



**Støtte for samspill, rutiner, struktur og søvn**  
ved autismespektertilstand (AST)



# ABILIA

## Om Abilia

Abilia arbeider for et sosialt, bærekraftig og inkluderende samfunn der personer med spesielle behov føler trygghet, selvstendighet og delaktighet. Vi brenner for å skape forutsetninger der alle kan leve et rikere liv. Vi arbeider for FNs globale bærekraftsmål siden hjelpemidlene våre tilpasses brukeren, skaper endret atferd og gir varig effekt for bruker, kunde og samfunn.

Med over 40 års erfaring og med støtte fra forskningsresultater, vet vi at hjelpemidlene våre utgjør en forskjell. Tidlig innsats er en viktig nøkkel for å forbedre utdanningsnivåer, inkludering i arbeidslivet og livslang helse.

## Helse, likeverd og inkludering

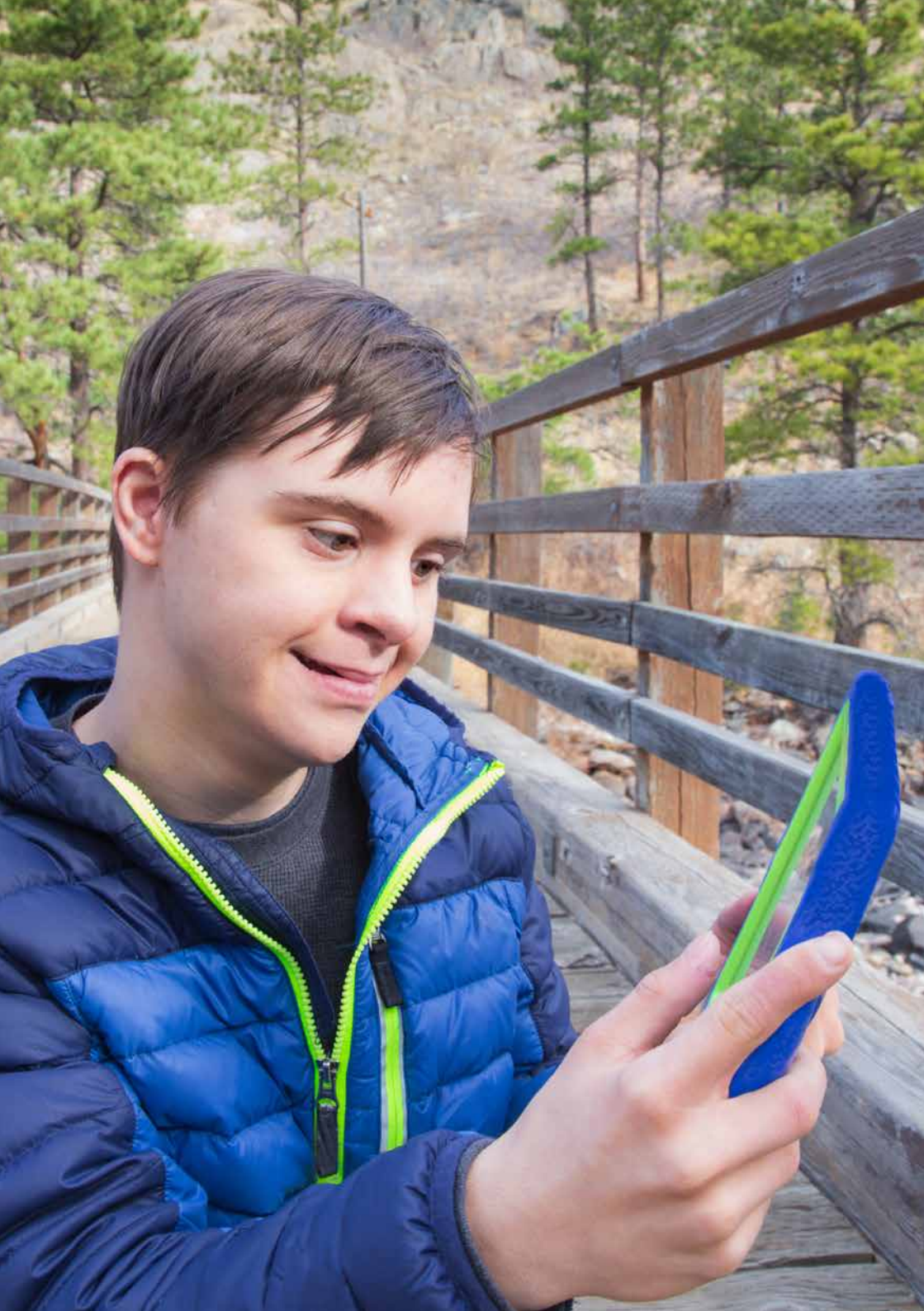
Stadig flere diagnostiseres med autismspektertilstand, sannsynligvis pga. en økt bevissthet og at diagnosekriteriene er utvidet.

Samfunnet må bli mer inkluderende for at de skal få bedre forutsetninger og økt livskvalitet.

Tidlig innsats kan forhindre alvorlige konsekvenser.

Å vite hvilke funksjonsnedsettelse som kan oppstå ved autisme veileder i behandling, ved tilpasning til omgivelsene og hvilken kognitiv støtte som kan være nødvendig.

Abilias kognitive støtte gir verdi for brukeren, og også for pårørende og venner – både hjemme, i skolemiljøet og i arbeidslivet.



# Autismespektertilstand

---

Neuropsykiatriske funksjonsnedsettelse, NPF, avhenger av hvordan hjernen fungerer og arbeider. De vanligste diagnosene er autismespektertilstander, ADHD/ADD, Tourettes syndrom og språkforstyrrelse.

Autisme kommer til uttrykk innenfor et spekter, derav betegnelsen autismespektertilstand, forkortet AST. Graden av funksjonsnedsettelse kan variere mye.

Det er vanlig å ha autisme i kombinasjon med ADHD/ADD og Tourettes syndrom. Intellektuell funksjonsnedsettelse og epilepsi kan forekomme.

## Vanlige utfordringer ved autisme

---

Graden av vanskeligheter kan variere stort, men fellestrekkene er:

- vansker med gjensidighet, samspill og kommunikasjon
- stort fokus på detaljer og spesialinteresser
- vanskelig å håndtere endringer og å veksle mellom aktiviteter
- vanskelig å bryte atferd og vaner
- lærevansker
- sterk reaksjon på sanseintrykk
- søvnproblemer

Det gis ytterligere utfordringer når diagnosen forekommer i kombinasjon med ADHD/ADD, angst, intellektuell funksjonsnedsettelse eller epilepsi.

Grad av selvstendighet i personlig pleie, bolig, skole og arbeidsliv avhenger av hvor i autismespekteret personen befinner seg, eventuelle andre diagnoser og hvilket miljø og støtte man får.

# Rutiner, struktur, forutsigbarhet og god søvn gjør hverdagen lettere

---

Faktorer som kan påvirke en person med AST, er at personen får:

- informasjon om sin funksjonsnedsettelse ut fra alder og modenhet
- kunnskap og riktig behandling fra omgivelsene
- rolig og forutsigbart miljø
- stimulering av språkutvikling, støtte til kommunikasjon
- visualisering av tid, og tydelighet i hva som skal skje og når
- rutiner og støtte til å sove
- «NPF-sikret» skole
- tilpasset arbeidsmiljø





# Hjelpemidler kan bidra til delaktighet og selvstendighet

---

Kompenserende hjelpemidler kan gjøre at personen bedre kan håndtere personlig pleie, bolig, skole, arbeid og fritid.

Tidlig innsats kan forhindre utenforskap og avhengighet, og bidra med økt delaktighet og selvstendighet.

- kognitiv støtte har som formål å få økt følelse av tid, gjøre det lettere å holde på rutiner og strukturer og å få en forutsigbarhet i hverdagen
- sansestimulerende tyngdeprodukter har som formål å lette innsovning, opprettholde søvn om natten og skape ro og fokus på dagtid
- kommunikasjonshjelpemidler bidrar til å stimulere språkutvikling, tilrettelegge for samhandling og kommunikasjon



## Personlig tilpassede hjelpemidler kan gjøre hverdagen enklere for hele familien

---

Hjelpemidler skal velges og tilpasses personlig, men blir også et delt verktøy for alle rundt personen for å få hverdagen til å fungere bedre.

- samspill og kommunikasjon kan fungere bedre
- bedre søvn for alle i familien
- mindre behov for å påminne personen om aktiviteter
- bedre relasjoner og færre konflikter



# Autismevennlig læringsmiljø

---

Uansett skoleform, er tilpasning av miljøet, holdninger og rutiner viktig for å støtte elever med autisme.

Selv om eleven har med seg personlige hjelpemidler, er det viktig å utstyre klasserommene med produkter som kan støtte konsentrasjon, motivasjon og forutsigbarhet.

- vektkrager og vekttepper kan gjøre det lettere ved konsentrasjon på skolearbeid
- timere som visualiserer tidens gang kan motivere til å holde ut i skoleoppgaver og forberede seg på å skifte mellom aktiviteter
- stasjonære og mobile planleggingsverktøy som tydeliggjør tid og dagsplan gjør eleven forberedt på hva som skal skje og når



# Bofellesskap

---

Bofellesskap og daglige virksomheter må være av god kvalitet og i så stor grad som mulig gi den enkelte selvbestemmelse, integritet, innflytelse og medbestemmelse.

- i bofellesskap der beboerne har fått verktøy for struktur, tydelighet og restitusjon i tilværelsen har dette ført til både økt kognitiv og kommunikativ evne
- samme individuelle kognitive hjelpemidler har fått positiv effekt på virksomhetens arbeidsmiljø og økt trivsel blant de ansatte
- personalet får mer tid til meningsfulle aktiviteter som skaper verdi – både for beboerne og for personalet selv\*



\*.- How using assistive technology for cognitive impairments improves the participation and self-determination of young adults with intellectual developmental disabilities, 21 September 2021  
– Jeg kan! Innovasjon i livslange tjenester til personer med utviklingshemming, rapport 2019

# Arbeidsplasser

---

Arbeidsgivere kan gjøre mye for å gjøre det lettere for arbeidstaker med autisme.

- arbeidsoppgaver kan tilpasses og få gjøres en om gangen, og støtte kan gis ved å strukturere opp og prioritere oppgaver
- arbeidsmiljøet kan tilpasses slik at personen kan flytte til et stillere og roligere sted, og lyddempende romdelere og støyreducerende hodetelefoner kan gjøre det lettere
- arbeidstider kan være fleksible for å passe personens behov, med mulighet for individuelle pauser og hvilerom
- arbeidshjelpemiddel, f.eks. vektkrager, vektvester, visuelle timere og digitale tids- og planleggingsverktøy kan gjøre det lettere





# Kvarturprinsippet visualiserer tid som mengde

---

Kvarturprinsippet er grunnleggende i Abilias tidshjelpemiddel. Tid er abstrakt og mange ganger vanskelig å håndtere. Tidsoppfatning bygger på at personen har en følelse av tidens gang, kan orientere seg om tiden og kan planlegge den.

- kvarturprinsippet viser tiden som en mengde
- alle kan følge med på hva som er mer og mindre, og at når en prikk «forsvinner» blir det mindre
- begrepet «prikk» kan brukes i dagligtale
- du trenger ikke kunne tidsbegrep som timer og minutter
- takket være forståelige begrep, kan mange bygge opp sin egen tidsoppfatning

Tidssøylen teller ned tiden til en hendelse med faste, tellende trinn.

Prikkene slukkes ovenfra og ned:

1 prikk = 15 minutter = ett kvarter

Mer enn 8 prikker = lang tid



Mye eller lite saft



Mye eller lite tid

# Velprøvd og evidensbasert medisinsk utstyr

---

Følgende produkter er Abilias løsninger for å støtte enkeltpersoner med autisme. De kan brukes i hjemmet, i daglige virksomheter, i fellesboliger, på skolen eller på arbeidsplasser.

## MEMO Timer

MEMO Timer er en robust timer som visualiserer tid som mengde.

Produktet støtter brukeren:

- til økt tidsfølelse
- til å vente på noe og å «skynde seg»
- til å fokusere på mentalt krevende aktiviteter
- til å avslutte en aktivitet
- til økt selvfølelse og kontroll av impulser
- til å redusere stress, konflikter og utagerende atferd



MEMO Timer finnes i fire ulike varianter på 8, 20, 60 eller 80 minutter.

## MEMO Dayboard

MEMO Dayboard er en planleggingstavle for den som trenger en visuell oversikt over dagen i forhold til tidens gang.

Produktet støtter brukeren til:

- å få en bedre forståelse og følelse av tid
- å delta i aktiviteter
- å kommunisere om aktiviteter
- å vite på forhånd hva som skal skje og når
- å føle seg rolig, ha kontroll og redusere utagerende atferd
- å ligge i sengen om natta og ikke vekke andre i familien



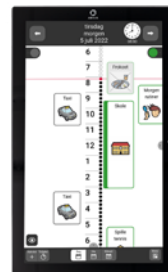
MEMO Dayboard

## MEMOplanner

MEMOplanner er en digital tids- og planleggingsstøtte som også kan fjernadministreres. Produktet leveres med en app for å kunne ha med seg støtten i mobiltelefonen.

Produktet støtter brukeren i å:

- få en bedre forståelse og følelse av tid
- være delaktig i aktiviteter
- kommunisere om aktiviteter
- på forhånd vite hva som skal skje og når
- føle seg rolig, ha kontroll og redusere utagerende atferd
- få balanse mellom energikrevende aktiviteter og hvile
- ligge i sengen om natta og ikke vekke andre i familien



MEMOplanner

## HandiKalender

HandiKalender er en hjelpemiddelapp som brukeren har i sin egen mobil. Via en nett-tjeneste kan støttepersoner administrere kalenderen på avstand.

Produktet støtter brukeren i å:

- få en bedre tidsfølelse
- skape rutiner og struktur i hverdagen
- delta i aktiviteter
- få balanse mellom energikrevende aktiviteter og hvile
- klare personlig pleie og komme i tide til aktiviteter utenfor hjemmet
- redusere stress og konflikter med andre



HandiKalender

## Somna Kjedyne

Somna Kjedyne er til for søvnproblematikk forårsaket av stress og uro.

- produktet har en beroligende effekt
- det kan bli lettere å komme til ro ved sengetid
- dynen kan gi bedre søvnkvalitet om natten
- kjedene i dynen gir sensorisk stimulering, og dynen gir også en omsluttende følelse
- Med bedre søvn kan personen få en bedre aktivitetsevne på dagtid.



Somna Kjedyne



Somna Kjedeteppe

## Somna Kjedeteppe

Somna Kjedeteppe er et sansestimulerende tyngdeprodukt som brukes på dagtid.

- teppet kan brukes til å dempe uro og angst, slik at brukeren oppnår større ro
- teppet kan styrke kroppsoppfatningen og gi økt oppmerksomhet og konsentrasjonsevne
- stålkjedenes fleksibilitet bidrar til at kjedeteppeet former seg tett rundt kroppen, noe som medfører en beroligende tyngde og jevnt trykk mot kroppen

## Somna Kjedevest Balance

Somna Kjedevest Balance er et dagprodukt som brukes før, under eller etter en krevende aktivitet. Vesten kan brukes i kombinasjon med Somna Vektkrage.

Somna Kjedevest Balance kan:

- dempe uro og angst
- gjøre at brukeren får mer ro
- styrke kroppsoppfatningen
- gi økt oppmerksomhet og konsentrasjonsevne

## Somna Vektkrage

Somna Vektkrage er et dagprodukt som brukes separat eller sammen med Somna Kjedevest Balance.

- kragen hjelper brukeren med å redusere spenning i kropp og skuldre
- kragen kan brukes både når du sitter stille og når du beveger deg
- eksempler på bruksområder er i hjemmet som restitusjon etter en krevende dag, på skolen/arbeidsplassen for økt konsentrasjon og ved stillesittende statisk arbeid
- brukt sammen med Somna Kjedevest Balance, bidrar kragen til økt kroppsoppfatning og konsentrasjonsevne



Somna Kjedevest Balance



Somna Vektkrage





# Brukervennlige og sikre produkter

---

Abilias produkter er utviklet for en spesifikk målgruppe og for et spesifikt formål.

## Produktene:

- bygger på forskning og klinisk dokumentasjon
- kompenserer for funksjonsnedsettelse på en sikker måte
- tar hensyn til risikoer som kan oppstå ved bruk
- tilbakemelding om bruk og kontinuerlige forbedringer gir økt trygghet for brukeren

Abilias produkter er medisinsk utstyr i klasse I og er CE-merket i henhold til den europeiske forordningen 2017 / 745 – MDR.

## **Abilia er sertifisert ifølge ISO 13485 – trygghet for kunde og bruker**

Abilia er som medisinsk selskap sertifisert i henhold til den internasjonale standarden ISO 13485. Dette innebærer at Abilia har et kvalitetsledelsessystem i samsvar med gjeldende regulatoriske krav.



**Tilgang til rette hjelpemidler til  
rett tid kan være avgjørende**

Ver. 2023.02.23

