



Informationsmaterial om kognitivt stöd

Syftet med materialet är att ge inspiration att använda kognitivt stöd, för att underlätta i vardagen och minska stress.

Innehållet är framtaget av Klara Mera – center för kognitivt stöd. Det ingår i ADHD-centers utbildningsmaterial i kurser för tonåringar och unga vuxna.

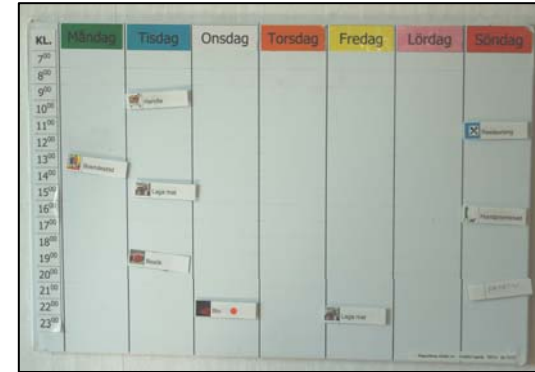
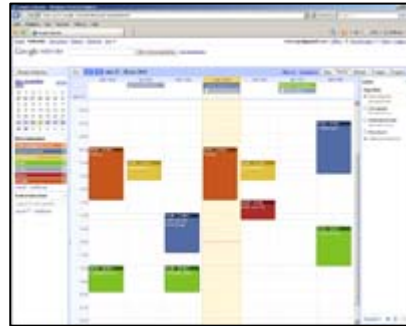
Urvalet av exempel är gjort med tanke på ungdomar och unga vuxna med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Stockholm 2012-05-31

Ulla Otterstadh och Elisabet Lindström

www.habilitering.nu/klaramera

Vad kan kognitivt stöd vara?



Kognitivt stöd kan vara allt från enkla scheman med text och bild till avancerad teknik i datorer och mobiltelefoner. Men också hur vi organiserar och skapar ordning. Kognitivt stöd kan minska stressen i vardagen.



Närstående har ofta en viktig roll i att det kognitiva stödet fungerar.

ATT HANTERA TID

Timers



Time Timer
www.komikapp.se
Appstore



Här är några olika timers som kan hjälpa till att visualisera tidens gång. Välj en modell som passar dig och ändamålet:

En TimeTimer med färgat fält som krymper när tiden går, liknande finns även till smartphones.

Kanske passar en Timstock vars ljusstapel tydligt minskar och som blinkar och piper när tiden är ute.



Timstock
www.westerstrand.se

ATT HANTERA TID

Tidsåtgång

Att planera sin tid är svårt. Du behöver veta vilka olika saker som ska göras och hur lång tid varje sak tar. Sedan ska du lägga samman de olika aktiviteterna för att veta när du ska börja.

Det kan vara bra att mäta hur lång tid du behöver för aktiviteter som ofta strular till sig.

Det finns hjälpmedel som till exempel Handi, som tydligt visar när aktiviteten börjar.

Ett god hjälp kan också vara SL-reseplaneraren som räknar ut när det är dags att starta resan för att hinna i tid.



Handifon
www.abilia.se



www.reseplanerare.sl.se

ATT HANTERA TID

Kalendrar

En kalender ger överblick och håller ordning på vad man ska göra. Bilder och färgmarkering kan vara användbart för att snabbt hitta information.

Välj en kalender som du trivs med och som är praktisk att använda i de situationer den behövs.

En papperskalender eller Filofax kan snabbt ge bra överblick och kräver ingen uppkoppling.

I en webbaserad kalender kan man göra tydlig struktur och den kan synkas med smartphone. Man kan också dela kalendern med andra vilket underlättar gemensam planering.



