

# Kognitivt stöd

**Tips och ideér om hur du kan göra vardagen lite enklare**

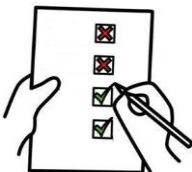


Det kan kännas jobbigt att skapa struktur och hålla sig till ett schema/planering men en fungerande planering gör det lättare att komma ihåg och kan ge mer plats för spontanitet.

Här finns tips på strategier som kan leda till att du kan spara energi och avlasta hjärnan. Alla tips passar inte alla men några kanske passar dig.

## Skapa struktur

- skapa struktur och tydliga rutiner över dag och vecka
- använd en kalender eller ett schema över dag eller vecka (kalender/schemat kan vara i pappersformat, whiteboardtavla eller digitalt i telefon/surfplatta)
- färgkoda kalender/schema utifrån kategori eller energiåtgång
- ägna dig åt en sak i taget
- planera in vila – korta pauser och längre vila
- skapa checklistor ex i vilken ordning saker ska göras på morgon/kväll eller hur ofta och i vilken ordning städning ska ske
- gör en prioriteringslista, vad är viktigast att utföra utifrån vecka/månad
- föregå ansträngande situationer ex vila inför ett möte, packa dagen innan
- avsätt tid, minst en gång i veckan, till att planera och kontrollera nästkommande vecka



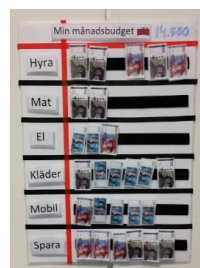
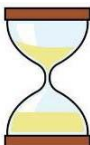
## För att komma ihåg och bli påmind

- skriv ner det du vill komma ihåg istället för att försöka minnas det
- använd kaffebryggare, vattenkokare och strykjärn med automatisk avstängning eller använd timer med nedräkningsfunktion
- använd telefonens väckarklocka som larm för både enstaka och återkommande händelser till exempel läkarbesök och medicintider (i de flesta telefoner går det att skriva en text till larmet)



## För att synliggöra

- Synliggör tiden med en timer. En timer kan göra det lättare att förstå tid och att veta när något ska börja eller sluta. Det finns många olika varianter från klassisk äggklocka till app i smartphone eller surfplatta.
- ta tid och skriv ner hur lång tid saker tar för att lättare kunna planera framöver
- skapa en central plats, exempelvis i hallen eller köket, där du samlar all viktig information som telefon, kalender och nycklar
- Märk upp var olika saker ska ligga (till exempel i besticklådan och för städmaterial)
- använd färgkodning eller bilder som stöd till skriven text (till exempel i kalender eller uppmärkning)
- använd timer till lampor för att starta/avsluta dag.
- skapa en budgettavla med utskrivna låtsaspengar



Om du inte blir hjälpt av dessa tips och strategier och vill ha stöd kan du kontakta en arbetsterapeut.

Arbetsterapeut kan finnas på den klinik du är inskriven på eller så kan du ta kontakt med arbetsterapeut i din kommun. Du kan då ringa din kommuns växel och fråga efter arbetsterapeut.

## funka forum

Funkaforum är en öppen mottagning på Centrum för hjälpmedel där du kan se olika förslag kring de tips och idéer som är nämnda i denna folder.

För att se öppettider och läsa mer, gå in på [www.regionorebrolan.se/funkaforum](http://www.regionorebrolan.se/funkaforum)

Här kan du se en film om Funkaforum!



Region Örebro län

Habilitering och hjälpmedel