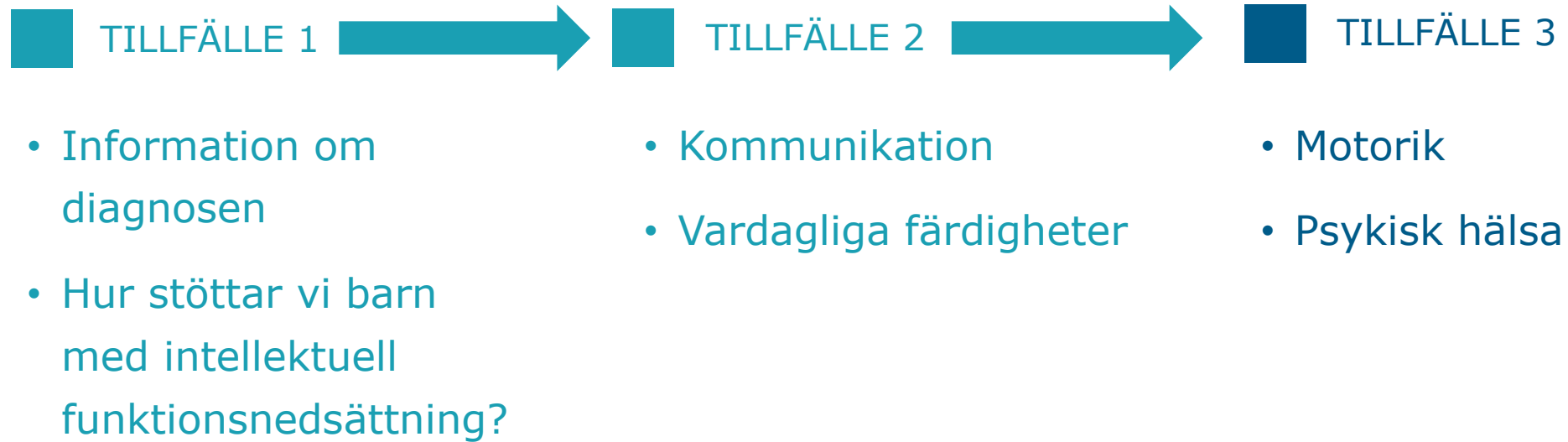


# Föräldrainformation om intellektuell funktionsnedsättning (IF)

Tillfälle 3





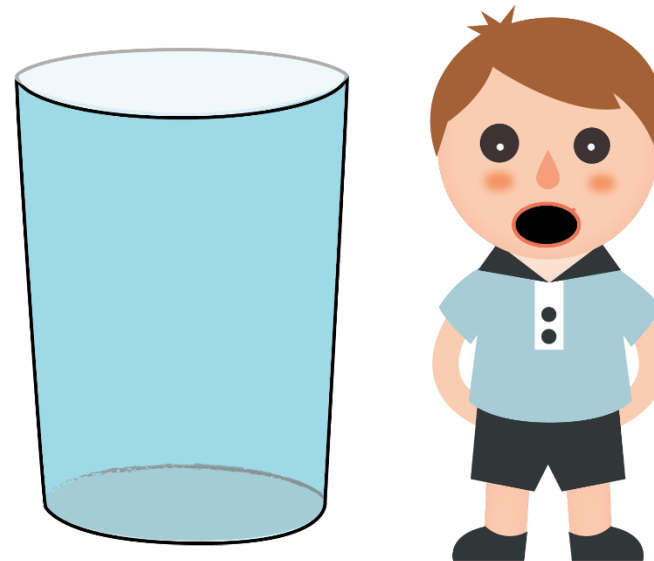
# Intellektuell funktionsnedsättning och psykisk hälsa

Personer med intellektuell funktionsnedsättning löper större risk att utveckla psykisk ohälsa och utmanande beteenden.