Kalender från pappershandel

iCal Kalender
för Mac-användare



Handifon
www.abilia.se

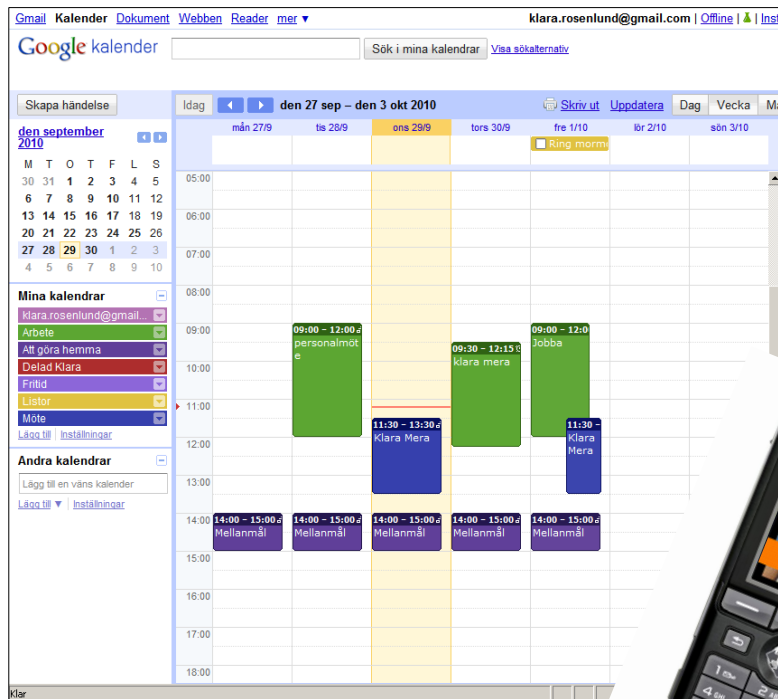


Week-Cal
för iPhone

KOMMA IHÅG OCH BLI PÅMIND

Sms-påminnelse

Googlekalender är en webbkalender. Du kan få en sms-påminnelse om de aktiviteter som du lagt in i kalendern. Sms:et kan skickas både till smartphone och vanlig mobil.



En liknande funktion med sms-påminnelse finns i hjälpmedlet Multi Comai. Där ingår också andra funktioner som timer, checklistor och röstmemo.

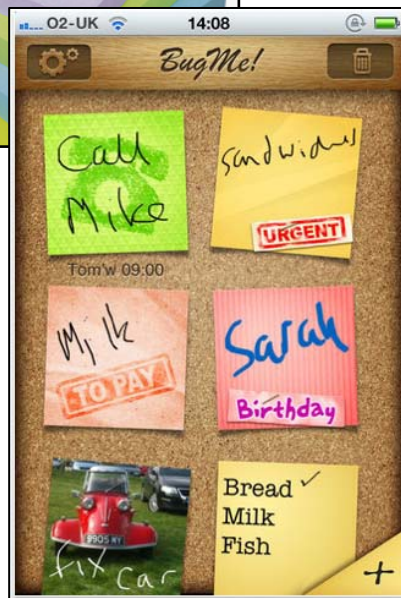


En lathund för att komma igång med Google-kalendern hittar du På Idétorget's webbplats:
www.habilitering.nu/idetorget

www.comai.se

KOMMA IHÅG OCH BLI PÅMIND

Post it-lappar och checklistor



BugMe! App till iPhone

Placera post-it så att du säkert ser den när du behöver den.

Du kan också sätta digitala post-it på datorns skrivbord och i din smartphone.

Det finns också många tydliga digitala checklistor, där du kan få alarm för viktiga aktiviteter.



Påminnelser i iPhone

KOMMA IHÅG OCH BLI PÅMIND

Röstmemo

Använd en liten pratknapp för att enkelt spela in ett kort komihåg om du inte har möjlighet att anteckna. Det kan vara en ny läkartid eller en portkod.

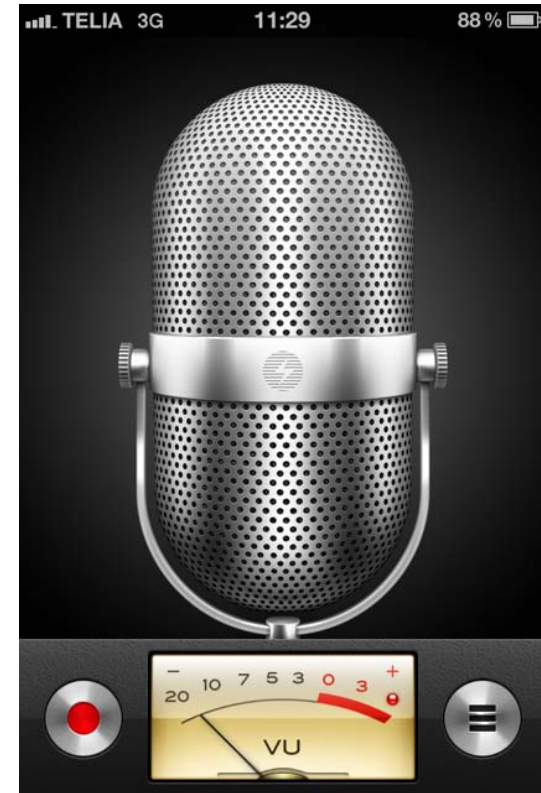
Med en diktafon kan du göra många längre inspelningar, till exempel möten eller föreläsningar.



