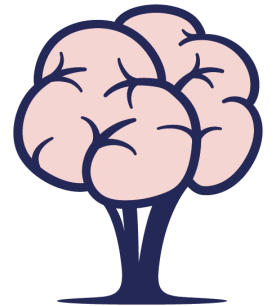


Kartläggningsmaterial

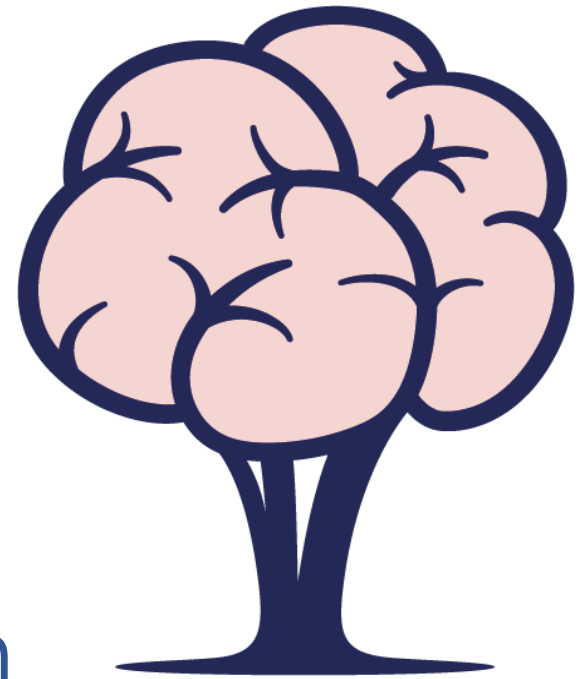
KLARA VARDAG och STRESSORER I VARDAGEN



Kristin Backman och Elin Pettersson

www.npsupport.se

Livskvalité och Balans i vardagen



Framgångsfaktorer

Grundkunskap om diagnos i kombination med kunskap om den enskilda individen

Intellektuell funktionsnedsättning (IF)

