

Om autism

information för föräldrar

Välkommen till tredje tillfället!


Habilitering & Hälsa 

1

Autism

■ TRÄFF 1 → ■ TRÄFF 2 → ■ TRÄFF 3 →

Information om diagnosen Föräldraperspektiv	Kommunikation och socialt samspel Beteende Stress	Motorik Tydliggörande pedagogik Sömn/mat/toa
--	---	--

Habilitering & Hälsa 

2

Motorik vid autism



Habilitering & Hälsa 

3



4

Finmotorik

- Knäppa dragkedjor
- Knäppa knappar
- Knyta skosnören
- Äta med bestick
- Rita/skriva/forma bokstäver och siffror

Habilitering & Hälsa

5

Grovmotorik

- Cykla och simma
- Smyga/springa fort, kasta boll
- Bedöma avstånd, hålla
- Balans
- Känna beröring, värme/kyla
- Ta fart på gungan, äta med bestick

Habilitering & Hälsa

6

Varför är rörelse viktigt?

Våra kroppar är gjorda för rörelse. Fysisk aktivitet ger ett allmänt välbefinnande. Kroppens muskler och bentillväxt stärks samt kondition och uthållighet ökar. Den psykiska ohälsan motverkas.

Fysisk aktivitet,
rörelse, är bra för

- Hjärta och hjärna (genom förbättrad syresättning)
- Koncentration och inlärning
- Självförtroende
- Minskad stress
- Sömn
- Mage
- Starkare skelett
- Motorisk utveckling
- Balans och kropps kontroll

Habilitering
& Hälsa

Uppdragsgruppen
SÖDERÅS

7

Rörelseförståelse



"Att röra på sig och kunna använda kroppen adekvat är lika viktigt som att kunna läsa, skriva och räkna."

Rörelseförståelse handlar om att utveckla fysiska, psykologiska, kognitiva och sociala färdigheter för att skapa möjlighet till att vara fysiskt aktiv hela livet.

Habilitering
& Hälsa

Uppdragsgruppen
SÖDERÅS

8

Rörelsenyckeln 0-5 år

Barn mår bra av att röra på sig stora delar av sin dag!

- Locka till rörlig lek.
- Öka vardagsaktiviteten.
- Var aktiva ihop. Busa och lek ihop med ditt barn.
- Var utomhus.



Habilitering
& Hälsa

Uppdragsgruppen
SÖDERÅS

9

Rörelsenyckeln 6-11 år

För att må bra ska barn röra på sig så att de blir varma och lite andfådda i genomsnitt 60 min varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla

Du som vuxen är viktig! Du kan stötta ditt barn till en aktiv livsstil!

- Minska stillasittandet
- Var en förebild – rör på dig du med!
- Hjälp ditt barn med praktiska saker som träningskläder, transport och planering
- Tänk på att visa förståelse, ha tålamod och undvik att jämföra med andra
- Stärk och stötta genom att uppmuntra och ge positiv feedback!

Habilitering
& Hälsa

STADEN
GÖTEBORGS
KOMMUN

10

Hur kan vi hjälpa barn med autism att bli mer fysiskt aktiva?

Motivera

Viktigt att barnet blir motiverat

Välj lustfyllda aktiviteter

Rimlig nivå

Ställ rimliga krav i förhållande till ålder och utvecklingsnivå

Barn med autism behöver längre tid på sig och många upprepningar av samma rörelse

Öka svårigheten

Undvik inte det som är svårt

Hjälp barnet i små steg så att barnet så småningom klarar hela aktiviteten

Habilitering
& Hälsa

STADEN
GÖTEBORGS
KOMMUN

11

Stödjande åtgärder

Bryt ner aktiviteten i små delar. Visa vilka moment som ingår i en aktivitet och låt barnet /ungdomen göra några moment.

