

Del 2: Pilotintervju, intervjuguide, hovedintervju, transkribering, analyse og utredning av behov.

Oppgave 1: Pilotintervju

- **Målgruppe** = Personer som sliter med «hjernetåke»
- 1. Lag en intervjuplan der du forklarer:
 - Hva er målet med intervjuet?
 - Målet med pilotintervjuet mitt er å finne ut av hva behovet til min bruker er og se potensielle forbedringer jeg kan ha til senere intervju.
 - Jeg vil spesielt se på hva brukeren mestrer og ikke mestrer i hverdagen, hva som kan være vanskelig og se etter eventuelle løsninger som jeg kunne ha kommet med
 - Hvem er deltakeren?
 - Deltakeren er en kvinne i 50 årene som har en sykdom og sliter derfor med «hjernetåke».
 - Hvilken struktur skal du ha på intervjuet og hvorfor?
 - Jeg skal ha semi-strukturert intervju
 - Grunnen til at jeg velger semi-strukturert er at denne intervju-formen vil gi meg mer fleksibilitet til å stille egne spørsmål og da vil jeg ha mulighet til å spørre tilleggsspørsmål om brukeren sier noe interessant.
- 2. Lag en intervjuguide med spørsmål tilknyttet de fem fasene av et intervju
 - Introduksjon
 - **Forklare formålet med intervjuet**
 - Presenter problemstilling igjen
 - «hva slags utfordringer kan oppstå i hverdagen til en person med «hjernetåke»»,
 - Hverdagslivet, utfordringer, løsninger, hjelpemidler og livet før
 - **Avklare eventuelle etiske spørsmål,**
 - Frivillighet
 - Samtykkeskjema
 - Tillatelse om opptak

- Definere hva jeg mener med «hjernetåke»:
 - Forvirring, vanskelig å konsentrere seg, hukommelse
- Oppvarming (Disse spørsmålene er en «ice-breaker»)
 - Kan du fortelle litt om deg selv?
 - Alder, utdanning, familie, oppvekst, hobbyer, interesser...osv
- Hoveddel
 - Hvordan ser en vanlig hverdag ut for deg?
 - Rutiner, oppgaver
 - Hvordan kan «Hjernetåke» være en utfordring i en vanlig hverdag?
 - Hvilke oppgaver i hverdagen kan du finne spesielt vanskelige?
 - Er det noen andre utfordringer føler du at du opplever i en vanlig uke?
 - Hvordan føler du at disse utfordringene kan løses?
 - I hvilke situasjoner føler du mest «hjernetåke»?
 - Eks: Med mye folk, i trafikken, i butikken?
 - Hva kunne hjulpet i disse spesifikke situasjonene?
 - Hva er det som er spesielt vanskelig?
 - Er det all lyden, alle menneskene, alle inntrykkene?
 - Hva tror du trigger dette?
 - Har du metoder du bruker for å forhindre at du blir for sliten?
 - Hva føler du er mest problematisk i disse situasjonene?
 - Hva føler du er viktigst i disse situasjonene?
 - Støtte, forståelse, være alene, stillhet
 - Bruker du noen hjelpemidler daglig for å hjelpe deg i hverdagen?
 - Hvilke hjelpemidler bruker du vanlig?
 - Føler du disse hjelper?
 - Hvordan føler du at disse hjelper?
 - Tror du det kunne vært andre alternativer som kunne ha vært til hjelp i din hverdag?
 - Når du sliter med å huske forskjellige ting, hva pleier du å gjøre da?
- Avrunding
 - Har du noe du vil tilføye helt til slutt?

