



Navigatoringskurs för anhöriga

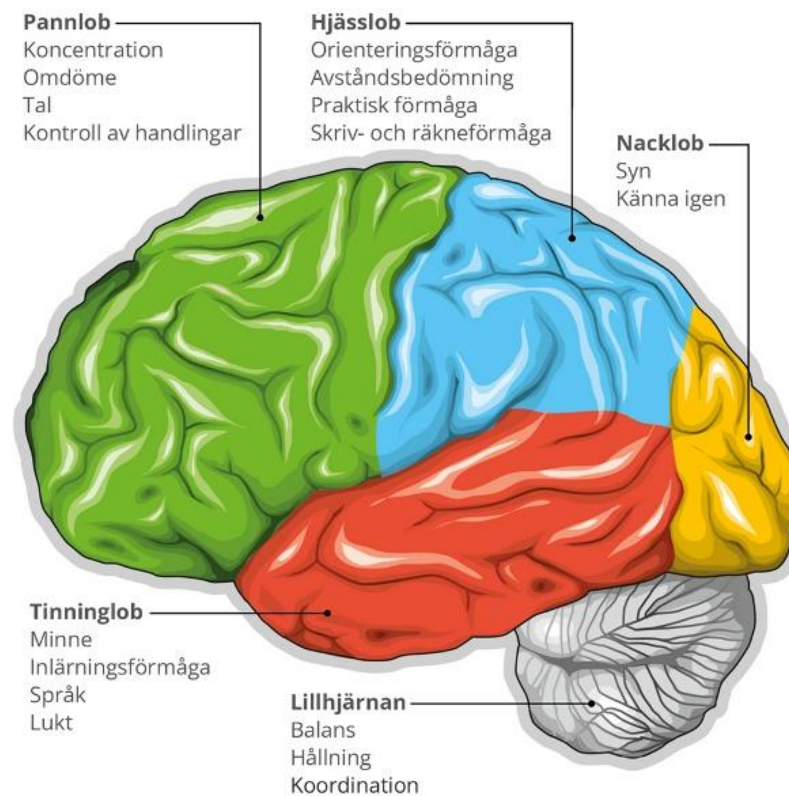
Kognitivt stöd och hjälpmedel
Therese Hanssen, Leg.Arbetsterapeut
2025-11-21

Kognitivt stöd

Hjälpmedel och strategier i vardagen

Vad har vi för kognitiva förmågor och var behöver vi stöttning?

- Minne
- Uppmärksamhet
- Planering
- Rumsuppfattning
- Orientering i tid och rum



Vad krävs för att koka kaffe?



- Få idén, förstå instruktionen
- Ta initiativ till att starta
- Hitta föremål
- Hantera föremål
- Mätta rätt mängd
- Minnas hur många koppar
- Göra allt i rätt ordning
- Hålla uppmärksamheten och koncentrationen
- Tidsåtgång/tidsuppfattning
- Motivation/uthållighet
- Förflytta och koordinera person och sak
- Kräver även fysiska funktioner

Vad är ett kognitivt stöd?

- Kompensera för en eller flera nedsatta förmågor
- Ge möjlighet att vara delaktig och mer självständig i vardagen



Vi alla använder någon form av kognitivt stöd i vardagen.

Varför kognitivt stöd?

- Kan öka möjligheterna att vara mer aktiv
- Göra det abstrakta mer konkret
- Ge en tydlig struktur, överblick
- Minska beroendet av hjälp av annan person
- Ge trygghet och skapa säkerhet
- Underlätta sociala kontakter
- Påverka självkänslan och livskvalitén

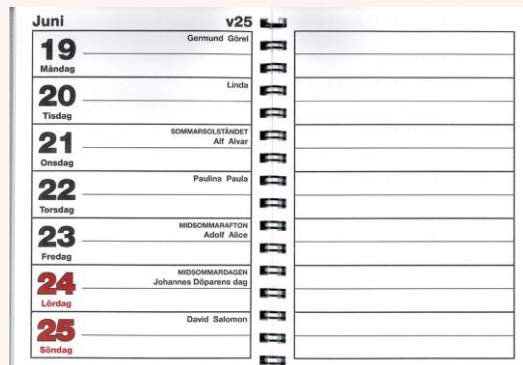
Förutsättningarna för att få det att fungera:

- Vilja och motivation
- Börja med ett nytt hjälpmedel/strategi/anpassning så tidigt som möjligt.
- Kontinuerlig träning för att lära in användandet.
- Stöttning och intresse från närstående/omgivningen