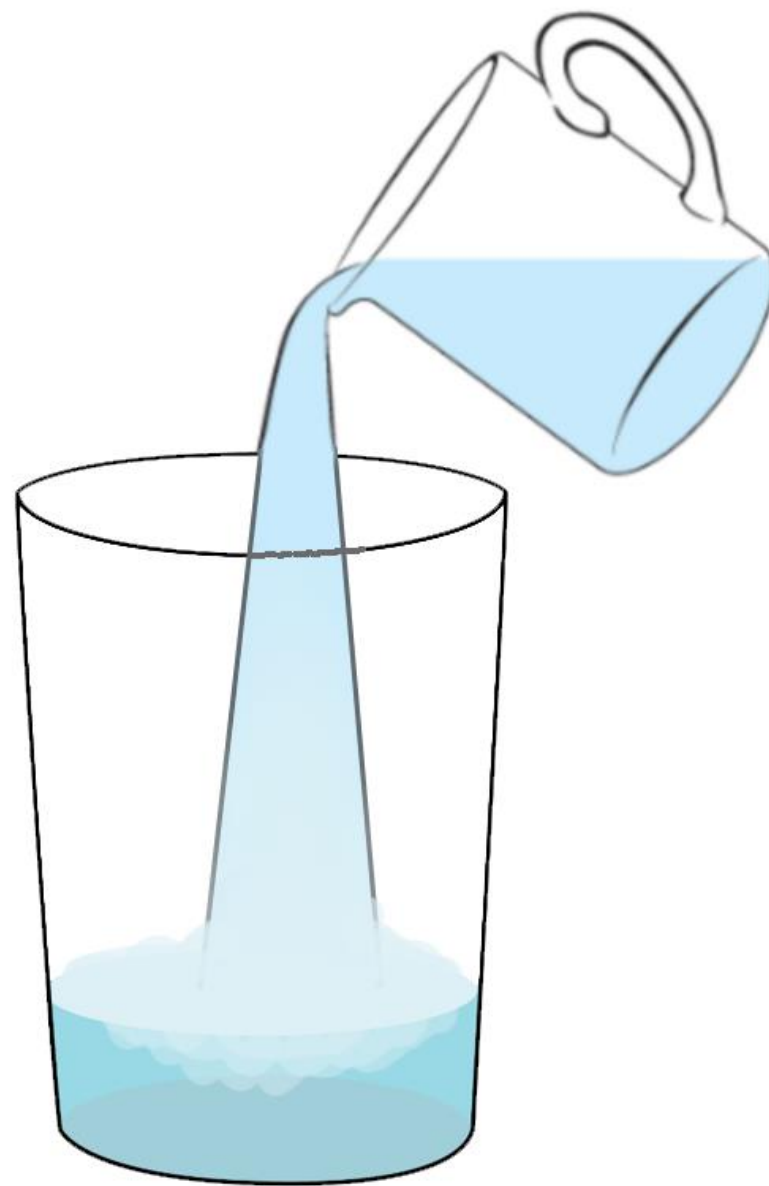
Förebyggande insatser kan minska dessa risker.



