

# KOGNITIVT STÖD

För föräldrar till barn med NPF



SAHLGRENKA  
UNIVERSITETSSJUKHUSET  
VGR



# AGENDA

- Grundläggande Principer för Kognitivt Stöd
- Kognitivt Stöd i Vardagen
- Verktyg och Resurser
- Avslutning

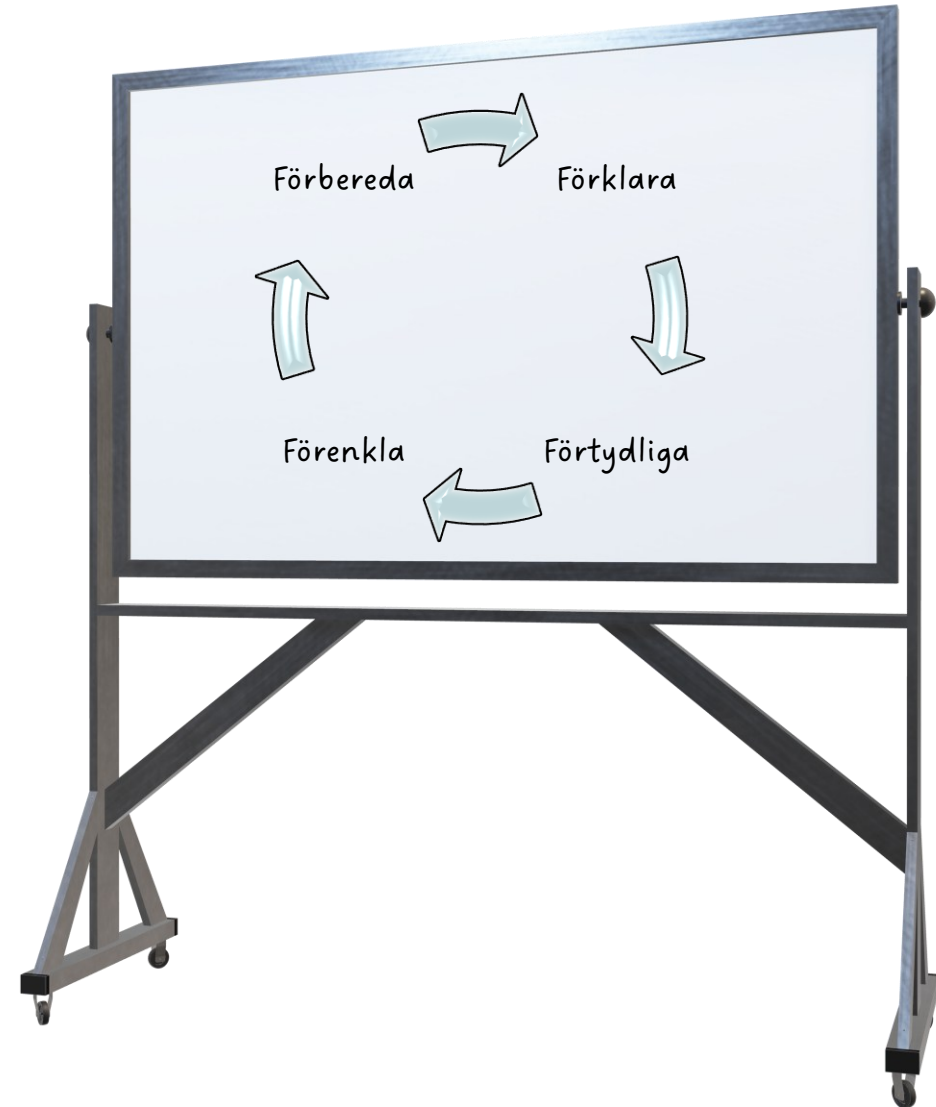




# FÖRESTÄLL DIG...

En skriftlig IKEA-instruktion utan bilder

Kognitivt stöd är olika  
**kompensatoriska**  
lösningar och strategier som  
underlättar för oss i  
vardagsaktiviteter



# VAD ÄR KOGNITIVT STÖD?

## Hjälpmedel

Visuella

Kommunikativa

## Strategier

Knep

Rutiner

Förhållningssätt

## Omgivning och miljö

Förståelse

Anpassat bemötande

Anpassad omgivning

Ofta behövs olika former av kognitivt stöd som förstärker varandra!

# ATT ANVÄNDA KOGNITIVT STÖD



# FÖRDELAR MED KOGNITIVT STÖD

- Är flyttbart
- Förstärker, ger tid att processa
- Kan bidra till mindre tjat
- Är inte dömande
- Det visuella stödet är konstant



# DE FÖRTYDLIGANDE FRÅGORNA

När ska jag göra det?

Var ska jag vara?

Hur länge ska jag hålla på?

Med vem?

Hur ska jag göra det?

Vad ska jag göra sedan?

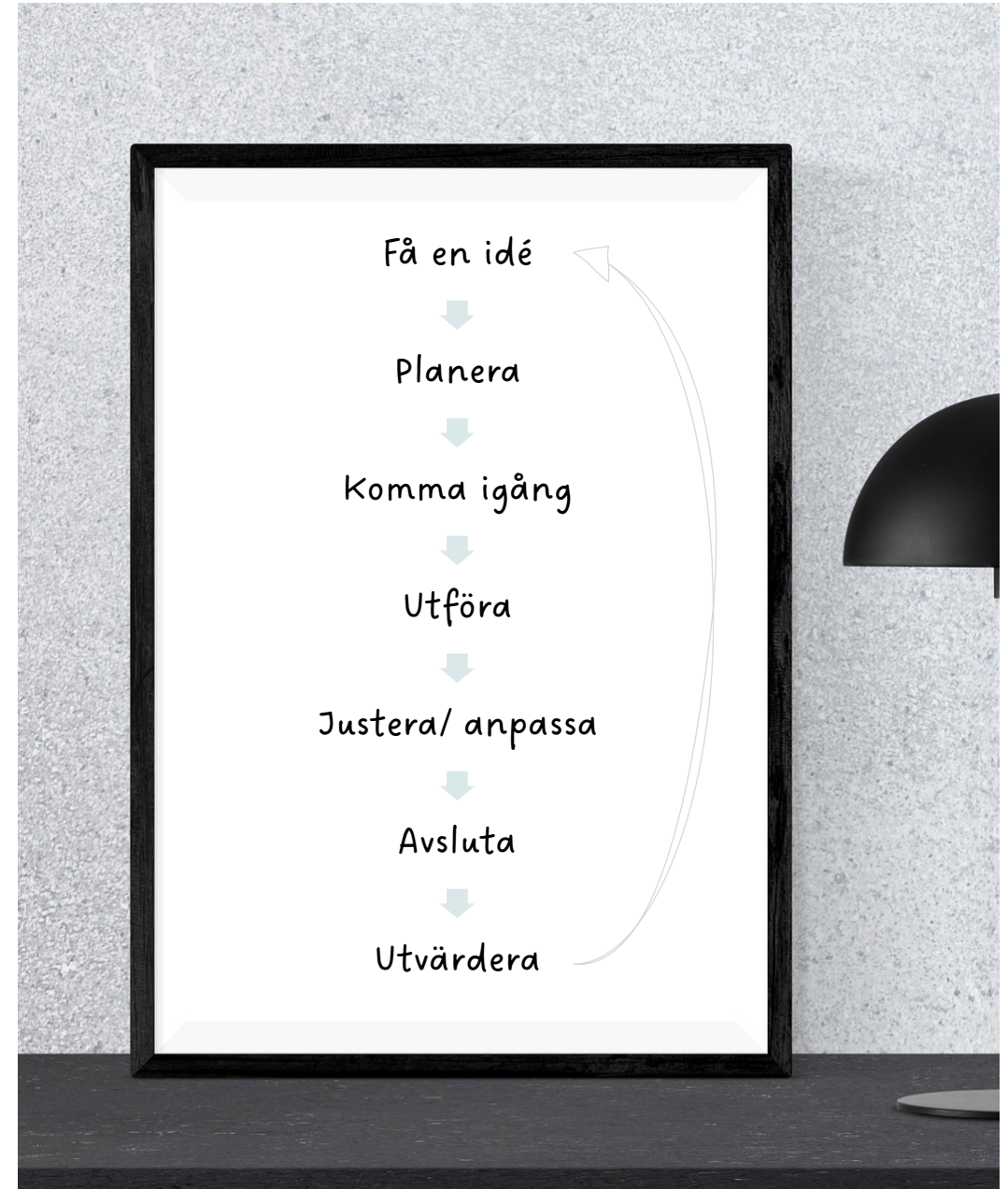
Vad ska jag göra?

Varför ska jag göra det?



# VAD ÄR EXEKUTIVA FÖRMÅGOR

- Planera, organisera , ta initiativ
- Se helhet , ha en överblick , föreställa sig
- Arbetsminne
- Tidsuppfattning
- Koncentration, fokus och uppmärksamhet
- Reglera sin energi och aktivitetsnivå
- Flexibilitet, att anpassa sig, tänka om, skifta fokus
- Impuls- och affektkontroll
- Problemlösning



# TIDSUPPFATTNING

## Tidsupplevelse



## Tidsorientering



## Tidsplanering

### Förskoleåldern

- Känsla för tidens längd och gång.
- Förstå att olika aktiviteter tar olika lång tid.
- Lära sig idag, igår och imorgon.

### Skolåldern

- Orientera sig i tiden, förstå vad jag är i förhållande till tiden.
- Förstå "först, sedan och sist".
- Förståelse för att tiden går oberoende av mig.
- Avläsa och förstå klockan.

### Tonåren

- Hantera och anpassa sig till tiden.
- Beräkna och fördela tidsåtgång till olika aktiviteter.
- Förstå vad man hinner inom en viss tidsenhet.
- Planera för när i tiden något ska hända och hur lång tid som behövs.

# ATT TÄNKA PÅ VID VAL AV KOGNITIVT STÖD

- Vad behöver mitt barn hjälp med?
- Vad ska det kognitiva stödet leda till?
- När ska det kognitiva stödet användas?
- Behövs någon stödperson? Vem/vilka?
- Vilken information är viktig?
- Vilken typ av stöd fungerar för mitt barn?
- Framgångsfaktorer för att det kognitiva stödet ska fungera?



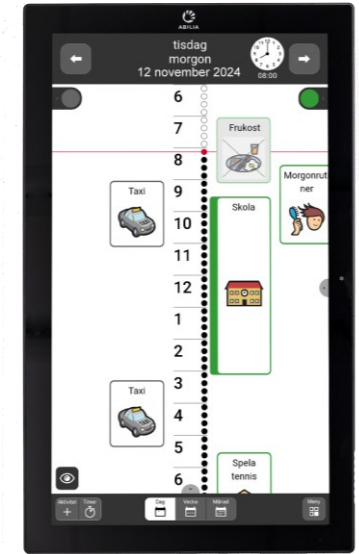
# KOGNITIVT STÖD SOM STRUKTURSTÖD

## Olika typer av struktur

- Struktur i aktivitet
- Struktur i tid
- Struktur i fysiska omgivningar



Hjälpmedel	Funktion/Syfte	Exempel på Användning	Vem kan förskriva?	Kostnad (förskrivet/självköp)
<b>Kalendrar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Strukturera tid</li> <li>– Påminna om händelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dagsschema</li> <li>– Veckoplanering</li> <li>– Påminnelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbetsterapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Förskrivs sällan</li> <li>– Köps oftast själv</li> </ul>
<b>Timers/Alarm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tidsuppfattning</li> <li>– Övergångar</li> <li>– Påminnelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tidsbegränsa aktiviteter, medicinpåminnelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbetsterapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Förskrivs sällan</li> <li>– Köps oftast själv</li> </ul>
<b>Bildstöd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Förtydliga instruktioner, rutiner, kommunikation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bildscheman</li> <li>– Instruktioner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbetsterapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kan skapas själv</li> <li>– Appar köps själv</li> </ul>
<b>Appar / program</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Påminnelser</li> <li>– Scheman</li> <li>– Organisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Digitala kalendrar</li> <li>– To-do-listor</li> <li>– Tidshjälpmedel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbetsterapeut (råd)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Köps oftast själv</li> </ul>
<b>Tyngdtäcken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lugn och sömn</li> <li>– Koncentration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Förbättra sömn</li> <li>– Minska oro</li> <li>– Öka fokus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbetsterapeut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Oftast självköp</li> <li>– Lånas via habilitering</li> </ul>
<b>Fidget toys</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reglera aktivitetsnivå, fokus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Under lektioner</li> <li>– Vid rastlöshet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbetsterapeut (råd)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Köps oftast själv</li> </ul>
<b>Strukturerade förvarningssystem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Organisation</li> <li>– Ökad självständighet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Märkta lådor, hyllor för kläder/leksaker/mm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbetsterapeut (råd)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Köps oftast själv</li> </ul>



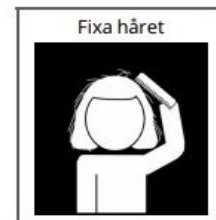
# STRUKTURHJÄLPMEDEL

För minne och aktivitet



# AKTIVITETS-SCHEMAN

- Morgon, eftermiddag och kvällschema
- På- och avklädning
- Toalettbesök
- Tandborstning
- Dusch
- Städning
- Packa skolväska/gymnastikpåse
- Kom-ihåg listor





# TIDSSTÖD

Strategier för att förstå och hantera tid



## Tidshjälpmedel

- Timer, timstock, klocka
- Schema, kalender med varierande anpassningsmöjligheter
- Med eller utan bildstöd, belöningsystem, checklistor, påminnelser, larm, visuell layout mm.

## Stöd för minnet

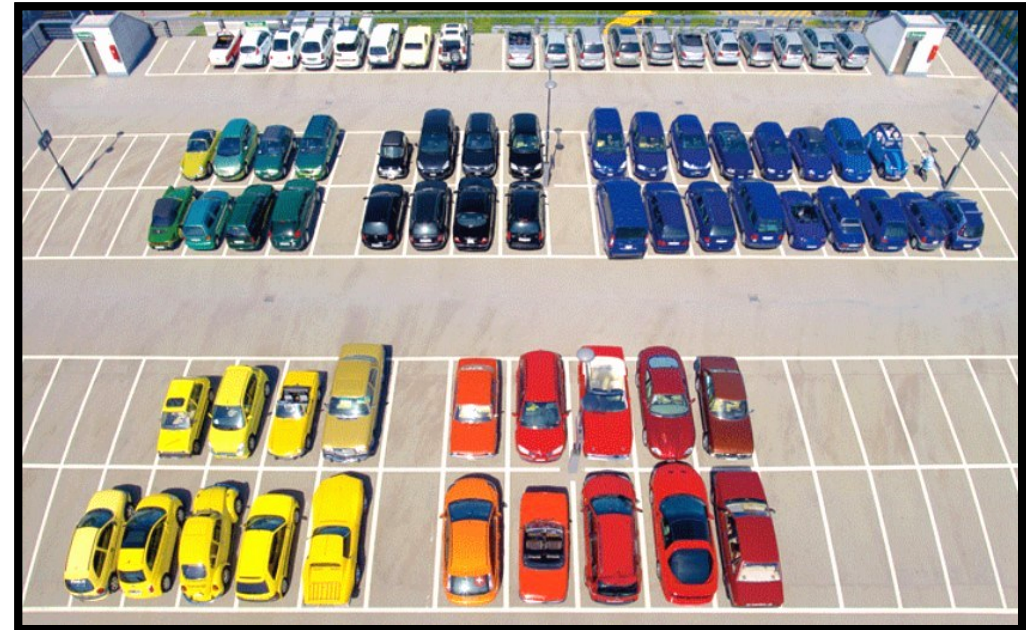
- Hjälp att komma ihåg viktiga datum, tider, information mm.
- Sociala berättelser
- Dagbok
- Påminnelser