Du som vuxen kan vara modell och visa hur man gör

Hjälp barnet i början av momentet och låt barnet göra sista delen

Håll i barnets händer/ben och utforma rörelsen

Utgå från barnets styrkor och intresse

Habilitering
& Hälsa

STADEN
GÖTEBORGS
KOMMUN

12

Diskussionsfrågor

- Har ditt barn motoriska svårigheter?
- Vilka strategier har ni använt för att hantera dessa?
- Har ert barn träffat fysioterapeut?

Habilitering & Hälsa Västra Götalandsregionen

13

Tydliggörande pedagogik



Habilitering & Hälsa Västra Götalandsregionen

14

Tydliggörande i vardagen

Vad ska jag göra sedan?

Med vem?

Hur ska jag göra det?



Var ska jag vara?

Hur länge ska jag hålla på?

När ska jag göra det?

Habilitering & Hälsa Västra Götalandsregionen

15

Personer med autism har ofta en visuell styrka

Visuella hjälpmedel underlättar för att

- skapa inre bilder
- bilden/texten finns kvar
- visa vad som sker/ska ske
- få förståelse för tid
- kunna generalisera
- öka delaktigheten
- öka självständigheten

Habilitering & Hälsa



16

Dagschema



Habilitering & Hälsa



17

Veckoschema




Habilitering & Hälsa



18

Aktivitetsschema

- På- och avklädning
- Måltider
- Toalettbesök
- Morgonrutin
- Kvällsrutin
- Dusch
- Utflykter/resor



Habilitering & Hälsa

19

Organisera miljön



Bestämda platser för olika aktiviteter

Märk upp rum, krokar och platser

Var sak på sin plats

Habilitering & Hälsa

20

Att utveckla tidsuppfattning

Tidsupplevelse

FÖRSKOLEÅLDER

Förstå att olika saker tar olika lång tid
Lära sig idag, igår och imorgon

Tidsorientering

SKOLEÅLDER

Förstå "först, sedan och sist". Inse att tiden går oberoende av mig
Avläsa och förstå klockan, år, månader, veckor och dagar

Tidsplanering

TONÅR

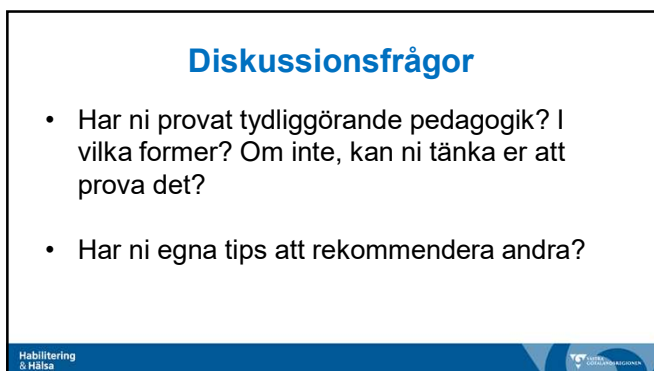
Beräkna och fördela tidsåtgång till olika aktiviteter
Planera, starta, genomföra och avsluta aktiviteter
Kunna passa tider

Habilitering & Hälsa

21



22



23





24

Om sömnstörningar

Barn med autism kan

- Ha svårt för att somna
- Vakna många gånger under natten och ha svårt att somna om
- Vakna tidigt (får för lite sömn)
- Sova oroligt, röra sig mycket, ha mardrömmar, skrika i sömnen
- Lätt störas av ljud, ljus och förhållanden i sängen



Habilitering & Hälsa


25

Råd och tips för god sömn

Sömnhygien (allmänna råd):

- Regelbundna sömnvanor = somna och vakna på samma tid varje dag
- Förutsägbara läggingsrutiner
- Fysisk aktivitet
- Daglig utevistelse
- Undvik skärmar eller LED-ljus en timme före sovdags
- Mörkt och svalt rum

Kompletterande råd:

- Bestämd och fast sovplats
- Inte sova för mycket eller för sent under dagen
- Ni föräldrar är överens om hur läggingsrutinen går till och hur ni gör om barnet vaknar på natten
- Medicinsk behandling (melatonin)




