när man funderar över vad som kan vara möjligt och meningsfullt för den enskilda individen.

Jag har sett att erfarenheter och strategier har stora likheter mellan många av de personer jag träffat under arbetet med uppsatsen, men att var och en själv fått komma på och pröva ut alla lösningar. Jag är därför intresserad av hur dessa erfarenheter och lösningar i vardagen skall sammanställas och förmedlas. Det finns många sätt som erfarenheter och idéer skulle kunna spridas på. Jag kan komma på fyra olika kategorier, men kan ha missat eller förbisett någonting. De fyra kategorierna är enskild handledning, grupper, litteratur och interaktiva media.

Med enskild handledning tänker jag mig att en person med ADHD får stöd att komma på och prova ut olika sätt att använda mobiltelefonen som hjälpmedel tillsammans med exempelvis en arbetsterapeut, coach eller mentor.

Grupper skulle kunna vara allt från enstaka föreläsningar till workshops eller studiecirkel där flera människor med samma diagnos och liknande livssituation träffas vid flera tillfällen och under handledning tillsammans prövar och diskuterar olika möjliga lösningar.

Med litteratur menar jag ren text, allt från självhjälpböcker till broschyrer och särskilt anpassade instruktionsböcker. Det kan här vara värt att minnas att människor med uppmärksamhetsproblem kan ha svårigheter att tillgodogöra sig stora textmassor.

Interaktiva media kan vara exempelvis stegvisa instruktioner via dator eller på en webbplats. Det kan även vara studiecirkel på distans över Internet, nätforum eller diskussionsgrupper för

utbyte av tips och erfarenheter och diskussioner om strategier, lösningar och mobiltelefonmodeller. Personligen ser jag inte detta som den mest effektiva lösningen, men det skulle kunna vara ett bra komplement till andra lösningar och ett sätt att nå ut till fler.

Oavsett vilken modell som väljs tror jag att det behövs kompetenta yrkesverksamma stödpersoner för att uppnå den bästa effekten. Yrkesverksamma som skall hjälpa borde kunna bistå med tankar om olika kreativa sätt att använda mobiltelefonen som hjälpmedel för att överbrygga de svårigheter ADHD kan innebära. För att detta skall fungera behöver yrkesverksamma lära sig mer om de möjligheter tekniken har. God insikt i hur människor fungerar och en stor lyhördhet för individuella skillnader är viktig i detta sammanhang. Vuxna med ADHD är en heterogen grupp och det finns inte en lösning som passar alla. För att teknikens möjligheter skall kunna användas fullt ut blir även teknisk kompetens mycket viktig. Detta gäller naturligtvis inte enbart mobiltelefoner. Alla är troligtvis inte hjälpta av mobiltelefonen som hjälpmedel, utan det handlar om den stora mängd möjligheter som vardagsteknik i dag kan erbjuda. Det är inte alltid som de som skall hjälpa har denna kompetens. En fråga som bör adresseras är om hjälparollen behöver omdefinieras så att denna kompetens ingår eller utökas så att även denna kompetens tillförs genom annan personal.

I och med den mängd av mobiltelefoner som finns att välja på kan stora svårigheter att välja mobiltelefon uppstå. Även om mobiltelefoner över tiden blivit mer avancerade och samtidigt billigare, är ekonomi en avgörande faktor för många när de väljer en mobiltelefon. Det finns i dag flera förslag som innebär att människor med funktionsnedsättning skall få större möjligheter att själva välja och införskaffa sina hjälpmedel. Då blir ekonomi en mindre betydelsefull faktor, men i gengäld ökar kravet på att de med funktionsnedsättningar blir kompetenta kravställare. Det är mycket viktigt att vilsituationen blir så överskådlig och enkel som möjligt. En ökad kunskap om hjälpmedelsmöjligheter skulle kunna öka villigheten att lägga omsorg på val av artefakt. Men valet kan ändå bli betungande och stressande. Här skulle såväl yrkesverksamma stödpersoner som tillverkare och återförsäljare av mobiltelefoner kunna ha en roll i att vägleda brukare i dessa val så att de kan identifiera vilka möjligheter som finns och införskaffa en produkt som uppfyller deras krav.