Förstå och använda
information

Sortera ut viktig
information

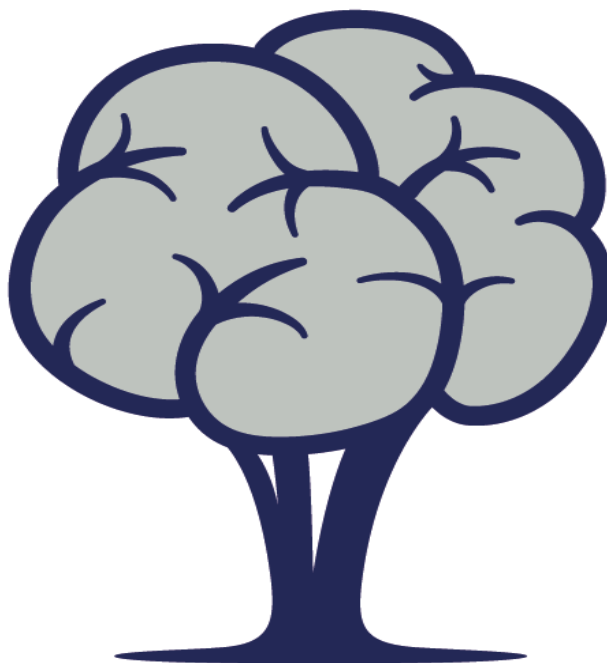
Lösa problem

Hålla saker i minnet

Kommunikation och
kontakten med andra

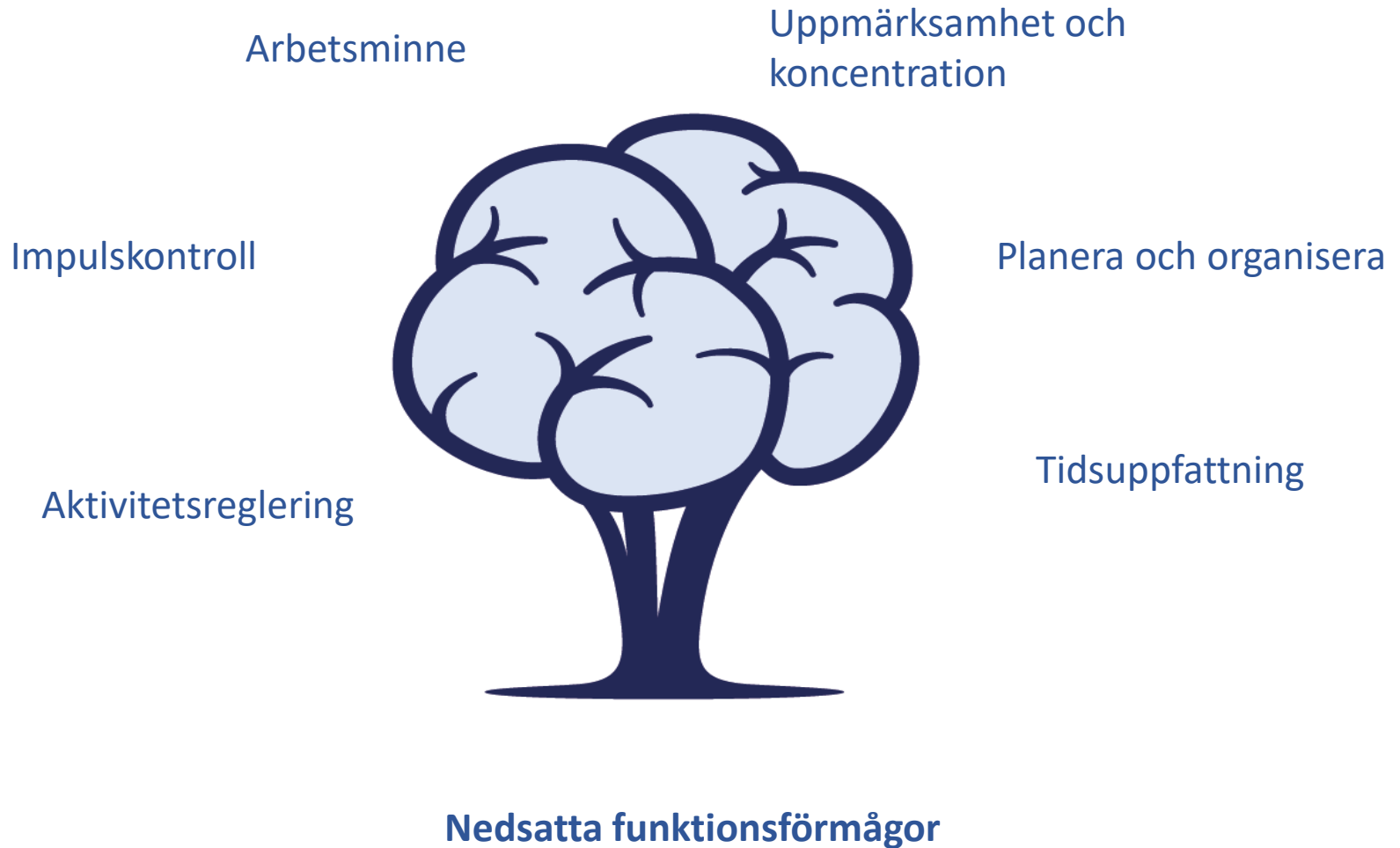
Komma ihåg, komma på,
komma igång

Hantera och förstå
tid och pengar



Nedsatta funktionsförmågor vid IF

ADHD/ADD



Autism

Automatisering

Flexibilitet

Planera och organisera

Föreställningsförmåga

Ömsesidig social
kommunikation

Helhet och
sammanhang

Sinnesintryck



Nedsatta funktionsförmågor

För att kunna ge rätt stöd och anpassningar måste
vi förstå hur vardagen upplevs av personen

Vägar att mötas

Anpassad Relationsskapande Kommunikation
Åtta samtalstekniker

Åtta samtals tekniker

1

Skapa sammanhang

2

Engagemang
Intresse
Värme

3

Utforskande
Nyfikenhet
Icke-vetande hållning

4

Rytm
Tempo

5

Stoppa och spola-tillbaka
tekniken

6

Benämna
Bekräfta
Byta utsiktstorn

7

Reglering av känslomässig
spänningsnivå

8

Reflektera

Tillsammans - Vägar att mötas



Att personen får göra sin röst hörd

Samtalsverktyg

Visuellt kartläggningsmaterial

Varför då?

