

Leva med cerebral pares

Tillfälle 2

Att få vardagen att fungera

Kognitiva funktioner



Reflektion sedan förra gången:
Att ha Cerebral Pares
- vad innebär det för mig?



Dagens program

- Kognitiva funktioner
- Görandeprocessen



Kognitiva funktioner

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



Exekutiva funktioner

- Samspel mellan de kognitiva funktionerna för att vi ska kunna:
 - Överblicka tillvaron
 - Reglera tankar och impulser
 - Gå från idé till handling
 - Tidsplanering
 - Ha "många bollar i luften"



Minne

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

Exempel:

- Att komma ihåg instruktioner i en eller flera steg
- Att veta att man är på rätt väg för att kunna uppnå målet med uppgiften
- Att planera dagen/veckan

Visuell perception

- Hur hjärnan uppfattar, sorterar, samordnar och tolkar synintryck.
 - Uppfatta helheten och innehållet i bilder
 - Tolka ansiktsuttryck
 - Urskilja något mot en rörig bakgrund

Visuo-spatiala funktioner

- Hur man tolkar rumsuppfattningen
 - Bedöma avstånd, riktning
 - Hitta i okänd miljö, orientera sig efter karta
 - Avgöra vilken hastighet något rör sig i



Övrig perception

- Tolka sinnesintrycken från:
 - Omvärlden: syn, hörsel, känsel, smak och lukt.
 - Kroppen: smärta, kroppsställning, muskelspänning
 - Inre organ: kroppstemperatur, tarmrörelser, blodtryck och blodsocker



Koncentration, uppmärksamhet och uthållighet

Innebär att:

- Kunna filtrera bort stimuli
- Kunna bearbeta information
- Kunna fokusera på en specifik uppgift



Språk

- Synliggör vårt tänkande
- Kommunikation och samspel med andra.





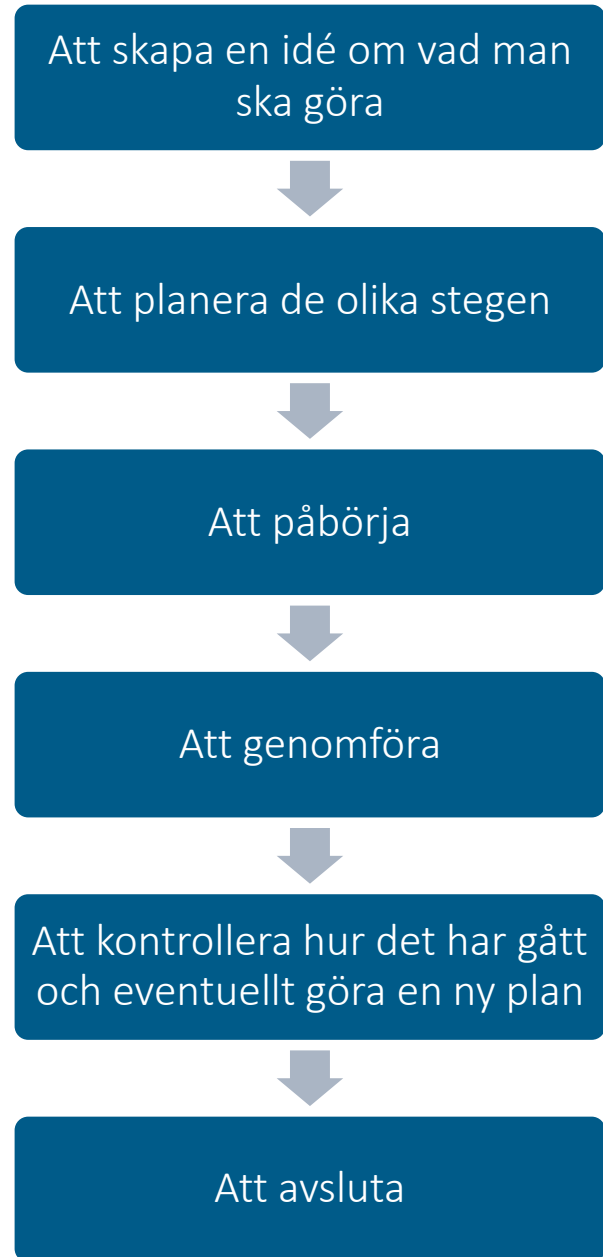
Diskussion

- Vad känner du igen dig i utifrån dessa kognitiva funktionerna? Styrkor/svagheter
- Hur påverkar det dig i din vardag?



