



ABILIA



**Tukea ajanhallintaan, suunnitteluun,
keskittymiseen ja nukkumiseen henkilöille,
joilla on ADHD tai ADD**



ABILIA

Tietoja Abiliasta

Abilia tavoittelee sosiaalisesti kestäväää ja osallistavaa yhteiskuntaa, jossa erityistarpeiset henkilöt voivat kokea olevansa turvassa, itsenäisiä ja osallisia. Haluamme tarjota olosuhteet, joissa kaikilla on mahdollisuus elää antoisaa elämää. Pyrimme saavuttamaan YK:n kestäväen kehityksen tavoitteet. Apuväline-tekniologiamme mukautuu yksilökohtaisesti, muuttaa käyttäytymistä ja vaikuttaa pysyvästi yksilöihin, asiakkaisiin ja yhteiskuntaan.

Yli 40 vuoden kokemuksen ja tutkimustulosten perusteella tiedämme, että apuväline-tekniologiamme vaikutus on huomattava. Varhainen puuttuminen auttaa oleellisesti parantamaan koulutuksen tasoa, osallisuutta työelämässä ja elinikäistä terveyttä.

Terveys, yhdenvertaisuus ja osallisuus

ADHD- ja ADD-diagnoseja annetaan yhä enemmän, mikä todennäköisesti johtuu häiriöihin liittyvän tietoisuuden lisääntymisestä ja diagnoosikriteerien laajenemisesta.

Yhteiskunnan täytyy olla osallistavampi, jotta näillä henkilöillä olisi paremmat olosuhteet ja parempi elämänlaatu.

Varhainen puuttuminen voi ehkäistä vakavia seurauksia ihmissuhteissa, opiskelussa ja työskentelyssä.

Tietoisuus siitä, mitä toimintarajoitteita voi liittyä ADHD:hen ja ADD:hen, voi auttaa tukemaan hoitoa, arjen toimintojen mukauttamista ja tietämystä siitä, minkälaisesta kognitiivista tuesta voi olla apua.



ADHD ja ADD

Hermoston kehityshäiriöt ovat riippuvaisia aivojen toiminnasta. Yleisimpiä diagnooseja ovat ADHD ja ADD, autismikirjon häiriö, Touretten oireyhtymä ja kielihäiriö.

ADHD on lyhenne, jota käytetään tavallisessa puheessa. ADHD tarkoittaa tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriötä (attention deficit hyperactivity disorder).

ADD on ADHD:n muoto, jossa ei ilmene ylivilkkausta.

ADHD:n ja ADD:n yhteydessä esiintyy usein oppimisvaikeuksia ja lukihäiriötä. Myös autismikirjon häiriötä, nykimisoireita ja kielihäiriötä voi esiintyä.

ADHD:n ja ADD:n yleisiä haasteita

Henkilöillä, joilla on ADHD, on tavallisesti ongelmia

- keskittymisessä
- impulsiivisuudessa
- ylivilkkaudessa

ADD:ssä ei esiinny selkeää ylivilkkausta.

Arkielämässä edellä mainitut ongelmat voivat aiheuttaa hankaluuksia

- keskittymisessä, kun tekeminen ei ole hauskaa ja motivoivaa
- suunnittelussa ja organisoinnissa
- ajantajussa
- tylsältä vaikuttavien tai vaativien toimien aloittamisessa
- vuoron odottamisessa
- levottomuuden ja/tai ylivilkkauden kokemuksena
- impulssien hallinnassa
- rentoutumisessa, nukahtamisessa ja hyvien yöunien ylläpitämisessä.

Myös ihmissuhteissa, opiskelussa ja työskentelyssä voi olla hankaluuksia.

Haasteet lisääntyvät, kun diagnosoidaan muitakin häiriöitä, kuten oppimisvaikeuksia, lukihäiriö, autismikirjon häiriö tai ahdistus.

Tukea ajanhallintaan, suunnitteluun ja keskittymiseen

Haasteet voivat johtua siitä, että häiriö vaikuttaa seuraaviin kognitiivisiin toimintoihin



Aika ja suunnittelu

Aikataulutus

– tapahtumien järjestäminen aikajärjestykseen, tarvittavan ajan varaaminen tapahtumille ja aktiviteeteille

Aikaan orientoituminen

– tietoisuus ajasta, viikonpäivästä, päivämäärästä, kuukaudesta ja vuodesta

Ajan kokeminen

– ajan keston ja kulkuun liittyvät omakohtaiset kokemukset

ICF-koodit*: B 1642, B 1140, B 1802



Keskittyminen

Keskittymisen ylläpito

– keskittymisen ylläpitäminen tarvittavan ajanjakson aikana

ICF-koodi*: B 1400



Energia ja nukkuminen

Energiataso – henkiset toiminnot, jotka auttavat jaksamista ja kestävyyttä

Motivaatio – valmius toimintaan, tietoinen tai alitajuntainen pyrkimys toimia

Nukahtamiseen kuluva aika

– psykologiset toiminnot, jotka hallitsevat siirtymistä hereillä olosta nukkumiseen

