



**Stöd för tid, planering, fokus och sömn**  
vid adhd och add



# ABILIA

## Om Abilia

Abilia verkar för ett socialt hållbart och inkluderande samhälle där personer med särskilda behov känner trygghet, självständighet och delaktighet. Vi brinner för att skapa förutsättningar för alla att leva ett rikare liv. Vi arbetar för FN:s globala hållbarhetsmål då våra hjälpmedel anpassas till individen, skapar ett ändrat beteende och ger bestående effekt för individ, kund och samhälle.

Med över 40 års erfarenhet och med stöd av forskningsresultat vet vi att våra hjälpmedel gör skillnad. Tidiga insatser är en viktig nyckel för att förbättra utbildningsnivåer, inkludering i arbetslivet och livslång hälsa.

## Hälsa, jämlikhet och inkludering

Allt fler diagnostiseras med adhd och add, troligen pga en ökad medvetenhet och att diagnoskriterierna har breddats.

Samhället behöver bli mer inkluderande för att dessa individer ska få bättre förutsättningar och livskvalitet.

Tidiga insatser kan förhindra allvarliga konsekvenser i relationer, studier och arbete.

Att känna till vilka funktionsnedsättningar som kan förekomma vid adhd och add kan vägleda i bemötande, anpassningar i vardagen och vilket kognitivt stöd som kan underlätta.



# Adhd och add

---

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF, beror på hur hjärnan fungerar och arbetar. De vanligaste diagnoserna är adhd/add, autismspektrumtillstånd, Tourettes syndrom och språkstörning.

Adhd är en initialförkortning som används i dagligt språk. Bokstäverna står för attention deficit hyperactivity disorder, vilket betyder uppmärksamhetsstörning och hyperaktivitetsstörning.

Add är en form av adhd där den tydliga överaktiviteten saknas.

Det är vanligt att ha adhd och add i kombination med inlärningssvårigheter och dyslexi. Autismspektrumtillstånd, tics och språkstörningar kan också förekomma.

## Vanliga utmaningar vid adhd och add

---

Grundproblematik vid adhd är utmaningar med

- Uppmärksamhet
- Impulsivitet
- Överaktivitet

Vid formen add förekommer inte en tydlig överaktivitet.

I vardagen kan ovan innebära svårigheter med att

- hålla fokus när något inte känns kul och motiverande
- planera och organisera
- ha en känsla för tid
- ta initiativ till att utföra aktiviteter som upplevs tråkiga eller krävande
- vänta på sin tur
- känna stor rastlöshet och vara överaktiv
- styra sina impulser
- slappna av och somna och bibehålla en god sömn hela natten

Relationer, studier och arbete kan påverkas negativt.

Ytterligare utmaningar ges när diagnosen förekommer i kombination med t ex inlärningssvårigheter, dyslexi, autismspektrumtillstånd och ångest.

# Stöd för tid, planering, fokus och sömn gör vardagen lättare

Utmaningar kan bero på att nedanstående kognitiva funktioner är påverkade.



## Tid och planering

**Tidsplanering** – ordna händelser i kronologisk ordning, fördela tidsåtgång till händelser och aktiviteter

**Orientering till tid** – medvetenhet om tid på dagen, veckodag, datum, månad och år

**Upplevelse av tid** – subjektiva upplevelsorna som sammanhänger med tidens längd och gång

ICF-koder\*: B 1642, B 1140, B 1802



## Uppmärksamhet och fokus

**Vidmakthålla uppmärksamhet** – bibehålla koncentration under den tidsperiod som krävs

ICF-kod\*: B 1400



## Energi och sömn

**Energinivå** – psykisk funktion som ger kraft och uthållighet

**Motivation** – handlingsberedskap, medveten eller omedveten drivkraft att handla

**Insomning** – psykiska funktioner som styr övergången från vakenhet till sömn

**Sömnunderhåll** – Psykiska funktioner som upprätthåller sömntillståndet

ICF-koder\*: B 1300, B 1301, B 1341, B 1342

\*Internationell klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa, ICF

# Det finns mycket som kan underlätta för individer med adhd och add

---

- kunskap om sina funktionsnedsättningar
- rätt bemötande och stöd från omgivningen
- strategier kring tid och planering
- påminnelsestöd för att hålla sig till sin planering
- strategier för att kunna hålla fokus även vid krävande sysslor
- strategier för att undvika överaktivitet som ger stress i vardagen
- rutiner och stöd för sömn





# Hjälpmedel kan bidra till delaktighet och självständighet

---

En individ som har nedsatt aktivitetsförmåga har möjlighet att få ett kompenserande hjälpmedel förskrivet till sig. Oftast via en arbetsterapeut eller logoped. Dessa arbetar inom habilitering, barn och ungdomspsykiatri, BUP och primärvård.

