

# **R y g g s ä c k e n**

Ett informationsmaterial  
om kognitivt stöd  
för personer med  
utvecklingsstörning



Klara Mera  
Center för kognitivt stöd

## ***Ryggsäcken - ett informationsmaterial om kognitivt stöd.***

Ryggsäcken är ett informationsmaterial om kognitivt stöd för personer med lindrig och måttlig utvecklingsstörning. Det är med dem i tankarna som materialet är framtaget.

Ryggsäcken utvecklades som en följd av ett samarbete med Blackebergs Habiliteringscenter för barn och ungdomar. Där fanns behov av att erbjuda föräldrautbildning om kognitivt stöd.

Informationsmaterialet visade sig vara mycket användbart och har numera spridits till alla habiliteringsverksamheter i Stockholms läns landsting. Ryggsäcken har använts vid föräldrautbildningar, i gruppverksamhet med ungdomar med utvecklingsstörning och för att informera personal. Det har också använts när förskrivare gjort hembesök.

### **Informationsmaterialet Ryggsäcken består av två delar:**

- En ryggsäck full med exempel på kognitivt stöd, såväl förskrivningsbara hjälpmedel som produkter som finns att köpa i öppna handeln. I ryggsäcken finns också exempel på anpassningar som man kan göra själv för att förenkla och förtydliga för en person med utvecklingsstörning.
- Den andra delen består av ett skrivet material med exempel i text och bild på produkter och anpassningar som finns att visa i ryggsäcken, en teoridel där man får en introduktion till vad kognitivt stöd är och vad det innebär att ha nedsatt abstraktionsförmåga och minne. Man får också tips på hur man kan förbereda ett informationstillfälle.

Ryggsäcken har utvecklats av Klara Mera – center för kognitivt stöd som är en verksamhet inom Stockholms läns landsting. Klara Mera arbetar för att ge ökad tillgång till och ökad kunskap om kognitivt stöd.

Vi vill med Ryggsäcken dela med oss av våra erfarenheter att ge information om kognitivt stöd och hoppas att ni ska få användning av informationsmaterialet i ert arbete.

Stockholm 050307/ reviderad hösten 2010  
Ulla Ringström Otterstadh och Birgitta Wennberg

Klara Mera – center för kognitivt stöd  
[www.habilitering.nu/klaramera](http://www.habilitering.nu/klaramera)

## *Innehållsförteckning*

<b>ATT GÖRA INNAN</b>	<b>4</b>
<b>Inbjudan till föräldrautbildning</b>	<b>5</b>
<b>Att göra dagordning</b>	<b>6</b>
<b>INNEHÅLL VID INFORMATIONSTILLFÄLLET</b>	<b>7</b>
<b>Presentation</b>	<b>7</b>
<b>Information om Klara Mera - center för kognitivt stöd</b>	<b>7</b>
<b>Exempel på vad som kan vara svårt och varför</b>	<b>8</b>
<b>Kognitivt stöd - vad är det?</b>	<b>9</b>
<b>Varför använda kognitivt stöd?</b>	<b>9</b>
<b>Hur kan man få kognitivt stöd?</b>	<b>9</b>
<b>KOGNITIVT STÖD I BILD OCH TEXT</b>	<b>10</b>

## Att göra innan

- Om ni ska ha ett informationstillfälle för anhöriga där det behövs tolk kan det vara bra att tänka på detta.
  - Skicka material till tolken om vad ni menar med begreppen utvecklingsstörning och kognitivt stöd **innan** informationstillfället och ta reda på vilka kulturella olikheter och likheter som föreligger.
- Skicka kallelse (se förslag).
- Märk upp ADL-kök med bilder och märk upp Mikrovågsugn med färger.
- Skriv ut åhörarkopior.

## Inbjudan till föräldrautbildning

### **Kognitivt stöd för barn och ungdomar med utvecklingsstörning**

Att göra det lättare att planera, komma ihåg och förstå.