Hjälpmedel

Lågteknologiska kognitiva hjälpmedel:

- Almanacka
- Bildstöd
- Checklistor
- Dagbok
- Post-it-lappar
- Whiteboard tavla

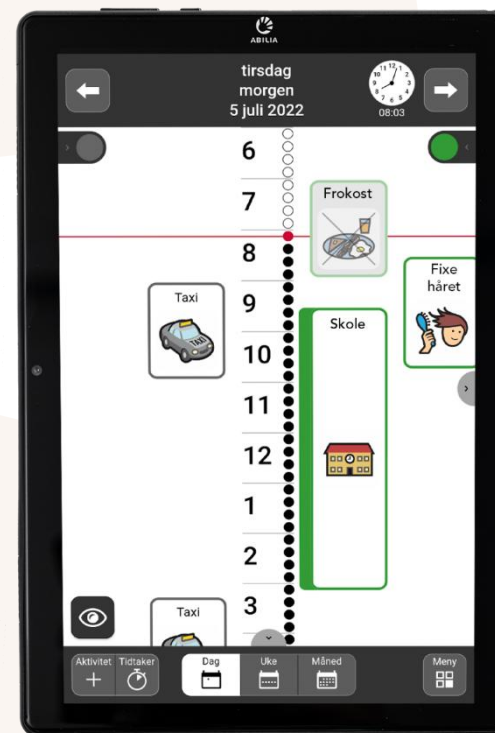


Högteknologiska hjälpmedel:

- Memoplanner, påminner om aktiviteter, struktur i vardagen.
- Cary Messenger, digital kalender med möjlighet till påminnelse i vardagen.
- Tydlig kalender Basic - för dag/datum/orientering av dygnet
- Orienteringshjälpmedel – *Posifon* – GPS-hjälpmedel som visar vart personen befinner sig (Finns även appar för detta ”find my phone”).
- Klocka/Larm/GPS - Sensorem
- Tidshjälpmedel – ”*timstocken*” kan åskådliggöra när man ska börja med en aktivitet och hur länge man hållit på.
- GEWA Maxi - Större fjärrkontroll till tv:n med bildstöd



Tydlig kalender
Basic



Memoplanner



Cary
Messenger



Fjärrkontroll
GEWA Maxi

Smartphones och datorplattor

Kan användas som ett ”multihjälpmiddel” genom att exempelvis ge stöd för:

- Anteckningar: Skriva upp viktig information, ”att-göra-lista”: kom-ihåg-saker, t.ex. matlista osv.
- Kalender, röstinspelningar, anteckningar: för tillbakablick vad man gjort tidigare, t.ex.
- Spela in läkarbesök, spela in samtal osv.
- Påminnelse: För att komma ihåg inbokade aktiviteter
- Datum/tid/natt/dag: tidsorientering
- Finns enklare mobiltelefoner, ”doro” – möjlighet att förenkla mobiltelefon.



Doro-knapptelefon



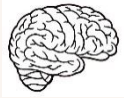
Doro-smartphone

Anpassa din egen smartphone;



Anpassa miljön/strategier

Tänk enkelt!



Förenkla och minimera



Säkerhet/självständighet

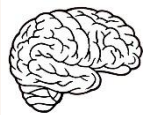


Tydlighet



Rutiner/strategier

Köket



Förenkla & minimera

- Märk upp skåp/lådor
- Ta bort det som inte används – köksredskap/livsmedel



Säkerhet/Självständighet

- Spisvakt
- Köksmaskiner med automatisk avstängning/timer
- Flytta farliga kemikalier lås skåp/lådor



Tydlighet

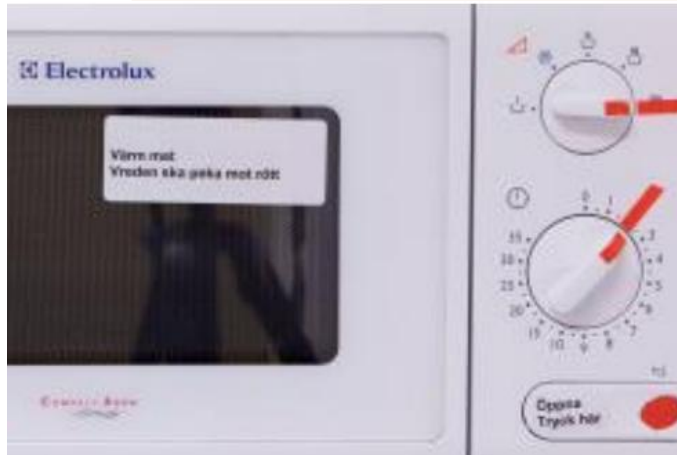
- Kontrastmarkera knappar
- Kontrastrikt porslin
- Undvik mönster som kan misstolkas



Rutiner/strategier

- Var sak på sin plats
- Medicin bredvid kaffebryggaren?

Köket - bildexempel



Vanlig dukning



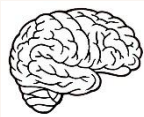
Fisk med mandeltäcke på en vit tallrik, vit duk och med en vit servett.

Kontrastdukning





Badrum



Förenkla & minimera

- Ta bort onödiga föremål som kan skapa förvirring.



Säkerhet/Självständighet

- Använd nattbelysning eller rörelsestyrd belysning för att underlätta vid nattliga toalettbesök.
- Fysiska hjälpmedel – stödhandtag, duschpall, halkmatta



Tydlighet

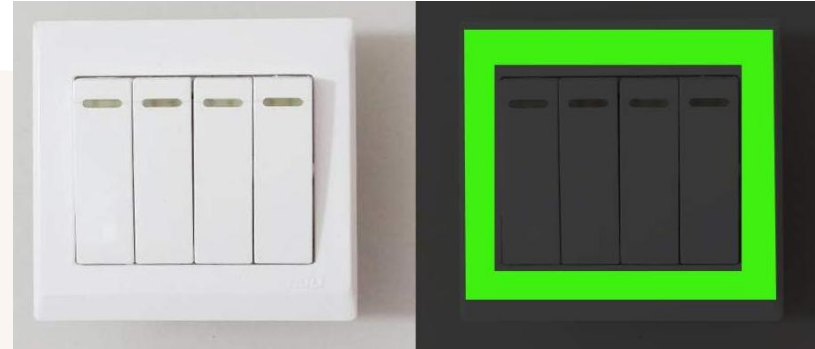
- Märk upp det som är viktigt



Rutiner/strategier

- Dosett vid tandborsten

Badrum - bildexempel



Vardagsrum



Förenkla & minimera

- Ta bort onödiga föremål som kan skapa förvirring. Men framhäv även det viktiga



Säkerhet/Självständighet

- GPS



Tydlighet

- Enklare fjärrkontroll
- Inställda timers



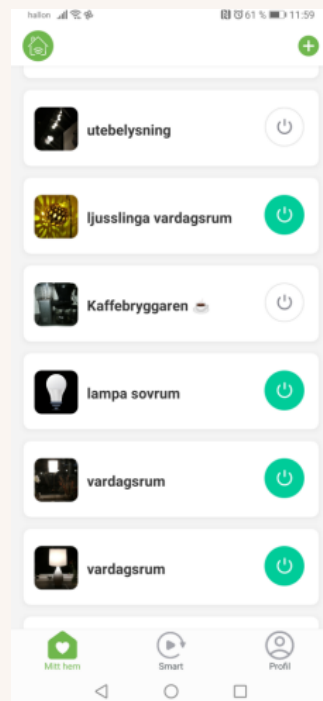
Rutiner/strategier

- Nedsatt inaktiv – ha saker framme vid ex. soffan

Mycket synintryck kan vara energikrävande för hjärnan.



Vardagsrum - bildexempel



Hur får jag hjälp?

Insatser från primärvårdsrehab

- Bedömning och uppföljning
- Råd och idéer
- Förskrivning av hjälpmedel
- Intyg

Bostadsanpassningsbidrag från kommunen

- Spisvakt
- Stödhandtag
- Borttagning av badkar
- Åtgärda trösklar

Tips på hemsidor

Hemsidor med hjälpmedel

www.smartasaker.se

www.varsam.se

www.sensorex.se

www.abilia.se

[Visningsmiljö med kommunikativt och kognitivt stöd](#)

Bildstöd

www.bildstod.se

Anpassa din I-phone

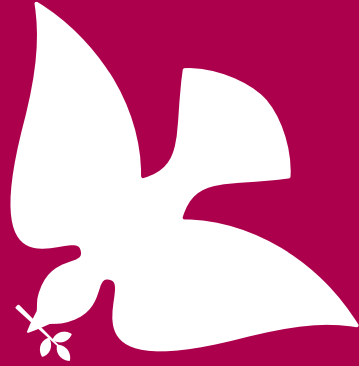
[Åtkomststöd Användarhandbok - Apple-support \(SE\)](#)

Hitta primärvårdsrehab:

[Hitta vård - 1177](#)



Frågor?



Tack!