Görandeprocessen

Tidshantering



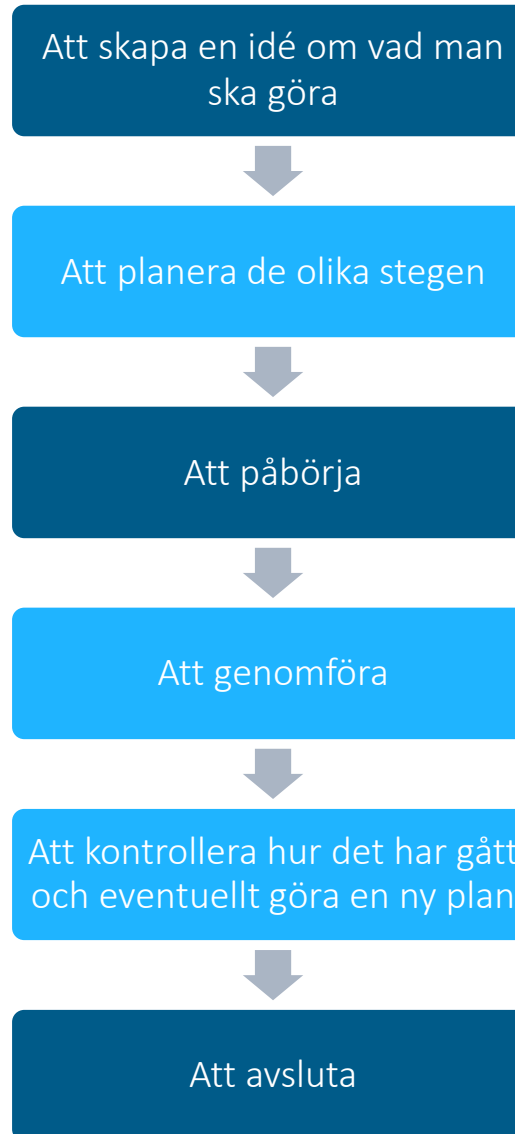
Vardagsfungerande hos personer med cerebral pares

Tidshantering

Att ta sig igenom görandeprocessen tar lång tid



De steg som upplevs svårast för personer med CP



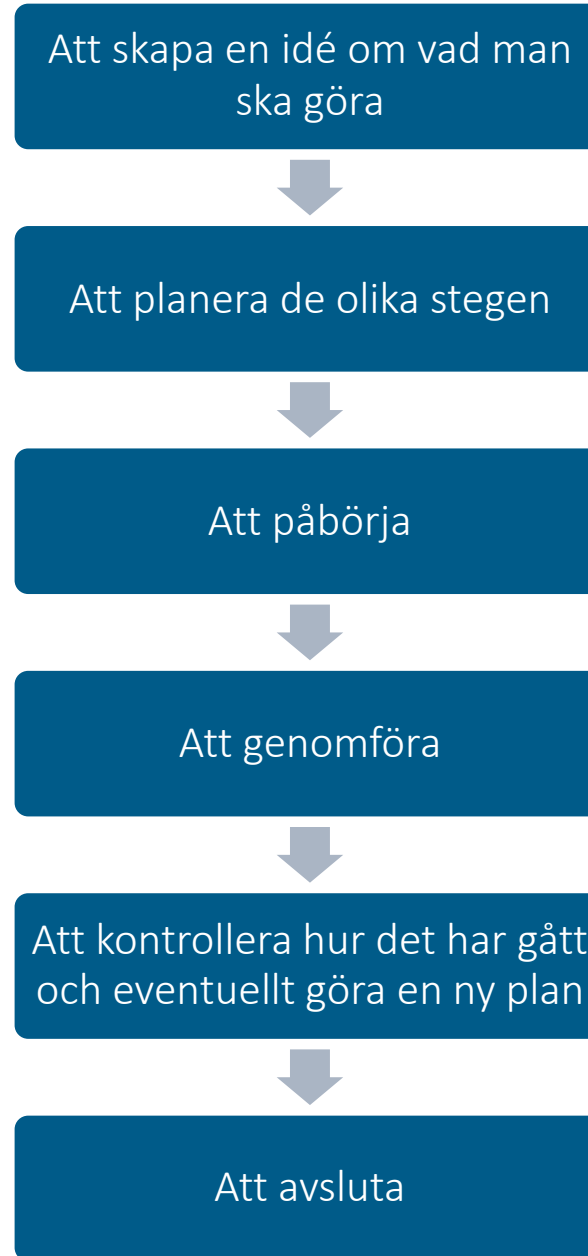
Diskussion



Tidshantering



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



Hur kan man underlätta görandet vid kognitiva svårigheter?

- Ha 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, skriva dagbok
- Ha ordning och reda, var sak på sin plats
- Balans mellan aktivitet och vila, sömn, måltider
- Hjälpmedel för tid, planering och organisering
- Att ta hjälp av omgivning, att omgivningen vet och kan vara till stöd. Våga prata om svårigheterna.

Sammanfattning

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



Tack för idag!

Nästa veckas tema:

Att få vardagen att fungera - trötthet/fatigue