#### **Föräldrar och anhöriga**

Inbjuds till  
Habiliteringscenter .....



#### **Datum**

#### **Tid**



#### **Plats**

#### **Innehåll**

Vi berättar och visar olika lösningar för att underlätta i vardagen.

## **Välkomna !**

## Att göra dagordning

Dagens program skrivs upp på t.ex. blädderblock så att alla kan se.

**Tid:** 2 timmar

- Vad är Klara Mera? (aktuellt resurscenter eller hjälpmedelscentral)
- Hur kan svårigheterna se ut i vardagen?
- Vad är kognitivt stöd?
- Tips på vad som kan underlätta.
- Hur får ungdomarna tillgång till kognitivt stöd?

# Innehåll vid informationstillfället

## Presentation

- namn och profession
- föräldrarnas namn, ålder på barn
- genomgång av dagordning

## Information om Klara Mera - center för kognitivt stöd

- Klara Mera är en länsövergripande verksamhet inom Habilitering & Hälsa inom Stockholms läns landsting.

### *För vem?*

- personer med kognitiv funktionsnedsättning
- anhöriga, d.v.s. mamma, pappa, bror, syster, mormor, farmor o.s.v. till personer med kognitiv funktionsnedsättning
- personal som arbetar med personer med kognitiv funktionsnedsättning

### *Vad/Varför?*

Klara Mera arbetar för att ge ökad kunskap om och ökad tillgång till kognitivt stöd.

### *Tre arbetsområden:*

- Information och utbildning
- Ärenden kring enskilda ungdomar
- Metod- och produktutveckling

I Klara Meras lokal finns en lägenhet som är utrustad med hjälpmedel och anpassningar. Där kan besökare se och prova olika hjälpmedel och anpassningar som förenklar, gör det lättare att förstå och att komma ihåg.

Om man får prova i en naturlig miljö, är det lättare att förstå vad hjälpmedlet ska vara bra till.

*Här är det lämpligt att byta ut informationen om Klara Mera och istället informera om aktuellt resurscenter/hjälpmedelcentral.*

Gå in på  
[www.habilitering.nu/  
klaramera](http://www.habilitering.nu/klaramera)

## Exempel på vad som kan vara svårt och varför

Utvecklingsstörningen påverkar det abstrakta tänkandet och minnet. Känslor och behov påverkas inte.

- Hantera Tid**
  - Det krävs abstrakt tänkande för att planera sin tid. Hur mycket hinner jag göra på en viss tid? Hur lång tid är det kvar till en bestämd tidpunkt?
- Planera**
  - Det krävs abstrakt tänkande för att göra medvetna val. De olika alternativen måste hållas i huvudet samtidigt och vägas mot varandra. Man måste också förstå vilka konsekvenser valet ger. Till exempel om man ska gå på Gröna Lund eller gå på bio. Vad innebär de olika alternativen och hur mycket pengar behövs?
- Komma ihåg**
  - Det kan vara svårt att hålla mycket i minnet samtidigt. Ibland kommer man bara ihåg det sista man hörde.
- Hantera information**
  - Ett exempel på när man måste hantera information är när posten ska sorteras. Då måste man kunna sätta ny information i relation till vad man tidigare vet och utifrån detta dra slutsatser och besluta hur man ska agera. Vad ska slängas? Vad ska sparas? Vad ska betalas?
- Sortera information**
  - Ofta måste man kunna sortera bort oviktig information och i huvudet hålla kvar och tolka den information som är viktig. Ett exempel på det kan vara när radion står på, mamma säger något viktigt och storasyster samtidigt kommer in i rummet. Då måste man kunna sortera ut och tolka vad som är viktig information i allt man hör och ser på en gång.
- Komma på**
  - Att ta initiativ till och komma på olika aktiviteter är mer eller mindre svårt. Då måste man kunna aktivera "inre bilder", minnen av sådant man gjort förut.
  - Att komma på, önska sig och utföra något som man inte själv har upplevt kan vara omöjligt. Det räcker inte med att någon berättar hur det kan se ut, personen måste själv få prova.
- Generalisera**
  - För att föra över kunskap från en situation till en annan eller mellan olika miljöer krävs förmåga att generalisera.
- Använda symboler**
  - Att förstå och använda skrivna ord, måttangivelser och siffror kräver förståelse av abstrakta symboler.
- Språkets betydelse**
  - Ofta säger vi inte det vi bokstavligen menar. Även det talade språket är abstrakt. Till exempel att förstå uttryck som "Slänga ett öga på", "Han är på bättringsvägen", "Gå på toaletten?"

