



Tips och inspiration kring kognitiva strategier, struktur och miljö



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"
- Bostadsmiljö
- Pedagogiskt arbetssätt
- Hemtjänst/boendestödjare/anhörig

- Vardagshjälpmedel
- Mobiltelefon
- Förskrivningsbara hjälpmedel

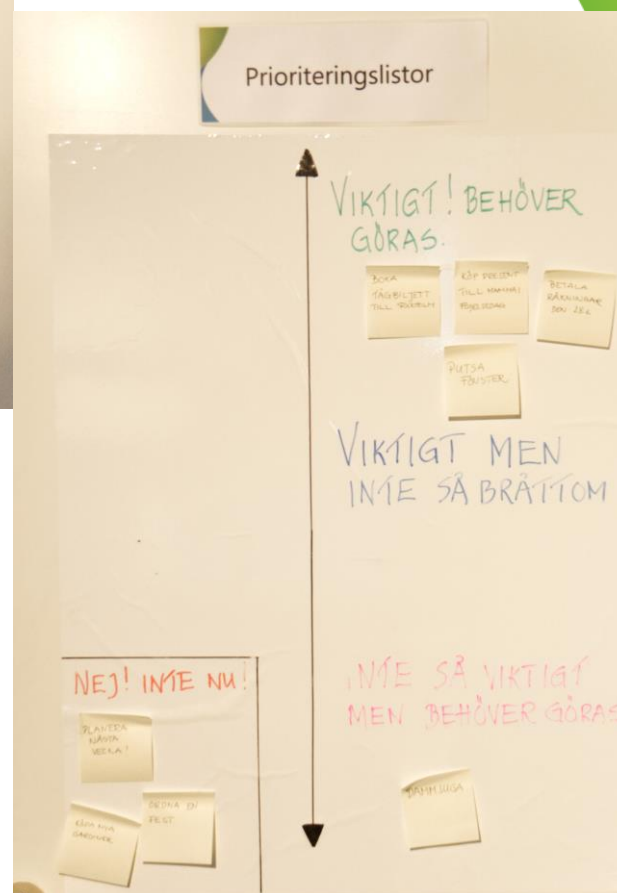


Strategier

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



Det behövs strategier för att kunna använda ett hjälpmedel. Ex att sätta en struktur, planera in rutiner och kunna prioritera. Genom att visualisera kan det bli lättare.





Exempel på veckoschema:

- *Whiteboardtavla med bildstöd
- *Papper (laminera gärna) med veckodagsfärger och klocksymboler
- *Färgkodning i mobiltelefon
- *Legoschema med bildstöd