När en mobiltelefon har införskaffats och skall börja användas som hjälpmedel kan det finnas stora vinster att göra med att på ett strukturerat och väl genomtänkt sätt etablera användningen av hjälpmedlet. Detta kan innebära en intensiv period av stort hjälpbehov för att identifiera behov och lämpliga lösningar och strategier och träna in och etablera dessa i vardagen. Även om detta kan tyckas kostsamt bör detta vägas mot de möjliga vinsterna av minskat kontinuerligt hjälpbehov, ökad självständighet och ökad livskvalitet. Strategier och hjälpmedel skall dock inte betraktas som statiska lösningar som etableras en gång för alla. Träning och inläring kan göra att hjälpbehovet förändras och till och med minskar. Förändrade livsförhållanden, mål och önskningsar kan göra att förändrade eller nya behov uppstår. De lösningar som valts kan därför behöva ses över och revideras emellanåt. Det behövs då en väg för att en vuxen person med ADHD skall kunna få hjälp med detta på ett smidigt och ändamålsenligt sätt vid rätt tillfälle, innan de nya omständigheterna tillåts få genomgripande negativa konsekvenser. Det är då nödvändigt att det finns en tydlig struktur för var den behövande skall vända sig i det läget.

Slutord

Mobiltelefonen har stora möjligheter att kunna bli ett väl fungerande hjälpmedel. Allt arbete mot ett sådant mål måste i varje steg utgå ifrån individens förutsättningar och önsknings. För att få bästa effekt kan det behövas en väl genomtänkt strategi som är närvarande redan innan mobiltelefonen införskaffas. Det kan vara bra att börja med att identifiera behov och möjliga lösningar. Här menar jag att denna uppsats kan komma till god användning. Dels torde de minnesregler och listor som finns återgivna i den teoretiska referensramen vara användbara när behov och möjliga strategier skall identifieras, dels torde avsnitten om användbara funktioner och användbara egenskaper kunna ge praktisk information om möjligheter värda att överväga.

När väl behov och möjliga lösningar blivit tydliga kan detta användas för att skapa en kravspecifikation. Denna får sedan ligga till grund för vilken mobiltelefon som kan vara lämplig att införskaffa. Här kan det bli nödvändigt med avvägningar mellan bland annat teknisk funktionalitet och hållbarhet, och även andra kompromisser kan bli aktuella på grund av exempelvis begränsad köpkraft. Det är givetvis också möjligt att utgå ifrån en mobiltelefon som en person redan har, även om man då riskerar att gå miste om möjligheter som skulle kunna vara användbara för den personen.

En person kan behöva stöd för att ta till vara de möjligheter mobiltelefonen erbjuder som hjälpmedel. När hjälp skall ges måste användaren få vara tongivande och stödpersoner rådgivande, stödjande och även pådrivande när det behövs, men aldrig fördömande. Detta gör att det krävs såväl lyhördhet som yrkeskunnande av en person som skall hjälpa. Hjälpen kan behövas i något eller alla steg från problemidentifiering och införskaffande till införande, fortlöpande uppföljning och utvärdering av hjälpmedelsanvändningen. Stödet kan behöva vara av så väl strukturell och habiliterande art, som av teknisk natur för att hjälpmedelsanvändningen skall bli så bra som är möjligt.

Jag tror att även utbytande av erfarenheter kan vara mycket användbart, att se hur andra i samma situation gör, diskutera, pröva och känna igen sig i andras upplevelser. Delad upplevelse är något som annars kan vara en bristvara för många med ADHD som kan känna att de inte riktigt liknar människor i sin omgivning.