- Gemensamt fokus
- Tempo
- Underlättar framplockning
- Pratet blir synligt – ”stannar kvar”
- Underlättar fortsatt kommunikation
- Skapar möjlighet att hitta gemensamt accepterade lösningar

Personens röst blir hörd





Underlägg 2

Stämmer	Stämmer sådär	Stämmer inte	
Underlägg 1			
1 Väldigt dåligt	2 Dåligt	3 Sådär	4 Bra
KLARA VARDAG Manual			
KVÄLL OCH SÖMN Jag störs av ljud när jag ska sova. Det är svårt att lägga till mig i sängen när jag ska sova.		MORGON Jag känner mig ofta stressad på morgonen. Det är svårt att veta hur lång tid det tar att kläddes på på morgonen.	

EKONOMI **MORGON** **STÄDNING**
HYGIEN **STYRKOR** **KVÄLL OCH SÖMN**
OMRÅDEN SCREENING **KLÄDER OCH TVÄTT** **MAT OCH MATINKÖP**

Underlägg 2

Stämmer	Stämmer så där	Stämmer inte
----------------	-----------------------	---------------------

Underlägg 1

1 Väldigt dåligt	2 Dåligt	3 Så där	4 Bra
----------------------------	--------------------	--------------------	-----------------

KLARA VARDAG
Manual

KLARA VARDAG is a manual for daily life, featuring a grid for tracking activities and a list of common challenges.

Activities (Color-coded):

- EKONOMI** (Grey)
- MORGON** (Yellow)
- STÄDNING** (Purple)
- HYGIEN** (Light Blue)
- STYRKOR** (White)
- KVÄLL OCH SÖMN** (Light Green)
- OMRÅDEN SCREENING** (Light Green)
- KLÄDER OCH TVÄTT** (Pink)
- MAT OCH MATINKÖP** (Light Orange)

Challenges (Color-coded):

- KVÄLL OCH SÖMN** (Light Green): Jag störs av ljud när jag ska sova. Det är svårt att lägga ifrån mig mobilen när jag ska sova.
- MORGON** (Yellow): Jag känner mig ofta stressad på morgonen. Det är svårt att veta hur lång tid de olika aktiviteterna tar på morgonen.

KLARA VARDAG

Äldre ungdomar och vuxna

Innehåll

- 1 st Manual
- 2 st Underlägg med skalor
- 3 st Formulär i block, vardera om 25 ex.
- 1 st Ask med områdeskort Screening, 7 st kort
- 1 st Ask med kort Upptäcka styrkor, 23 st kort
- 7 st Askar med påståendekort Områden, totalt ca. 150 st kort

KLARA VARDAG

Vuxna

Områden med påståendekort

- Morgon
- Hygien
- Städning
- Mat och matinköp
- Kläder och tvätt
- Ekonomi
- Kväll och sömn

KLARA VARDAG

Kartläggning

**Det är svårt att veta
hur mycket pengar
jag behöver till mat
på en månad**

**Det är svårt att veta
vilka kläder som är
rena respektive
smutsiga**

**Det är svårt att
komma ihåg att äta**

**Det är svårt att veta
hur ofta jag ska
byta sängkläder i
sängen**

Modell

- Vad är det vi ser?
- Vad kan det bero på?
- Hur kan vi tolka och förstå?
- Vad kan vi göra?

Sam är inte klar i tid på morgonen
för att hinna till arbetet

Vad ser vi?

Vad kan det bero på?

Det svårt att välja kläder

Svårt att veta vilken ordning
morgonrutinerna ska göras

Det är svårt att veta hur lång tid de olika
aktiviteterna tar på morgonen

Svårt att gå hemifrån

Orolig för vad som ska hända på arbetet

Sovit dåligt och är trött

Petter betalar inte sin hyra
och riskerar att bli vräkt

Vad ser vi?

Vad kan det bero på?

Han vet inte hur han gör för att betala

Glömmer bort

Pengarna tar slut

Kommer inte igång med att betala sina
räkningar, skjuter upp

Svårt att ansöka om det bidrag
han behöver

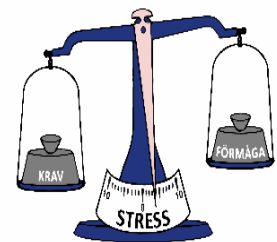
Manual



The image shows three examples of handwritten forms for the 'Formulär 3: Uppmärksamma styrkor' (Form 3: Attentional strengths) assessment. The forms are filled out by 'Andreas J' and dated '15/3-2021'. The forms contain handwritten notes about the patient's strengths, such as 'Det är viktigt att veta när jag behöver duscha' and 'Jag glömmer att borsta tänderna - tvätt'. The forms also include a section for 'Lösningar' (Solutions) with numbered points.