Recording Keychain
www.rehabmodul.se



Olympus diktafon, flera återförsäljare



Du kan också använda smartphone för att spela in röstmemo.

VAKNA, SOVA OCH KOMMA TILL RO



Apparna Sleep as an Android och Sleep Cycle alarm clock analyserar din sömncykel och väcker dig när du sover som lättast. Det ger ett mer naturligt uppvaknande.



Wake up light
Philips

Det finns väckarklockor som väcker dig långsamt och behagligt med ökat ljud och ljus.
Om du behöver starkt ljud, blink och vibration för att vakna finns flera modeller att välja på.



Shake Awake
www.horsam.se

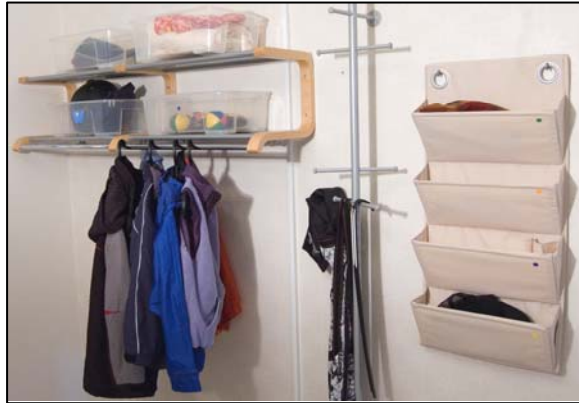


Bolltäcke eller kedjetäcke kan hjälpa dig att slappna av och sova lugnt.
Det finns täcken i flera olika vikter.

www.provista-optik.se
www.komikapp.se

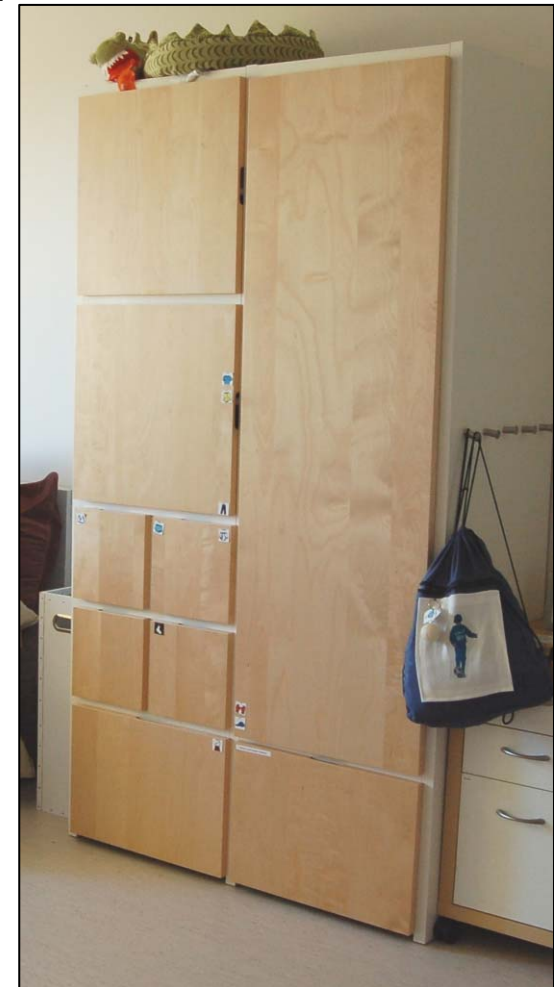
ORDNING OCH REDA

Struktur i miljön



Bra förvaringssystem underlättar för att hålla ordning. Det är bra att varje sak har sin logiska plats. Börja med att rensa ut de saker du inte behöver!