Hjälpmedel är inte baserat på om individen har fått en diagnos eller inte. Det är behovet av att klara en vardag som styr. Tidiga insatser är av största vikt, då de kan förebygga allvarliga konsekvenser som psykisk ohälsa och svårigheter i vardag, skola och arbetsliv.

- sinnesstimulerande tyngdprodukter syftar till att underlätta insomning, bibehålla sömn nattetid och att skapa lugn och fokus dagtid
- kognitivt stöd syftar till att ge en ökad känsla för tid, ge planeringsstöd, underlätta att hålla rutiner och påminnas om aktiviteter, att ta initiativ och hålla fokus i krävande aktiviteter. De strävar efter att ge användaren en balans i vardagen.



## Individanpassade hjälpmedel kan underlätta vardagen för hela familjen

---

Hjälpmedel ska väljas och anpassas för individen, men blir också ett delat verktyg för alla runt individen för att vardagen ska fungera bättre.

- samspel och kommunikation kan fungera bättre
- bättre sömn för alla i familjen
- mindre behov av att påminna individen om aktiviteter
- bättre relationer och färre konflikter



# NPF-säkrad skola

---

Även om eleven har med sig personliga hjälpmedel, är det av värde att utrusta klassrummen med produkter som kan stödja koncentration, motivation och att hålla sig till tidsplaner.

- tyngdkragar och tyngdfiltar kan underlätta vid koncentration på skolarbete
- timrar som visualiserar tidens gång kan motivera att hålla ut i skoluppgifter och att förbereda sig på att avsluta en aktivitet
- stationära och mobila planeringsverktyg som tydliggör tid och schema och ger påminnelser underlättar att klara av skoldagen





# NPF-vänliga arbetsplatser

---

Olika yrken och arbetsuppgifter ställer olika krav. Individen kan tillsammans med sin arbetsgivare göra mycket för att underlätta.

- arbetsuppgifter kan anpassas och få göras en i taget, stöd kan ges i att strukturera upp och prioritera uppgifter
- arbetsmiljön kan anpassas så att individen kan flytta till tystare och lugnare plats, ljuddämpande rumsavdelare och brusreducerande hörlurar kan underlätta
- arbetstider kan få vara flexibla för att passa individens behov, möjligheter till enskilda pauser och vilrum
- arbetshjälpmedel, t ex tyngdkragar, tyngdvästar, visuella timrar, digitala tid- och planeringsverktyg kan underlätta



# Kvartursprincipen visar tid som mängd

Kvartursprincipen är basen i Abilias tidshjälpmedel. Tid är abstrakt och många gånger svårt att hantera. Tidsuppfattning bygger på att individen har en känsla för tidens gång, kan orientera sig i tid och kan planera sin tid.

- kvartursprincipen visar tiden som en mängd
- alla kan följa med i vad som är mer och mindre, och att när en prick "försvinner" blir det mindre
- begreppet "prick" kan användas i dagligt tal
- man behöver inte kunna tidsbegrepp som timmar och minuter
- tack vare begripliga begrepp kan många bygga upp sin tidsuppfattning

**Tidpelaren** räknar ned tiden till en händelse med fasta, räkningsbara steg.

Prickarna slocknar uppifrån och ned:

1 prick = 15 minuter = "1 kvart"

Mer än 8 prickar = "lång tid"



Mycket eller lite saft



Mycket eller lite tid

# Beprövade och evidensbaserade medicintekniska produkter

---

Följande produkter är Abilias lösningar för att stödja individer med adhd och add.

## MEMO Timer

MEMO Timer är en robust timer som visualiserar tid som mängd.

Produkten stödjer användaren:

- till ökad känsla för tid
- att vänta på något och att "skynda" sig
- att fokusera på mentalt krävande aktiviteter
- att avsluta en aktivitet
- till ökad självkänsla och kontroll av impulser
- i att minska stress, konflikter och utagerande beteende



MEMO Timer finns i fyra olika varianter med 8, 20, 60 eller 80 minuter.



## MEMO Dayboard

MEMO Dayboard är en planeringstavla för den som behöver en visuell översikt över dagen i relation till tidens gång.

Produkten stödjer användaren i:

- att få en bättre förståelse och känsla för tid
- att skapa rutiner i vardagen
- att påbörja aktiviteter i tid
- att utföra aktiviteter mer självständigt
- att minska sitt beroende av påminnelser av t ex föräldrar
- att känna sig lugn, i kontroll och minska utagerande beteende



MEMO Dayboard

## MEMOplanner

MEMOplanner är ett digitalt tids- och planeringsstöd som också går att administrera på distans. Med produkten följer en app för att kunna ha med sig sitt stöd i sin mobiltelefon.

Produkten stödjer användaren i att:

- få en bättre förståelse och känsla för tid
- att skapa rutiner i vardagen
- vara delaktig i aktiviteter
- att påbörja aktiviteter i tid
- att utföra aktiviteter mer självständigt
- att minska sitt beroende av påminnelser av t ex föräldrar
- känna sig lugn, i kontroll och minska utåtagerande beteende
- få balans mellan energikrävande aktiviteter och vila



MEMOplanner

## HandiKalender

HandiKalender är en hjälpmedelsapp som användaren har i sin egen mobil. Via en webbportal kan stödpersoner administrera kalendern på distans.

Produkten stödjer användaren att:

- få en bättre känsla för tid
- skapa rutiner och struktur i vardagen
- delta i aktiviteter
- få balans mellan energikrävande aktiviteter och vila
- klara personlig vård och boende, komma i tid till aktiviteter utanför hemmet
- minska stress och konflikter med andra



HandiKalender

## Somna Kedjetäcke

Somna Kedjetäcke är till för sömnproblematik orsakade av stress och oro.

- produkten ger en lugnande effekt
- det kan bli lättare att komma till ro inför sänggående
- täcket kan förbättra sömnkvaliteten under natten
- kedjorna i täcket ger sensorisk stimulans och täcket ger även en omslutande känsla.
- med bättre sömn kan en individ få en bättre aktivitetsförmåga dagtid



Somna Kedjetäcke

## Somna Kedjefilt

Somna Kedjefilt är en sinnesstimulerande tyngdprodukt att användas dagtid.

- filten kan användas för att dämpa oro och ångest så att användaren uppnår ett större lugn
- filten kan förbättra kroppsuppfattning och ge bättre uppmärksamhet och koncentrationsförmåga
- stålkedjornas följsamhet bidrar till att kedjefilten formar sig tätt kring kroppens konturer, vilket medför en lugnande tyngd och jämnt tryck mot kroppen



Somna Kedjefilt

## Somna Kedjeväst Balance

Tyngdväst är en dagprodukt och används före, under eller efter en krävande aktivitet.

Somna Kedjeväst Balance kan användas i kombination med en tyngdkrage.

Tyngdvästen kan:

- dämpa oro och ångest
- göra att användaren uppnår ett större lugn
- förbättra kroppsuppfattning
- förbättra uppmärksamhet och koncentration

## Somna Collar

Somna tyngdkrage är en dagprodukt och används separat eller tillsammans med Somna Kedjeväst Balance.

- kragen hjälper användaren att sänka spänning i kropp och axlar
- kragen kan användas både i stillasittande och i rörelse
- exempel på användningsområden är i hemmet som återhämtning efter en krävande dag, i skola/arbetsplats för ökad koncentration och vid stillasittande statiskt arbete
- användning tillsammans med Somna Kedjeväst Balance bidrar kragen till en ökad kroppsuppfattning och koncentrationsförmåga



Somna Kedjeväst Balance



Somna Collar



# Användarvänliga och säkra produkter

---

Abilias produkter är utvecklade för en specifik målgrupp och för specifikt ändamål.

## Produkterna:

- bygger på forskning och klinisk evidens
- kompenserar för funktionsnedsättning på ett säkert sätt
- tar hänsyn till risker som kan uppstå vid användning
- återkoppling kring användning och ständiga förbättringar ger ökad trygghet för användaren

Abilias produkter är medicintekniska, klass I, och är CE-märkta i enlighet med den europeiska förordningen 2017 / 745 - MDR.

## **Abilia är certifierat enligt ISO 13485 – trygghet för kund och användare**

Abilia är som medicintekniskt företag certifierat enligt internationella standarden ISO 13485. Detta innebär att Abilia har ett kvalitetsledningssystem i enlighet med gällande regulatoriska krav.



**Rätt hjälpmedel i rätt tid  
kan göra verklig skillnad**

Ver. 2023.04.20

Abilia AB | [www.abilia.se](http://www.abilia.se) | [info@abilia.se](mailto:info@abilia.se) | 08-594 694 00



**ABILIA**