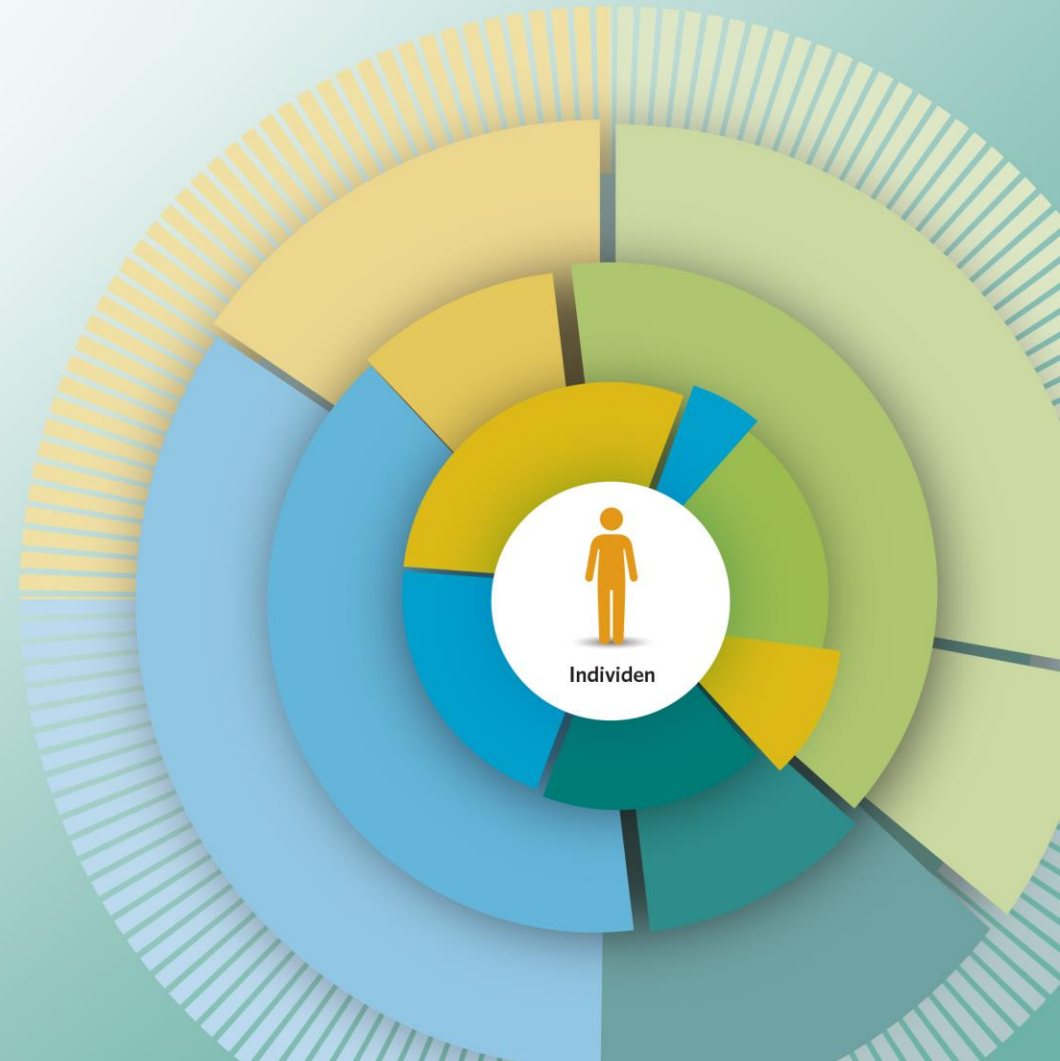
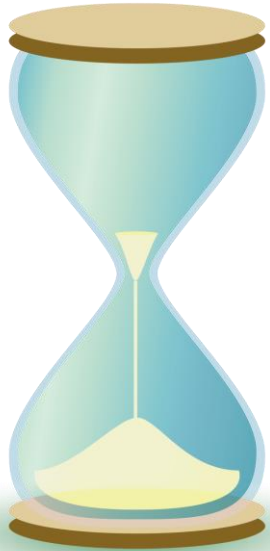
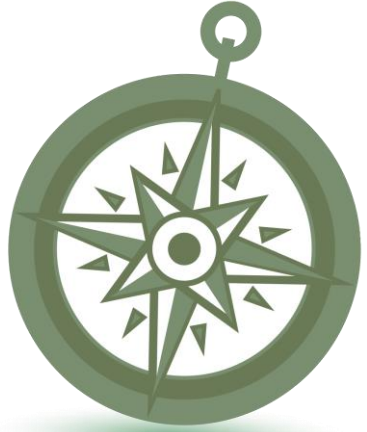


# Kognitivt stöd – en insats i vardagen

Nationellt system för kunskapsstyrning

Linda Kemi, leg arbetsterapeut  
Nationella arbetsgruppen



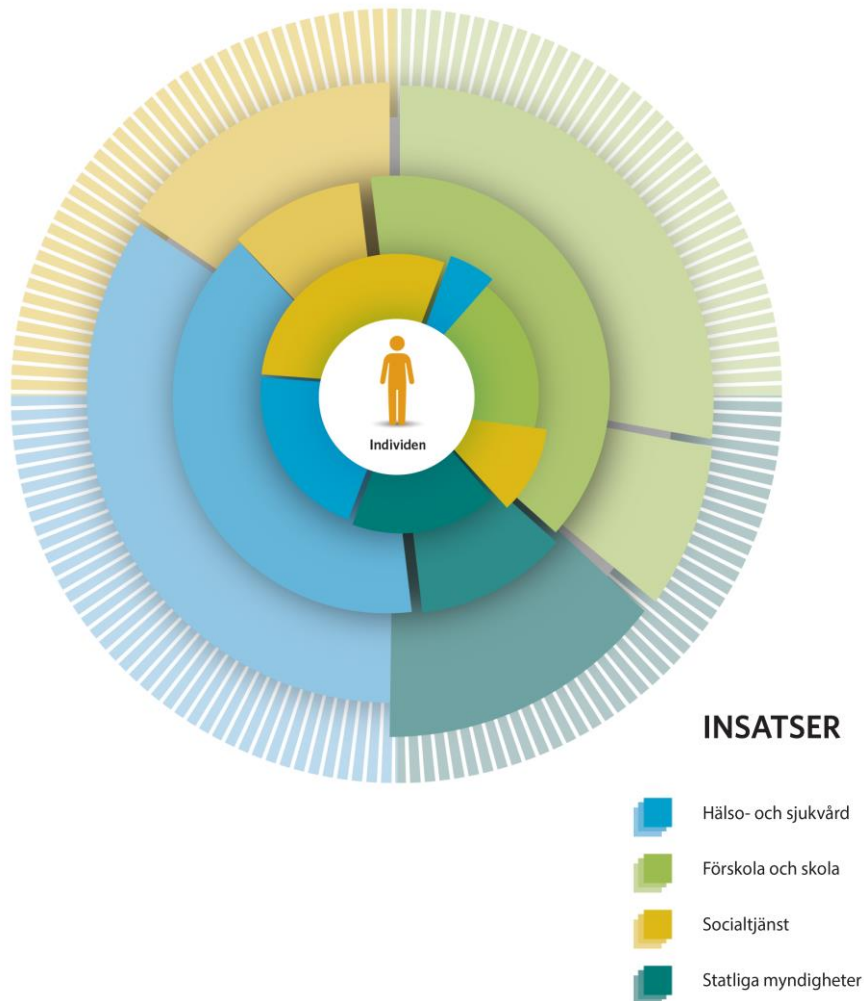


## Kognitivt stöd

- Kognitivt stöd är allt det som gör det lättare att förstå, planera, komma ihåg och organisera vardagen.
- Inkluderar anpassningar i den fysiska och psykosociala miljön, stöd för att etablera rutiner samt tips om konsumentprodukter och förskrivning av kognitiva hjälpmedel.
- Rekommendation om kognitivt stöd bör alltid utgå från en individuell behovsbedömning.
- Uppföljning och utvärdering bör göras regelbundet.

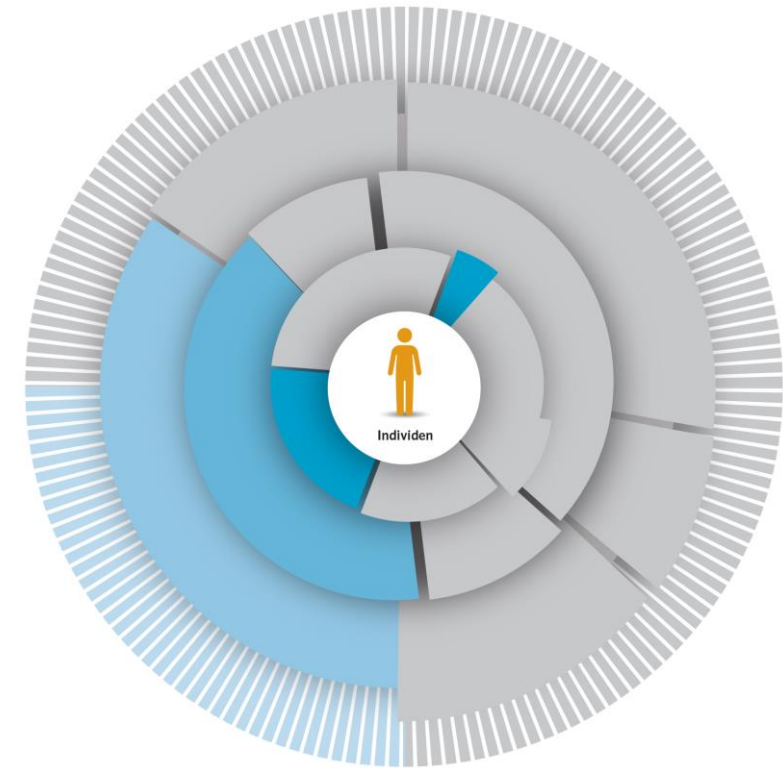
## Kognitivt stöd utifrån det stegvisa tänket

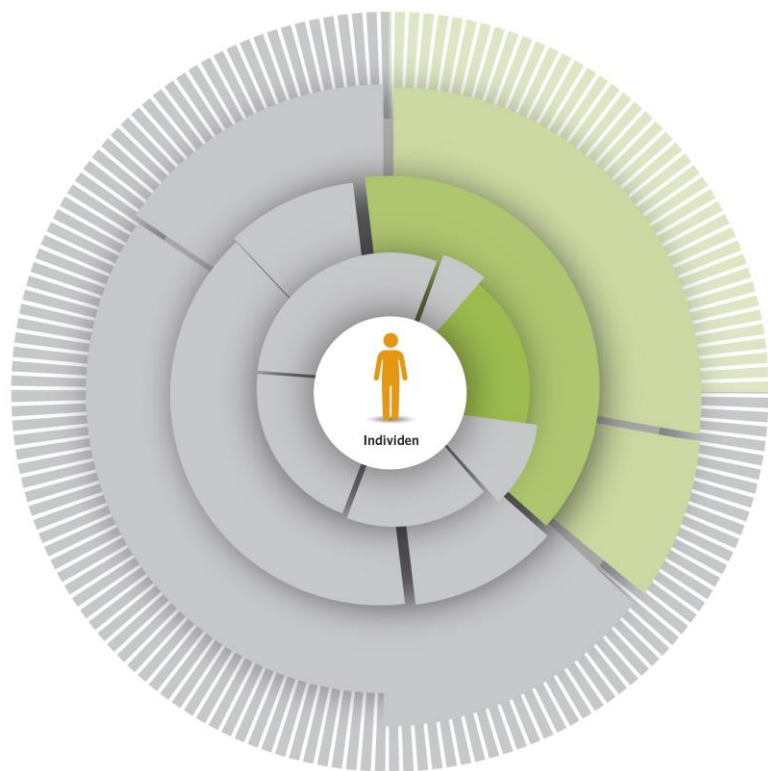
- Insatsen kan erbjudas på samtliga steg för stöd i vardagen.
- Genom kunskap om adhd och kognitivt stöd kan insatser anpassas.
- Samverkan är ofta av stor vikt för att stödja en individ att komma in i nya rutiner och komma igång att använda det kognitiva stödet .



## Hälsa- och sjukvård

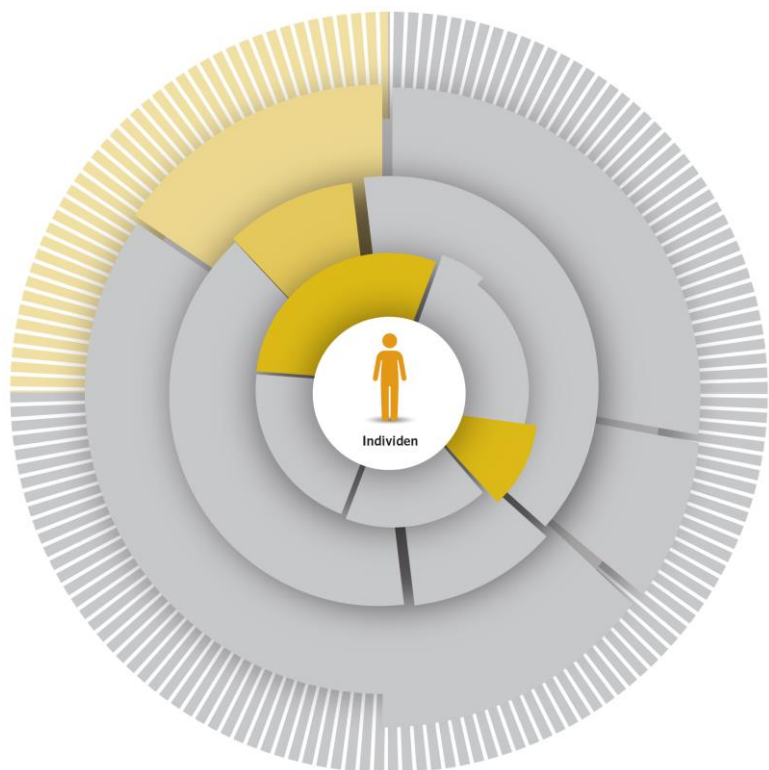
- För en del räcker det med generella råd medan andra har behov av mer intensiva insatser.
- En arbetsterapeutisk utredning är vägledande för val och utformning av det kognitiva stödet
- Exempel på insatser:
  - Stöd i att se över rutin för sömn, mat och aktivitetsnivå som del av en god sömnhygien.
  - Kartläggning av aktivitetsmönster och energinivåer. Stöd i att skapa balans mellan aktivitet och vila.
  - Stöd i att skapa hållbara vanor och rutiner.
  - Struktur och organisation av miljö och uppgifter.





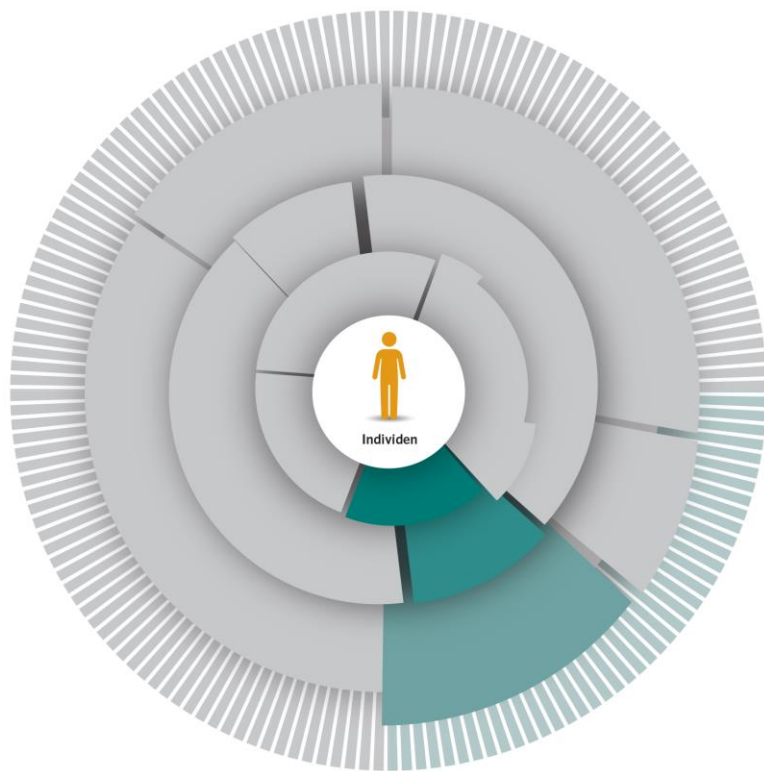
## Förskola och skola

- Anpassningar kan genomföras på grupp- eller individnivå inom den fysiska, sociala och pedagogiska miljön.
- Exempel på Anpassningar:
  - Tydliggörande pedagogik
  - Hjälpmedel exempelvis tidshjälpmedel och digital teknik.
  - Stöd i att strukturera och planera uppgifter och fria aktiviteter.
  - Visuellt stöd i form av bilder, färgkodning.
  - Reglering av aktivitetsnivå genom bolldyna, stressboll, pauser och möjlighet till rörelse.
  - Anpassning av fysisk miljö genom reducering av sinnesintryck, uppmärkning av skåp och lådor, lugn plats för återhämtning.



## Socialtjänsten

- Kan användas som stöd i att anpassa bemötande och samverkansforum.
- Förstärker boendestödets insatser.
  - Påminnelser inför besök.
  - Schema som tydliggör vad som är planerat och när.
  - Finns behov och möjlighet att planera insatser utifrån individens energinivåer över dagen?
  - Stöd att komma igång och hålla sig till plan.



## Myndigheter

- Myndigheter som i sitt arbete möter individer med adhd kan använda kognitivt stöd för att anpassa bemötande och kommunikation.
- Kognitivt stöd inom Kriminalvården kan handla om:
  - Stöd i att skapa struktur på dagen.
  - Tillgång till stressboll, tidshjälpmedel
  - Inom vissa regioner genom kontakt med Hälso- och sjukvård möjlighet att prova tyngdtäcken

## Kognitivt tillgängliga möten



- Förbered mötet i god tid.
- Anpassa och underlätta kommunikation efter ålder, mognad och behov.
- Introducera och uppmuntra användandet av kognitivt stöd.
- Gör individen delaktig och säkerställ att information uppfattats rätt.
- Ta hänsyn till behov av paus.
- Sammanfatta mötet och informera om vad som händer sen.
- Erbjud skriftliga minnesanteckningar samt hänvisa vid behov till webbsidor och broschyrer.



# Summering

- Tänk kognitivt stöd i tid! Med förhållandevis enkla medel kan stora vinster uppnås för den enskilde individen.
- Stödet ska utgå och anpassas utifrån individens behov och prioriterade aktivitetsområden och fungera i den miljö det är avsett att användas i.
- Insatsen bör följas upp och utvärderas.
- Samverkan ökar förutsättningar för att individen ska komma in i nya rutiner och komma igång att användandet det kognitiva stödet.

# Mer information

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

[linda.kemi@regionvasterbotten.se](mailto:linda.kemi@regionvasterbotten.se)