## HJÄLPMEDEL FÖR ÖKAD KONCENTRATION OCH FOKUS



# VISUELLT STÖD



# KOGNITIVA STRATEGIER OCH ANPASSNINGAR I MILJÖN

---

Förenklar igångsättning och genomförande av aktivitet

---

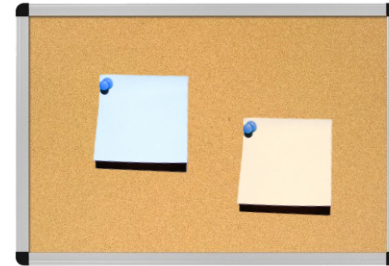
Förbättrar fokus och uppmärksamhet

---

Sparar energi



Reducera  
distraherande  
intryck i  
omgivningen

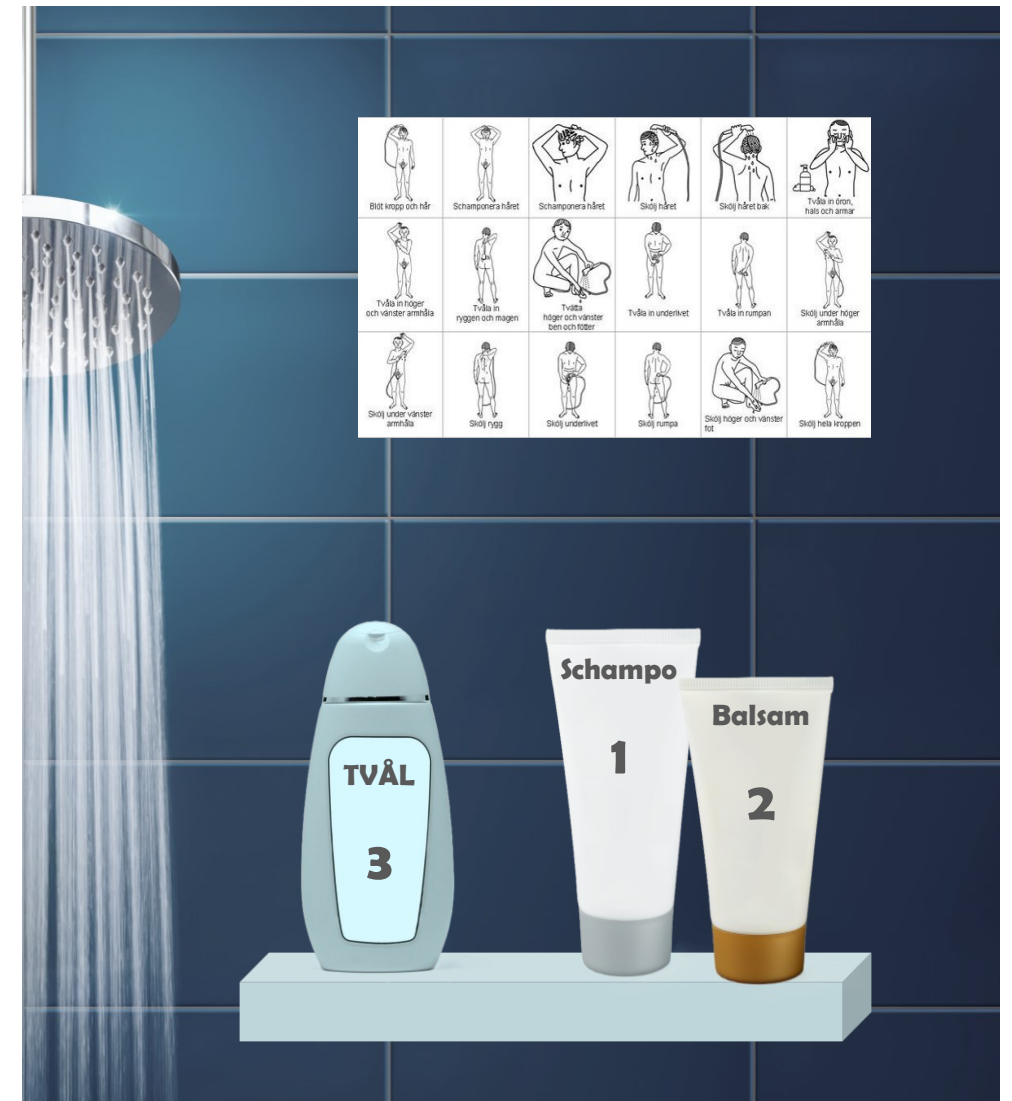


Använda  
ledtrådar och  
påminnare i  
omgivningen



Anpassa,  
organisera och  
tydliggöra i  
miljön

# EXEMPEL PÅ KOGNITIVA STRATEGIER & ANPASSNINGAR I MILJÖN



# KLASSUNDERVISNING MED KOGNITIV FUNKTIONSNEDSÄTTNING



# VIKTIGA FÖRUTSÄTTNINGAR



- Det behöver finnas minst en motiverad mottagare för att skapa förändring - och ork att genomföra!
- Barnets/ungdomens delaktighet vid val och utformning av stödet- Ta hänsyn till motivation, styrkor och intresse!
- Ert stöd som förälder/vuxen vid introduktion och användning av det kognitiva stödet!

# KOM IHÅG

- Börja smått – välj ut en situation
- Inkludera positiva aktiviteter vid användning av det kognitiva stödet, särskilt vid introduktion
- Var en förebild som vuxen
- Ge det tid!
- Ett problem beror oftast på att barnet inte kan, än att barnet inte vill



# ANALYSERA BETEENDET - FÖRÄNDRA MILJÖN DÄREFTER

- Normbrytande strukturer
- Kompensation för svårigheter
- Rutiner runt beteendet



# LÄNK TIPS

[www.habilitering.se](http://www.habilitering.se)

Fakta och råd för  
diagnosinformation och material  
att ladda ner

[www.appsok.sll.se](http://www.appsok.sll.se)

Tips på appar

[www.bildstod.se](http://www.bildstod.se)

Bildbas och färdigt material