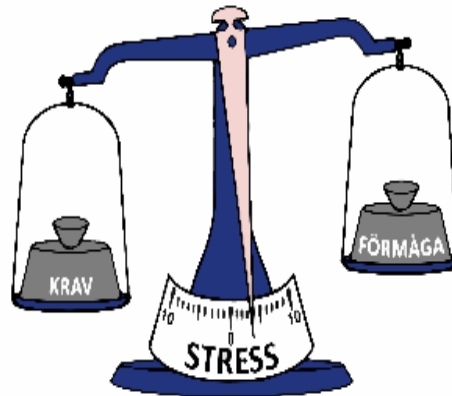
Gemensamt accepterade lösningar

Vad tänker vi om stress?

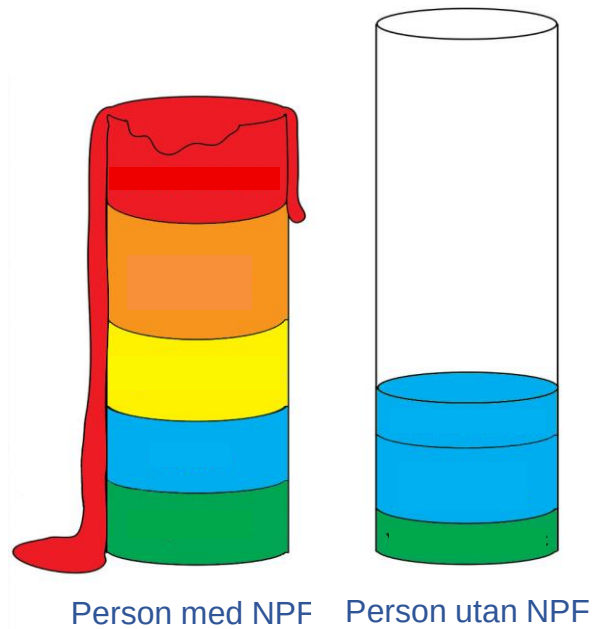


Stress

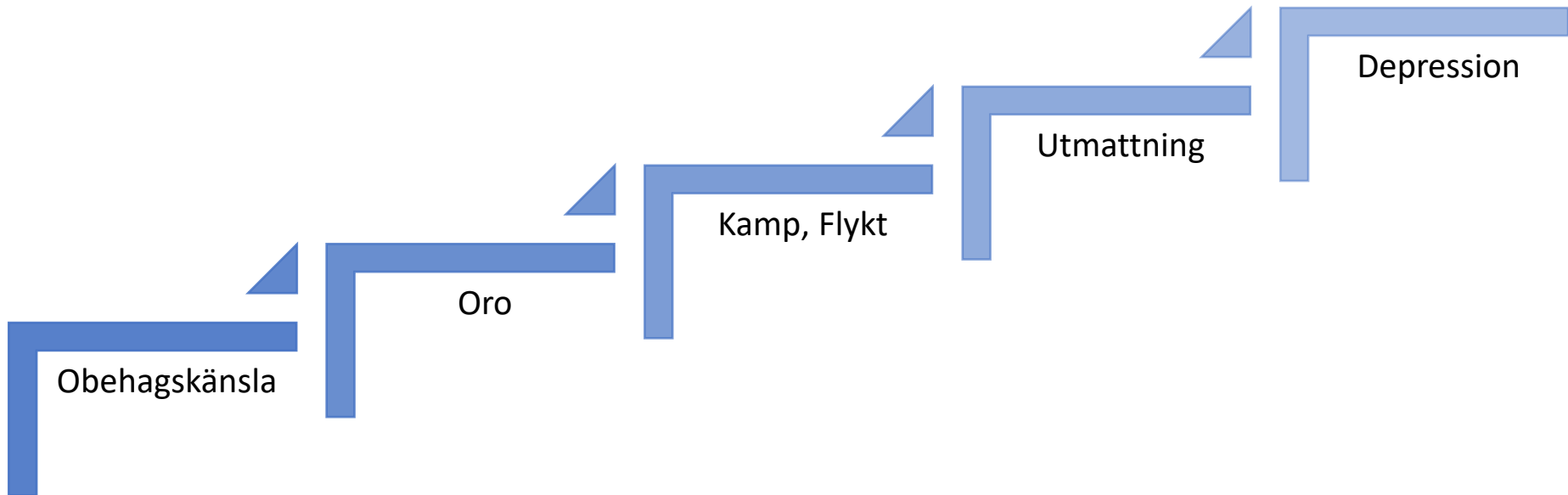
