



Tidsstöd & tidshjälpmedel

Tid är abstrakt och svår att förstå. Många personer med kognitiva funktionsnedsättningar har svårt att uppleva eller känna hur tiden går. De får då svårt att beräkna, överblicka och planera sin tid. Det kan bli svårt att bedöma när det är dags att utföra något, men också hur lång tid olika uppgifter/aktiviteter tar.

Vi alla använder kognitivt stöd varje dag avseende tid, utan att tänka på det. Vi kanske då och då slänger ett öga på köksklockan eller har ett radioprogram som alltid börjar och slutar en viss tid? Många har ett armbandsur eller använder mobilen för att kolla vad klockan är och använder en almanacka att planera i på kort och lång sikt. Vi vet att maten är klar när kökstimern ringer och vi håller reda på hur länge maten skall stå i mikron genom att ställa en timer. På tv:n/skärmen kan vi se hur långt det är kvar av filmen osv. Alla dessa saker kan fungera som tidshjälpmedel.

Det finns många som behöver stöttning med tidshanteringen av olika skäl. En person som har svårt med tidsuppfattning och tidshantering behöver stöd för att kompensera för detta genom stöd i att hitta strategier för att ändå klara av sina vardagsaktiviteter. För någon som har svårt med tidsuppfattningen räcker det sällan att muntligt hänvisa till en klocka/ett klockslag.

Visualisera tid

Det finns olika sätt att ge stöd när tidsuppfattningen och tidshanteringen inte fungerar. En gemensam nämnare för tidsstöd och tidshjälpmedel är att tiden visualiseras. Att den görs synlig och därmed blir lättare att förstå. Ett visuellt tidsstöd visar en konkret bild av att tiden går – vilket ger en möjlighet att överblicka tiden och förutsättningar att planera därefter. Det blir då tydligt hur tiden går, hur länge det är kvar och när en aktivitet är slut. De flesta tidshjälpmedel är utformade så att en stapel eller ett färgfält krymper eftersom tiden går, det kan också vara en mängd som krymper såsom i t.ex. ett timglas. Tid kan alltså göras synlig på flera olika sätt. Vilket sätt som är lämpligt är, som alltid med kognitivt stöd, individuellt och beror på vad som framkommit i samband med kartläggning av problemen.



Exempel på tidsstöd som visualiserar tiden är:

Kökstimer - Kökstimers finns i olika utföranden – både digitala och analoga. Vissa har färgade fält som gör tidens gång tydligare. Den analoga timern är mer konkret och lättförståelig än den digitala. En digital timer kräver en förståelse för tidsnedräkning på ett annat sätt än vad en analog timer gör. Timers är flexibla och kan användas till flera olika aktiviteter även om aktiviteterna tar olika lång tid. Det är viktigt att titta på olika varianter före inköp så man får en som passar en själv.



- Timglas - Timglas är konkreta och enkla att hantera då de inte behöver ställas in. De är låsta till en specifik tid vilket gör att de passar bäst för aktiviteter som alltid har en bestämd tid t.ex. tandborstning eller äggkokning.
- Timstock - Timstocken finns som fysiskt hjälpmedel (Memo Timer), men även som app. till iOS och Android. Timstock, ,
- Time Timer - Time Timer finns som fysiskt hjälpmedel, men även som app. Till både iOS och Android.
- Appar - Det finns en mängd olika appar till mobiltelefoner och surfplattor som kan fungera som bra visuellt stöd. Se mer i infobladet "Tidsappar".
- Musik - en utvald låt kan ange tidslängd, då känner man igen när den är på väg att ta slut och kan förbereda sig. På samma sätt kan spellistor användas för aktiviteter - t.ex. en låt för varje moment i duschen, dammsug till en låt/rum o.s.v.
- Tidsstöd kan också vara struktur och rutiner, att det finns en förutsägbarhet som går att överblicka och förstå. Att visuellt förtydliga tid och planering kan göras på många sätt genom tidsstöd, arbetsordningar, aktivitetsordningar, scheman och kalendrar. Se mer i infobladen "Schema och planering" och "Arbets-/aktivitetsordningar & rutiner"
- Tidshjälpmedel - När du har provat de lösningar som man själv kan köpa i handeln eller tillverka själv, men ändå inte får ordning på tiden, är det möjligt att få individuellt utprovade tidshjälpmedel som t.ex. Time Timer eller Timstock förskrivna av arbetsterapeut. Vänd dig till din arbetsterapeut för mer information.

Att tänka på vid val av tidsstöd

- Det är viktigt att kartlägga vad i tidshanteringen som inte fungerar, detta är alltid grunden till valet av stöd.



- Ett tidsstöd i en mobil/surfplatta kan vara praktiskt då denna alltid finns med, men dessa kan ibland vara svåra att använda eftersom det kan ge impulser att använda mobilen/surfplattan till annat. Det är också viktigt att veta om personen behöver att tidsstödet finns synligt eller om det räcker med att det ligger i bakgrunden (och att appen kan larma även när den inte är aktiv). Vissa behöver en fysisk ”pryl” för att se tidens gång hela tiden och därmed komma ihåg att använda tidsstödet.
- Det är bra att använda samma typ av tidsstöd oavsett var man är (t.ex. hemma och på jobb/sysselsättning).

Hur kan tidsstödet användas

- Använd tidsstödet för att veta hur lång en aktivitet är – hur länge den ska pågå/när tar den slut?
- Dela upp en aktivitet i olika moment/avsnitt och använd tidsstödet för att visa hur lång tid varje moment/avsnitt tar ex morgonrutinen
- Används tidsstödet för att visa hur lång tid det tar tills något ska hända – så personen kan förbereda sig/avsluta aktiviteter innan det är dags för nästa.
- Mät tid – hur lång tid tar olika aktiviteter? För att skapa tidsreferenser.
- Använd tidsstödet för att ta regelbundna pauser och inte ”fastna” i sådant som är roligt eller sådant som är tråkigt eller obehagligt för att ”stå ut” en viss tid före paus.

Har ni svårt att hitta ett tidsstöd som passar dig – kontakta din arbetsterapeut eller kom och titta på lösningar i visningsmiljön ”Vardagstanken”.

Läs mer i Kunskapsbanken:

Förstå & hantera tid

Planera & strukturera

Schema & planering

Arbets-/aktivitetsordningar & rutiner