# Stress- och belastningsmodellen



Saker som stressar

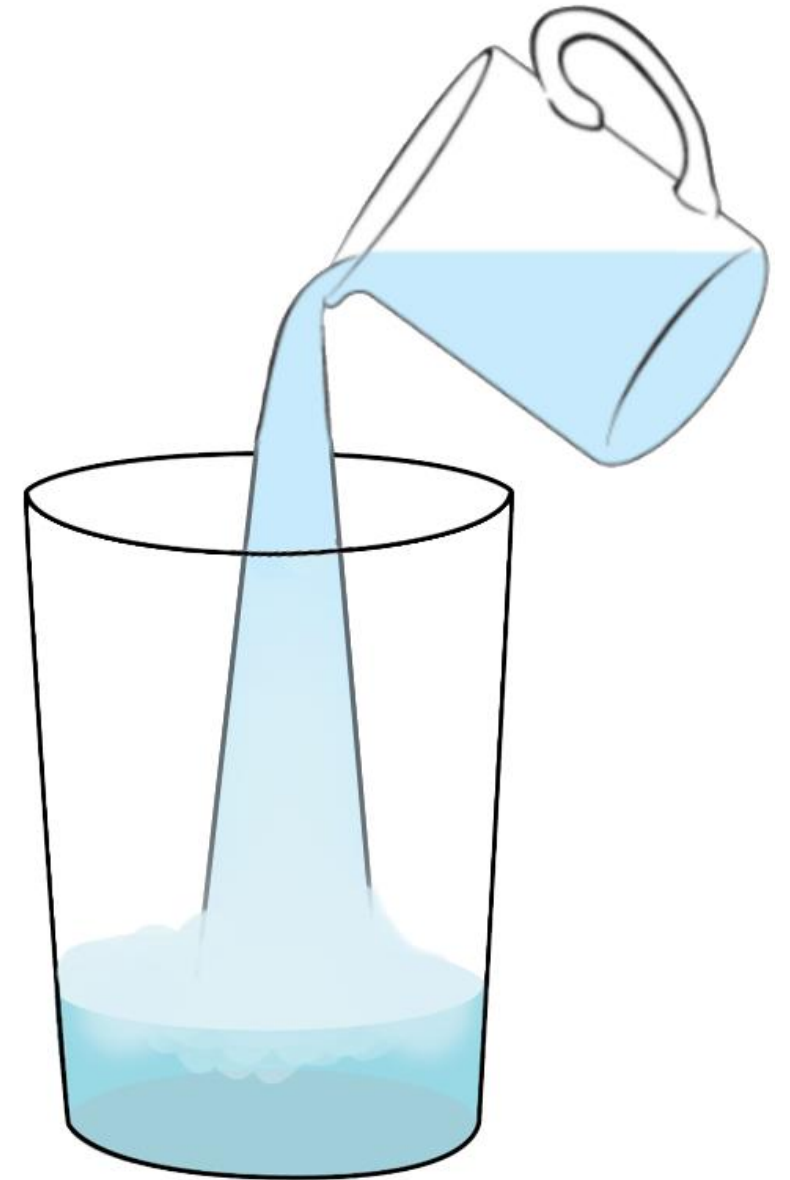


# Individens egna svårigheter

## *Grundläggande belastningsfaktorer*

Kan vara svårt att:

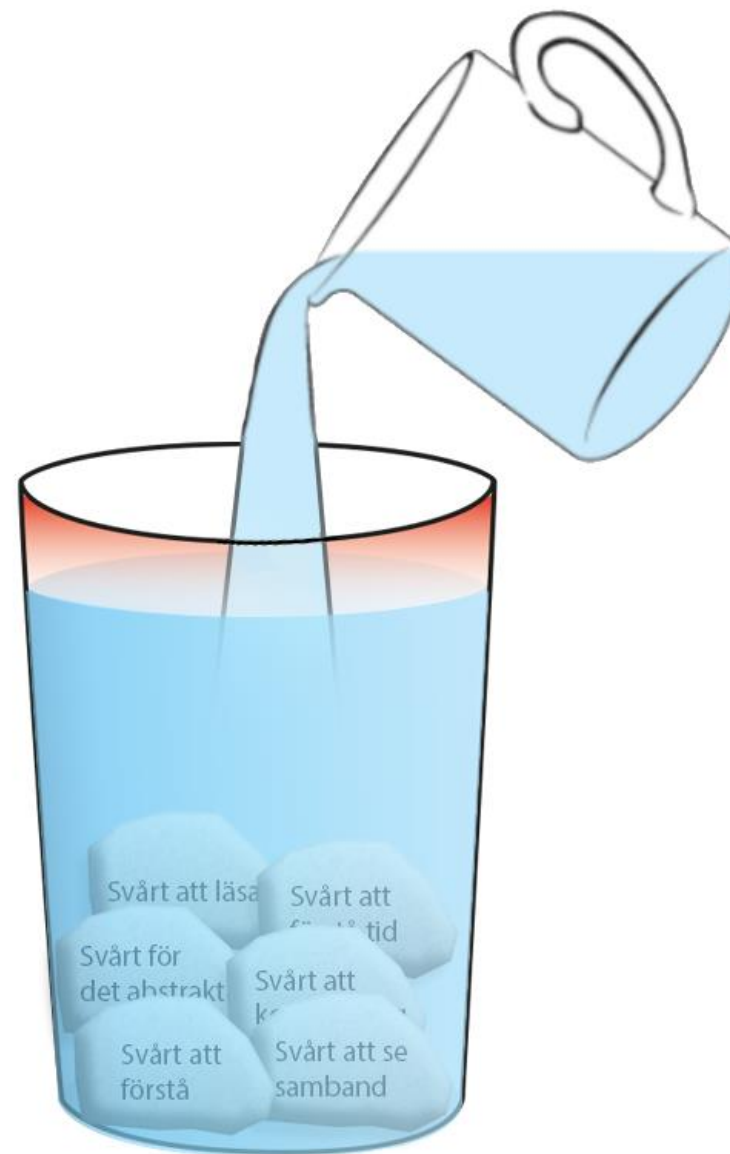
- *se samband*
- *att förstå*
- *att läsa*
- *att komma ihåg*
- *att förstå tid*
- *det abstrakta*