- en obalans mellan krav och förmåga



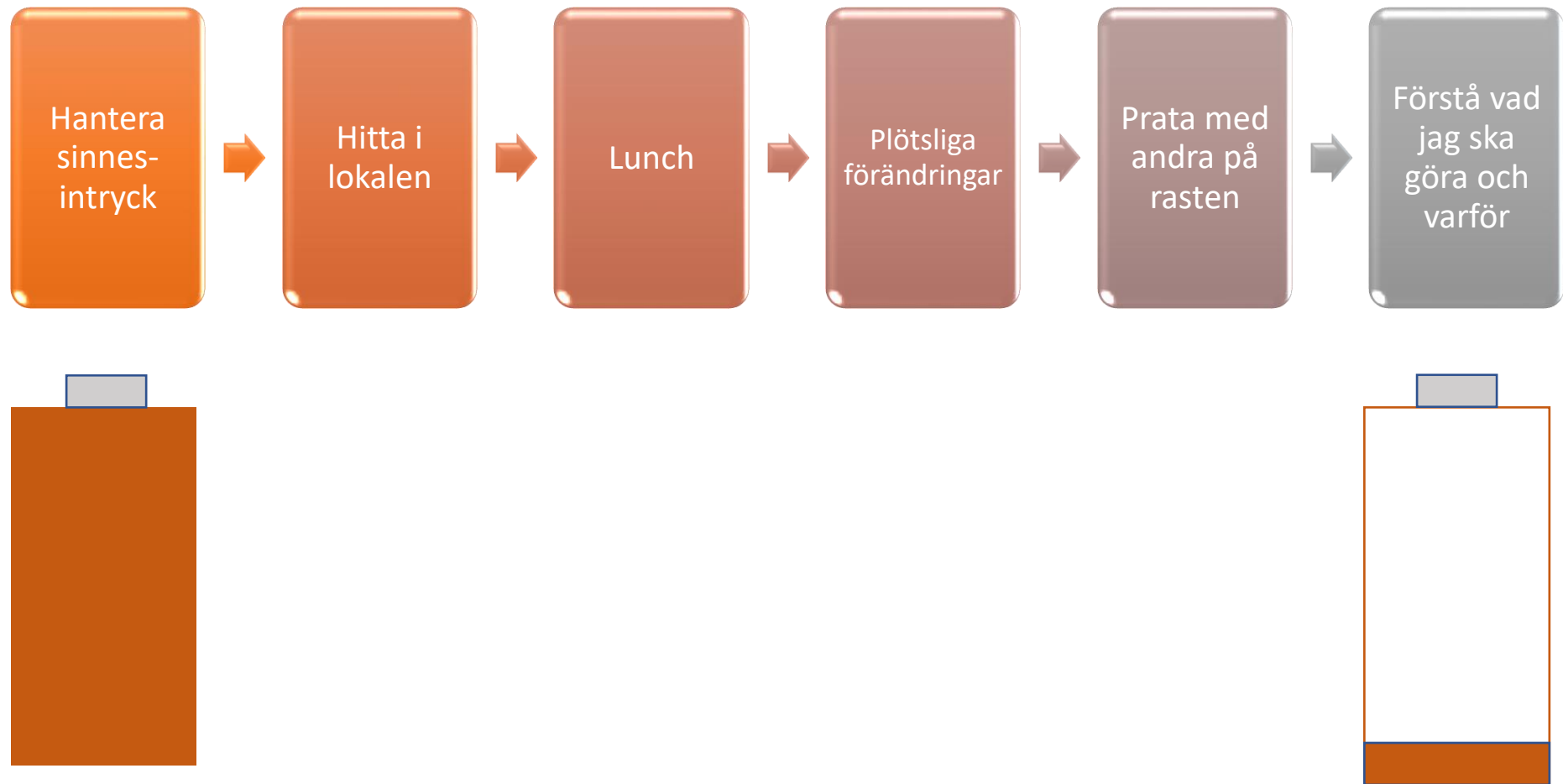
Stress



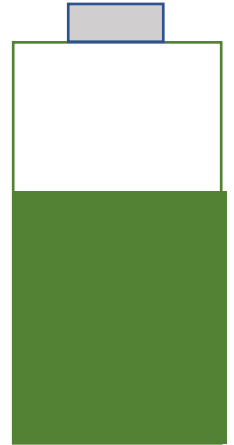
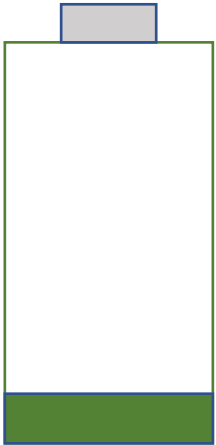
Stresstrappa



Vad tar energi?



Vad ger energi?





Underlägg 1

Stämmer	Stämmer ibland	Stämmer inte

Underlägg 2

Tycker o	Gårdär	Tycker inte

STRESSORER I VARDAGEN
Manual - version 2

Sinnesintryck

Planera och organisera

Var jag tycker om att vara

Vissa dofter

Att komma upp i tid på morgonen

Att träffa nya människor

Hemma

Vad jag tycker om att göra

STRESSORER I VARDAGEN

Innehåll

- 1 st Manual
- 2 st Underlägg med skalor
- 5 st Formulär i block, vardera om 25 ex.
- 1 st Ask med påståendekort Sinnesintryck, 21 st kort
- 1 st Ask med påståendekort Umgås med andra, 21 st kort
- 1 st Ask med påståendekort Planera och organisera, 32 st kort
- 1 st Ask med påståendekort Vad tycker jag om att göra, 55 st kort
- 1 st Ask med påståendekort Var tycker jag om att vara, 21 st kort

Lars-Åke "springer runt" i lägenheten och
är irriterad på morgnarna

Vad ser vi?

Vad kan det bero på?

Stressad för att
välja kläder

Att han inte vet vilken ordning
morgonrutinerna ska göras

Att han inte vet hur lång tid de olika
aktiviteterna tar på morgonen

Att han inte vet när han
ska gå hemifrån

Orolig för vad som ska hända
på jobbet

Han tycker det är läskigt att åka
buss själv

Anna blir ofta arg när det är dags
att städa rummet

Vad ser vi?

Vad kan det bero på?

Stressad av att inte veta i
vilken ordning

Stressad av alla moment i
städningen

Stressad av att andra ska vara
med och hjälpa till

Det tar tid från annat
hon vill göra

Gillar inte doften
på golvmedlet

STRESSORER I VARDAGEN

Kartläggning – *Jag blir stressad av...*

Umgås med andra, sinnesintryck, Planera och organisera

Att välja

**Att komma igång
med måsten
hemma**

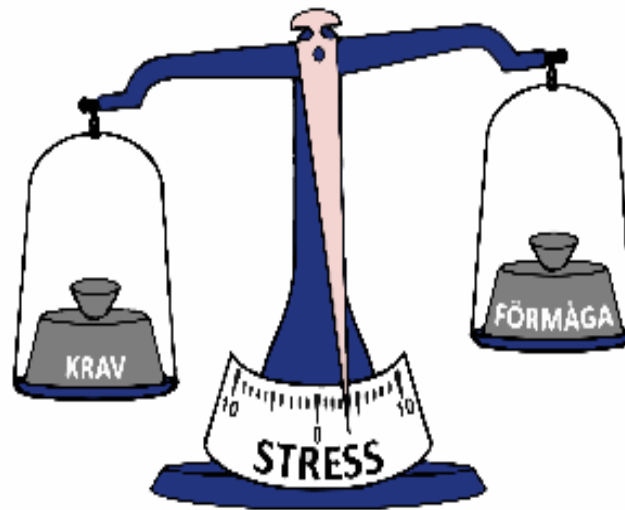
**Att andra inte
förstår vad jag
menar**

Vissa ljud

Hitta Balansen



stress **Stress** *stress*
Stress *stress* *stress*
stress *stress* *stress* *stress*
stress *stress* *stress* *stress*
stress *stress* *Stress*



Vad tycker jag om att göra
Var tycker jag om att vara

STRESSORER I VARDAGEN

Kartläggning

Vad tycker jag om att göra

Spela tv-spel

Skriva

Promenera

Lyssna på podd

STRESSORER I VARDAGEN

Kartläggning

Var tycker jag om att vara

I bilen

I stallet

I skogen

Hemma

Återhämtning Balans och Livskvalité



**Neuropsykiatrisk
Support**

Tack för idag!

info@npsupport.se

Telefonnummer: 076-941 83 01

Hemsida: <http://www.npsupport.se>