

Intellectuell funktionsnedsättning information för föräldrar

Välkommen till tredje tillfället!

Habilitering
& Hälsa



- | | | |
|---|---|--|
| <p>■ TILLFÄLLE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Information om diagnosen • Hur kan vi stötta barn med IF? | <p>■ TILLFÄLLE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • Självständighet • Tid & struktur | <p>■ TILLFÄLLE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motorik • Psyisk hälsa • Tips om ytterligare info |
|---|---|--|

Habilitering
& Hälsa



Intellectuell funktionsnedsättning och psykisk hälsa

- Personer med IF har ökad risk för att utveckla psykisk ohälsa och beteendeproblem
- Förebyggande arbete kan minska dessa risker



Habilitering
& Hälsa



STRESS & BELASTNINGS- MODELLEN



Habilitering
& Hälsa

OSTRA SÖDERBERGSDIENSTEN

Saker som stressar



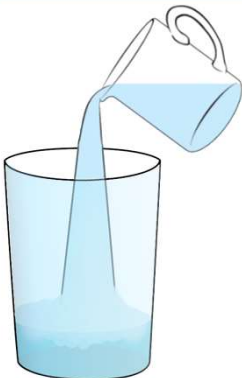
Habilitering
& Hälsa

OSTRA SÖDERBERGSDIENSTEN

Individens egna svårigheter

Grundläggande
belastningsfaktorer

*exempelvis:
svårt att kommunicera
svårt att minnas*



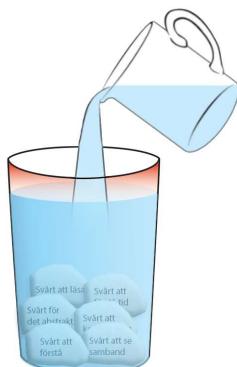
Habilitering
& Hälsa

OSTRA SÖDERBERGSDIENSTEN

Varningstecken

Exempel:

- Bli trött
- Dra sig undan
- Bli irriterad



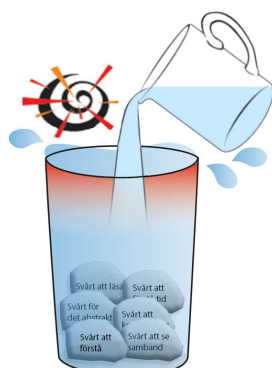
Habilitering
& Hälsa

UTRETT
SÖDERÅNDRAGSREGIONEN

Kaos

Exempel:

- Utbrott
- Skolvägran



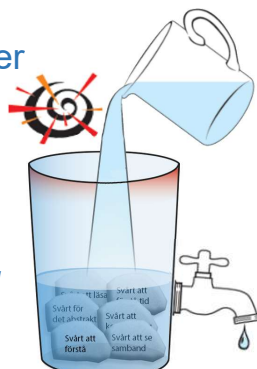
Habilitering
& Hälsa

UTRETT
SÖDERÅNDRAGSREGIONEN

Skyddande faktorer

Exempel:

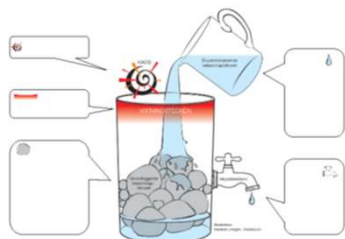
- Goda relationer
- Hjälpmedel, anpassningar
- Fysisk aktivitet
- Sömn
- Strategier, t ex "kunna dra sig undan"
- God kost
- Ha roligt



Habilitering
& Hälsa

UTRETT
SÖDERÅNDRAGSREGIONEN

Att använda sig av Stress- och belastningsmodellen i bemötandet av det egna barnet



Habilitering
& Hälsa

STORA
SÖDERÅN
REGIONEN

Sårbar föräldrasituation när barnet har en funktionsnedsättning

- Hög stressnivå
- Barnet behöver mer än andra barn
- Egen sorg
- Ambivalens i föräldrarollen
- Ge dig tid att vila för att orka
- Minska kraven



Habilitering
& Hälsa

STORA
SÖDERÅN
REGIONEN

Samtal i smågrupper

Ge exempel på när livet fungerar bra och vad ni har gjort för att det ska bli så

Habilitering
& Hälsa

STORA
SÖDERÅN
REGIONEN

MOTORIK OCH FYSISK AKTIVITET

Habilitering
& Hälsa



Vad har motorik med intellektuell funktionsnedsättning att göra?

Intellektuell funktionsnedsättning
→ motorisk och sensorisk funktionsnedsättning?

