



Kognitivt stöd



Vad är kognitiv funktionsnedsättning?

Kognition är ett paraplybegrepp för hjärnans förmåga att ta in, bearbeta och reagera på information. De kognitiva funktionerna styr hur vi uppfattar vår omgivning och när de fungerar bra hjälper de oss att förstå och hålla ordning i vår tillvaro.

Om de kognitiva funktionerna inte fungerar så bra kan problem uppstå med t.ex. minne, koncentration, planerings- och problemlösningsförmåga eller tidsuppfattning. Detta kallas kognitiv funktionsnedsättning. Kognitiv funktionsnedsättning kan förekomma bland annat vid intellektuell funktionsnedsättning och psykiska/neuropsykiatriska diagnoser som depression, psykos, borderline, autism och ADHD, men även vid missbruk. Konsekvenserna av en kognitiv funktionsnedsättning kan vara likartade oavsett diagnos.

Vad är kognitivt stöd och kognitiva hjälpmedel?

Kognitivt stöd är allt som gör det lättare att förstå, planera, komma ihåg och organisera vardagen. Det är ett samlingsnamn för olika hjälpmedel, strategier och smarta lösningar som gör att vardagen fungerar på ett bättre och enklare sätt. Kognitivt stöd kan minska stress och energiåtgång så att vardagen fungerar bättre. Då kan din ork räcka till mer som du vill göra.

Kognitivt stöd kan vara strategier för att bättre hantera vardagssituationer, till exempel att få bättre rutiner. Det kan vara allt från checklistor till

tydliga scheman med kvälls- och morgonrutiner. Kognitivt stöd kan även vara praktiska hjälpmedel, till exempel tunga täcken om du har svårt att sova eller att lära dig använda kalender eller appar med larm som stöd för att hålla reda på tiden.

Vi använder alla kognitivt stöd i vår vardag – almanackan/kalendern, klockan, kom-i-häglappar, inköpslistor, recept, äggklocka/timer, vägskyltar, GPS, toalettskylten på varuhuset eller en medicindosett är några exempel.

Hur går det till?

Du och din boendestödare börjar med att kartlägga din vardag för att se vad det är som inte fungerar och varför. Ni kan tillsammans jobba fram kognitivt vardagsstöd. Om du/ni behöver ytterligare stöd i vad som kan fungera för dig kan du/ni kontakta en arbetsterapeut. Arbetsterapeuter kan också förskriva hjälpmedel om du behöver det.

Om du träffar en arbetsterapeut reder ni först ut vilka problem du upplever i vardagen. Du får berätta hur din dag ser ut, vad som fungerar bra och vad du tycker är svårt och krångligt. Du får också berätta vad som är viktigast för dig att det fungerar bättre. Oftast träffas ni hemma hos dig.

Nästa steg är att ni gör en plan för hur ni ska ses. Planen kan vara att träffa dig några gånger för att tillsammans hitta lösningar som passar dig. Ibland kan planen vara att träffa dina boendestödare för att hjälpa dem att förändra något i era vardagsrutiner.

Hur länge behövs kognitivt stöd?

Hur länge du behöver kognitivt stöd avgörs av vilka problem du har och vilket stöd du behöver. En del personer behöver bara kognitivt stöd under en period, men har du en kognitiv funktionsnedsättning behöver du oftast kognitivt stöd i någon form under hela livet.