En förhoppning är att diskussionskapitlets avsnitt om praktiska implikationer kan erbjuda idéer om hur erfarenheter kring mobiltelefonen som hjälpmedel skall kunna samlas och spridas.

Jag vill åter poängtera att vuxna med ADHD är en mycket heterogen grupp och att de resultat som presenterats här inte är att betrakta som färdiga lösningar. De skall istället ses som förslag att utgå ifrån vid funderingar kring vad som skulle kunna vara en passande lösning för en viss individ. Jag anser också att man bör tänka vad som kan innebära kvalitet, mervärde och avlastning för individen i dennes liv, inte vad som är ADHD-symptom och hur de skall kompenseras. Lika viktigt som det kan vara att kompensera för svagheter, lika viktigt kan det vara att frigöra resurser och möjliggöra för en person att ta tillvara på sina styrkor och kunna ägna sig åt sådant som skänker glädje. I en strävan mot dessa mål kan mobiltelefonen bli ett av flera viktiga och användbara verktyg.

Referenser

American Psychiatric Association (2000). *MINI-D IV, Diagnostiska kriterier enligt DSM-IV*, Danderyd: Pilgrim Press

Attwood, T. (2003) *Asperger's Syndrome*, LaVergne: Ingram

Baddeley, A. (2003) Working Memory and Language: an Overview, *Journal of Communication Disorders* 36 pp.189-208

Bauth, R., Jönsson, B. & Svensk, A. (1995) *Ge oss bara redskapen. Om nya möjligheter till utveckling och inläring i omsorgsverksamhet och särskola, hemma och i samhället*, Falköping: Natur och kultur

Börjesson, M. (2003) *Diskurser och konstruktioner En sorts metodbok*, Lund: Studentlitteratur

Cole, E. (1998) *Cognitive Prosthetics; an Overview to a Method of Treatment*:
http://www.brain-rehab.com/pdf/Cole_Cog_Prof_First_Reveiw_of_the_Field.pdf
(Tillgänglig 2008-08-25)

Collste, G. (1996) *Inledning till etiken*, Lund: Studentlitteratur

CEPN, Centrala etikprövningsnämnden (2006) *Forskningspersonsinformation*, Stockholm: CEPN
<http://www.forskningsetikprovning.se/dokument/forskningspersoninformation.pdf>
(Tillgänglig 2006-11-06)

Davies D. K., Stock S. E. & Wehmeyer M. L. (2002), Enhancing Independent Time-management Skills of Individuals with Mental Retardation Using a Palmtop Personal Computer, *Mental Retardation* 40(5) pp. 358-365

E-nämnden/Statskontoret *Vägledningen 24-timmarswebben 2.0*
http://www.statskontoret.se/Statskontoret/Templates/PublicationPage_____1897.aspx
(Tillgänglig 2006-11-18)

Eysenck, M. & Keane, M. (2000) *Cognitive Psychology, a Student's Handbook, (4th edition)* Hove: Psychology Press

Faulkner, X. (2000) *Usability Engineering*, Hampshire: Palgrave

Flavell, J.H. (2004). Theory-of-Mind Development: Retrospect and Prospect. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50 (3) pp. 274–290

Fiske, J. (1997) *Kommunikationsteorier*, Borås: Wahlström & Widstrand

Fritzon, M. (2006) *Reportage från det första året KogniTek [Kognition och Teknik] - Den senaste tekniken Det osynliga funktionshindret Den nya uppgiften*, Borås: Hjälpmiddelsinstitutet

GEWA AB (2008) www.gewa.se

Handi II: <http://www.gewa.se/svensk/produkter/tid/Handi/handi2.html>

Handifon: <http://www.gewa.se/svensk/produkter/tid/Handi/handifon.html>

(Tillgänglig 2008-08-25)

Gillberg, C. (1998) *Barn, ungdomar och vuxna med Asperger syndrom: normala, geniala, nördar?* Stockholm, Cura