- Er det noe du føler vi ikke har fått snakket om?
 - Har du noen spørsmål?
 - Avslutning
 - Takk for meg
3. Innhent samtykke og gjennomfør pilotintervjuet (husk opptak). Intervjuets hoveddel skal være på minst 15 minutter. Det er ikke nødvendig å levere samtykkeskjema.
- Gjort
4. Rapporter kort hva du oppdaget i pilotintervjuet, og diskuter hvilke lærdommer du tar med deg til hovedintervjuet.
- Mitt pilotintervju ble litt mindre enn planlagt, det ble på 14 minutter. Men jeg er generelt fornøyd med innholdet jeg fikk og synes at jeg fikk fin informasjon fra bruker som jeg eventuelt kunne ha brukt til å lage en prosedyre.
 - Til hovedintervjuet burde jeg bli bedre til å stille mer dypere spørsmål og grave litt mer, i og med at intervjuet ble litt kort. I tillegg burde jeg bli litt mer komfortabel med de små pausene. Merker at jeg fort kan begynne å snakke når det er stillhet og det kan være dumt for da gir jeg ikke bruker tid til å tenke og svare mer.

Oppgave 2: Hovedintervju

1. Lag en intervjuplan på samme måte som ved pilotintervjuet (oppgave 1.1).

Intervjuobjektet kan ikke være det samme som i pilotintervjuet. Merket målet med pilotintervju og hovedintervju ikke vil være det samme.

- Hva er målet med intervjuet?
 - Målet med hovedintervjuet mitt hva slags behov, hverdagslivet, hjelpemidler utfordringer og løsninger i forhold til en person som sliter med hjernetåke.
- Hvem er deltakeren?
 - Deltakeren er en kvinne i 50 årene som har long-covid og sliter med «hjernetåke» etter dette. Dette påvirker personens hverdag.
- Hvilken struktur skal du ha på intervjuet og hvorfor?
 - Jeg skal ha semi-strukturert intervju, dette er som grunnet over at det er mer fleksibelt og gir mer mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål. I tillegg så synes jeg det blir mer personlig og man får et bedre intervju når man ikke er for knyttet til spørsmålene. Jeg ser heller på spørsmålene som en guide og ikke noe jeg absolutt må følge. I og med at min intervjuer skal også gå på ganske personlige temaer er det også fint at jeg ikke bare ser på arket, men at praten går litt mer naturlig.

2. Oppdater intervjuguiden fra pilotintervjuet og beskriv hvilke endringer som er gjort (eller ikke) og hvorfor

- Jeg lot alt egentlig stå, og i tillegg så la jeg til et nytt spørsmål med noen underspørsmål:
 - Hva slags forskjeller opplever du med livet ditt nå i forhold til hvordan det var før?
 - Hvordan har dine behov forandret seg?
 - Hva føler du er viktig for deg i hverdagen nå i forhold til før?

- Hva tror du er vanskeligst for andre å forstå i forhold til din sykdom?
 - Hva føler du er vanskeligst for andre å skjønne i forhold til din situasjon?
- Grunnen til at jeg la på dette var at jeg ville se forskjellen fra livet til min bruker nå og før. I og med at mine brukere (både pilot- og hovedintervju) er personer som har fått en plutselig akutt sykdom som har gjort om mye på livet deres.
- 3. Forklar hvilke forventninger du har til hovedintervjuet basert på lærdommer fra pilotintervjuet og endringer du gjorde.
 - Jeg har forventninger til at det blir litt lenger. Jeg har planlagt å ha flere pauser og gi bruker god tid til å svare på spørsmål.
- 4. Innhent samtykke og gjennomfør intervjuet husk opptak. Intervjuets hoveddel skal være på minst 15 minutter, men gjerne lenger om du ønsker. Det er ikke nødvendig å levere samtykkeskjema.
 - Gjort, intervjuet ble på ca. 22 minutter.
- 5. Lytt gjennom hele intervjuet. **Transkriber** deretter minst 5 minutter (må ikke være sammenhengende) som du synes er mest interessant fra intervjuets hoveddel. Pass på at delen du velger gir deg mulighet til å identifisere noen behov hos intervjuobjektet. Transkribering skal inneholde tidsstempel.

Tegnforklaring:

«...» Lenger pause

.. Liten pause

@ Latter

= Forlengelse av ord

B = Bruker

I = Intervjuer

01:40-01:54 B: «Ehh jeg er «...» men går for tiden på arbeidsavklaringspenger fordi jeg har .. problemer etter at jeg hadde .. korona for ett og ett halvt år siden»

«...»

