Välkommen!

Diagnos- och erfarenhetsgrupp
Tillfälle 2

Förra tillfället:
Beteenden och underliggande faktorer

Beteenden

Social kommunikation och socialt samspel.

Repetitiva mönster i beteende, intressen och aktiviteter.

Underliggande faktorer

Sinnesintryck – Perception

Film
Perception

Informationsprocessen

Svårt att sålla bland och begränsa de sinnesintryck som kommer in.

Tröttande att bearbeta och sortera en större mängd sinnesintryck samtidigt.

Kan orsaka Stress och ge en känsla av kaos

Syn

Exempel på svårigheter

- Det kan vara svårt om det finns för många saker eller färger i ett rum.
- När människor snabbt kommer nära inpå.
- Ljuskänslighet

Syn

Tips på strategier

- Sortera och ordna dina saker så att det inte ser så plottrigt ut.
- Minimera tiden i miljöer som är visuellt krävande. Planera även in återhämtningstid.
- Lär dig att hitta i de butiker du vanligtvis handlar i. Gör en inköpslista efter var i butiken varorna finns.
- När du ska handla, välj tidpunkter då det är färre i butiken.
- Använd tonade glasögon (med sidoskydd).

Hörsel

Exempel på svårigheter

- Ljudkänslighet.
- Det kan vara svårt att filtrera bort störande ljud.

Hörsel

Tips och strategier

- Välja lugna platser.
- Ljudisolera i hemmet med t.ex. tjocka gardiner, mattor, material som dämpar ljud.
- Använd öronproppar, hörselkåpor, tröja med huva.
- Lyssna på musik, talböcker, poddar i hörlurar i miljöer med mycket ljud
- Vänj dig vid obehagliga ljud.
- Träna på att identifiera ljud som gör dig orolig.

Lukt

Exempel på svårigheter

- Det kan vara jobbigt att bli utsatt för starka dofter som t.ex. rakvatten och parfym om man använder mycket.
- Starka reaktioner mot illaluktande odörer t.ex. sopor.

Lukt

Tips och strategier

- Använd såpa för rengöring av golv. Doftar inte lika starkt som andra rengöringsmedel.
- Använd oparfymerat tvätt- och sköljmedel.
- Använd parfymfri duschtvål, schampo, deodorant mm.
- Ha en doft på en näsduk som du kan lukta på.
- Håll andan när du slänger soporna.

Smak

Exempel på svårigheter

- Det kan vara svårt att äta blandad mat eller för starkt kryddad mat.
- Det kan vara svårt med varm eller kall mat.
- Konsistenskänslighet.
- Man kan tycka att det är energikrävande att tugga.

De här svårigheterna kan leda till att man äter för lite eller för ensidigt.

Smak

Tips och strategier

- Planera din mat.
- Undvik stress i matsituationen.
- Fundera på hur du kan göra matstunden till en behaglig upplevelse.
- Försök att vänja dig gradvis vid olika sorters mat.

Känsel

Exempel på svårigheter

- Det kan vara smärtsamt att duscha.
- Det kan vara obehagligt eller smärtsamt att klippa håret och naglarna.
- Kläder kan upplevas obehagliga på grund av material, sömmar och lappar som irriterar.
- Lätt beröring kan kännas jobbigare än kraftfulla kramar.
- Man kan ha annorlunda upplevelser av kyla, värme eller smärta.

Känsel

Tips och strategier

- Prova att skruva bort duschmunstycket och låt vattnet rinna direkt ur slangen.
- Bada i badkar om du har ett.
- Använd sköljmedel och torka kläderna i torktumlaren. De blir mjukare då.
- Köp kläder utan muddar eller kragar. Klipp bort etiketter i plaggen.
- Upplys partner/närstående om hur du vill ha det med kroppskontakt. Lyssna på hur de vill ha det.
- Försök att tänka på vad som kan vara rimligt när det gäller kyla, värme och smärta. Tex. gå inte enbart uti T-shirt vid minusgrader.

Balans

Exempel på svårigheter

- Att samordna sina rörelser och röra sig utan att först tänka efter hur man ska göra.
- Att bedöma avstånd, gå i backar eller ojämn terräng i skogen.
- Rädd för höjder eller för att ramla omkull.
- Problem med yrsel och obehagskänslor, t.ex. om man rör för snabbt på huvudet.

Balans

Tips och strategier

- Fixera blicken vid en fast punkt när du åker rulltrappa.
- Använd ledstången när du går upp eller ner i trappor.
- Stå bredbent och lite framåtlutat för att få bättre balans på bussen.
- Använd duschpall.

Kroppssinne

Begreppet kroppsinne handlar om vår förmåga att relatera kroppen i rummet och att reglera hur kroppen samspelar med sin omgivning. I mycket handlar det om hur vår hjärna samspelar med våra muskeler. När vi är vakna tar hjärnan emot information från våra muskler och skickar tillbaka styrande signaler till dem.

Exempel på svårigheter

- Fumlighet och klumpighet.
- Att samordna rörelser och göra flera saker samtidigt.
- Att göra något utan att använda synen.
- Att begränsa och kontrollera vilken muskelstyrka man behöver använda för att utföra vissa uppgifter.
- Att träna eller idrotta.

Kroppssinne

Tips och strategier

- Ha tålamod när du skall lära dig att göra något med din kropp, ofta får man tänka igenom moment för moment. Ta tid på dig för att öva.
- Sätt dig ner när du ska använda händerna. Det blir lättare att koncentrera dig på det du ska göra.
- Använd sax för att öppna förpackningar istället för att riva upp dem.
- Försök att bli medveten hur mycket styrka du behöver använda.

Sammanfattning av dagens tillfälle:

Sinnesintryck - Perception

Nästa tillfälle:
Sammanhang och detaljer – central koherens