

2024-02-09

# Leva med cerebral pares

Tillfälle 2  
Att få vardagen att fungera  
Kognitiva funktioner



1

---

---

---

---

---



---

---

---

2024-02-09

## Reflektion sedan förra gången: att ha CP - vad innebär det för mig?



2

---

---

---

---

---

---


---

---

2024-02-09

## Dagens program

- Kognitiva funktioner
- Görandeprocessen



3

---

---

---

---

---

---


---

---

2024-02-09

## Kognitiva funktioner

- Exekutiva funktioner
- Minne
- Perception t e x visuell perception och visuo-spatial förmåga
- Koncentration, uppmärksamhet och uthållighet
- Språk



4

---

---

---

---

---

---

---


---

2024-02-09

## Exekutiva funktioner

- Samspel mellan de kognitiva funktionerna så att vi ska kunna genomföra det vi vill och behöver.

- Överblick över tillvaron
- Reglera tankar och impulser
- Gå från idé till handling
- Tidsuppfattning
- Ha "många bollar i luften"



5

---

---

---

---

---

---

---


---

2024-02-09

## Minne

- Arbetsminne - förmågan att hålla kvar information en kortare period för att utföra en uppgift.

- Instruktioner i flera steg
- Att veta att man är på rätt väg för att kunna uppnå målet med uppgiften
- Otydliga instruktioner av uppgiften
- Avsaknad av planering för dagen/veckan



6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Visuell perception och visuo-spatiala funktioner

- Svårt att uppfatta och tolka det man ser på ett fullständigt sätt t.e.x
  - Uppfatta helheten och innehållet i bilder
  - Tolka ansiktsuttryck
  - Urskilja något mot en rörig bakgrund
- Begränsningar i rumsuppfattningen
  - Bedöma avstånd, riktning
  - Hitta i okänd miljö, orientera sig efter karta
  - Avgöra vilken hastighet något rör sig i




---

---

---

---

---

---

---

---

7

## Övrig perception

- Tolka sinnesintrycken
  - Från omvärlden: syn, hörsel, känsel, smak och lukt.
  - Från kroppen: smärta, kroppsställning, muskelspänning
  - Från inre organ: kroppstemperatur, tarmrörelser, blodtryck och blodsocker




---

---

---

---

---

---

---

---

8

## Koncentration, uppmärksamhet och uthållighet

- Stökiga miljöer
- Långa arbetspass utan inplanerade pauser
- Otydlig struktur och otydliga instruktioner på uppgifter som ska göras
- Att inte förstå syftet med uppgiften och att inte vara motiverad för uppgiften




---

---

---

---

---

---

---


---

9

2024-02-09

## Språk

- Svårt med uttal
- Förstå vissa ord
- Svårt att hålla tråden
- Långsamt processande av att förstå budskap i det som sägs



10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Diskussion

- Vilka svårigheter känner du igen?
- Hur påverkar de dig i din vardag?




11

---

---

---

---

---


---

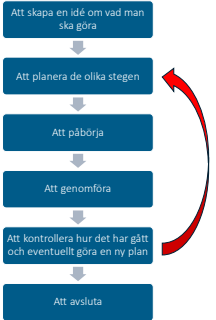

---

---

2024-02-09

## Görandeprocessen

Tidshantering 

12

---

---

---

---

---


---

---

---

### Vardagsfungerande hos personer med cerebral pares

**Tidshantering**  
Att ta sig igenom görandeprocessen tar lång tid



De steg som upplevs svårast för personer med CP

- Att skapa en idé om vad man ska göra
- Att planera de olika stegen
- Att påbörja
- Att genomföra
- Att kontrollera hur det har gått och eventuellt göra en ny plan
- Att avsluta

2024-02-09

13

---

---

---

---

---


---

---

---

### Diskussion

**Tidshantering**



- Hur fungerar det för dig i vardagen när du ska göra saker?
- Vad är dina starka respektive begränsande förmågor i görandeprocessen?

- Att skapa en idé om vad man ska göra
- Att planera de olika stegen
- Att påbörja
- Att genomföra
- Att kontrollera hur det har gått och eventuellt göra en ny plan
- Att avsluta

2024-02-09

14

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hur kan man underlätta görandet vid kognitiva svårigheter?

- Tydliga, synliga instruktioner gärna stegvis t ex arbetsbeskrivningar, att-göra-listor
- Planering i god tid med konkret tidsåtgång för att slippa utföra aktivitet under stress och press
- Anteckna/ta foto på viktig information, skrivna dagbok
- Ordning och reda, var sak på sin plats
- Balans mellan aktivitet och vila, sömn, måltider
- Hjälpmiddel för tid, planering och organisering
- Att ta hjälp av omgivning, att omgivningen vet och kan vara till stöd. Våga prata om svårigheterna.

2024-02-09

15

---

---

---

---

---

---


---

---

2024-02-09

### Sammanfattning

- Idag har vi pratat om kognitiva funktioner och görandeprocessen.
- Vad tar du med dig från idag?



16

---

---

---

---

---

---

---

## Tack för idag!

Nästa veckas tema:

Att få vardagen att fungera - trötthet/fatigue



17

---

---

---

---

---

---

---