02:00-02:04 I: «Hva pleier du å gjøre i løpet av en vanlig hverdag?»

02:04 B: «Sånn som det er nå?»

02:06 I: «Ja»

02:08 B: «Jeg synes det er greit å ha en aktivitet hver dag .. i løpet av uka, så det har jeg, så= da pleier jeg å være på arbeidsplassen min 2 timer på formidagen på mandag og fredag .. også går jeg å svømmer på tirsdager, også går jeg på yoga på onsdager, også er jeg med i en fysioterapigruppe på torsdager, og alt dette her er på formiddagene .. for det er da jeg er mest opplagt også da kan jeg .. ta det litt mer med ro da utover dagen, jeg trenger mye tid til å hvile og .. sånt»

02:52 I: «Pleier det å være sånn at det er de tidene du er mest opplagt? Eller?»

02:58 B: «Næhh= det vet jeg jo ikke, men jeg synes det er vanskeligere å ... komme i gang å gjøre ting eller komme meg ut av huset på ettermiddagen enn det er= liksom å gjøre det fra morgningen av, ja jeg synes det er enklere å gjøre fra morgningen av ..

03:18 I: «Så det er bra å ha mye forskjellig eh aktiviteter?

03:23 B: «Ja jeg synes det å ha noe hver dag når det er hverdager og det gir liksom en .. struktur og sånt på uka .. også gir det litt sånn følelse av normalitet, at man liksom har noe å gå til hver dag .. så det synes jeg er fint»

03:46 I: «Føler du at det kan være vanskelig noen ganger å gjøre disse aktivitetene .. når du kan ha sånn hjernetåke eller er det noen ganger det er vanskeligere enn andre ganger?»

03:59 B: «Altså hvis jeg er i en periode når jeg er veldig sliten så kan jeg la være å gå for det er ingenting av tingene som jeg må gjøre, da kan jeg bare si ifra til de at i dag så= går det ikke, i dag så kommer jeg ikke. Eh all aktivitetene er jo altså så kort varighet at det er jo ikke snakk om mer enn en til to timer. .. Sånn at ehh sånn som det å være i barnehagen er jo et krevende sted å være .. men .. det går i to timer også .. husker jeg egentlig ikke hva du sa @

04:37 I: «Men hvorfor er det krevende å være i barnehagen?»

04:41 B: «Fordi det er det mange mennesker rundt meg, det er mange lyder, det er mange ting som skjer, og .. det at det er mange inntrykk både .. lys og lyd og bevegelse .. det blir jeg sliten av .. og selvfølgelig i en barnehage er det mye av alt .. det som er fordelene da er jo at jeg er der, jeg er jo der ekstra, jeg er jo ikke der som en del av personalet, så hvis jeg trenger å sette meg ned å hvile litt for eksempel kan jeg bare gjøre det»

05:16 I: «Hvorfor synes du sånn lyd og lys og sånne ting er slitsomt?»

05:22 B «Altså det er vel en del av det som er problemet .. jeg vet ikke om jeg kan forklare det men, .. det går jo på .. nei hvordan kan man si det da? .. jeg er jo .. det er jo en stress, kroppen har jo en stressreaksjon etter den akutte sykdommen som den ikke har klart å legge

fra seg .. så det er jo et problem i det autonome nervesystemet har jeg fått forklart .. og da blir jo alle stimuli, alle påvirkninger, det blir jo en stress .. og ja «...»»

«...»

06:23 I: «...» «Men er det fordi det virker litt ehh, at du er kanskje litt sensitiv på sånne ting da eller?»

06:31 B «Ja det er jo et poeng, ja det å være lydsensitiv, lyssensitiv, det er jo en del av problemet.

06:38 I: «Er det noen andre sensitiviteter du har enn lyd og lys?»

06:44 B: «Bevegelser .. og det å være i store rom og det er.. mye som skjer som hvis jeg for eksempel er på .. senteret da å handler, der er det jo mye både av lyd lys og .. at det er store rom, at det er mange mennesker som beveger seg rundt, da blir jeg litt svimmel, .. for det er veldig sånn rart for noen steder er verre enn andre og det har jo noe med hva slags lys de har, belysningen reagerer jeg veldig på, hvis det er ekkelt lys i butikken så må jeg gå ut ..

