



Välja & prioritera – tips (stödmaterial för personal)

För att kunna välja måste man veta vad det finns att välja på!

En del personer har svårt att skapa inre bilder av det de inte ser dvs har svårigheter med föreställningsförmågan. Detta påverkar möjligheten att kunna göra val – det är helt enkelt svårt att välja mellan saker när de inte syns framför en. För den som inte lyckas göra sig en inre bild av helheten blir det svårt att välja och prioritera. En del personer har också svårt att föreställa sig vad ett val kan innebära.

Att klara av att välja själv ger en känsla av kontroll, delaktighet och självständighet vilket ofta leder till att stressnivån sänks och motivationen höjs. De personer som inte kan skapa sig en inre bild/föreställa sig saker som inte finns framför dem just nu behöver vårt stöd med att visualisera valen. Att få färdiga men ”skräddarsydda” (dvs individuella) förslag på vad som finns att välja på kan vara ett stöd för att ge överblick och att tydliggöra de förväntningar som finns.

Vissa personer mår inte bra av att behöva välja i alla situationer, utan behöver hjälp att begränsa sina valsituationer. Då kan en överenskommelse bli att personal väljer åt personen i de aktiviteter som bestäms på förhand och utifrån det man kommit överens om att personen tycker om (t.ex. kläder, maträtter).

Hur kan det bli lättare att välja och prioritera?

(se exempel på stödmaterial i Kunskapsbanken)

- Ge valförslagen i form av bild eller text så behöver inte energi gå åt till att hålla alternativen i minnet! Skriv ner de aktuella alternativen eller ta fram/rita bilder.
- Tänk på att ge valförslag som ger personen delaktighet. Valförslag ska inte förväxlas med ”att välja vad man vill”. Om det inte är möjligt att fritt välja vad man vill - ge istället valalternativ som är möjliga att genomföra och som troligen är något personen skulle uppskatta.
- Begränsa antalet möjliga val, ex ta fram två tröjor eller frukostalternativ till den som ska välja.
- Gör val i förväg! Ex:
 - Läs menyn till restaurangbesöket hemma och välj mat innan besöket (googla?).
 - Bestäm en dag i veckan där veckans ”outfits” görs i ordning dvs häng fram kläder för vardagarna kommande vecka på uppmärkta galgar.
 - Gör en matsedel för hela veckans måltider på en gång.



- Förslag på olika områden/kategorier ex. ”Här förslag på fem fiskrätter, välj en av dem du vill laga och äta i veckan.”
- Gör en ”välja-tavla” där aktuella val kan visualiseras. Tavlan kan ha ex. rutor eller färger för olika saker som måste göras och prioriteras.

- Maträttsförslag: ”Här är förslag på 12 olika maträtter. Välj fem av dem som du gillar och kan tänka dig att äta i veckan”



- ”Börja med det här städmomentet, när du har gjort det klart väljer du tre till.”

Veckostädning
Diska
Damma
Dammsug
Skura
Städa toaletten

- En ”välja-tavla” där man sätter upp bilder på olika ex. fritidsaktiviteter som gillas och hinns med – men som personen själv kanske inte kommer på i stunden.
- ”Här är fyra böcker – välj och låna två av dem”
- Ge förslag på aktiviteter som du vet att personen hinner med så du därmed hjälper personen att hålla tidsramen.
- ”Vill du gå upp från Navet med mig eller vill du gå själv när timern ringer?”
- ”Vilka av de här byxorna (två par) vill du ha på dig idag?”



Har du tips om fler bra exempel eller material vi kan dela med oss av – hör av dig!

Läs mer i Kunskapsbanken:

Att välja & prioritera

Planera & strukturera