Veckoschema i A3 (för A4- eller A3-skrivare)
| M som i underbar



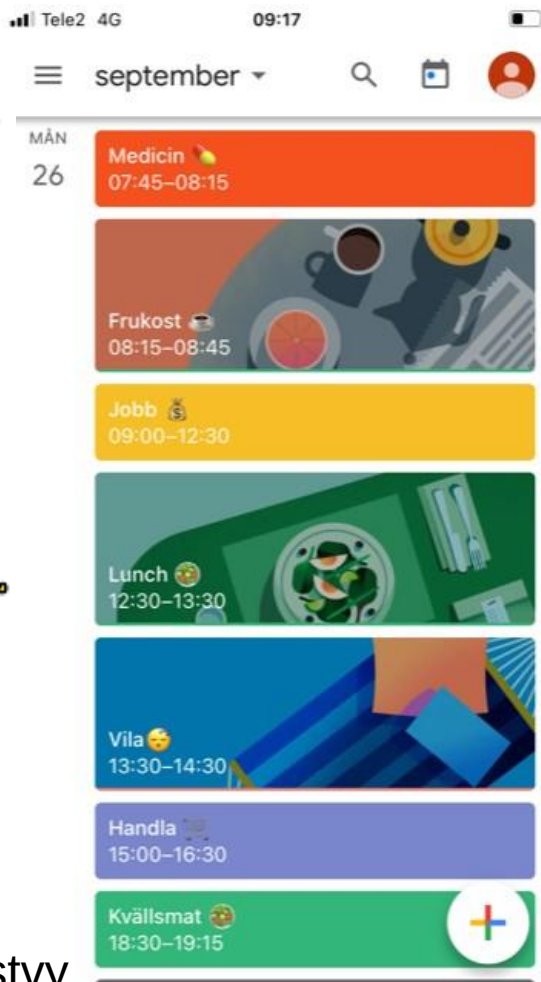


Olika förslag på dagschema:



Handskriven att-göra-lista

En dagkalender i
mobiltelefon, visas i listvy



Dagschema i lego





Checklistor

Checklistor kan se olika ut. Det kan räcka med att skriva ner för att få bort det från huvudet men ibland kan det behövas bilder och att man använder flera sinnen när något är utfört.



<u>INNAN JAG GÅR UT</u>	
ATT GÖRA	KLAR
Stäng fönster	
Kolla spisen	
Släck lampan	
Ta med nycklar	
Ta med mobilen	
Ta med pengar	
Lås dörren	

Använd gem och flytta från "att göra" till "klar"

/

Städa rummet	

Kompletteras med egna bilder.

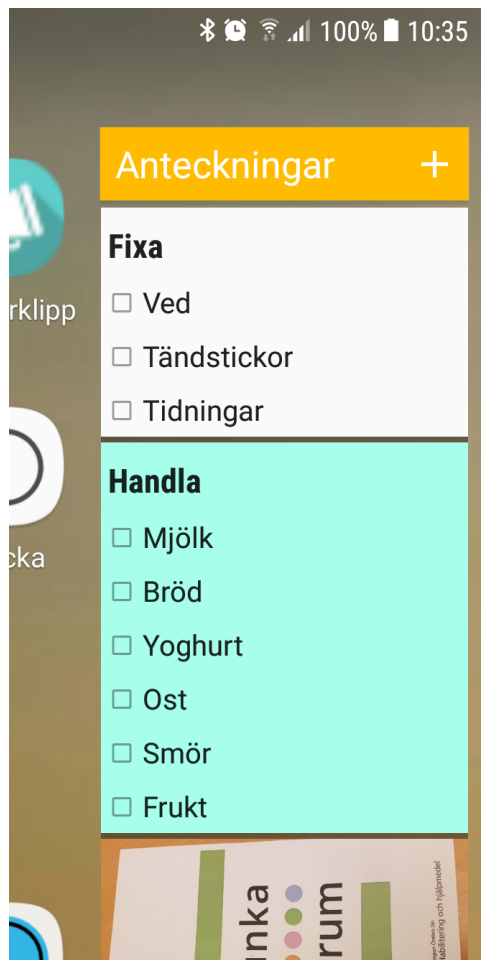
Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö



Exempel på komi-ihåg-
listor som widget på
startsidan i en Android.



Iphones påminnelseapp
som widget



Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö



STÄDA VAD? NÄR?



Fler förslag och utskrivningsbart material om städlistor och andra checklistor finns på www.merstruktur.se

Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö

Exempel på schema med tidsstöd för morgonrutin

Min morgonrutin



	 Klä på mig
	 Sminka mig
	 Fixa håret
	 Äta frukost
	 Borsta tänderna

Min morgonrutin



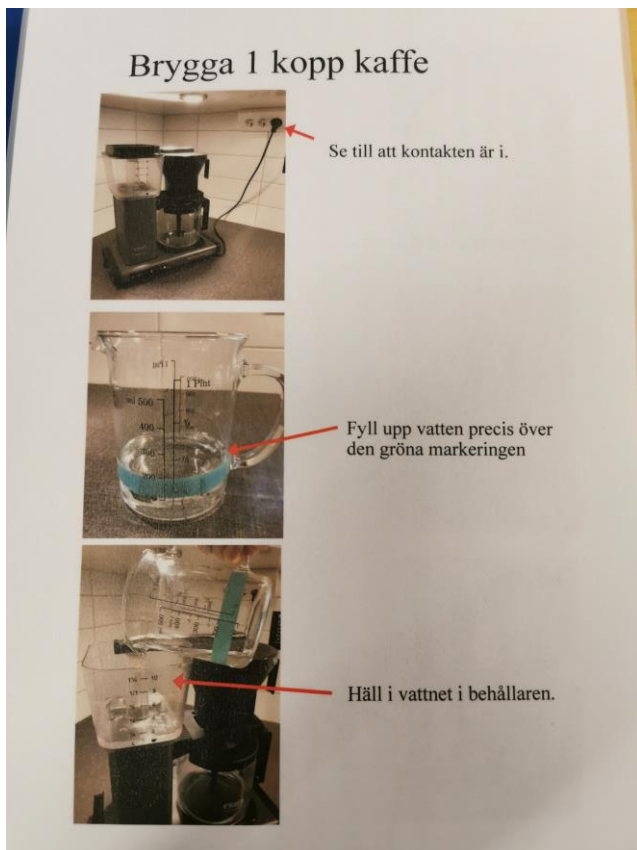
10	 Klä på mig
5	 Sminka mig
10	 Fixa håret
15	 Äta frukost
5	 Borsta tänderna



5 olika förslag på instruktion till att brygga kaffe

1

Detaljerad med
både bild och
text



3

Ställa upp
turordningen
fysiskt

Fysisk turordning
Vatten – filter – kaffe –
bryggare - kaffekopp

2

Bilder

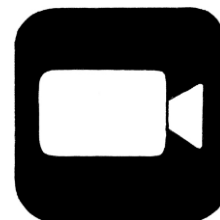


4 Text

1. Häll upp 3 dl...
2. Placera filtret...
- 3...

5

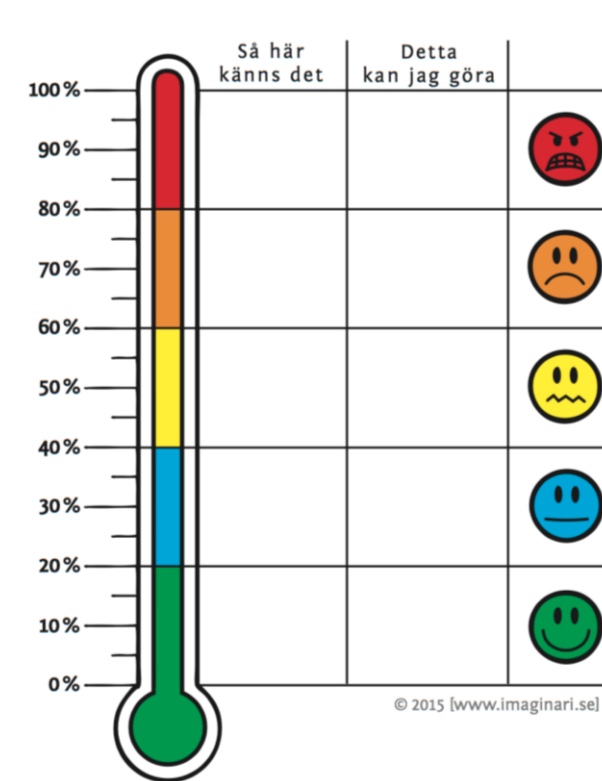
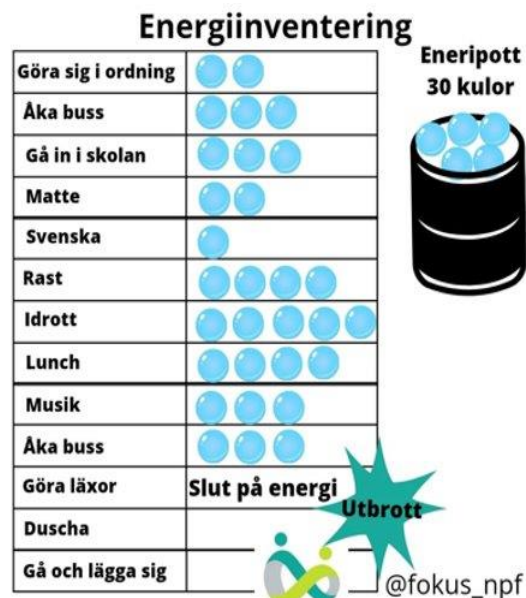
Film med qr-kod
eller sparad i
mobiltelefon/surfplatta



Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö



AKTIVITET	😊 ELLER ☹️
MORGONRUTINER	☹️
SKOLA	☹️
IPAD/DATOR	😊
LÄXOR	☹️
KOMPIS	😊
MAT	☹️
TRÄNING	😊
SKÖTA MARSVINET	☹️
BOKMÄRKEN	😊
STÅDA	☹️
TV	😊
DUSCH/BAD	☹️
KVÄLLSRUTINER	☹️

Visualisera hur mycket energi som går åt till olika aktiviteter. Genom att mäta och planera kan jobba situationer fördelas ut och vila kan planeras in för att få dagen/veckan att fungera bättre. Metaforen kan vara att använda kulor i burk som ovan, eller fylla i en bild på batteri, vätska i en bringare eller procentuellt som ovan.



Energimarkera i kalender.

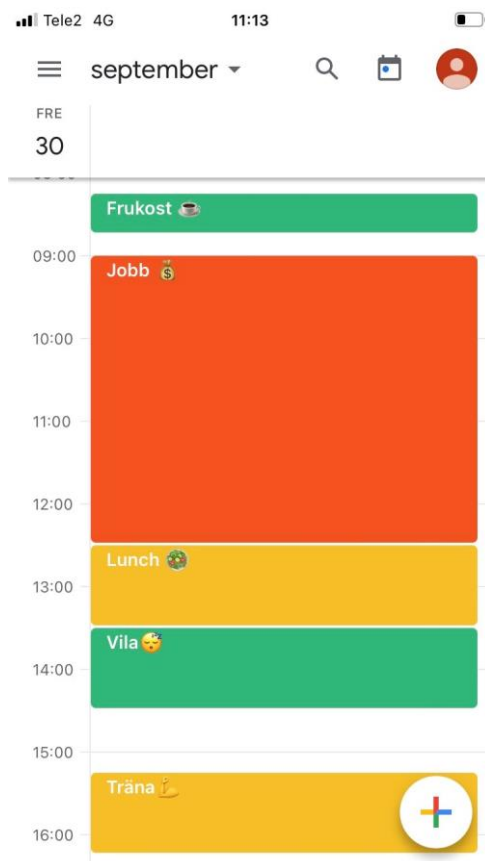


Bild på veckokalender med färg/energi



Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö



Tidsinventering

Mina aktiviteter (vad jag har gjort)	Antal minuter (hur lång tid det tog)
Gå till bussen	12 min
Städa badrummet	20 min

Schema efter tidsinventering

 När ska jag gå till bussen	
 Gå	 hemifrån
 Bussen går	
 7.45	 8.00
 08.30	 08.45
 13.15	 13.30
 17.30	 17.45

Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö

Tidsinventering – mät hur lång tid det tar att utföra olika aktiviteter. Detta underlättar vid planering.