07:22 I: «Kanskje du kunne hatt sånn filter på brillene eller noe sånt?»

07:29 B: «Ja mulig det» ...

07:32 I: «Men også lyd da»

07:33 B: «Ja»

07:35 I: «Hva pleier du å gjøre når du finner sånne vanskelige situasjoner da?»

07:41 B: «Altså det er jo å gå vekk fra den .. hvis jeg er i en butikk for eksempel så kan jeg jo bare gå ut, .. eller hvis jeg er hjemme og det er folk i rommet så kan jeg gå i et stille rom, så det er jo det å finne rolige steder da, og det er alltid greit å vite at jeg har en retrett mulighet .. det har også vært noen ganger når jeg har vært på besøk hos noen at jeg har avtalt med de jeg har vært på besøk hos at .. jeg kan gå på et rom hvis jeg blir for sliten for eksempel .. og bare det å vite at jeg har muligheten til det så hjelper jo det»

08:23 I: «Du har ikke noe sånn ørepropper eller noe sånt du kunne bare tatt i tilfelle det er mye lyd?»

08:30 B: «Det har hendt at jeg har gjort det, sånn som når jeg har vært på flytur da hadde jeg på meg sånne headset som tar bort lyd og det er jo veldig deilig

«...»

08:57 B: «Jeg føler at i butikken så er det lys som er verst, lys og bevegelser, jeg vet ikke jeg, det er vel en hel pakke kanskje»

09:05 I: «Hvis du hadde hatt noe sånn filtrerende i brillene «..» kanskje det hadde hjulpet så hadde du holdt ut litt lenger»

09:15 B: «Ja, jeg kunne jo prøvd egentlig å ha gått med solbriller, det har jeg ikke prøvd «...»

«...»

09:45 I: «Hvilke oppgaver i hverdagen kan du finne spesielt vanskelig?»

09:52 B: «Oppgaver hvor jeg må planlegge .. og gjennomføre, sånn som hvis jeg er i butikken og så skal jeg tenke hva skal jeg kjøpe for å lage middag i dag, .. det, da blir det for mange ting på en gang, da må jeg både finne ut av hva jeg trenger og hvor det er og .. så egentlig så stopper min middagslaging allerede på planleggingsstadiet for jeg klarer ikke å tenke .. hva jeg skal kjøpe i butikken @ .. så= jeg har tenkt på det noen ganger at jeg burde ha en plan helt hjemmefra hvor jeg visste akkurat hva jeg skal kjøpe så hadde det gått litt bedre ... for det .. også sånn hvis jeg skal .. for eksempel i sommer så skal jeg på stranda, også bare planlegge sånn hva skal jeg ha med meg, og planlegge sånn hvor skal vi etterpå og før og underveis og .. da jeg var på ferie i sommer måtte jeg ha hjelp liksom til å tenke sånn; du må ha med det og det og det og det trenger du og..

11:06 I: «Ja kanskje du kunne hatt et sånn veldig lett liste som bare, når du er hjemme da så skriver du ned sånn hva du skal ha på butikken veldig lett, så at det ikke er noe å tenke på i det hele tatt «...» for det er kanskje det at når det blir mange baller oppi luften at det blir vanskelig eller»

11:33 B: «Ja altså når jeg er i en sånn setting som er å være i butikken så får jeg så mye inntrykk at da er det vanskelig å tenke .. egentlig, et dårlig sted å prøve å tenke»

«...»

12:59 B: «...» «Jeg synes det er deilig at det ikke er mange på en gang, og at jeg har den retrettmuligheten, altså at jeg kan bare trekke meg tilbake hvis .. hvis jeg trenger det da ... en

annen ting er at .. jeg har .. erfart at .. det er lurt å gjøre tenkearbeid før man gjør fysiske ting for å si det sånn, fordi jo mer sliten jeg er jo mer vanskelig er det å konsentrere seg»

«...»