Unen ylläpito

– psykologiset toiminnot, jotka ylläpitävät nukkumisen tilaa

ICF-koodit*: B 1300, B 1301, B 1341, B 1342

* Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokittelu, ICF, WHO

Moni asia voi auttaa henkilöitä, joilla on ADHD tai ADD

- Tieto omista toimintarajoitteista
- Asianmukainen hoito ja ympäristön antama tuki
- Aika- ja suunnittelustrategiat
- Muistutustuki, joka auttaa toimimaan suunnitelmien mukaisesti
- Keskittymisen strategiat, silloinkin kun tehtävät ovat vaikeita
- Stressiä arjessa aiheuttavaa ylivilkkausta ehkäisevät strategiat
- Rutiinit ja nukkumisen tukeminen





Apuvälineet voivat edistää osallistumista ja itsenäisyyttä

Kompensoivan apuvälineteknologian avulla yksilö voi paremmin huolehtia itsestään, asumisestaan, opiskelustaan, työskentelystään ja vapaa-ajastaan.

Varhainen puuttuminen on erittäin tärkeää, sillä se voi ehkäistä vakavia seurauksia, kuten mielenterveyshäiriöitä ja vaikeuksia arjessa, koulussa ja työelämässä.

- Aisteja stimuloivat painotuotteet auttavat nukahtamista ja keskeytyksettömiä yöunia, mikä edistää rauhallisuutta ja keskittyneisyyttä päiväaikaan.
- Kognitiivinen tuki parantaa ajantajua, tukee suunnittelua, helpottaa rutiineja ja aktiviteeteista muistuttamista, tukee aloitteellisuutta ja auttaa keskittymään haastavissa aktiviteeteissa. Näin henkilö voi saada paremman tasapainon jokapäiväiseen elämäänsä.



Yksilölliset apuvälineet voivat helpottaa koko perheen arkea

Apuvälineet pitää valita ja mukauttaa yksilökohtaisesti, mutta niitä voidaan käyttää myös jaettuna työkaluna, joka helpottaa jokapäiväistä toimintaa.

- Parempi vuorovaikutus ja viestintä
- Paremmat yöunet koko perheelle
- Vähemmän henkilön muistuttamista aktiviteeteista
- Paremmat ihmissuhteet ja vähemmän ristiriitoja



Perusopetus ja erityisopetus

Vaikka oppilaalla olisi henkilökohtaisia apuvälineitä, on oleellista, että luokkahuoneissa on keskittymistä, motivaatiota ja aikataulujen seuraamista edistäviä esineitä.

- Painokausus ja -peitto voivat auttaa keskittymään koulutehtäviin.
- Ajan kulun visualisointi ajastimilla voi auttaa oppilaita motivoitumaan koulutehtävien tekemiseen ja valmistautumaan aktiviteetin päättymiseen.
- Ajan ja aikataulun näyttävät paikallaan olevat ja liikuteltavat suunnittelu-työkalut muistuttavat asioista ja helpottavat siten koulupäivän hallintaa.



Työpaikat

Eri ammatteihin ja työtehtäviin liittyy erilaisia haasteita. Henkilö voi työnantajansa avustuksella helpottaa työssäoloaan monin tavoin.

- Työtehtäviä voi muokata tai suorittaa yhden kerrallaan ja tehtävien organisoinnille ja priorisoinnille voidaan tarjota tukea.
- Työympäristöä voidaan muuttaa siten, että henkilö saa hiljaisemman ja rauhallisemman sijainnin. Myös tilanjakajista ja vastamelukuulokkeista voi olla apua.
- Yksilön tarpeita voidaan tukea joustavalla työajalla ja mahdollisuuksilla pitää taukoja ja levätä taukokuoneessa.
- Työapuvälineistä, kuten painokauluksista ja -liiveistä, näkyvistä ajastimista, digitaalisesta ajatuslaitteesta ja suunnittelutyökaluista voi olla apua.





Varttitunnin periaate visualisoi aikaa määränä

Varttitunnin periaate on Abilian aika-apuvälineiden perusta. Aika on abstrakti käsite, ja sitä on usein vaikea hallita. Ajan havainnointi perustuu siihen, että yksilö hahmottaa ajankulun, voi orientoitua aikaan ja suunnitella ajankäyttöänsä.