## Kognitivt stöd – vad är det?

Kognitivt stöd är alla de åtgärder som kompenserar funktionsnedsättningen i begåvningen. *Jämför t.ex. med synnedsättning och glasögon.*

Kognitivt stöd kan vara en färgmarkering på mp3-spelaren så att jag vet hur den ska sättas på.

Kognitivt stöd kan vara ett speciellt utvecklat hjälpmedel, till exempel Timstocken.

Kognitivt stöd kan vara att det vi säger är det vi menar, till exempel att inte använda ironi eller ordspråk.

## Varför använda kognitivt stöd?

Med kognitivt stöd kan personer som har svårt att förstå bli mer självständiga i sin vardag, till exempel planera, passa tider, hantera pengar och ta del av information. Det kan också handla om att laga mat och sköta sina kläder.

Kognitivt stöd gör det möjligt att kunna förstå, kontrollera och hantera det som händer.

Kognitivt stöd innebär att personerna behöver hjälp med att:

- välja ut den information som är viktig
- göra informationen förståelig så att personen kan använda den
- göra så att informationen finns där den behövs och när den behövs

## Hur kan man få kognitivt stöd?

Det bästa är att kontakta en arbetsterapeut eller logoped på habiliteringscenter eller vårdcentral. De kan utreda och bedöma vilken typ av kognitivt stöd som behövs. De har så kallad förskrivningsrätt. Det innebär att de bedömer om personen har rätt att få låna hjälpmedel av landstinget. För arbetsterapeuten eller logopeden medför det även ansvar i att introducera, anpassa och följa upp de hjälpmedel som förskrivits.

*Här får informationen anpassas så att den passar era brukare och er verksamhet.*

# Kognitivt stöd i bild och text

## KOLL PÅ TIDEN Filofax



Att förstå tid är så mycket mer än att läsa av klockan. Man måste veta när saker ska hända och man måste också veta vad som ska hända. Tid är abstrakt. Den går varken att se eller att ta på. Tid upplevs också olika. Till exempel om man har tråkigt kan det kännas som tiden går långsamt.

Jag har min almanacka som stöd för att se vad jag ska göra under dagen. För en person som har svårt att hålla ordning på dagarna och inte kan läsa och skriva, kan en almanacka se ut så här.

Att använda färger på dagarna gör att det blir lättare att komma ihåg och hålla isär vad som händer de olika dagarna. Det finns ett färdigt system, där varje dag har sin egen färg. Man behöver inte hitta på ett eget system. Det är viktigt att ta reda på hur personen förstår tid. Går det att överblicka en hel vecka eller bör det vara en dag i taget. I filofaxen går det att själv välja hur många blad som ska sättas in.

Har man svårt att läsa och skriva kan man använda bilder istället för text eller som komplement till texten. Det finns olika typer av färdiga symbolsystem men man kan också behöva använda foton till exempel på personer. Exempel på färdiga bildsystem är Pictogram, Nilbild och PCS-bilder. Bilderna går att få som klisteretiketter i storlekarna 2x2, 3x3 och 5x5 cm.