# Varningstecken

Några exempel:

- Bli irriterad
- Bli ängslig
- Bli trött
- Dra sig undan



# Kaos

Några exempel:

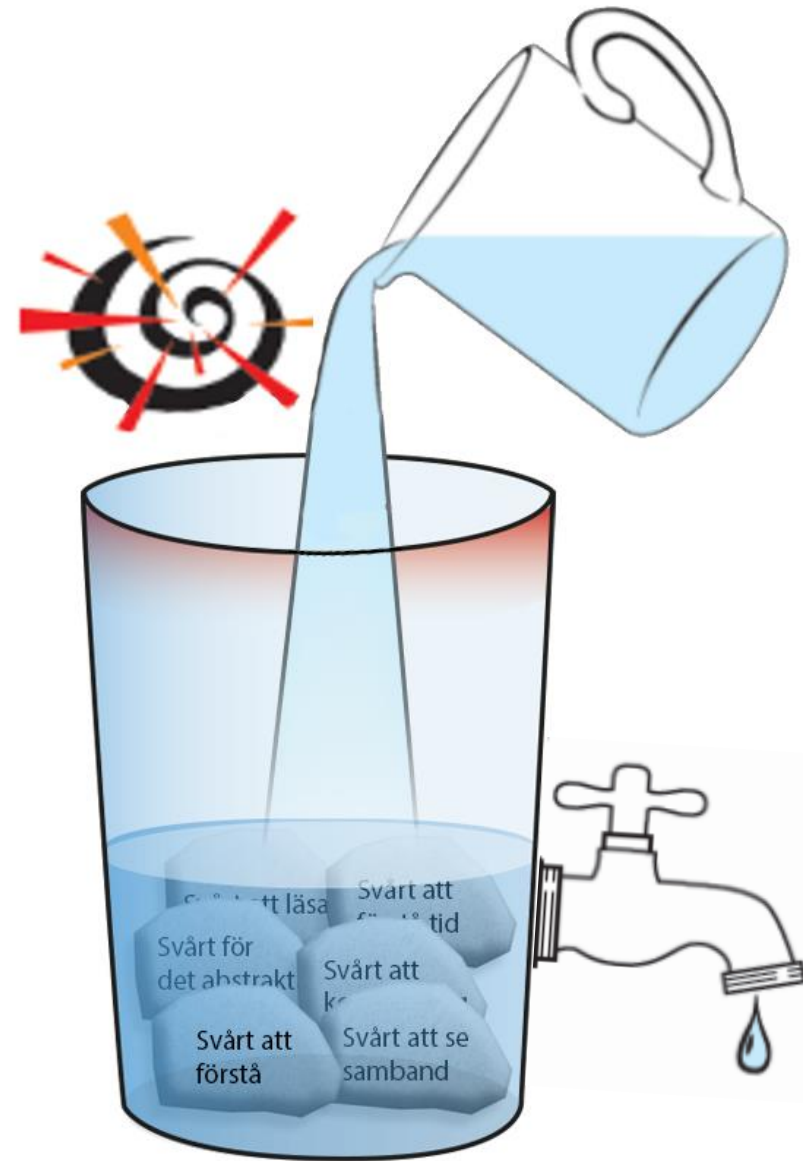
- Få utbrott
- Skrika, slåss
- Bli ledsen
- Skolvägran



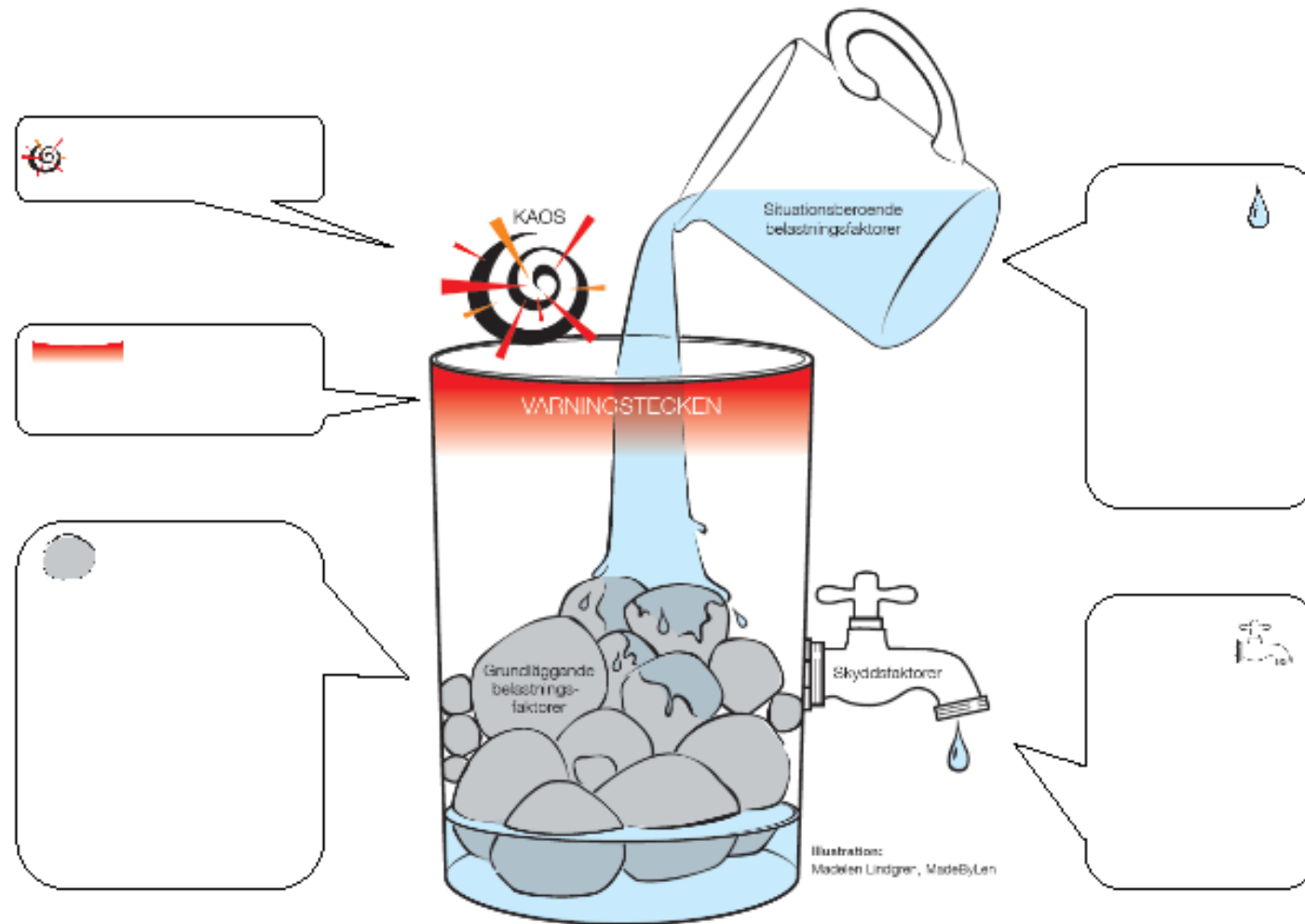
# Skyddande faktorer

Exempel:

- Goda relationer
- Hjälpmedel, anpassningar
- Fysisk aktivitet
- Sömn, vila
- Strategier, t ex "kunna dra sig undan"
- God kost
- Ha roligt!



# Stress- och belastningsmodellen i bemötandet av det egna barnet



# Sårbar föräldrasituation när barnet har en intellektuell funktionsnedsättning

- Hög stressnivå, ökad risk för psykisk ohälsa
- Barnet behöver mer än andra barn
- Osäkerhet i föräldrarollen
- Egen sorg
- Syskon



# Det finns hjälp att få som förälder

- Viktigt att ta hand om sig själv –vila, återhämtning, motion, intressen, ha roligt etc.
- I perioder kan man behöva någon utomstående att prata med.
- Minska kraven – både på sig själv och på barnet.
- Viktigast är att acceptera sitt barn!





# Reflektion

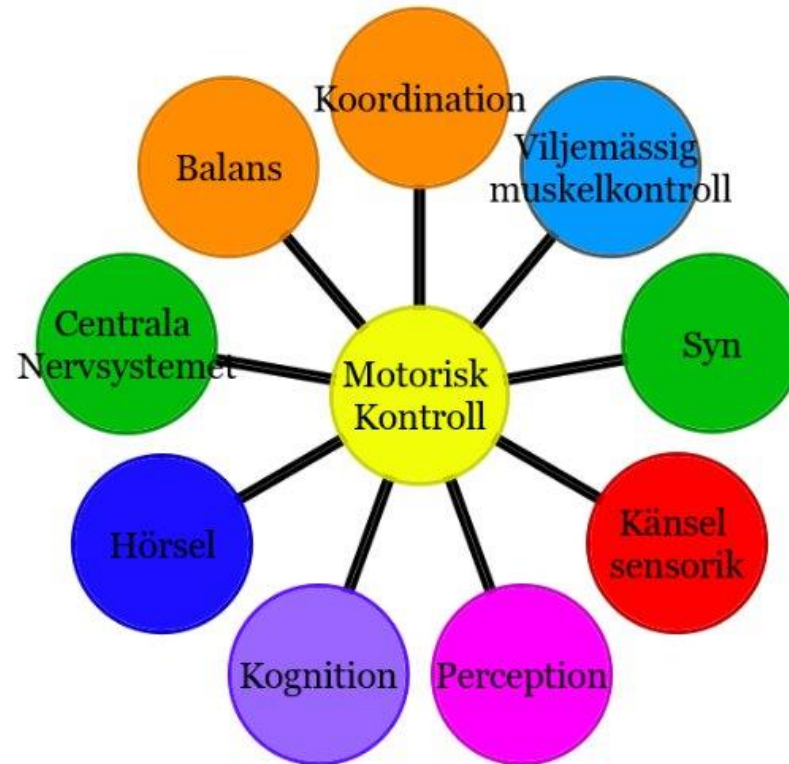
Ge exempel på när livet fungerar bra  
och vad ni har gjort för att det ska  
bli så