- Varttitunnin periaate näyttää ajan määränä.
- Kaikki voivat nähdä, milloin on vähän ja milloin paljon aikaa. Aina kun piste häviää, aikaa on vähemmän.
- Termiä "piste" voidaan käyttää tavanomaisessa puheessa.
- Henkilön ei tarvitse ymmärtää ajan käsitteitä, kuten tunteja ja minuitteja.
- Ymmärrettävät termit auttavat parantamaan ajan hahmottamista.

Aikapylväs laskee aikaa tiettyyn tapahtumaan asti määrätyn ja laskettavien askeleiden.

Pisteet häviävät ylhäältä alaspäin:

yksi piste = 15 minuuttia = "yksi vartti"

yli kahdeksan pistettä = "pitkä aika".



Vähän tai paljon limonadia



Vähän tai paljon aikaa

Hyväksi havaitut ja näyttöön perustuvat apuvälineet

Seuraavat tuotteet ovat Abilian tukiratkaisuja henkilöille, joilla on ADHD tai ADD.

MEMO Timer

MEMO Timer on ajastin, joka visualisoi ajan määränä.

Tuotteen avulla henkilö voi

- kehittää ajantajuun
- hahmottaa, milloin pitää odottaa ja milloin kiirehtiä
- keskittyä henkisesti vaativiin aktiviteetteihin
- suorittaa aktiviteetin loppuun asti
- parantaa itsetuntoaan ja impulssien hallintaansa
- vähentää stressiä, ristiriitoja ja aggressiivista käyttäytymistä.



MEMO Timerista on saatavilla 8, 20, 60 ja 80 minuutin vaihtoehdot.



MEMO Dayboard

MEMO Dayboard on suunnittelutyökalu niille, jotka tarvitsevat visuaalisen kuvan päivästä suhteutettuna ajankulkuun.

Tuotteen avulla henkilö voi

- ymmärtää ja hahmottaa ajankulkua paremmin
- luoda rutiineja arkeensa
- aloittaa aktiviteetit ajallaan
- suorittaa aktiviteettejä itsenäisemmin
- vähentää riippuvuuttaan muistutuksista, joita hän saa esimerkiksi vanhemmiltaan
- tuntee olonsa rauhalliseksi, tuntee hallitsevansa tilannetta ja vähentää aggressiivista käyttäytymistä.



MEMO Dayboard

MEMOplanner

MEMOplanner on digitaalinen aika- ja suunnittelutyökalu, jota voi hallita myös etänä. Tuotteen kanssa voidaan käyttää älylaitteeseen asennettavaa sovellusta.

Tuotteen avulla henkilö voi

- ymmärtää ja hahmottaa ajankulkua paremmin
- luoda rutiineja arkeensa
- osallistua aktiviteetteihin
- aloittaa aktiviteetit ajallaan
- suorittaa aktiviteettejä itsenäisemmin
- vähentää riippuvuuttaan muistutuksista, joita hän saa esimerkiksi vanhemmiltaan
- tuntee olonsa rauhalliseksi, tuntee hallitsevansa tilannetta ja vähentää aggressiivista käyttäytymistä
- saavuttaa tasapainon energiaa kuluttavien aktiviteettien ja levon välillä



MEMOplanner

Helppokäyttöiset ja turvalliset tuotteet

Abilian tuotteet on kehitetty tietyille kohderyhmälle ja tiettyä tarkoitusta varten.

Tuotteet:

- Tuotteet perustuvat tutkimukseen ja kliiniseen tutkimusnäyttöön.
- Tuotteet kompensoivat turvallisesti toimintarajoitteita.
- Tuotteiden kehityksessä on huomioitu mahdolliset käytön aikaiset riskit.
- Käytöstä saatu palaute ja jatkuva kehitys parantavat tuotteiden turvallisuutta käyttäjälle.

Abilian tuotteet ovat luokan I lääkinnällisiä laitteita, ja ne ovat Euroopan parlamentin ja neuvoston lääkinnällisistä laitteista annetun asetuksen 2017/745 mukaisesti CE-merkittyjä.

Abilialla on ISO 13485 -sertifiointi – asiakkaiden ja käyttäjien turvallisuus

Lääketieteen teknologiayrityksenä Abilialla on kansainvälisen ISO 13485 -standardin mukainen sertifiointi. Tämä tarkoittaa, että Abilialla on soveltuvien sääntelyvaatimuksien mukainen laadunvalvontajärjestelmä.



Oikeiden apuvälineiden käytöllä oikeaan aikaan voi olla merkittävä vaikutus

Ver. 2024.01.24

Abilia AB | www.abilia.com | info@abilia.se | +46 (0)8-594 694 00



ABILIA