# Månadsalmanacka



Det här är ett exempel på en månadsalmanacka. På den här almanackan blir det inte lika tydligt vad som ska hända under dagen men man får en överblick över viktiga händelser under månaden.

Om man inte vet vad som ska hända och när det händer blir man orolig att missa något viktigt.

# Familjealmanacka



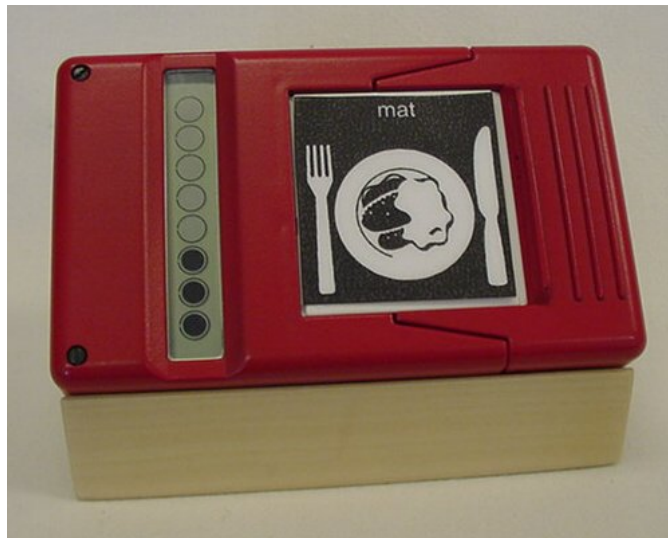
Det är inte bara viktigt att ha reda på vad man själv gör. Det kan vara viktigt att veta vad resten av familjen gör och är någonstans, till exempel att storsyster inte är hemma ännu för hon rider idag.

Sådana här saker är svåra att komma ihåg även om det upprepas vecka efter vecka. Det behöver tydliggöras, kanske med en tydlig almanacka med text eller bild.

Varje person i familjen har sin egen kolumn och aktiviteterna visas med bilder eller text. Det är viktigt att känna sig informerad!

# KLOCKOR

## Kvartur och timer



Det vi tittat på hitintills är stöd för att kunna komma ihåg och kunna planera olika aktiviteter.

Men ibland behöver vi passa bestämda tider. Vi behöver också veta hur lång tid det är kvar till en bestämd aktivitet.

Många kan läsa av den vanliga klockan, men har svårt att förstå innebörden. Det krävs mycket abstrakt tänkande för att ha användning av en vanlig klocka.

*Det vi gör är att läsa av klockan, konstatera att den är 10.00. Klockan 11.00 har jag ett viktigt möte. Vi räknar ut att det är 1 timme kvar. Det tar ½ timme att gå. Då har jag en halvtimme på mig att göra mig i ordning.*

Kvarturet är en klocka. På Kvarturet synliggörs tiden, som är kvar till nästa aktivitet, med ett antal punkter som slocknar allteftersom tiden går. Varje punkt representerar en kvart. Detta sätt att visa tid används i flera olika tidshjälpmedel.

Kvarturet går också att använda som timer till exempel när jag vill veta hur lång tid riset ska koka eller kladdkakan gräddas.

Vi kan också tänka på hur vi uttrycker oss. Det är lätt att säga. ”Jag kommer strax.” Men vad menar vi med det? Hur lång tid är strax?

# KLOCKOR Handi



Handi är en handdator med olika programvaror som är specialgjorda för personer med kognitiva funktionsnedsättningar.

Handi har en förenklad kalender med möjlighet att lägga in bilder och text. Det finns talstöd om man behöver få uppläst.

I Handi finns ett album med foton där man kan ha vägbeskrivningar i bild, instruktioner och foton på det man vill komma ihåg.

Det finns också en Priseräknare som kan visa vilka pengar man ska betala med och hur mycket man ska få tillbaka.

Det går att göra minnesanteckningar, både genom att skriva och prata in.

## Sigvart Dygnstavla



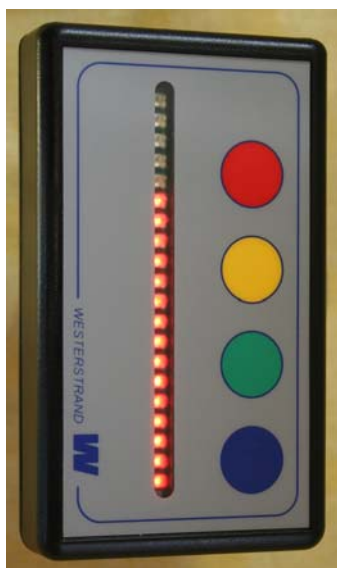
Sigvart dygnstavla är en klocka som ger överblick över hela dygnet. Varje lampa är en kvart. På morgonen är alla lampor tända, sedan slocknar en lampa i taget.

Klockan har en dag- och en nattdel.

TV-program kan vara en sådan sak som många frågar efter när det börjar. Det kan man markera på klockan och visa på om det är lång eller kort tid kvar tills det börjar.

Det är svårt att förstå att det är natt när det är ljukt ute. På klockan lyser lampor på nattdelen när det är natt, då vet jag att jag kan sova lite till.

## Timstock



Timstocken fungerar som ett timglas eller äggklocka. Den visar hur lång tid någonting håller på eller hur lång tid det är kvar. Även här synliggörs tidens gång med hjälp av lampor som slocknar.

”Hur lång tid får jag sitta vid datorn?” – är en vanlig fråga.

Varje färgpunkt har ett bestämt antal minuter inprogrammerad. På denna Timstock som visar 20-minuter, representerar färgpunkterna 5 min, 10min, 15 min och 20 min.

Timstocken går inte att manipulera. Jag kan inte påskynda tiden som jag faktiskt kan göra på äggklockan. Äggklockan kan jag vrida tillbaka.

Den finns även som 60-minutersstock och 80-minutersstock.

## Stöd för morgonrutinen



Ibland behöver jag veta mer detaljerat vad som ska göras. Jag behöver veta i vilken ordning jag ska göra aktiviteterna och hur länge jag ska hålla på. Att göra en beskrivning med bilder med en färgmarkering som matchar Timstockens färgpunkter kan var ett sätt.

## Klocka med minnesstöd



Det kan vara så att jag kan läsa av den vanliga klockan men främst behöver påminnas vissa tider om vad jag ska göra. Det finns klockor som det går att ställa in larm på och som i en kort text beskriver vad som ska hända.

## Recording Keychain



Detta är en liten bandspelare. På den kan jag enkelt spela in det jag behöver komma ihåg, till exempel en portkod eller ett bussnummer. Den är lätt att ha med sig.

## KOMMA IHÅG Packlista i bild



Att komma ihåg vad som ska med i necessären när man ska åka bort är inte alltid så lätt.

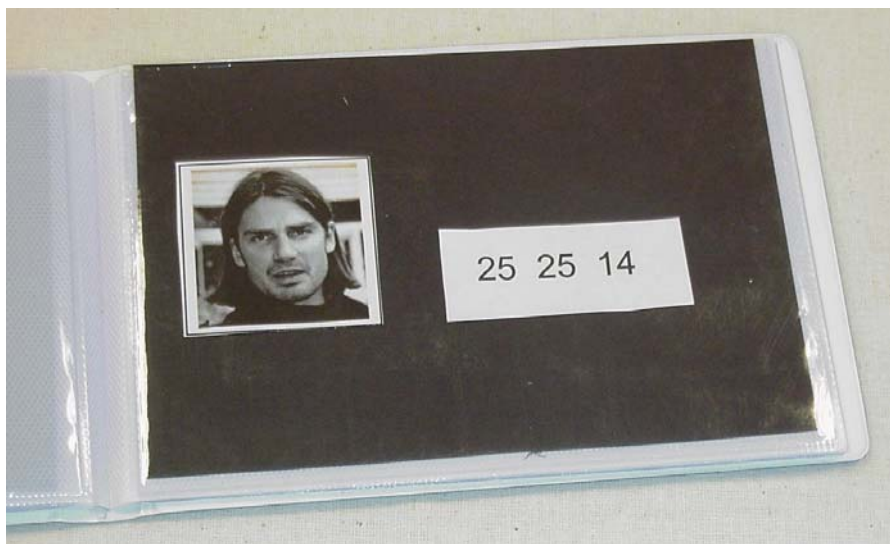
Bilder på det som ska vara med, fastsatta på en nyckelring, som alltid sitter på väskan, gör att jag inte glömmer något.

