



Tips och inspiration kring kognitiv tillgänglighet i mobiltelefon



Kognitivt stöd

- Skapa struktur över dag och vecka
- Skapa tydliga rutiner
- Mäta tid på ett annat sätt ex med musik eller göra den "synlig"
- Listor
- Prioriteringslistor
- Minnesstrategier/avlasta minnet
- Ta bort oviktig information, markera det som är viktigt
- Använda flera sinnen



- Ta bort störande intryck
- Bra förvaringssystem
- Bildstöd och uppmärkning
- "Sambandscentral"
- Bostadsanpassning
- Pedagogiskt arbetssätt
- Hemtjänst/boendestödjare/anhörig

- Vardagshjälpmedel
- Mobiltelefon
- Förskrivningsbara hjälpmedel



Kognitiv tillgänglighet i mobilen

- Stäng av notiser för appar som inte är viktiga
- Rensa bort tomma/halvfulla sidor
- Göm/lägg ner appar som inte används
- Ha de viktigaste i "dockan" ex telefon, sms, kamera
- Använd en widget som stöd ex tydlig klocka, checklista, kontakt eller vägen hem
- Skapa mappar med olika kategorier, färglägg och namnge
- Ha en neutral bakgrundsbild
- Använd klockans alarm
- Skapa timrar

Fysisk tillgänglighet

- Pekpenna
- Joystick/pekdon
- Mobilhållare

Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö

Förenklade utseenden på hemskärm

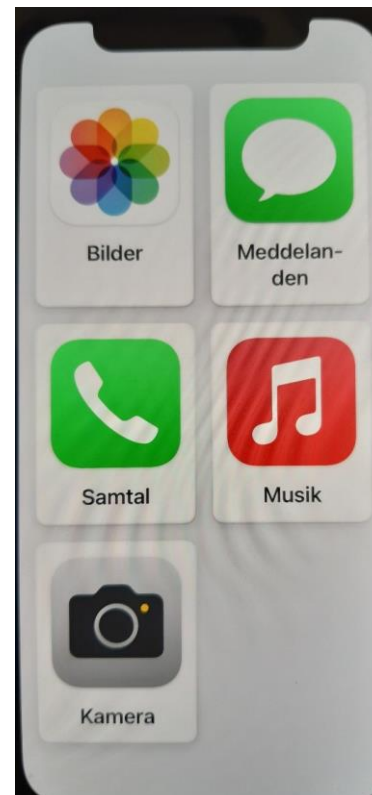
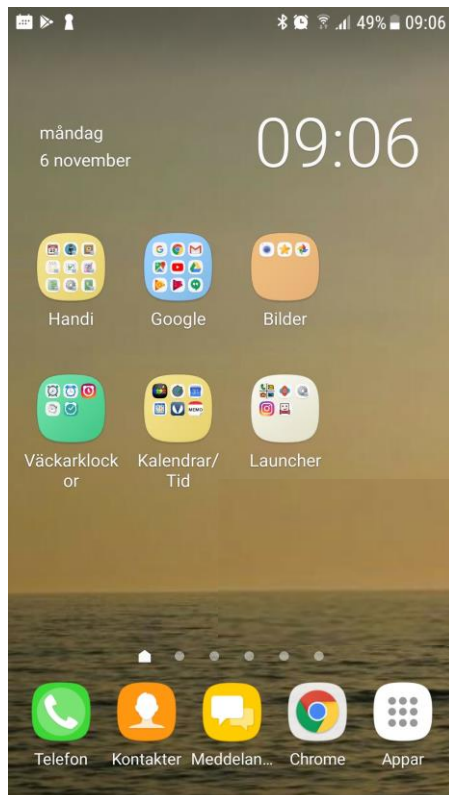
Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö



Android



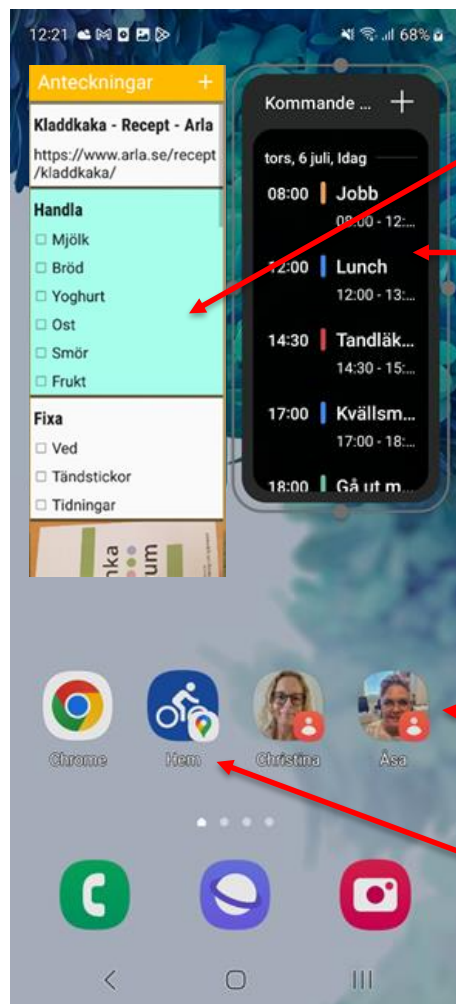
iPhone



Förenklade utseenden kan skapas på olika sätt i olika telefoner. Olika märken och versioner har sin variant av förenklat utseende. Titta under telefonens Inställningar och tillgänglighet i android enhet. I iPhone Inställningar – hjälpmedel - åtkomststöd.