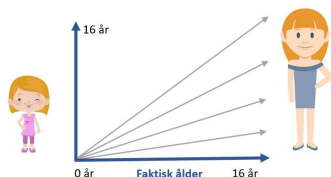
Kognition och kroppsuppfattning hör ihop!

Habilitering
& Hälsa



Motorisk utveckling

Precis som inom andra områden kan
den motoriska utvecklingsåldern skilja
sig från den biologiska åldern.



Habilitering
& Hälsa



Hur påverkas vardagen?

Kroppsfunktioner som ofta är påverkade:

- Motorik
- Beröringskänsl
- Djupkänsl
- Muskelspänning
- Ledrörlighet

Så här kan det märkas:

- Kroppsuppfattning
- Balans
- Spänst
- Kasta och fånga
- Kroppshållning
- Gångmönster

Fysisk aktivitet

- Att röra på kroppen är viktigt för alla
- Många individer med IF är inaktiva
- Fysisk aktivitet påverkar både den fysiska och den psykiska hälsan positivt



Hur stöttar vi barn med IF motoriskt?



Rekommendationer

Kunskap
om
barnets
behov

Barn 0-5 år:

- Uppmuntra till och underlätta för daglig fysisk aktivitet genom lek



Barn/ungdomar 6-17 år:

- Fysisk aktivitet på måttlig till hög intensitet 60 minuter/dag
- Konditionsträning minst 3 gånger/vecka
- Muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter minst 3 gånger/vecka

Habilitering
& Hälsa

STRA
SÖRA
ÖSTRA
LANDS
REGIONEN

Rekommendationer

Kunskap
om
barnets
behov

"Barn och ungdomar som inte kan nå upp till rekommendationerna på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning bör vara så aktiva som tillståndet medger."

Framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet och antagna av Svenska Läkaresällskapet 2016-02-01 samt av Svenska Barnläkarföreningen 2015-11-15.

Habilitering
& Hälsa

STRA
SÖRA
ÖSTRA
LANDS
REGIONEN

Motorisk träning

Träning

- Uppmuntra till aktiv lek
- Motorisk träning i vardagssituationer
- Positiv feedback och uppmuntran
- Många repetitioner
- Utmana och våga prova
- Specifik motorisk träning vid behov



Habilitering
& Hälsa

STRA
SÖRA
ÖSTRA
LANDS
REGIONEN

Motivation

Träning

- Förståelse för syftet med träning och fysisk aktivitet kan öka motivationen
- Uppmuntra och locka till en fysisk vardag
- Goda vanor tidigt i livet ger förutsättningar
- Hitta en aktivitet som är rolig

Habilitering
& Hälsa



Sjukgymnaster/Fysioterapeuter på habiliteringen

- Bedömning av motorik, förflyttningsförmåga, muskelfunktion och ledfunktion
- Förskrivning av hjälpmedel
- Samarbete med ortoped och ortopedingenjör
- Konsultation kring ergonomi
- Rådgivning gällande specifik träning och fysisk aktivitet



Habilitering
& Hälsa

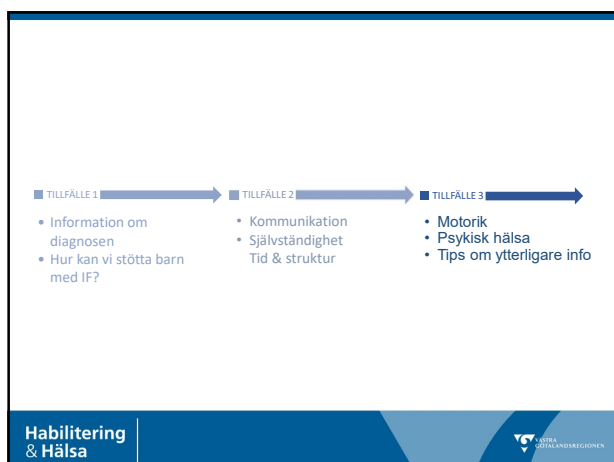


Diskussionsfråga

I vilka sammanhang tycker ditt barn det är roligt med fysisk aktivitet?

Habilitering
& Hälsa





Hur går jag vidare efter denna utbildning?

- Tips på litteratur
- Habiliteringens grupputbud
- För stöd i specifika situationer – kontakta ditt barns habiliteringsteam



Habilitering & Hälsa

SÖDERÅS LÄN OCH SÖDERÅS LÄN

Utvärdering & avslut

Habilitering & Hälsa

SÖDERÅS LÄN OCH SÖDERÅS LÄN