## RINGA Picturephone



På den här telefonen går det att programmera in ett telefonnummer bakom varje bildruta och fästa en bild/foto/text i rutan dit telefonnumret går. Jag behöver bara lyfta luren och trycka på bildrutan när jag vill ringa upp.

## Telefonbok



En bok med en bild och telefonnummer kan underlätta att veta vem som har vilket nummer.

## MEDDELANDE BigMac



På den här apparaten kan jag spela in ett meddelande eller lyssna på ett redan inspelat. Jag behöver inte kunna läsa eller skriva.

## LAGA MAT

### Märka upp



Att laga mat ställer stora krav på vår begåvning. Man ska läsa kokbok och välja recept, läsa måttangivelser, veta vilka ingredienser som behövs och var jag kan hitta dem. Jag behöver också veta hur länge maten ska tillagas och vilken temperatur som krävs.

Att märka upp det man använder ofta kan göra det lättare att hitta och lägga tillbaka saker på rätt plats.

## Makaroni-kit



Istället för att använda recept kan man ha en färdig samling mått. Varje mått ska fyllas ända upp till kanten så blir det rätt mängd. Det står på måtten vad de ska fyllas med.

## Färgmarkera - micro



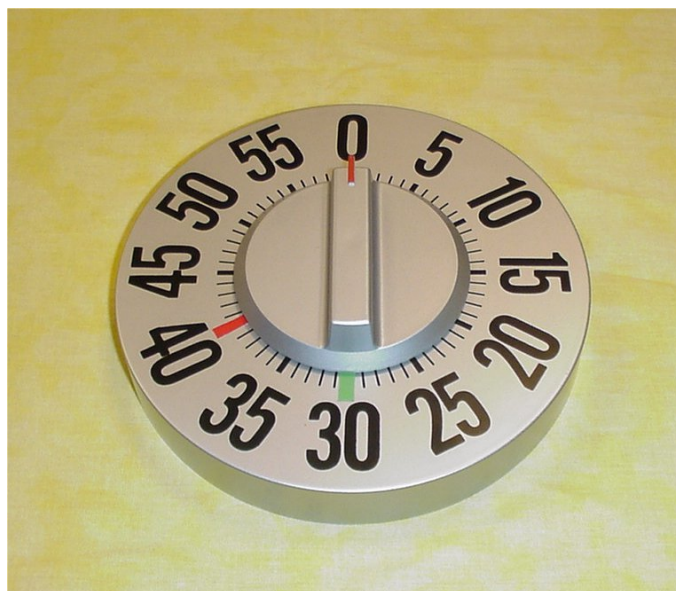
Att markera vredet på mikron och pizzakartongen med samma färg gör att jag kan värma maten självständigt.  
Jag behöver bara vrida vredet till överensstämmande färgmarkering, så ställs mikron in på rätt tid.

## Färgmarkera – mått



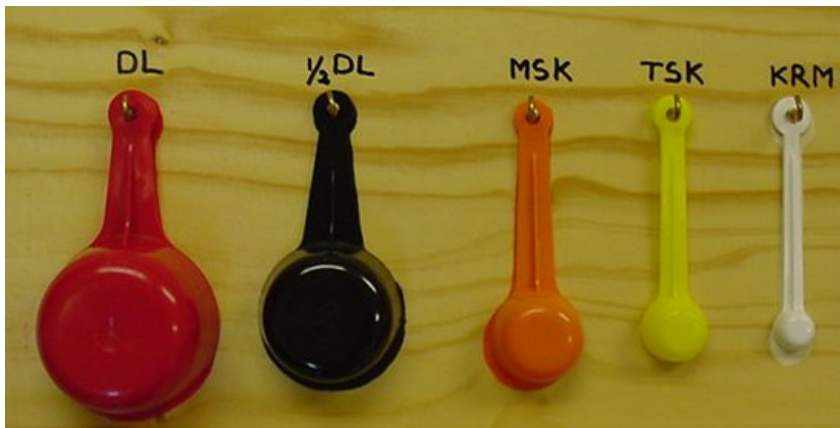
Ett sätt att slippa att använda mått kan vara att märka upp en kanna för hur mycket vatten respektive saft man behöver.

## Färgmarkera - timer



Med samma färg i receptet som på timern kan man jämföra färgen för att få rätt tidslängd. Man behöver inte kunna avläsa hur många minuter brödet ska jäsa och gräddas.

## Färgade mått



Att matcha färg kan underlätta för många.

På bilden finns färgade mått där decilitermättet är rött, matsked är orange och tesked är gul.

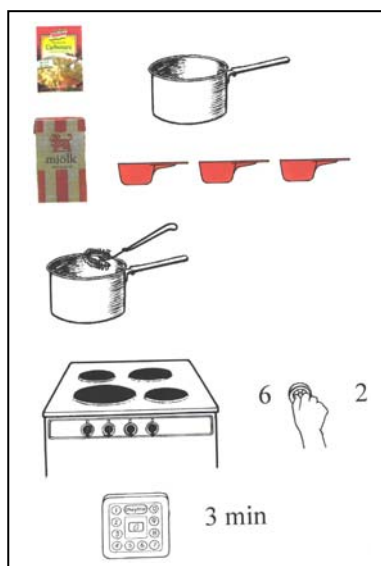
Om jag har recept med färgade måttsymboler är det lätt för mig att veta hur mycket jag ska mäta upp av ingredienserna i receptet.

## KOMMA PÅ Välja med bildstöd



Att ha bilder på olika mellanmål gör att man kan komma på vad man ska välja att äta, när man kommer hem från skolan.

# Kokböcker



Anpassade kokböcker finns med olika svårighetsgrad.  
En del har bara bilder och andra både bild och enkel text.

Det är bra om man ser en bild på hur maträtten ska se ut när det är färdigt.  
Det underlättar också att receptet visar vilka ingredienser och redskap som ska plockas fram.

Man kan också göra egna recept med enkel text och bilder.

# ***Ryggsäcken – ett informationsmaterial om kognitivt stöd för personer med utvecklingsstörning***

Ryggsäcken är ett informationsmaterial om kognitivt stöd. Det har utvecklats av Klara Mera – center för kognitivt stöd. Klara Meras målgrupp är personer med kognitiva funktionsnedsättningar.

Ryggsäcken utvecklades efter ett samarbete med Blackebergs habiliteringscenter för barn och ungdomar. Den används vid föräldrautbildningar, i gruppverksamhet med ungdomar med utvecklingsstörning och för att informera personal om kognitivt stöd.

Med informationsmaterialet Ryggsäcken delar vi med oss av våra erfarenheter av att informera om kognitivt stöd och hoppas att ni ska få användning av det i ert arbete.



Klara Mera - center för kognitivt stöd  
Rosenlund  
Box 170 56  
104 62 Stockholm  
[www.habilitering.nu/klaramera](http://www.habilitering.nu/klaramera)