Habilitering & Hälsa



26

Mat och ätande

Barn med autism kan

- vara misstänksamma inför nya smaker
- påverkas av matens konsistens och färg
- vara känsliga i munnen och för lukt, smak, ljud med mera
- äta för mycket, eller äta för lite
- acceptera bara viss mat
- ibland inte acceptera att matvanorna bryts
- ha en annorlunda hunger- och mättnadskänsla
- ha svårt att klara den sociala samvaron



Habilitering & Hälsa


27

Råd och tips för mat och ätande



- Skapa regelbundna och förutsägbara måltidsvanor, tydliga rutiner inför och efter maten
- Erbjud 3 mål mat om dagen + 2 mellanmål
- Inte äta eller dricka på natten
- Ta hänsyn till sinnesintryck: erbjud nya smaker och konsistenser gradvis t.ex på en tallrik bredvid
- Skapa positiva måltider i en lugn miljö
- Ät tillsammans med barnet

Habilitering & Hälsa

UTVECKLINGSCENTRUM
FÖR AUTISM

28

Toalett



En del barn med autism

- har svårt att sluta med blöja eller potta
- kissar på toaletten men bajsar i blöjan
- är rädda för att sitta på toalettstolen
- vill inte gå in i badrummet
- går bara på en viss toalett
- har problem med förstoppning
- känner inte igen signalerna
- har inte ro att sitta kvar på toaletten

Habilitering & Hälsa

UTVECKLINGSCENTRUM
FÖR AUTISM

29

Råd och tips för toalettbesök



- Sköt allt som har att göra med kiss och bajs på toaletten
- Ta barnet regelbundet på toaletten – skapa rutiner så tidigt som möjligt
- Motivera: gör badrummet attraktivt (toalesaker), social berättelse
- Bra sittställning; att sitta när man både kissar och bajsar, fotpall och lätt framåtböjd
- Behandla ev. förstoppning

Habilitering & Hälsa

UTVECKLINGSCENTRUM
FÖR AUTISM

30

Diskussionsfrågor

- Har barnet svårigheter inom något av dessa områden?
- Hur har ni hanterat det i så fall?
- Har ni egna tips att delge varandra?

Habilitering
& Hälsa

1177
Sjukvårdens
Samarbetsnät

31

Till sist – tänk på att ...

- **Vara tydlig i din kommunikation**
 - säg vad du menar
 - undvik ironi och omskrivningar
 - information: kortfattat och en sak i taget, sammanfatta
 - **Skapa struktur** och gör dagen förutsägbar – förbered inför förändringar
- **Ställa tydliga och rimliga krav**
 - stress och belastningsmodellen
 - skapa lugna miljöer
 - **Bekräfta och behåll lugnet** vid utbrott
 - **Analysera** vad (det oönskade) beteendet står för
 - **Håll i och håll ut** i de strategier ni provar

Habilitering
& Hälsa

1177
Sjukvårdens
Samarbetsnät

32

Fortsatta möjligheter till insatser

Behandling i grupp – BIG

- Hitta matlusten

Stöd och behandling via 1177.se - SoB

- Kognitivt stöd
- Sömn
- Toaträning

Möjlighet till **individuella insatser** av logoped, specialpedagog, arbetsterapeut, sjuksköterska och fysioterapeut

Habilitering
& Hälsa

1177
Sjukvårdens
Samarbetsnät

33

Intresseföreningar

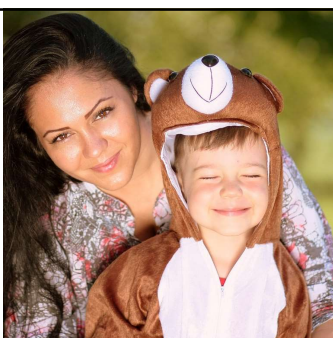
- Autism Sverige – www.autism.se
- Riksförbundet Attention – www.attention.se
- FUB – www.fub.se

Många av dessa har även lokala föreningar!

34

Tack för oss!

Prata gärna med ert team om fortsatt planering!



35
