



# KOGNITIVA HJÄLPMEDEL GER ÖKAD SJÄLVSTÄNDIGHET OCH DELAKTIGHET

I takt med att samhället blir allt mer komplext ökar oro och stress.

I synnerhet för människor som har kognitiva funktionsnedsättningar. Vi behöver få en ökad kännedom om att det finns effektiva verktyg och hjälpmedel att tillgå.

– Människor som har en adhd-diagnos eller som befinner sig inom autismspektrumet känner ofta denna oro. De kan ha svårt för förhålla sig till tid, ha problem med att strukturera och planera sin dag och på andra sätt ha besvär att hantera vardagen. En aktivitet som att gå att handla, som för någon utan den här typen av funktionsnedsättning är helt naturligt, kan för någon som med autism vara en enorm utmaning, säger Tove Christiansson, vd på Abilia, ett företag som har lång erfarenhet av att utveckla tekniska hjälpmedel för personer med funktionsnedsättningar.

**För Abilia är** det inte den specifika diagnosen som är den viktigaste aspekten. Snarare handlar det om att kunna erbjuda rätt hjälpmedel utifrån individens förutsättningar.

– Idag är det många som får en diagnos för att sedan erbjudas medicinering. Men ibland kanske det är medicinering i kombination med hjälpmedel som är den bästa strategin, i andra fall kanske bara hjälpmedel är tillräckligt. Poängen är att individen utifrån sina behov ska kunna leva ett självständigt, delaktigt och rikt liv, säger Tove Christiansson.

Forskningsstudier och vittnesmål från brukare visar på tydliga positiva effekter av olika planeringsverktyg. En välbeprövad metod är den så kallade kvartursprincipen. Den innebär att man förvandlar tidsenheter om en kvart till prickar – en prick motsvarar 15 minuter. Med den metoden kan man alltså förhålla sig



till antalet prickar istället för siffror som ska representera tid. På så sätt kan man enklare planera sina aktiviteter och man har också lättare att avgöra hur lång tid varje aktivitet tar.

**Smarta kalenderfunktioner kan** också hjälpa till att skapa ordning och tydlighet i tillvaron.

– Bildstöd, checklistor och uppläsning är exempel på verktyg som alla gör det enklare att få överblick och planera.

– I praktiken innebär hjälpmedlen att man kan klara av sin skolgång, hantera sina fritidsaktiviteter, delta i sociala aktiviteter och i förlängningen också klara av att sköta sitt jobb och sin bostad, säger Tove Christiansson och fortsätter:

– Ökad självständighet ger också ett ökat självförtroende. Det gör i sin tur att mycket oro kan undvikas och att man får kontroll över sin vardag.

”  
Det handlar om att kunna erbjuda rätt hjälpmedel utifrån individens förutsättningar.

– Vi tycker att det är viktigt att lyfta fram hjälpmedlen och hur de kan underlätta för de som har kognitiva utmaningar, såsom personer med autism- eller adhd. Att förhålla sig till en komplex och krävande omgivning är svårt för många – men det finns sätt att underlätta vardagen. Där har hjälpmedel och teknik en viktig roll att spela, säger hon.

**Trots att det** har konstaterats att smarta verktyg kan förbättra tillvaron avsevärt för personer med kognitiva funktionsnedsättningar, är det inte alltid som hjälpmedel kommer på tal när det handlar om att avhjälpa den typen av utmaningar, menar Tove Christiansson. Vi önskar att medvetenheten om nyttan med hjälpmedel ökar så att fler kan få hjälp att leva självständigt och delta i samhället på sina villkor.

Läs mer på [abilia.se](http://abilia.se)