Tydlig förvaring med bild eller text. I köket har vi använt Pictogrambilder och Dymotejp. Uppmärkning gör det lätt att hitta sakerna och lägga tillbaka dem på rätt plats.



ORDNING OCH REDA

Skapa öar av ordning

En skål eller korg i hallen för plånbok, mobil, nycklar och annat viktigt att ta med.



Sminkväska med bra fack.

Låda i kylen med allt du behöver till frukost.



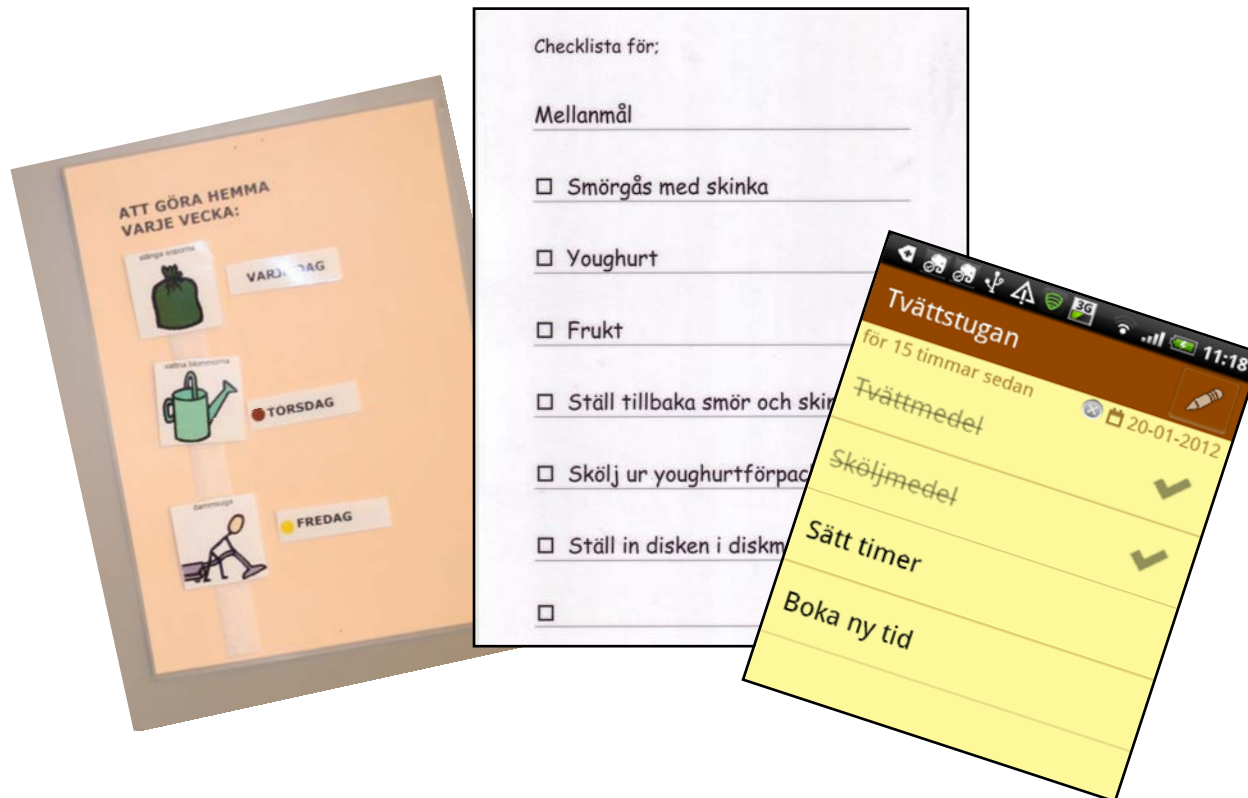
ORDNING OCH REDA

Rutiner i vardagen

Det sparar tid och energi att ha bra rutiner.

Gör dina rutiner tydliga med hjälp av checklistor, instruktioner och komihåg-listor.

Det kan vara på papper, i smartphone och webbaserat.



Framgångsfaktorer

- Avlasta minnet
- Använd olika sinnen
- Förenkla informationen
- Testa nya strategier tillräcklig tid
- Hjälpmedel ska inte skapa nya krångliga moment eller nya "tjatsituationer"