Olika widget i android telefon



Listor

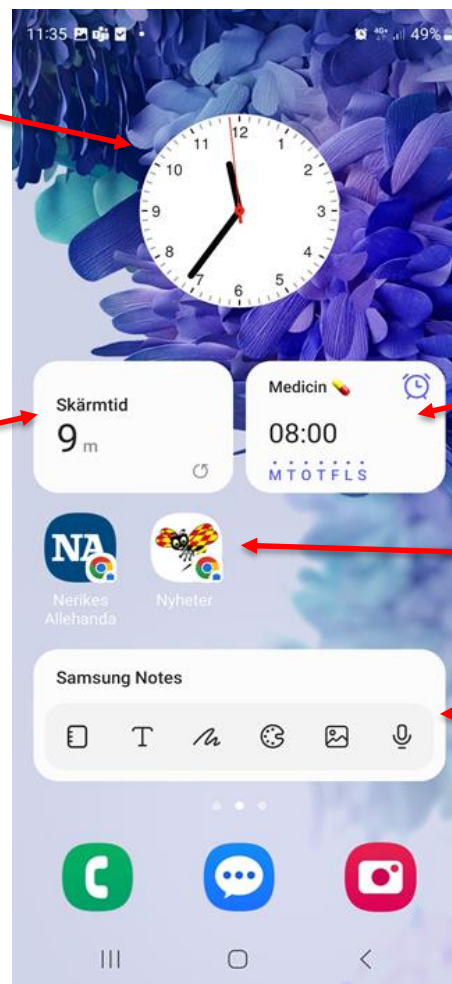
Kalender

Kontakter

Google maps
- Hitta hem

Analog
klocka

Skärmtid



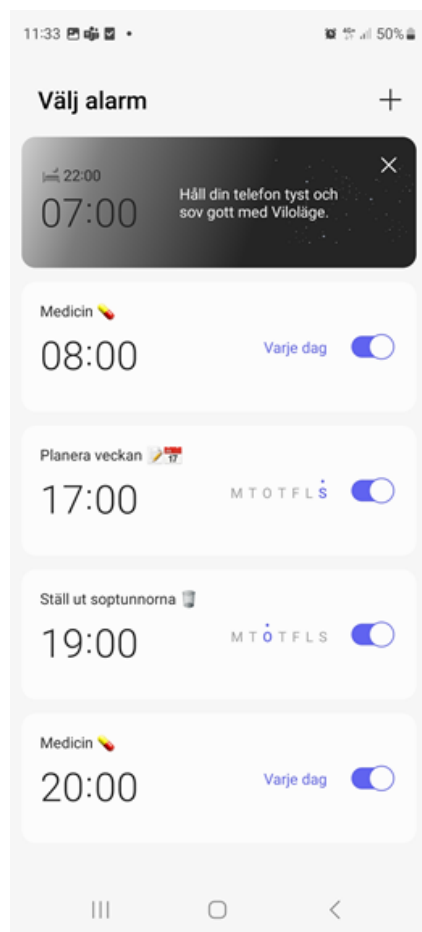
Alarm

Genvägar till
webbsidor

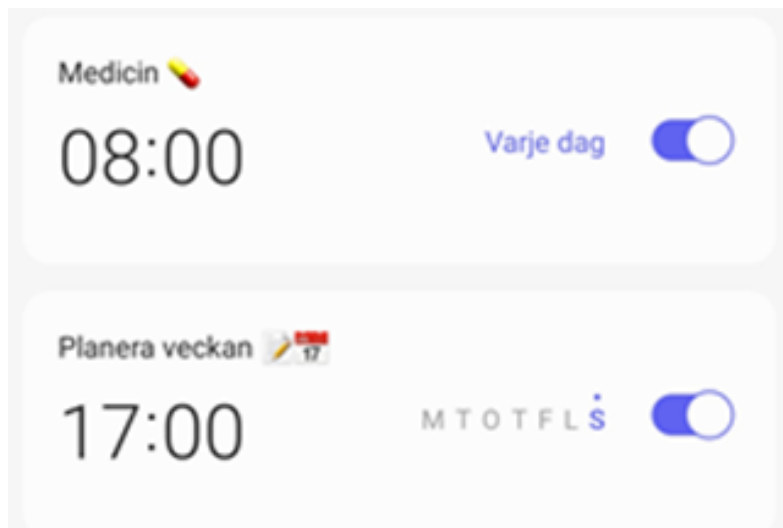
Anteckningar



Larm i telefon



I telefonens klocka kan du ställa larm, återkommande eller enstaka. I de flesta telefoner går det att skriva en text, den heter ofta etikett. Stöd gärna med en emoji!



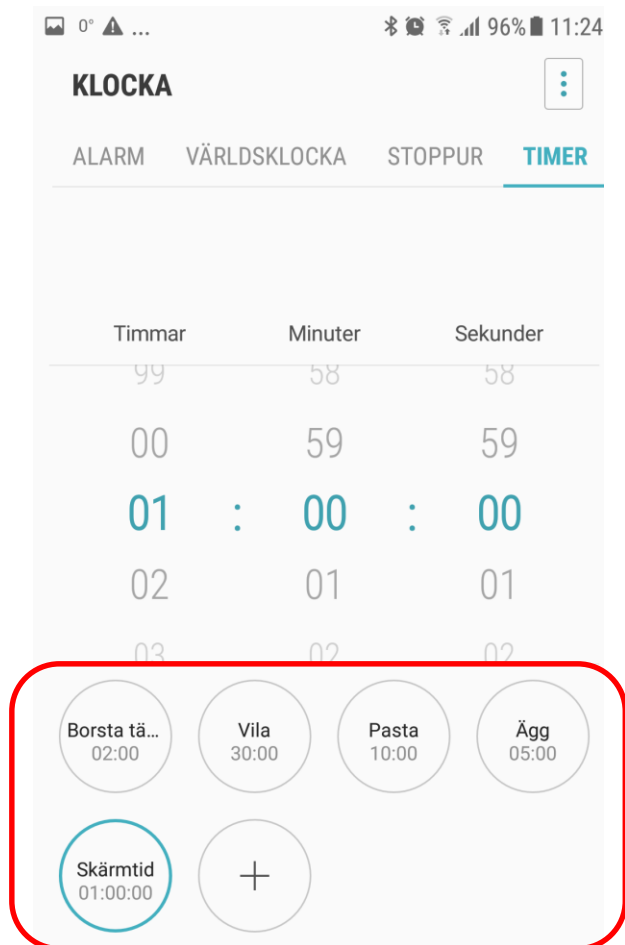
Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö



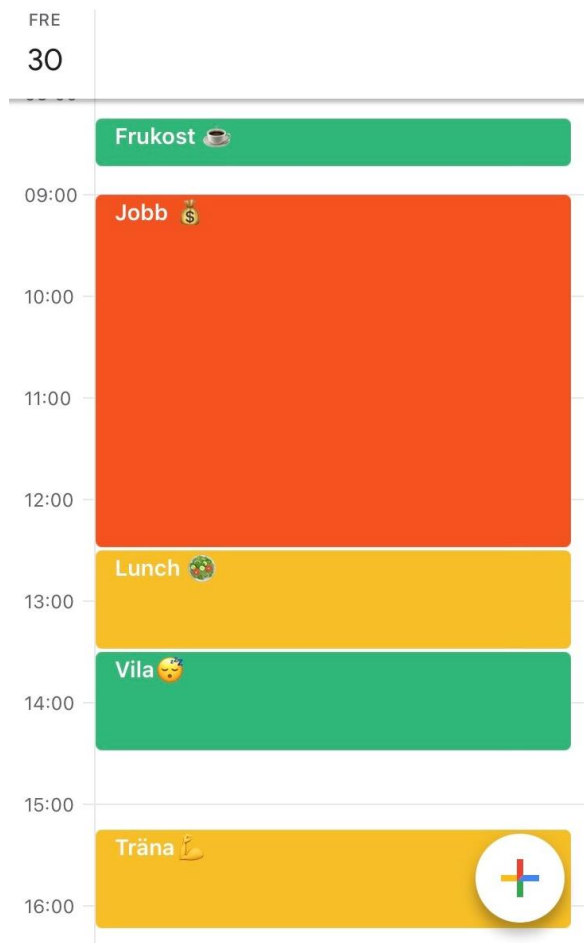
Timer i telefon



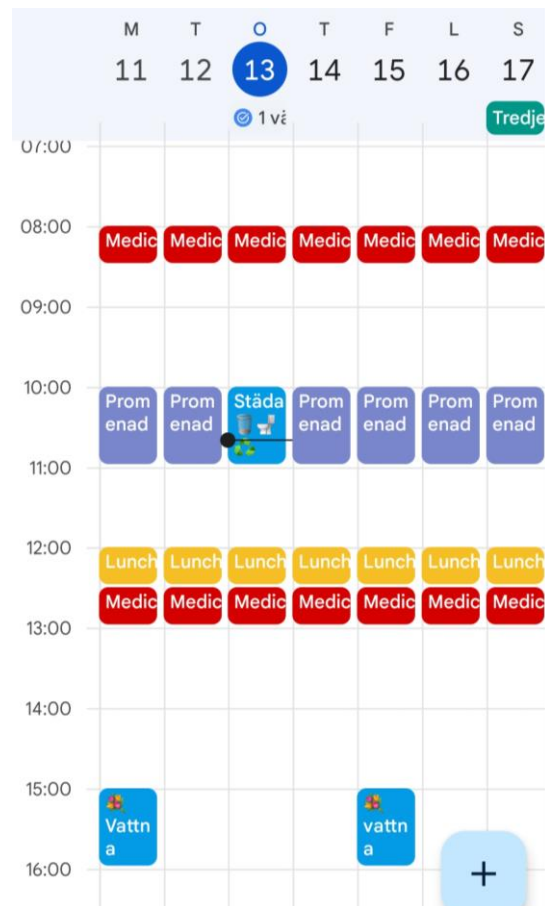
I telefonens klocka kan du skapa mallar för återkommande timer. I de flesta telefoner går det att skriva en text, den heter ofta etikett. Stöd gärna med en emoji!



Exempel på färgkodning i telefonens egen kalender



Färgkodning utifrån energiåtgång



Färgkodning utifrån aktivitet



Röstnavigering

Siri – iOS

Googleassistenten -
Android

Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö

Ställ en timer
på 30 minuter

Ring Kalle

Vad är klockan
om 40 min?

När har Marieberg
Galleria öppet?

Vad blir det för
väder idag?

Hur hittar jag hem?

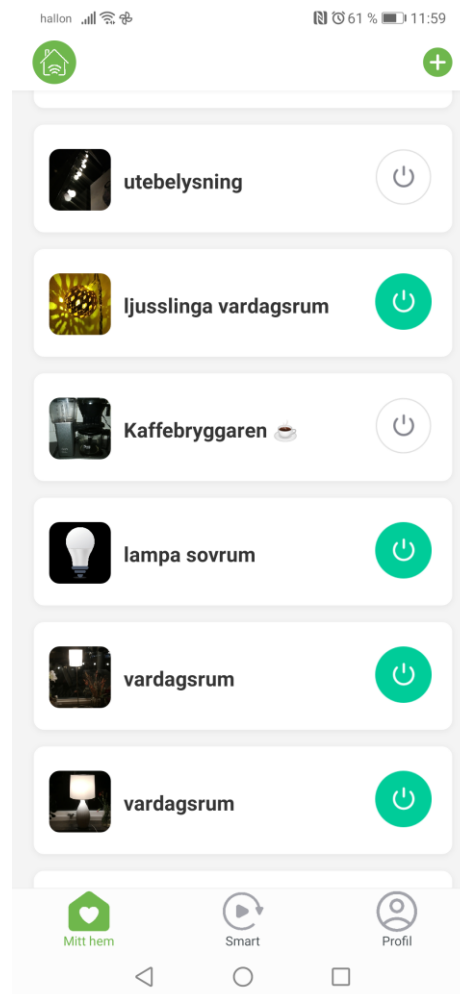
Skriv ett meddelande
till Lisa att jag kommer
klockan 10





Fjärrstyrning + Timer

- För att visualisera tid – dag/natt genom att ha schemalagda tider
- Nattpampa för toalettbesök nattetid
- Anhöriga kan kontrollera ex kaffebruggare – hjälpa till att starta samt stänga av.



Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö