

Kognitivt stöd

Inspiration för tid och struktur i vardagen

Habilitering
& Hälsa





Habilitering
& Hälsa



Har DU någonsin...

- Använt en almanacka?
- Gjort en kom ihåg-lista?
- Lagat mat eller bakat efter recept?
- Följt vägskyftar?
- Använt en steg-för-steg-instruktion för att montera en möbel?



Att göra under dagen

- ☐ Handla mat
- ☐ Skicka gratulationskort till Anna
- ☐ Boka tågbiljetter
- ☐ Ring elektrikern

Habilitering
& Hälsa



Kognition

Kognition är förmågan att **tänka, värdera, och avgöra** hur du ska agera i olika situationer.

Kognition påverkar:

- hur vi tar in information
- hur vi bearbetar/värderar information
- hur vi sedan plockar fram och använder informationen

Habilitering
& Hälsa



Vad påverkar hjärnans fungerande i vardagen?

Stress

Positiv stress
Negativ stress

Perception

Känner igen signaler från våra sinnen

Sömn

Insomning
Sömncykel
Sömnkvalitet

Minne

Arbetsminne
Långtidsminne

Video: Ninjakoll
<https://www.youtube.com/watch?v=mdMhseVX0-0>

Generaliseringsförmåga

Att se mönster

Exekutiva funktioner

Motivera sig
Planera och strukturera
Fokusera uppmärksamhet
Ta initiativ
Tidsuppfattning
Se helhet
Kontrollera impulser

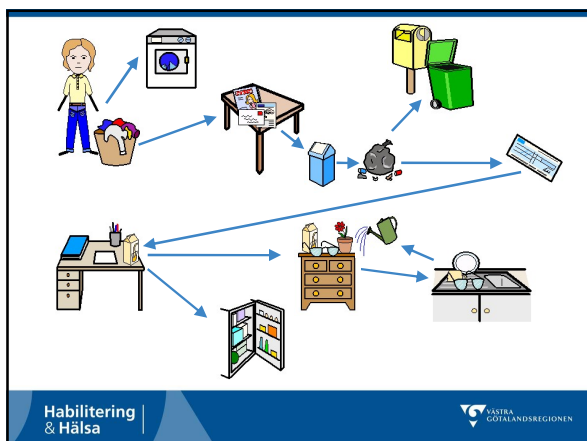
Mentaliseringsförmåga

Sätta sig in i hur andra människor tänker och känner



Habilitering
& Hälsa





Habilitering
& Hälsa



Kognitivt stöd för att:

- kunna välja
- få information
- minnas
- planera
- se sammanhang
- vara förberedd
- ha kontroll
- öka självständighet och delaktighet



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

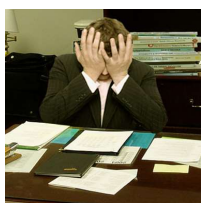
Tydliggörande i vardagen



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

När vi inte har kontroll reagerar vi olika



Stressad



Passiv

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vi använder många olika tidsbegrepp

Strax	Förmiddag	Eftermiddag
Snart	Dag	Natt
Sedan	Vinter	Sommar
Ögonblick	Vår	Höst
Kväll	Sommartid	Vintertid
Morgon	Sekund	Minut
Förtid	Timme	5 sekunder
Nutid	Kvart	Halvtimme
Dåtid	Trekvart	Weekend
Framtid	Helg	År
Tidigt	Sekel	Århundrade
Sent	Millenium	Vecka

Habilitering
& Hälsa



Att utveckla tidsuppfattning



Förskoleåldern

Man lär sig **Tidsupplevelse**

- Att olika saker tar olika lång tid
- Man lär sig idag, igår och imorgon

Habilitering
& Hälsa



Att utveckla tidsuppfattning



Skolåldern

Man lär sig **Tidsorientering**

- Först sen och sist
- Tiden går oberoende av mig
- År, månader, veckan, dagar
- Avläsa och förstå klockan

Habilitering
& Hälsa



Att utveckla tidsuppfattning



Tonåren

Man lär sig **Tidsplanering**

- Beräkna tidsåtgång
- Fördela tidsåtgång till olika aktiviteter
- Planera - att starta, genomföra och avsluta aktiviteter
- Att passa tider

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Att utveckla tidsuppfattning





Förskoleåldern

Man lär sig **Tidsupplevelse**

- Att olika saker tar olika lång tid
- Man lär sig idag, igår och imorgon

Skolåldern

Man lär sig **Tidsorientering**

- Först sen och sist
- Tiden går oberoende av mig
- År, månader, veckan, dagar
- Avläsa och förstå klockan

Tonåren

Man lär sig **Tidsplanering**

- Beräkna tidsåtgång
- Fördela tidsåtgång till olika aktiviteter
- Planera - att starta, genomföra och avsluta aktiviteter
- Att passa tider

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Växa med kognitivt stöd

Kognitiv ålder



Stöd för självständighet

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Goda exempel på kognitiva hjälpmedel - Marcus



<https://youtu.be/uL7wGJVtiQM>

Habilitering
& Hälsa



Goda exempel på kognitiva hjälpmedel - Camilla



<https://youtu.be/FOb-oNd1Lfi>

Habilitering
& Hälsa



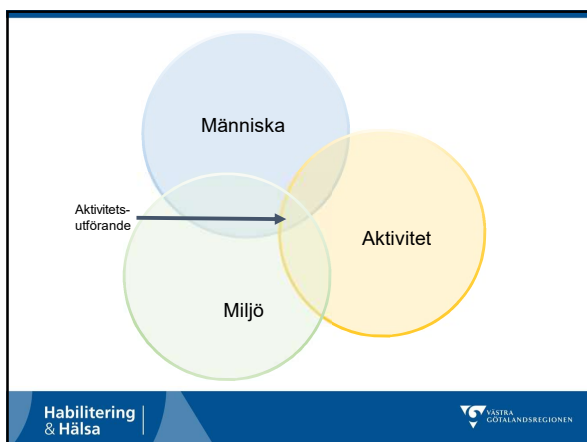
Kognitivt stöd ger svar på:

- Vad ska jag göra?
- Var ska jag vara?
- Hur länge ska jag hålla på?
- Hur ska jag göra det?
- Med vem?
- Vad ska jag göra sedan?
- När ska jag göra det?
- Vad finns det att välja på?



Habilitering
& Hälsa





TYDLIGGÖRANDE

Organisera miljön

Bestämda platser för olika aktiviteter

Märk upp rum, krokar och platser

Var sak på sin plats

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

TYDLIGGÖRANDE

Kognitivt och visuellt stöd

När, vad och med vem ska jag göra?

Vad finns att välja på? Vad kan jag hitta på? Vad finns i lådoma?

Vad ska jag ha med mig?

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Stöd att välja

The 'Stöd att välja' (Support to choose) section displays various cards for selection. On the left, there are cards for 'äpple' (apple) and 'banan' (banana). In the center, there are cards for 'Daim', 'KEK', 'Japp', and 'Marabou' (milk chocolate). On the right, there are cards for 'innebandy' (ice hockey), 'tennis', 'fotboll' (soccer), 'jage' (hunting), 'läsa' (reading), and 'musik' (music). Above the activity cards are images of a meatball dish and a pizza.

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Dagschema

The 'Dagschema' (Daily schedule) section shows visual aids for daily routines. On the left, there are cards for 'fika' (coffee break) and 'gunga' (swing). In the center, there are cards for 'Äta' (eat), 'gå ut' (go out), and 'Laga' (cook). On the right, there are cards for 'Jagtar' (hunt), 'Bakar' (bake), 'Plockar' (pick), and 'Vattnar' (water). Below these are cards for 'Hälsa' (health) and 'Natt' (night).

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Veckoschema

The 'Veckoschema' (Weekly schedule) section shows visual aids for weekly routines. On the left, there are cards for 'Måndag' (Monday), 'Tisdag' (Tuesday), 'Onsdag' (Wednesday), 'Torsdag' (Thursday), 'Fredag' (Friday), 'Lördag' (Saturday), and 'Söndag' (Sunday). In the center, there are cards for 'Måltider' (meals), 'Hälsa' (health), and 'Natt' (night). On the right, there are cards for 'Hälsa' (health) and 'Natt' (night).

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

TYDLIGGÖRANDE

Aktivitetsschema

- På- och avklädning
- Måltider
- Toalettbesök
- Morgonrutin
- Kvällsrutin
- Dusch
- Städa
- Utflykter/resa bort
- Packa inför gymnastik, utflykt och skolväska



Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Det här kan hända med rätt stöd

- Ork över till annat, för alla
- Individen fungerar bättre med andra - blir delaktig
- Individen får förändrad självbild – JAG KAN!
- Förälder/personal kan släppa kontrollen – individen blir mer självständig och delaktig
- Mindre tjat och konflikter
- Mindre stress, omgivningens kontroll minskar

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Länktips

Idé-häften

[Tips på kognitivt stöd för barn](#)

[Kognitivt stöd och hjälpmedel i vardagen](#)

[Vardagsstöd](#)

Skapa ditt eget bildstöd

[KomHIT - en nationell webbsörs](#)

Skapa funktionell ordning hemma

[Ordning och reda](#)

Appar

[Appar för smartphones och surfplattor](#)

Bra information om kognitivt stöd

[StoCKK - Stockholm Center för Kommunikativt och Kognitivt stöd](#)

[Sök hjälpmedel för kognitivt stöd](#)

[Trollreda resurscenter](#)

www.vgregion.se/hoh/lanktips

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Patientorganisationer

Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning	Fysisk funktionsnedsättning
• Autism och Aspergerförbundet • Autismforum • Riksförbundet Attention	• Neuroförbundet • Riksförbundet Rörelsehindrade barn och ungdomar, RBU • Självhjälp på vägen- information, stöd och hjälp vid funktionshinder
Intellektuell funktionsnedsättning	Ovanliga diagnoser
• Riksförbundet FUB- för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning • Svenska Downföreningen	• Socialstyrelsen om ovanliga diagnoser • Riksförbundet för sällsynta diagnoser

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRÅ
GÖTALANDSREGIONEN
