

Kognitivt stöd

”Vad är det...?”

- Kognition är förmågan att tänka, värdera och avgöra hur man ska agera i olika situationer -

Kognitivt stöd är allt man gör för att kompensera kognitiv funktionsnedsättning.

Kognitivt stöd kan vara produkter eller hjälpmedel: Allt från avancerade tekniska produkter som datorer till ”otekniska”, enkla saker som färgad tejp eller bilder. Det kan vara provade godkända hjälpmedel eller ”vanliga” produkter som vi alla använder såsom armbandsklocka, termostat på vattnet i duschen, vattenkokare, kokbok, dagbok, almanacka, kaffemått, karta och kompass...

Kognitivt stöd kan också vara förhållningssätt, arbetssätt och attityder. Målet är att ge stöd så att personen ska bli så självständig som möjligt i vardagliga aktiviteter till exempel fixa mat, städa, tvätta, planera och strukturera sin dag/vecka, passa tider...

Kognitivt stöd innebär att ge information så att personen förstår och har användning av informationen. Några exempel på detta är:

Man har ett tydligt, konkret och anpassat förhållningssätt

- Säga det man menar och mena det man säger, enkelt språk
- Korta informationer
- En i taget
- Skriftlig kommunikation
- Bilder/Foton
- Konkreta föremål
- Handfast guidning

Rutiner, vanor och strategier anpassade för personen

- Skapa sig goda rutiner; sovtider, mattider
- Vad mår jag bra av att göra/inte göra
- Strategier på vad göra om jag blir stressad, försenad
- Strategier för att till exempel hantera stress (öronproppar, stör ej-skylt)
- Göra matsedel
- Sociala berättelser kan vara till hjälp

Tid och planering

- Göra tiden tydlig med till exempel kognitiva hjälpmedel
- Tydliggöra rum, märka upp i hemmet/arbetsplatsen
- Instruktion/Checklista för städning, dusch, tvätt mm

Kognitiva tekniska hjälpmedel

- Hjälpmedel för tid
- Hjälpmedel för minnet
- Hjälpmedel för struktur
- Hjälpmedel för sömn/stresshantering
- Hjälpmedel för att ta initiativ

Vanliga produkter

- Många vanliga produkter kan ge stöd i vardagliga situationer
- Uppmärkning av lådor och skåp; ”var sak på sin plats – tema”

Sociala berättelser

”Jag tycker det är besvärligt att man är i direktsändning utan repetitioner. Det är så mycket jag skulle vilja göra annorlunda om jag bara fick en chans att tänka efter, men det finns ju ingen pausknapp heller!”

Kognitiva funktionsnedsättningar kan ge bland annat svårigheter som:

- Bristande förmåga att förstå social information och reagera adekvat på den
- Bristande förmåga att skaffa sig social information – förstå funktionen med att fråga.

Sociala berättelser kan vara ett stöd i olika vardagliga situationer. De används ofta för att förklara, konkretisera och tydliggöra situationer och händelser. Ett pedagogiskt arbetssätt som syftar till att ge bättre självinsikt och stöd i ”kaotiska” situationer.

En **social berättelse** är ett redskap för att lära sig **tolka, förstå och hantera** sociala situationer.

”En personlig bruksanvisning”

”Ett sätt att omsätta sociala regler till ett visuellt formulär”

- En berättelse skrivs på ett tema utifrån ett behov exempelvis vikten av att borsta tänderna, hur betar man sig på bussen, vad säger jag när jag kommer till arbetet...
- Den sociala berättelsen skrivs **utifrån personens perspektiv** och anpassas individuellt både innehållsmässigt och formmässigt.
- Personen har med sig sin sociala berättelse i de situationer den gäller och kan då läsa den.
- Berättelserna ska vara **positiva!** – inte kravlistor eller förmaningar, ”du får inte...”.

Borsta tänderna

De flesta människor borstar sina tänder varje dag. Då blir tänderna rena och det luktar gott ur munnen. Detta uppskattas av andra som är nära dem och som pratar med dem.

Jag vill att mina tänder ska se rena ut när jag är nära andra eller när jag ska prata med andra. Därför ska jag försöka borsta mina tänder eller använda tandstickor varje morgon. Då kommer jag också att få en godare smak i munnen.

Ritprata

Att skriva och/eller rita samtidigt som man för ett samtal ger ett långsammare tempo i samtalet och en visuell komplettering till orden - samtalet finns kvar. Detta anpassade sätt att prata passar många personer med svårigheter inom det neuropsykiatriska området.

Lästips! ”Sociala berättelser och seriesamtal Teori och praktik” Lena Andersson, Riksföreningen Autism.

Exempel på tydliggörande i arbetsituation

"nu klarar jag att arbeta..."

På mitt arbete är det viktigt...