[www.attentionung.se](http://www.attentionung.se)

Information om diagnoser och råd

[www.kanslogrejen.se](http://www.kanslogrejen.se)

Korta filmer med animationer, tips  
och övningar

[www.sjalvhjalppavagen.se](http://www.sjalvhjalppavagen.se)

Information om olika diagnoser  
och råd

Eller tryck **HÄR**

## Utvärdering

Av insats via BUP Gruppverksamhet

Dina svar förblir alltid anonyma



# Referenser

<https://www.socialstyrelsen.se/publikationer/forskrivning-av-hjalpmedel--stod-vid-forskrivning-av-hjalpmedel-till-personer-med-funktionsnedsattning-2021-12-7673/>

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/funktionshinder/hjalpmedel/>

<https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/alla-statistikamnen/hjalpmedel/>

<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/funktionshinder/stodja-vuxna-personers-vilja/konkret-stod/>

<https://www.funktionshindersguiden.se/barn/tolk-och-kommunikationsstod-for-barn-med-funktionsnedsattning/>

<https://www.1177.se/undersokning-behandling/hjalpmedel/hjalpmedel-for-kognition-och-kommunikation/hjalpmedel-for-kognitivt-stod/>

<https://www.arbetsterapeuterna.se/nyhetsarkiv/nyheter-2024/foer-foersta-gaangen-lyfts-kognitivt-stoed-i-nya-riktlinjer-foer-adhd-och-autism/>

<https://www.mfd.se/contentassets/2009decad2c948229c1e1152fea09b37/att-fa-det-stod-man-behover2.pdf>

<https://www.vardochinsats.se/media/1140/kognitivt-stoed-en-insats-i-vardagen-linda-kemi-20210211.pdf>

<https://www.vardochinsats.se/adhd/>

<https://www.vardochinsats.se/remissversion-autism/>

<https://www.adhdkartan.se/utredning-stod-behandling/barn-med-adhd-diagnos/struktur-kognitivt-stod/>