Got-IT (2006) *Metodutveckling för att testa och utveckla en arbetsmetod för att prova ut och anpassa en nedladdningsbar telefonitjänst för mobiltelefoner*, Gotland: Hjälpmiddelsinstitutet

Hellström, A. & Sandberg, A-K. (2002) *Struktur på vardagen – att planera och organisera tiden, Observations- och intervjustudie ang. användandet av en s.k. Palm Pilot*, Stockholm: Hjälpmiddelsinstitutet

Hellström, A. (2006) *Vuxna med ADHD ur ett hjälpmedelsperspektiv*, Stockholm: Hjälpmiddelsinstitutet

Hjälpmiddelsinstitutet (2006) *Kognition*, publikation nr 06311, Stockholm: Hjälpmiddelsinstitutet

HI, Hjälpmiddelsinstitutet www.hi.se

KogniTek: <http://www.hi.se/templates/Page.aspx?id=270>

Fritt val av hjälpmedel: <http://www.hi.se/templates/Page.aspx?id=5538>

(Tillgänglig 2008-08-25)

Humanteknik www.humanteknik.se

Psykiska funktionshinder: <http://www.humanteknik.se/psykhinder.htm>

Kognitiva hjälpmedel: www.humanteknik.se/help.htm

(2008-08-25)

Jacobsson, A. & Magnusson, B. (2002) *Handdator som stöd för personer med psykossjukdom i arbetsinriktad rehabilitering*, Göteborg: Sahlgrenska universitetssjukhuset, Kompetenscentrum för schizofreni

Janlert, L-E. (1999) *Tänkande som beräkning – en inledning till data- och kognitionsvetenskap*, Lund: Studentlitteratur

Jönsson, B., Philipson, L. & Svensk, A (1998) *Vad vi lärt oss av Isaac*, Lund: Certec

Jönsson, B. & Anderberg, P. (1999) *(Re)habiliteringsteknologi och design – dess teorier och metoder*, Lund: Certec

Jönsson, B. (red.) (2005) *Människonära design*, Lund: Studentlitteratur

Kierkegaard, S. (1859) Översättning med okänt ursprung. Publicerad på originalspråk i *Søren Kierkegaard Samlede værker*, Gyldendal 1991. Bd. 18, Synspunkter for min Forfatter-Virksomhet, Andet afsnit, Capitel 1, §2, sid. 96f.

Lag (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)

Linell, P. (1994) *Transkription av tal och samtal*, Linköping: LiU TEMA K

Lundin, L. & Ohlsson O. S. (2002) *Psykiska funktionshinder – stöd och hjälp vid kognitiva funktionsstörningar*, Stockholm: Cura

Norman, D. (1993) *Things that Make Us Smart*, Massachusetts: Perseus Books

Norman, D. (2002) *The Design of Everyday Things*, New York: Basic Books

Riksförbundet Attention (2008) www.attention-riks.se

Neuropsykiatriska funktionshinder: <http://www.attention-riks.se/site/funktionshinder.phtml>

KogniTek: <http://www.attention-riks.se/site/hjalpmedelsprojektet.phtml>

(Tillgänglig 2008-08-25)

Ryen, A. (2004) *Kvalitativ intervju*, Malmö: Liber

Sikström, M. (2003) *Utvärdering av Handidatorn som tids och planeringshjälpmedel för patienter med förvärvad hjärnskada*, Borlänge: Hjälpmedelscentralen Vänersborg

Socialstyrelsen (2002) *ADHD hos barn och vuxna*, Stockholm: Socialstyrelsen

Socialstyrelsen (2004) *Kort om ADHD hos barn och vuxna*, Lindesberg: Socialstyrelsen

Socialtjänstlag (2001:453) (SOL)

SOU 2006:100 *Ambition och ansvar - Nationell strategi för utveckling av samhällets insatser till personer med psykiska sjukdomar och funktionshinder*, Slutbetänkande av Nationell psykiatrisamordning Stockholm 2006

Sternberg, R. J. (1999) *Cognitive Psychology*, Orlando: Harcourt Brace and Company

Svensk, A. (2001) *Design av kognitiv assistans*, Lund: Certec

Säljö, R. (2000) *Lärande i praktiken*, Stockholm: Prisma

Bilagor

Bilaga 1 - ADHD i DSM – IV

Uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitet

A. Antingen (1) eller (2):

(1) minst sex av följande symtom på **ouppmärksamhet** har förelegat i minst sex månader till en grad som är maladaptiv och oförenlig med utvecklingsnivån:

Ouppmärksamhet

- (a) är ofta ouppmärksam på detaljer eller gör slarvfel i skolarbetet, yrkeslivet eller andra aktiviteter
- (b) har ofta svårt att bibehålla uppmärksamheten inför uppgifter eller lekar
- (c) verkar ofta inte lyssna på direkt tilltal
- (d) följer ofta inte givna instruktioner och misslyckas med att genomföra skolarbete, hemsysslor eller arbetsuppgifter (beror inte på trots eller på att personen inte förstår instruktionerna)
- (e) har ofta svårt att organisera sina uppgifter och aktiviteter
- (f) undviker ofta, ogillar eller är ovillig att utföra uppgifter som kräver mental uthållighet (t.ex. skolarbete eller läxor)
- (g) tappar ofta bort saker som är nödvändiga för olika aktiviteter (t.ex. leksaker, läxmaterial, pennor, böcker eller verktyg)
- (h) är ofta lätt distraherad av yttre stimuli
- (i) är ofta glömsk i det dagliga livet

(2) minst sex av följande symtom på **hyperaktivitet-impulsivitet** har förelegat i minst sex månader till en grad som är maladaptiv och oförenlig med utvecklingsnivån:

Hyperaktivitet

- (a) har ofta svårt att vara stilla med händer eller fötter eller kan inte sitta still
- (b) lämnar ofta sin plats i klassrummet eller i andra situationer där personen förväntas sitta kvar på sin plats en längre stund
- (c) springer ofta omkring, klänger eller klättrar mer än vad som anses lämpligt för situationen (hos ungdomar och vuxna kan detta vara begränsat till en subjektiv känsla av rastlöshet)
- (d) har ofta svårt att leka eller utöva fritidsaktiviteter lugnt och stilla
- (e) verkar ofta vara ”på språng” eller ”gå på högvarv”
- (f) pratar ofta överdrivet mycket

Impulsivitet

- (g) kastar ofta ur sig svar på frågor innan frågeställaren pratat färdigt
- (h) har ofta svårt att vänta på sin tur
- (i) avbryter eller inkräktar ofta på andra (t.ex. kastar sig in i andras samtal eller lekar)

B. Vissa funktionshinderande symtom på hyperaktivitet/impulsivitet eller ouppmärksamhet förelåg före sju års ålder.

C. Någon form av funktionsnedsättning orsakad av symtomen föreligger inom minst två områden (t.ex. i skolan/på arbetet och i hemmet).

D. Det måste finnas klara belägg för kliniskt signifikant funktionsnedsättning socialt eller i arbete eller studier.

E. Symtomen förekommer inte enbart i samband med någon genomgripande störning i utvecklingen, schizofreni eller något annat psykotiskt syndrom och förklaras inte bättre med någon annan psykisk störning (t.ex. förstämningssyndrom, ångestsyndrom, dissociativt syndrom eller personlighetsstörning).

Koden baseras på form av störning:

314.01 Uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitet, i kombination F90.0: Båda kriterierna A1 och A2 har varit uppfyllda under de senaste sex månaderna.

314.00 Uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitet, huvudsakligen bristande uppmärksamhet F98.8: Kriterium A1 har varit uppfyllt under de senaste sex månaderna, men inte kriterium A2.

314.01 Uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitet, huvudsakligen hyperaktivitet-impulsivitet F90.0: Kriterium A2 har varit uppfyllt under de senaste sex månaderna, men inte kriterium A1.

Kodningsanvisningar: För personer (i synnerhet vuxna och ungdomar) med symptom som inte längre helt uppfyller kriterierna skall ”i partiell remission” också anges.

(American Psychiatric Association, 2000, sid. 47 ff)

Bilaga 2 - Intervjuguide

Presentera mig, vem jag är och vad jag gör – Pernilla Hallberg, TDK

Berätta att jag har AS. Framhålla att jag kan ha problem med lyhördhet och subtila signaler, samt att jag kan använda alltför många och invecklade ord.
Detta är mitt problem, och jag uppskattar om de påtalar när det händer.

Gå igenom vad som skall hända utifrån den mall för forskningspersoninformation som givits ut av CEPN godkännande om inspelning på band
överlämna skriftlig version av information med kontaktuppgifter
uppmuntra kontakt vid frågor eller tankar efteråt
understryka rätt att avbryta

Du blir intervjuad för att du har ADHD och använder mobiltelefonen som hjälpmedel

Berätta om vad ADHD innebär för dig

Berätta fritt om mobiltelefon och hur du använder den

Hur hjälper mobiltelefonen

Vilka funktioner används?
Hur används de?

Vilka funktioner finns mer?
Används de? Varför inte?
Vilka funktioner skulle vara bra? (saknas/svår använda)

Kalender, alarm, listor, anteckningar, röstinspelning, telefon, SMS, kamera/bilder, telefonbok, ljud/MP3, spel, Kartor/GPS, platsalarm, synkronisering mot dator/nät, internet, insticksprogram/applikationer

Minne, struktur, tidsuppfattning, planering, uppstart och avslut, fokus, koncentration, avledbarhet, möten och åtaganden, lokalsinne/orienteringsförmåga, listor/lappar, färgkodning

Hur är telefonen att använda? Lätt/svår – Bra/dålig – Nödvändig? Omtyckt?
Hur har telefonen valts?
Hur skulle en ny telefon väljas?

Erfarenhet av hjälp och stöd
Vad har fungerat? Vad behöver du för hjälp/stöd? Får du det?
Erfarenhet av arbetsterapeuter? (strategier/hjälpmiddel/förskrivare)
Vad skulle de kunna göra för dig tror du?

Tacka och påminn om kontaktmöjligheter

Bilaga 3 - Kategorier i förekommande ordning

Behovsupplevelse

Situation och förhållningssätt

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 3

Antal citat i denna kategori: 15

Tidsuppfattning

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 19

Funktioner och strategier

Alarmfunktion (fristående eller kopplat till kalender)

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 40

Telefon, samtalsfunktion mm.

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 8

SMS

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 9

Musik, MP3-spelare och avskärmning

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 18

Spel som avskärmning och stresshantering

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 2

Antal citat i denna kategori: 8

Röstanteckningar

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 3

Antal citat i denna kategori: 6

Foto och bilder

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 12

Miniräknare

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 9

Lokalsinne och orienteringsförmåga

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 3

Antal citat i denna kategori: 16

Att-göra-listor och icke-tidskritiska uppgifter

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 3

Antal citat i denna kategori: 6

Brukande i en kontext

Mobiltelefonen är med

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 3

Antal citat i denna kategori: 10

Mobiltelefonen är diskret

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 11

Faktorer som inverkat på val av märke och modell av mobiltelefon

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 20

Stöttålighet som avgörande faktor vid val av mobiltelefon

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 16

Användbarhet och kompletterande strategier

Användbarhetsaspekter

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 40

Synkronisering med dator

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 6

Färger – för struktur och överblickbarhet

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 3

Antal citat i denna kategori: 13

Papper, almanacka och andra kompletterande strategier

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 21

Stödbehovet och hjälparollen

Upplevd ensamhet, stödinsatser och svårigheter att få (rätt) hjälp

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 24

Vad arbetsterapeuter skulle kunna göra

Antal intervjupersoner representerade i denna kategori: 4

Antal citat i denna kategori: 20