



## Att göra val & prioritera

Att göra val och prioritera kan vara svårt för människor med kognitiva funktionsnedsättningar. Det beror främst på att föreställningsförmågan samt minnet kan vara förmågor som fungerar sämre hos dessa personer.

För att göra ett informerat val behöver vi veta (kunna föreställa oss och komma ihåg) vilka möjliga alternativ som finns, kunna hålla flera "bilder" på alternativ i huvudet samtidigt, plocka fram tidigare minnen och jämföra dess för- och nackdelar. Samtidigt behöver vi prioritera vad som är viktigast samt om det handlar om aktiviteter avgöra hur många vi hinner och orkar med på den tid vi har. I många situationer finns det flera möjliga alternativ att välja bland - vart och ett av dem med för- och nackdelar att känna till och komma ihåg - vilket gör att det för en del människor blir för svårt att göra ett informerat val i huvudet.



eller...?



Det är lättare att välja om vi väljer mellan saker vi förstår och har kunskap om. Det är också lättare att välja mellan konkreta saker än abstrakta. Det är t.ex. lättare att välja mellan en faktisk bulle eller en chokladboll på disken på ett café än mellan biofilmer du bara ser affischerna om och inte riktigt vet vad de handlar om.



Vår vardag är full av val och prioriteringar. Vilka kläder ska jag ta på mig när jag går upp, vad ska jag äta till frukost, ska jag betala räkningar eller diska osv. För den som har svårt att välja så är risken stor att det går åt mycket tid och energi till att välja och prioritera. De aktiviteter som personen vill och behöver göra, hinner eller orkar hen kanske inte alls med.



Konsekvensen av att ha svårt att välja kan bli att personen inte väljer alls eller chansar på ett val utan att känna till vad det innebär. Det leder såklart till att personen i fråga går miste om möjligheter och inte kan välja det hen helst vill trots att de egentligen skulle klara det under rätt förutsättningar.

Det är viktigt att den som vill får möjlighet och förutsättningar för att göra självständiga val eftersom alla har rätt att själv bestämma hur ens vardag ska utformas (vad som ska göras och vad man vill göra). Det är viktigt med informerade val – dvs att jag vet och förstår vad jag väljer mellan.



Du måste alltså se till att de personer du kommunicerar med förstår de val de har att göra – och vad alternativen innebär. Att skapa bättre förutsättningar för att själv kunna göra val och prioriteringar leder till ökad självständighet, ökad motivation samt minskad stress.

**Läs mer i Kunskapsbanken:**

*Välja & prioritera – tips (stödmateriel till personal)*  
*Planera & strukturera*