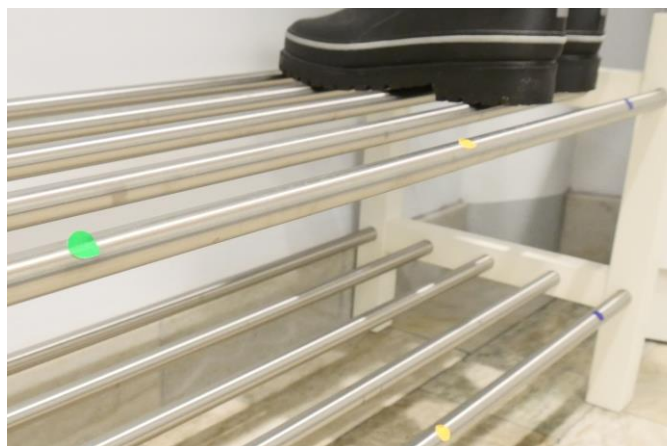


Uppmärkning i hemmiljö, exempel med färgmarkering i hall

Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö





Uppmärkning i hemmiljö, exempel med färgkodning och uppmärkning i badrum

Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö





Var sak har sin plats!
Visualisera.
Ha en "sambandscentral"





Exempel på sämre och bättre möbler och inredning. Minska intryck men behåll lagom med kontrast.





Mycket syn och ljudintryck kan vara energikrävande

Strategier

Fysiska
hjälpmedel-
"prylar"

Omgivning,
miljö





I omgivning ingår också de personer som finns i personens närhet som fungerar som kognitivt stöd!

- ❖ Partner
- ❖ Familj/släkt
- ❖ Vänner
- ❖ Kollegor/chef
- ❖ Personal (boendepersonal, rehabpersonal)



Vardagsteknik/Vardagshjälpmedel



Vardagsteknik som
vattenkokare, äggkokare
och djurfoderautomat kan
ge **stöd för minne.**





Vardagsteknik/Vardagshjälpmedel



En äggkokare, djurfoderautomat, eltandborste och smart timer är exempel på vardagsprodukter kan ge **stöd i tid**, som hur länge och när.





Vardagsteknik/Vardagshjälpmedel

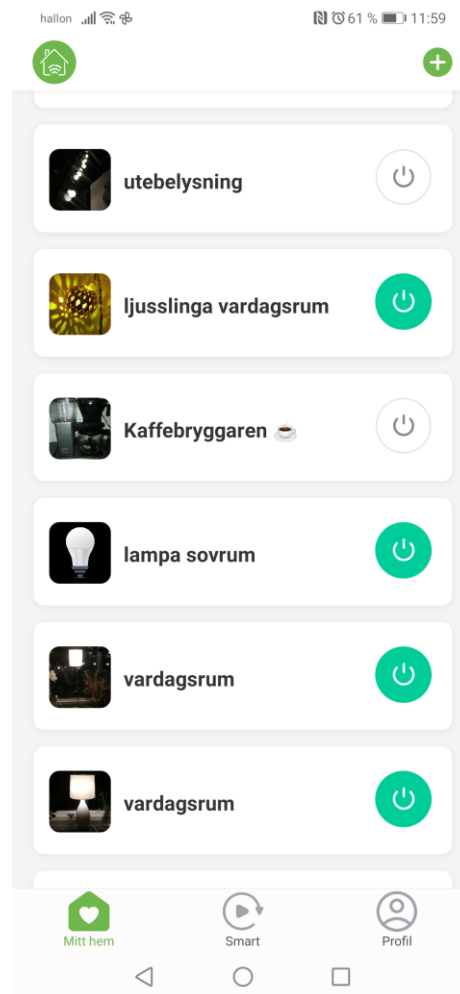
Genom att koppla ihop
mobiltelefon med smart
klocka och/eller nyckelfinnare
är det lätt att hitta sina prylar!





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



Information och bilder är hämtade från

- Infoteket om funktionshinder. Region Uppsala.
- M som underbar
- www.kaosteknik.se
- www.merstruktur.se
- Idérummet på Vuxenhabiliteringen, Region Örebro
- SPRIDAs utställning och Funkaforum på Centrum för hjälpmedel, Region Örebro