



Stöd för samspel, rutiner, struktur och sömn
vid autismspektrumtillstånd, AST





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 50 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 autismspektrumtillstånd, troligen pga en ökad medvetenhet och att diagnoskriterierna har breddats.

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

Tidiga insatser kan förhindra allvarliga konsekvenser.

Att känna till vilka funktionsnedsättningar som kan förekomma vid autism vägleder i bemötande, vid anpassning av miljön och vilket kognitivt stöd som kan behövas.

Abilias kognitiva stöd ger värde för användaren men också för anhöriga, vänner – hemma, i skolmiljö och i arbetslivet.

Autismspektrumtillstånd

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

Autism kommer till uttryck inom ett spektrum, därav benämningen autismspektrumtillstånd, förkortat AST. Graden av funktionsnedsättning kan variera stort.

Det är vanligt att ha autism i kombination med adhd/add och Tourettes syndrom. Intellectuell funktionsnedsättning och epilepsi kan förekomma.

Vanliga utmaningar vid autism

Graden av svårigheter kan variera stort, men gemensamma kännetecken är:

- svårigheter med ömsesidighet, samspel och kommunikation
- stort fokus på detaljer och specialintressen
- svårt att hantera förändringar och att växla mellan aktiviteter
- svårt att bryta beteenden och vanor
- inlärningssvårigheter
- stark reaktion på sinnesintryck
- sömnsvårigheter

Ytterligare utmaningar ges när diagnos förekommer i kombination med adhd/add, ångest, intellektuell funktionsnedsättning, epilepsi.

Grad av självständighet i personlig vård, boende, skola och arbetsliv beror på var i autismspektrat individen ligger, eventuella övriga diagnoser och vilken miljö och vilket stöd individen får.

Rutiner, förutsägbarhet, stöd för samspel och god sömn gör vardagen lättare

Faktorer som kan påverka en individ med AST är att individen får:

- information om sin funktionsnedsättning utifrån ålder och mognad
- kunskap och rätt bemötande från omgivningen
- lugn och förutsägbar miljö
- stimulering av språkutveckling, stöd för kommunikation
- visualisering av tid och tydlighet i vad som ska ske och när
- rutiner och stöd för att sova
- "NPF-säkrad" skola
- anpassad arbetsmiljö

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 aktivitet som styr. Tidiga insatser kan förhindra utanförskap och beroende av andra.

- sinnesstimulerande tyngdprodukter syftar till att underlätta insomning och bibehållande av sömn nattetid och att skapa lugn och fokus dagtid
- kognitivt stöd syftar till att få en ökad känsla för tid, att underlätta att hålla rutiner, struktur och att få en förutsägbarhet 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

De flesta individer med autism kan gå i vanlig grundskola. En del individer går i anpassad grundskola / grundsärskola och anpassad gymnasieskola / gymnasiesärskola. Oavsett skolform är anpassning av miljön, förhållningssätt och rutiner viktiga för att stötta elever med AST.

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

- 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 skifta mellan aktiviteter
- stationära och mobila planeringsverktyg som tydliggör tid och schema gör eleven förberedd på vad som ska ske och när



Gruppboende inom LSS

LSS-verksamheter behöver vara av god kvalitet och i så stor utsträckning som möjligt ge den enskilde individen självbestämmande, integritet, inflytande och medbestämmande.

- på LSS-boenden där de boende fått verktyg för struktur, tydlighet och återhämtning i sin tillvaro har detta lett både till ökad kognitiv och ökad kommunikativ förmåga
- samma individuella kognitiva hjälpmedel har fått positiv effekt på verksamhetens arbetsmiljö och ökad trivsel bland personalen
- personalen får mer utrymme för meningsfulla aktiviteter som skapar värde – både för de boende och för sig själva*



*-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

NPF-vänliga arbetsplatser

Arbetsgivare kan göra mycket för att underlätta för arbetstagare med AST.

- 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 autism. De kan användas i hemmet, på LSS-verksamheter, i skolan eller på arbetsplatser.



MEMO Timer

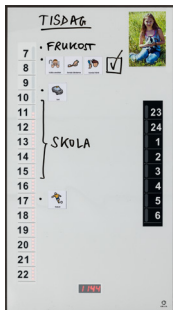


MEMO Timer

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 Dayboard

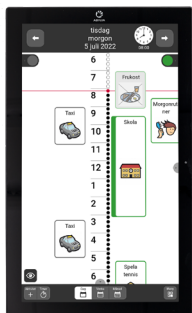


MEMO Dayboard

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
- nattetid ligga kvar i sängen och inte väcka andra i familjen
- vara delaktig i aktiviteter
- kommunicera kring aktiviteter
- i förväg veta vad som ska hända och när i tid det ska ske
- känna sig lugn, i kontroll och minska utagerande beteende



MEMOplanner



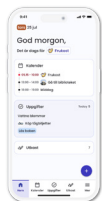
MEMOplanner

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
- nattetid ligga kvar i sängen och inte väcka andra i familjen
- vara delaktig i aktiviteter
- kommunicera kring aktiviteter
- i förväg veta vad som ska hända och när i tid det ska ske
- känna sig lugn, i kontroll och minska utåtagerande beteende
- få balans mellan energikrävande aktiviteter och vila





Handi Go



HandiKalender



Handi Go och HandiKalender

Handi Go och HandiKalender är hjälpmedelsappar som användaren har i sin egen mobil. Via en webbportal kan stödpersoner administrera kalendern på distans.

Produkterna 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

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 kedjefiltens formar sig tätt kring kroppens konturer, vilket medför en lugnande tyngd och jämnt tryck mot kroppen



Somna Kedjefilt





Somna Kedjeväst
Balance



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 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
- använd tillsammans med Somna Kedjeväst Balance bidrar kragen till en ökad kroppsuppfattning och koncentrationsförmåga

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.

Rätt hjälpmedel i rätt tid kan göra verklig skillnad

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.