14:48 B: «...» «Ja, veldig lett distraheret» «...»

«...»

16:55 I: «Hva slags hjelpemidler pleier du å bruke daglig?»

17:01 B: «Nei hva bruker jeg da? .. Kanskje skriver lister da, det er jo kanskje .. det viktigste, at jeg skriver ting jeg skal huske .. og sånn ikke bare sånn hva jeg skal huske å kjøpe, men sånn hva jeg skal huske å spørre noen om eller møte de eller ting jeg skal sjekke, det er sånn jeg tenker jeg skal begynne å gjøre en ting også når jeg skal gjøre det så har jeg glemt hva det var .. så det å skrive opp ting er viktig, og da kan man jo selvfølgelig bruke mobil eller ..»

«...»

19:52 I: «Hva pleier du å gjøre når du blir kvalm?»

19:55 B: «Nei jeg pleier å sette meg ned eller legge meg ned «...» roe ned og .. puste godt og .. det hjelper»

21:34 I: «Hvordan har dine behov forandres seg?»

21:40 B: «Altså nå har jeg jo veldig behov for å hvile, for å ha ro rundt meg også har jeg jo behov for hjelp, .. fordi .. å holde orden på .. matlaging og innkjøp og hus og hjem og alle sånne ting»

6) Analyser dataene du har samlet inn:

a) Forklar og vis hvordan du gikk frem med analysen. Bruk en av analysemetodene gjennomgått på forelesning 4, og dokumenter dette med f.eks. sitater, bilder, illustrasjoner etc.

Jeg har tatt utdrag fra transkriberingen og analysert det jeg har tenkt er viktigst. Dette har jeg så kodet med fargekoder på de sitatene jeg føler har likheter. I Tilleg har jeg skrevet koder under på sitatene:

02:08 B: «Jeg synes det er greit å ha en aktivitet hver dag .. i løpet av uka, så det har jeg, så= da pleier jeg å være på arbeidsplassen min 2 timer på formidagen på mandag og fredag .. også går jeg å svømmer på tirsdager, også går jeg på yoga på onsdager, også er jeg med i en fysioterapigruppe på torsdager, og alt dette her er på formiddagene .. for det er da jeg er mest opplagt også da kan jeg .. ta det litt mer med ro da utover dagen, jeg trenger mye tid til å hvile og .. sånt»

En aktivitet hver dag

Mye tid til å hvile

03:23 B: «Ja jeg synes det å ha noe hver dag når det er hverdager og det gir liksom en .. struktur og sånt på uka .. også gir det litt sånn følelse av normalitet, at man liksom har noe å gå til hver dag .. så det synes jeg er fint»

Følelse av normalitet

04:41 B: «Fordi det er det mange mennesker rundt meg, det er mange lyder, det er mange ting som skjer, og .. det at det er mange inntrykk både .. lys og lyd og bevegelse .. det blir jeg sliten av .. og selvfølgelig i en barnehage er det mye av alt .. det som er fordelene da er jo at jeg er der, jeg er jo der ekstra, jeg er jo ikke der som en del av personalet, så hvis jeg trenger å sette meg ned å hvile litt for eksempel kan jeg bare gjøre det»

Mange mennesker, lyder, lys, bevegelser og inntrykk = slitsomt

05:22 B «Altså det er vel en del av det som er problemet .. jeg vet ikke om jeg kan forklare det men, .. det går jo på .. nei hvordan kan man si det da? .. jeg er jo .. det er jo en stress, kroppen har jo en stressreaksjon etter den akutte sykdommen som den ikke har klart å legge fra seg .. så det er jo et problem i det autonome nervesystemet har jeg fått forklart .. og da blir jo alle stimuli, alle påvirkninger, det blir jo en stress .. og ja «...»»

Stress, kroppslig reaksjon

06:31 B «Ja det er jo et poeng, ja det å være lydsensitiv, lyssensitiv, det er jo en del av problemet.