- att jag blir förberedd i god tid på vad som ska hända. Plötsliga förändringar är mycket jobbiga för mig. Jag har stort behov av struktur och framförhållning.
- att jag får hjälpmedel som ger mig struktur t.ex. en whiteboard för översikter, scheman och "att göra"-listor. Dessa ska ge mig svar på frågorna:
 - vad?
 - hur?
 - när?
 - var?
 - hur länge?
 - hur mycket?
 - med vem?
 - vad händer sedan?
- att jag får tydliga arbetsbeskrivningar som förklarar:
 - i vilket sammanhang den arbetsuppgift finns, som jag ska utföra
 - vilka mina arbetsuppgifter är, och i vilken ordning de ska göras
 - vad jag ska prioritera om jag inte hinner med allt
 - vem jag ska fråga om något blir fel, och när jag ska fråga
 - vad mitt respektive andras ansvar är
- att jag får stöd och strategier för att :
 - komma igång med mina arbetsuppgifter
 - avsluta mina arbetsuppgifter
 - göra paus, t.ex. att någon påminner mig
- att jag får vistas i en lugn omgivning, har en anpassad kravnivå, utsätts för så lite stress som möjligt. Att jag får strategier för att hantera stress och oro, t.ex. ett lugnt rum dit jag vet att jag kan gå undan och ha möjlighet att gå ifrån arbetsplatsen en stund t.ex. på en promenad.
- att ni ber mig återge vad ni sagt och förvissar er om att jag verkligen har förstått det.
- att veta att jag har olika funktionsnivå olika dagar vilket påverkar min arbetsförmåga.
- att någon uppmuntrar mig att delta i fikapauser och acceptera om jag inte vill småprata, det är ofta mer ansträngande än avkopplande för mig.
- att jag får möjlighet att ha med mig en stödperson på möten. Han/hon kan också behöva fungera som en tolk som reder ut missförstånd och förklarar vad som sker. Jag har svårt att förklara vilket stöd jag behöver.
Jag behöver:
 - veta innan vad syftet med mötet är
 - veta innan hur länge mötet ska hålla på
 - en tydlig struktur på mötet
 - eventuell paus under mötet
 - förberedelse av mötet och eftersnack med min stödperson

Exempel på vanliga produkter / Egenvård

"Jag behöver få överblick över dagen/veckan/månaden..."

"Vad ska jag göra imorgon?"

"Hur länge dröjer det tills...?"

"Hur lång tid tar det?"

"Vad händer sedan?"

"Jag kommer inte ihåg..."

Det finns många vanliga "produkter" som kan stödja en person som har svårigheter med tidsuppfattning, initiativ, planering, uppmärksamhet och minne. Här kommer några exempel:

Mobiltelefon

Mobiltelefonen är för många lätt att komma ihåg att ha med sig i fickan/väskan. De nyare modellerna har ofta många bra funktioner. Använd kalenderfunktionen med larm, anteckningsfunktionen för t ex inköpslistor, timerfunktionen mm.

Handdator

En elektronisk kalender. Finns i många olika modeller.

Filofax/Almanacka

För många ett tillräckligt stöd för planering och minne. Finns i mängder av olika utföranden och kan anpassas för varje person.

Äggklocka

Ett bra stöd för tidsbegränsning av en aktivitet t ex datortid, TV-tid, vid matlagning.

Mp3-spelare

Kan användas för att tala in och spela upp meddelanden av olika slag. Musiken kan t ex användas i lugnande syfte.

Whiteboard

Ett ställe att samla viktig information till exempel planering av veckan, inköpslista, "attgöra"-lista, räkningar. Tavlan kan delas upp i olika fält (veckodagar, komihåg-del osv) med hjälp av färgad tejp eller permanent tuschpenna. Olika storlekar finns att köpa. Ger överblick och framförhållning, hjälper till med att få aktiviteter utförda i logisk/praktisk ordning och ger stöd i att få en struktur och balans på vardagen, att planera lagom mycket aktiviteter på en dag för att inte bli stressad, prioritera vad som är viktigast.

Schema/planering

Ett skrivet schema/en skriftlig planering i hemmet/på arbetet kan vara ett bra stöd. Kan utformas på många olika sätt.

Matsedel, inköpslista

Att planera sina måltider genom att skriva matsedel ger förutsägbarhet, stöd för inköp, variation i kosten, struktur på måltider...

Komihåglappar

Att använda olika former av lappar för att komma ihåg vad man ska göra är bra. De kan samlas på ett ställe t ex i hallen eller på kylskåpet. Där kan också kallelser, inbjudningar mm samlas.

Skriftliga instruktioner för olika aktiviteter/Checklista

Att skriva ner de olika stegen/momenten i aktiviteter som att tvätta, laga middag, duscha ger struktur och ser till att inga viktiga moment glöms bort. Ger trygghet och självständighet. Att man gör lika varje gång man utför en viss aktivitet, ger vana och rutiner och även som stöd för personal/närstående att man gör på samma sätt.

Timer

Timer kopplad till strykjärn, kaffebryggare, brödrost mm ger trygghet.

Uppmärkning

Märka upp i köket, i badrummet, i hallen, i sovrummet för att lättare kunna hålla ordning och få struktur.