



**Støtte for tid, planlegging, fokus og søvn**  
ved adhd og add



# 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 gode 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 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 utdanningsnivå, inkludering i arbeidslivet og livslang helse.

## Helse, likeverd og inkludering

Stadig flere diagnostiseres med adhd og add, sannsynligvis pga. økt bevissthet og at diagnosekriteriene er utvidet.

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

Tidlig innsats kan forhindre alvorlige konsekvenser i relasjoner, studier og arbeid.

Å kjenne til hvilke funksjonsnedsettelse som kan forekomme ved adhd og add, kan veilede ved behandling og tilpasninger i hverdagen, samt velge riktig kognitiv støtte som kan gjøre det lettere.



# Adhd og add

---

Neuropsykiatriske funksjonsnedsettelse, NPF, avhenger av hvordan hjernen fungerer og jobber. De vanligste diagnosene er adhd/add, autismspektertilstand, Tourettes syndrom og språkforstyrrelse.

Adhd er en initialforkortelse som brukes i det daglige språket. Bokstavene står for attention deficit hyperactivity disorder, som betyr oppmerksomhetsforstyrrelse og hyperaktivitetsforstyrrelse.

Add er en form for adhd der den tydelige overaktiviteten mangler.

Det er vanlig å ha adhd og add i kombinasjon med lærevansker og dysleksi. Autismspektertilstander, tics og språkforstyrrelser kan også forekomme.

## Vanlige utfordringer ved adhd og add

---

Grunnproblematikk ved adhd er utfordringer med

- oppmerksomhet
- impulsivitet
- overaktivitet

Ved add forekommer ikke en tydelig overaktivitet.

I hverdagen kan det være vanskelig å

- holde fokus når noe ikke føles morsomt og motiverende
- planlegge og organisere
- ha en følelse av tid
- ta initiativ til å utføre aktiviteter som oppleves som kjedelige eller krevende
- vente på sin tur
- føle stor rastløshet og være overaktiv
- styre sine impulser
- slappe av, sovne og opprettholde en god nattesøvn

Relasjoner, studier og arbeid kan påvirkes negativt.

Ytterligere utfordringer gis når diagnosen forekommer i kombinasjon med f.eks. lærevansker, dysleksi, autismspektertilstand og angst.

# Støtte for tid, planlegging, fokus og søvn gjør hverdagen lettere

Utfordringer kan skyldes at følgende kognitive funksjoner er påvirket.



## Tid og planlegging

### Tidsplanlegging

– ordne hendelser i kronologisk rekkefølge, fordele tidsbruk på hendelser og aktiviteter.

### Orientering om tid

– bevissthet om tid på dagen, ukedag, dato, måned og år.

### Opplevelse av tid

– subjektive opplevelser som henger sammen med tidens varighet og gang.

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



## Oppmerksomhet og fokus

### Bevare oppmerksomhet

– opprettholde konsentrasjonen i den tidsperioden som kreves.

ICF-kod\*: B 1400



## Energi og søvn

**Energinivå** – psykisk funksjon som gir kraft og utholdenhet.

**Motivasjon** – handlingsberedskap, bevisst eller ubevisst drivkraft til å handle.

**Innsøvning** – psykiske funksjoner som styrer overgangen fra våken tilstand til søvn.

### Søvnvedlikehold

– psykiske funksjoner som opprettholder søvntilstanden

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

\* Internasjonal klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse, ICF, WHO

# Det finnes mye som kan gjøre det lettere for personer med adhd og add

---

- kunnskap om funksjonsnedsettelsene sine
- riktig behandling og støtte fra omgivelsene
- strategier rundt tid og planlegging
- påminnelserstøtte for å holde seg til planleggingen
- strategier for å kunne holde fokus selv ved krevende oppgaver
- strategier for å unngå overaktivitet som gir stress i hverdagen
- rutiner og hjelp til å sove



# Hjelpemidler kan bidra til delaktighet og selvstendighet

---

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

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

- sansestimulerende tyngdeprodukter har som formål å lette innsovning, opprettholde søvn om natten og skape ro og fokus om dagen.
- kognitiv støtte har som formål å gi en økt følelse av tid, gi planleggingsstøtte, gjøre det lettere å holde rutiner og minne om aktiviteter, ta initiativ og holde fokus på krevende aktiviteter. De streber etter å gi brukeren en balanse i hverdagen.



## 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



# Læringsmiljø

---

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

- vektkrager og vekttepper kan gjøre det lettere å konsentrere seg om skolearbeidet.
- timere som visualiserer tidens gang kan motivere til å holde ut i skoleoppgaver og forberede seg på å avslutte en aktivitet.
- stasjonære og mobile planleggingsverktøy som tydeliggjør tid og skjema og gir påminnelser som gjør det lettere å takle skoledagen.



# Arbeidsplasser

---

Ulike yrker og arbeidsoppgaver stiller ulike krav. Personen kan sammen med arbeidsgiveren gjøre mye selv for å gjøre det lettere.

- 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
- arbeidshjelpemidler, f.eks. vektkrager, vektvester, visuelle timere og digitale tids- og planleggingsverktøy kan gjøre det lettere



# Kvarterurprinsippet visualiserer tid som mengde

---

Kvarterurprinsippet 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.

- kvarterurprinsippet 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 adhd og add.

## 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.

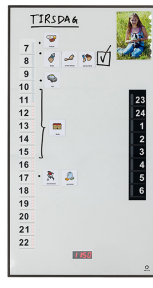


## MEMO Dayboard

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 skape rutiner i hverdagen
- å starte aktiviteter i tide
- å utføre aktiviteter mer selvstendig
- å redusere sin avhengighet av f.eks. påminnelser fra foreldre
- å føle seg rolig, i kontroll og redusere utagerende atferd



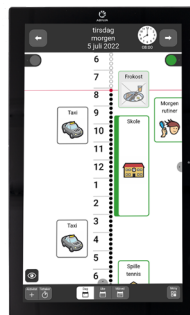
MEMO Dayboard

## MEMOplanner

MEMOplanner er en digital tids- og planleggingsstøtte som også kan fjernadministreres. Det behagelige formatet gjør at MEMOplanner er lett å plassere et sted i hjemmet der du har god oversikt. 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
- skape rutiner i hverdagen
- være delaktig i aktiviteter
- starte aktiviteter i tide
- utføre aktiviteter mer selvstendig
- redusere sin avhengighet av f.eks. påminnelser fra foreldre
- føle seg rolig, i kontroll og redusere utagerende atferd
- få balanse mellom energikrevende aktiviteter og hvile



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 overnatting, og komme i tide til aktiviteter
- redusere stress og konflikter med andre



HandiKalender

## Somna Kjededyne

Somna Kjededyne 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 Kjededyne

## 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 Kjedeteppe

## 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. 2023.05.24