# MOTORIK OCH FYSISK AKTIVITET



# Vad är motorik?



# Hur påverkas vardagen?

## **Kroppsfunktioner som ofta är påverkade:**

- Motorik
- Beröringskänsl
- Djupkänsl
- Muskelspänning
- Ledrörlighet

## **Så här kan det märkas:**

- Kroppsuppfattning
- Balans
- Spänst
- Kasta och fånga
- Kroppshållning
- Gångmönster



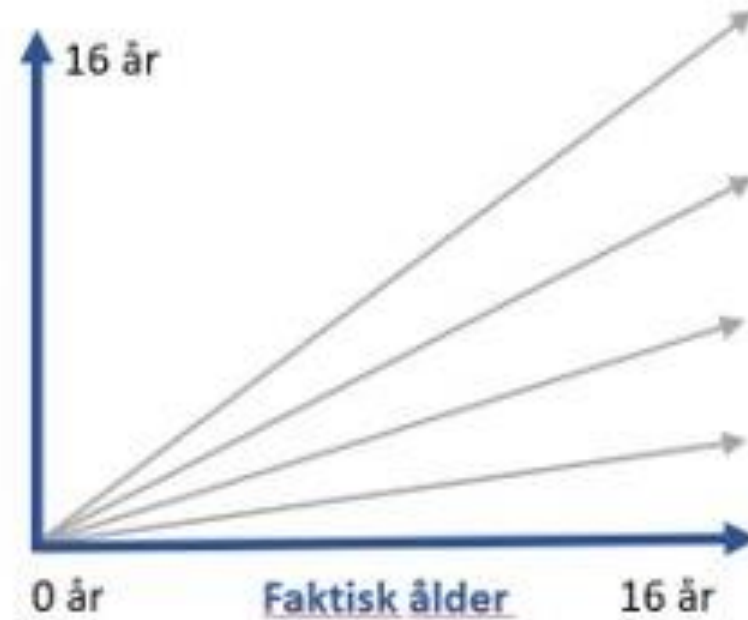
# Hur påverkas vardagen?

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



# Motorisk utveckling

- Precis som inom andra områden kan den motoriska utvecklingsåldern skilja sig från den biologiska åldern.



# Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet påverkar både den fysiska och den psykiska hälsan positivt

Många personer med Intellectuell Funktionsnedsättning är inaktiva



# 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

- Starkare skelett
- Motorisk utveckling -Balans och kroppskontroll
- Koncentration och inläring
- Självförtroende/självkänsla
- Minskad stress
- Hjärta och hjärna
- Sömn
- Mage

# Hur kan vi hjälpa barn med Intellectuell Funktionsnedsättning 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 IF 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



All rörelse räknas!



Den bästa träningen är den som blir av





# Hur får man till det?

- Se det ni redan gör - hur mycket mer finns det plats för?
- Börja någonstans - börja smått
- Gör det tillsammans
- Strunta i vad ni gör - utgå ifrån vad som är kul!



# Fötter och skor

- Höga och stabila skor!
- Inlägg?



# Vad gör vi på habiliteringen?

- Behandling, träning/lek
- Vägledning och handledning
- Hjälpmedel





# Reflektion

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

# Tips på länkar

- [www.passalen.se](http://www.passalen.se)
- [www.parame.se](http://www.parame.se)
- [www.fritidsbanken.se](http://www.fritidsbanken.se)



TILLFÄLLE 1



TILLFÄLLE 2



TILLFÄLLE 3

- Information om diagnosen
- Hur kan vi stötta barn med IF?

- Kommunikation
- Självständighet
- Tid & struktur

- Motorik
- Psykisk hälsa



# Hur kan jag gå vidare?

- Habiliteringen på webben: [vgr.se/hoh](http://vgr.se/hoh)
- För stöd i specifika situationer – kontakta ditt barns habiliteringsteam



designed by freepik.com

# Utvärdering & avslut





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN