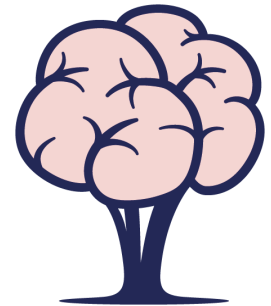


Kartläggningsmaterial

KLARA VARDAG och STRESSORER I VARDAGEN



Kristin Backman och Elin Pettersson

www.npsupport.se

Tillsammans - Vägar att mötas



Att personen får göra sin röst hörd

Samtalsverktyg

Visuellt kartläggningmaterial

Varför då?

- Gemensamt fokus
- Tempo
- Underlättar framplockning
- Pratat 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

<p>KVÄLL OCH SÖMN</p> <p>Jag störs av ljud när jag ska sova.</p> <p>Det är svårt att lägga ihop mig i möbelen när jag ska sova.</p>	<p>MORGON</p> <p>Jag känner mig ofta stressad på morgonen.</p> <p>Det är svårt att veta hur lång tid det tar att ta på sig kläderna på morgonen.</p>
--	---

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

Underlägg 2

Stämmer	Stämmer sådär	Stämmer inte
----------------	----------------------	---------------------

Underlägg 1

1 Väldigt dåligt	2 Dåligt	3 Sådär	4 Bra
----------------------------	--------------------	-------------------	-----------------

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

Neuropsykiatrisk Support

KLARA VARDAG
Manual

KVÄLL OCH SÖMN

Jag störs av ljud när jag ska sova

Det är svårt att lägga ifrån mig mobilen när jag ska sova

MORGON

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**

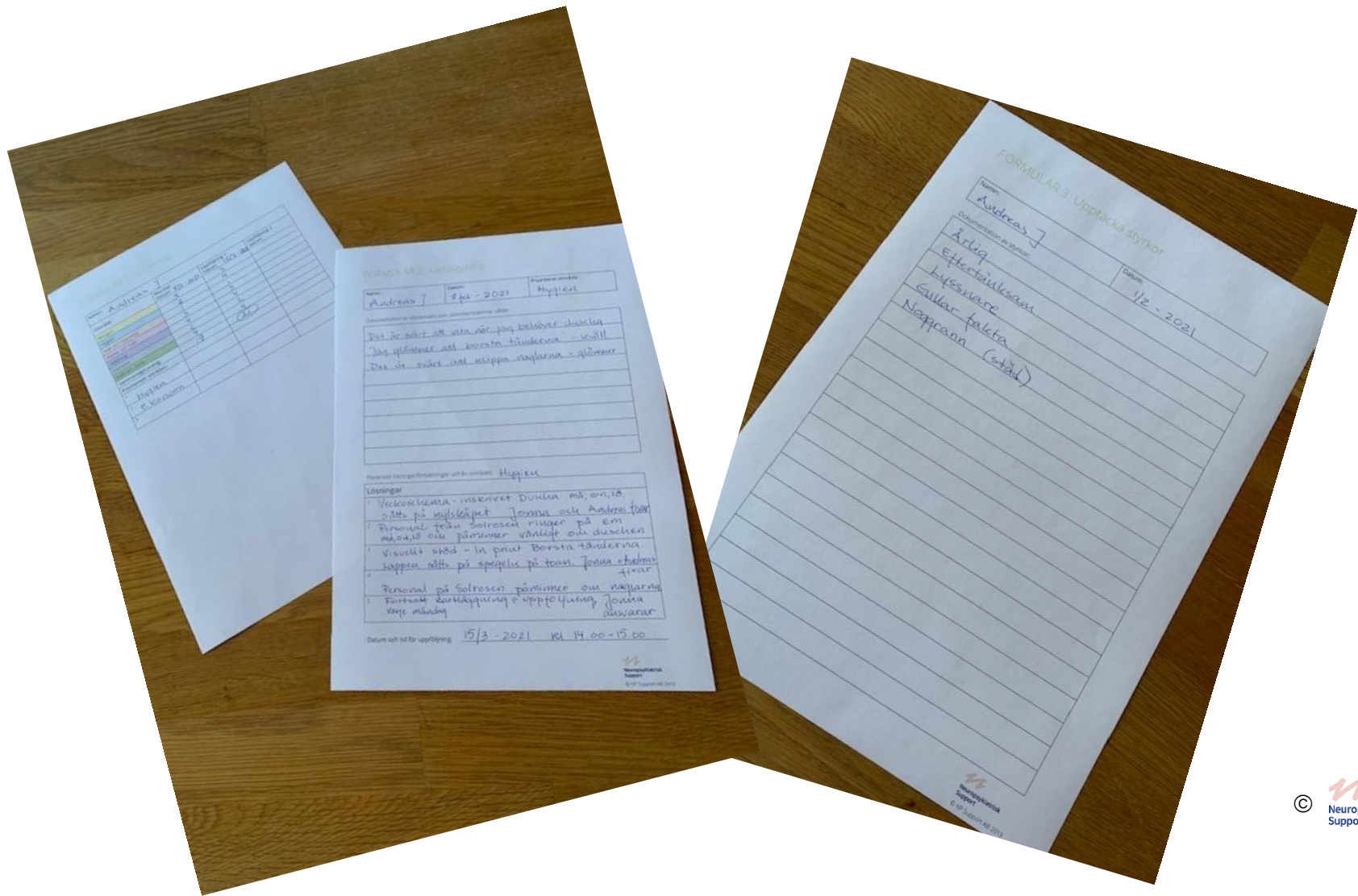
**Det är svårt att
komma ihåg att äta**

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

Manual



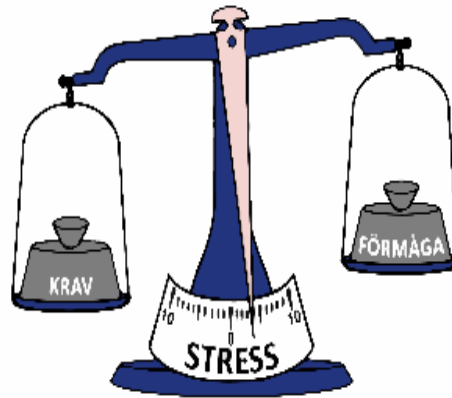
Formulär Screening, Kartläggning

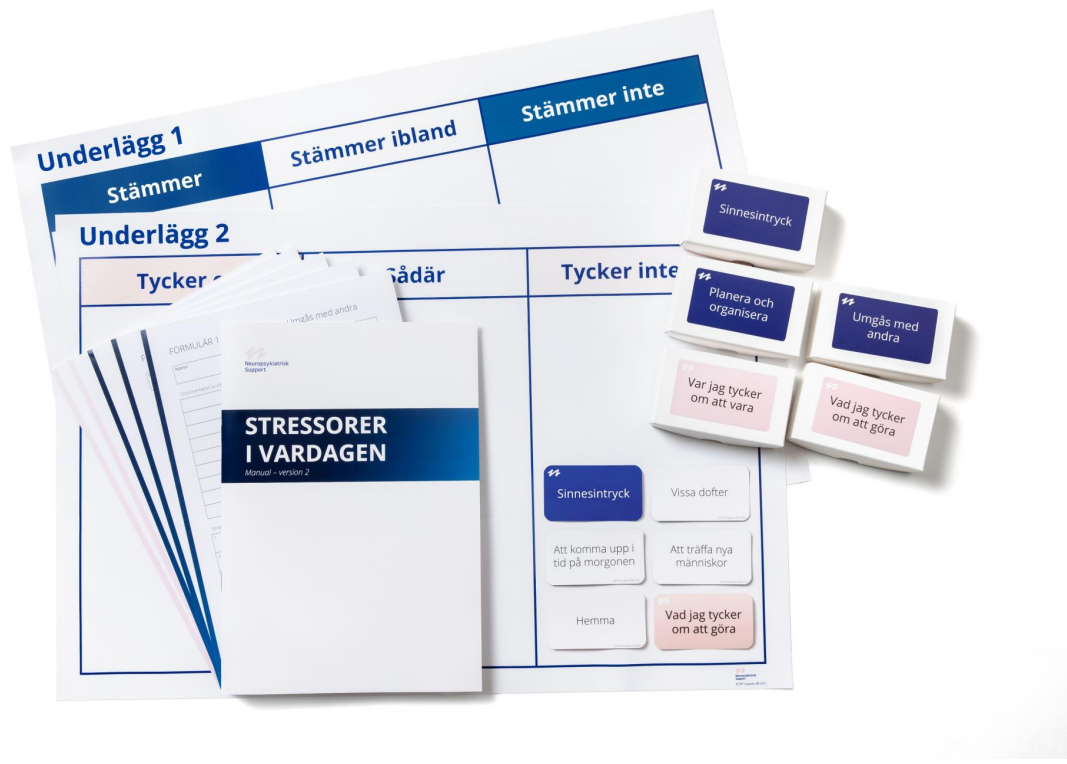


Gemensamt accepterade lösningar

Stress

- en obalans mellan krav och förmåga





Underlägg 1

Stämmer	Stämmer ibland	Stämmer inte
----------------	-----------------------	---------------------

Underlägg 2

Tycker o	Sådär	Tycker inte
-----------------	--------------	--------------------

STRESSORER I VARDAGEN
Manual - version 2

Umgås med andra

FORMULÄR 1

Neuropsykiatrisk Support

Sinnesintryck

Planera och organisera

Umgås med andra

Var jag tycker om att vara

Vad jag tycker om att göra

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

STRESSORER I VARDAGEN

Kartläggning – *Jag blir stressad av...*

Umgås med andra, sinnesintryck, Planera och organisera

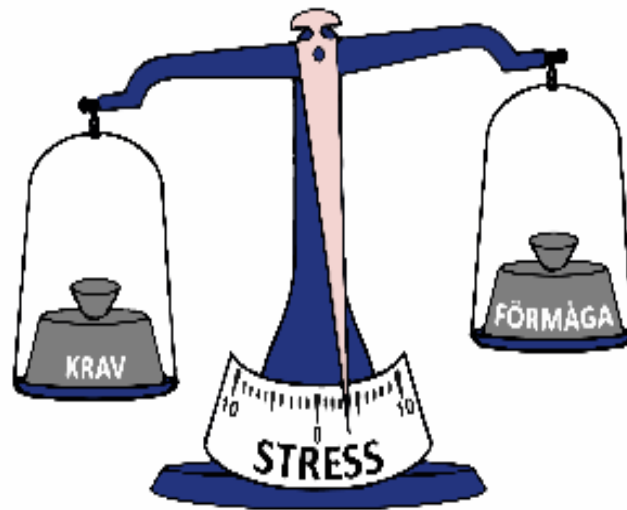
Att välja

**Att komma igång
med måsten
hemma**

**Att andra inte
förstår vad jag
menar**

Vissa ljud

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>