Lyd- og lyssensitiv -> Problem

06:44 B: «Bevegelser .. og det å være i store rom og det er.. mye som skjer som hvis jeg for eksempel er på .. senteret da å handler, der er det jo mye både av lyd lys og .. at det er store rom, at det er mange mennesker som beveger seg rundt, da blir jeg litt svimmel, .. for det er veldig sånn rart for noen steder er verre enn andre og det har jo noe med hva slags lys de har, belysningen reagerer jeg veldig på, hvis det er ekkelt lys i butikken så må jeg gå ut ..

Slitsomt - Lys, bevegelse

07:35 I: «Hva pleier du å gjøre når du finner sånne vanskelige situasjoner da?»

07:41 B: «Altså det er jo å gå vekk fra den .. hvis jeg er i en butikk for eksempel så kan jeg jo bare gå ut, .. eller hvis jeg er hjemme og det er folk i rommet så kan jeg gå i et stille rom, så det er jo det å finne rolige steder da, og det er alltid greit å vite at jeg har en retrett mulighet .. det har også vært noen ganger når jeg har vært på besøk hos noen at jeg har avtalt med de jeg har vært på besøk hos at .. jeg kan gå på et rom hvis jeg blir for sliten for eksempel .. og bare det å vite at jeg har muligheten til det så hjelper jo det»

Retrettmulighet, muligheten til å gå vekk, sted å slappe av, komme seg vekk fra alt stimuliet

08:57 B: «Jeg føler at i butikken så er det lys som er verst, lys og bevegelser, jeg vet ikke jeg, det er vel en hel pakke kanskje»

Verst med lys og bevegelse i butikk

09:45 I: «Hvilke oppgaver i hverdagen kan du finne spesielt vanskelig?»

09:52 B: «Oppgaver hvor jeg må planlegge .. og gjennomføre, sånn som hvis jeg er i butikken og så skal jeg tenke hva skal jeg kjøpe for å lage middag i dag, .. det, da blir det for mange ting på en gang, da må jeg både finne ut av hva jeg trenger og hvor det er og .. så egentlig så stopper min middagslaging allerede på planleggingsstadiet for jeg klarer ikke å tenke .. hva jeg skal kjøpe i butikken @ .. så= jeg har tenkt på det noen ganger at jeg burde ha en plan helt hjemmefra hvor jeg visste akkurat hva jeg skal kjøpe så hadde det gått litt bedre ... for det .. også sånn hvis jeg skal .. for eksempel i sommer så skal jeg på stranda, også bare planlegge sånn hva skal jeg ha med meg, og planlegge sånn hvor skal vi etterpå og før og underveis og .. da jeg var på ferie i sommer måtte jeg ha hjelp liksom til å tenke sånn; du må ha med det og det og det og det trenger du og..»

Vanskelig med planlegging, konkret plan er lurt, må kunne ha lite tenking mens det er mye rundt, trenger hjelp til å tenke og å planlegge

11:33 B: «Ja altså når jeg er i en sånn setting som er å være i butikken så får jeg så mye inntrykk at da er det vanskelig å tenke .. egentlig, et dårlig sted å prøve å tenke»

Mye inntrykk = vanskelig å tenke

12:59 B: «...» «Jeg synes det er deilig at det ikke er mange på en gang, og at jeg har den retrettmuligheten, altså at jeg kan bare trekke meg tilbake hvis .. hvis jeg trenger det da ... en annen ting er at .. jeg har .. erfart at .. det er lurt å gjøre tenkearbeid før man gjør fysiske ting for å si det sånn, fordi jo mer sliten jeg er jo mer vanskelig er det å konsentrere seg»

Vanskelig når mye skjer samtidig, retrettmulighet er viktig, kunne trekke seg tilbake

Vanskelig å konsentrere seg når bruker er sliten

17:01 B: «Nei hva bruker jeg da? .. Kanskje skriver lister da, det er jo kanskje .. det viktigste, at jeg skriver ting jeg skal huske .. og sånn ikke bare sånn hva jeg skal huske å kjøpe, men sånn hva jeg skal huske å spørre noen om eller møte de eller ting jeg skal sjekke, det er sånn jeg tenker jeg skal begynne å gjøre en ting også når jeg skal gjøre det så har jeg glemt hva det var .. så det å skrive opp ting er viktig, og da kan man jo selvfølgelig bruke mobil eller ..»

Viktig hjelpemiddel å skrive ned ting for å huske oppgaver og å kunne gjennomføre dem

21:40 B: «Altså nå har jeg jo veldig behov for å hvile, for å ha ro rundt meg også har jeg jo behov for hjelp, .. fordi .. å holde orden på .. matlaging og innkjøp og hus og hjem og alle sånne ting»

Behov for hvile og ro

Behov for hjelp til å tenke og gjennomføre forskjellige aktiviteter/oppgaver

Basert på kodene over (fra sitater) har jeg kategorisert de i fem forskjellige temaer:

Behov for følelsen av normalitet	Behov for hvile	Behov for lite/skjermet stimuli (lys, lyd og bevegelser)	Behov for retrettmulighet	Behov for hjelp med planlegging og gjennomføring av planer
En aktivitet hver dag	Mye tid til å hvile	Mange mennesker, lyder, lys, bevegelser og inntrykk = slitsomt	Retrettmulighet, muligheten til å gå vekk, sted å slappe av, komme seg vekk fra alt stimu	Vanskelig med planlegging, konkret plan er lurt, må kunne ha lite tenking mens det er mye rundt, trenger hjelp til å tenke å planlegge
Følelse av normalitet	Behov for hvile og ro	Stress, kroppslig reaksjon	Vanskelig når mye skjer samtidig, retrettmulighet er viktig, kunne trekke seg tilbake	Mye inntrykk = vanskelig å tenke
		Lyd- og lyssensitiv -> Problem		Vanskelig å konsentrere seg når bruker er sliten
		Slitsomt – lys, bevegelse		Viktig hjelpemiddel å skrive ned

				ting for å huske oppgaver og å kunne gjennomføre dem
		Verst med lys og bevegelse i butikk		Behov for hjelp til å tenke og gjennomføre forskjellige aktiviteter og oppgaver

b) Basert på analysen, identifiser minimum tre behov som det kan være aktuelt å jobbe videre med i neste oblig.

Temaene behov for hvile, lite stimuli og retrettmuligheter har noen likheter. For alle de handler egentlig om at bruker blir veldig lett sliten pga. stimuli og vil da ha et behov for en retrettmulighet fordi bruker har et behov for å hvile ofte. Altså kan jeg gjøre om dette til ett behov, som er behov for hvile, med to underkategorier:

Behov for hvile		
Behov for hvile	Behov for lite/skjermet stimuli (lys, lyd og bevegelser)	Behov for retrettmulighet
Mye tid til å hvile	Mange mennesker, lyder, lys, bevegelser og inntrykk = slitsomt	Retrettmulighet, muligheten til å gå vekk, sted å slappe av, komme seg vekk fra alt stimuli

Behov for hvile og ro	Stress, kroppslig reaksjon	Vanskelig når mye skjer samtidig, retrettmulighet er viktig, kunne trekke seg tilbake
	Lyd- og lyssensitiv -> Problem	
	Slitsomt – lys, bevegelse	
	Verst med lys og bevegelse i butikk	

De to andre temaene synes jeg er mer unike og vil derfor ikke samle de inn i et større tema, så de forblir to temaer:

Behov for hjelp med planlegging og gjennomføring av planer
Vanskelig med planlegging, konkret plan er lurt, må kunne ha lite tenking mens det er mye rundt, trenger hjelp til å tenke å planlegge
Mye inntrykk = vanskelig å tenke
Vanskelig å konsentrere seg når bruker er sliten
Viktig hjelpemiddel å skrive ned ting for å huske oppgaver og å kunne gjennomføre dem
Behov for hjelp til å tenke og gjennomføre forskjellige aktiviteter og oppgaver

Behov for følelsen av normalitet
En aktivitet hver dag
Følelse av normalitet

Da ender jeg opp med tre hovedtemaer: **Behov for hvile** (med tre undertemaer), **behov for hjelp med planlegging og gjennomføring av planer** og **behov for følelsen av normalitet**.