

BUP Kognitivt Stöd





Uppdrag



Att utveckla en organisation för att tillgodose behov av kognitivt stöd i samband med BUP-vård



Innehåll

- Vad är kognitivt stöd?
- Kognitionsområden
- COPM
- Funktionell analys & kognitivt stöd
- Rapporter
- Bra länkar



Vad är kognitivt stöd?

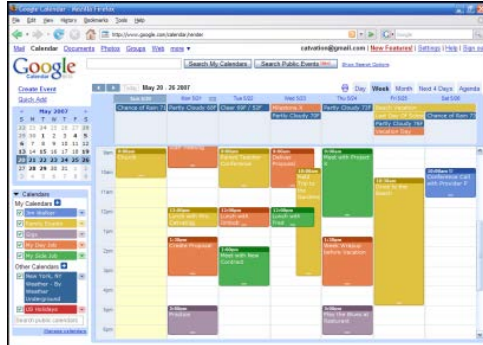
Allt som gör det lättare att förstå, minnas, tänka, planera, välja och hantera tid.



Ullas kognitiva stöd



Vardagsrutiner



Resoplanerare

Från:

Till:

Åka nu Senare

Avancerad sök →



Varför kognitivt stöd?

Kognitivt stöd

Delaktighet



Självständighet



Utveckling







Hur funkar det?



Anpassningar

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
						
LUNCH 	LUNCH	LUNCH 	LUNCH	LUNCH		
MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG 	MIDDAG	MIDDAG		

Checklista för:

Mellanmål

Smörgås med skinka

Yoghurt

Frukt

Ställ tillbaka smör och skinka

Skölj ur yoghurtförpackningen

Ställ in disken i diskmaskin

Mina kvällsrutiner	
	Packa dagsväskan med mamma el pappa
	Ta av kläderna. Lägg dem på stolen
	Duscha
	Ta på pyjamas
	Kvällsmål
	Borsta tänderna
	God natt-saga

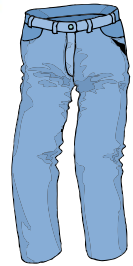




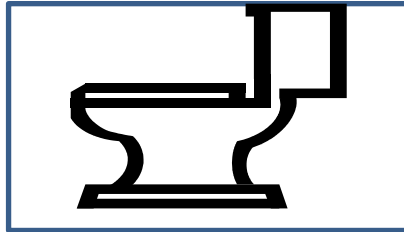
Bemötande

Nu är det verkligen dags att du slutar leka och går upp och tar av dig pyjamasen och tar på dig kläder istället så vi kommer iväg till skolan innan vi.....

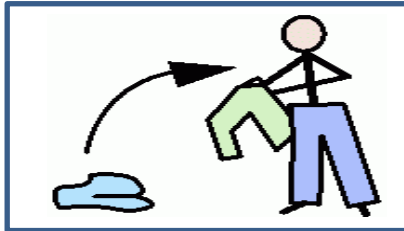
ELLER



Individuella scheman



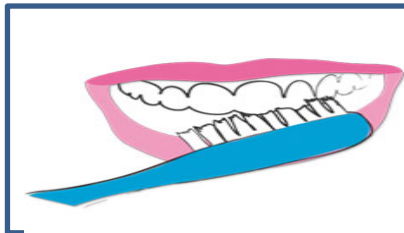
Toalett



Klä på mig



Frukost



**Borsta
tänderna**

Seriesamtal/Ritprat



Fiffiga produkter



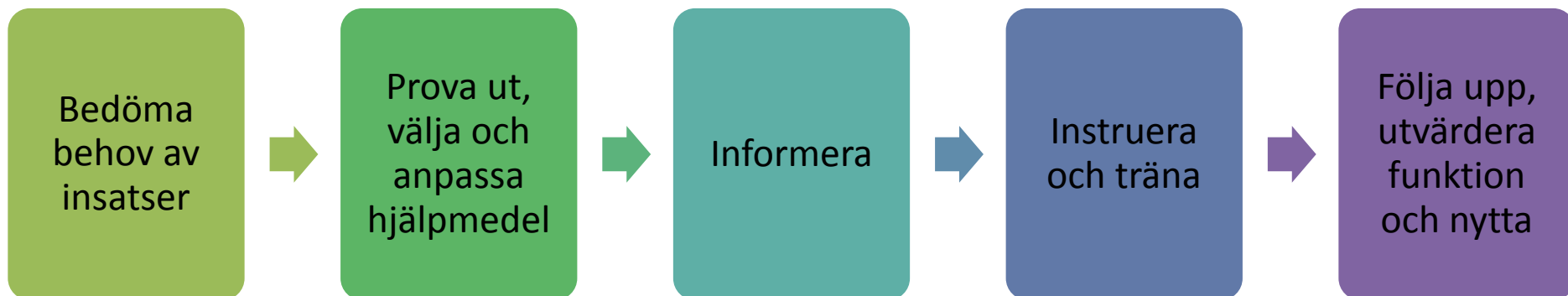


Hjälpmedel

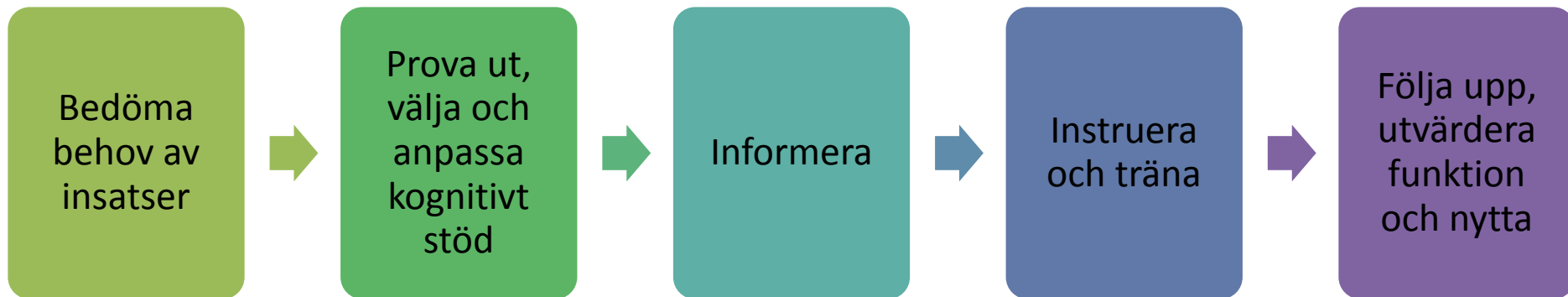




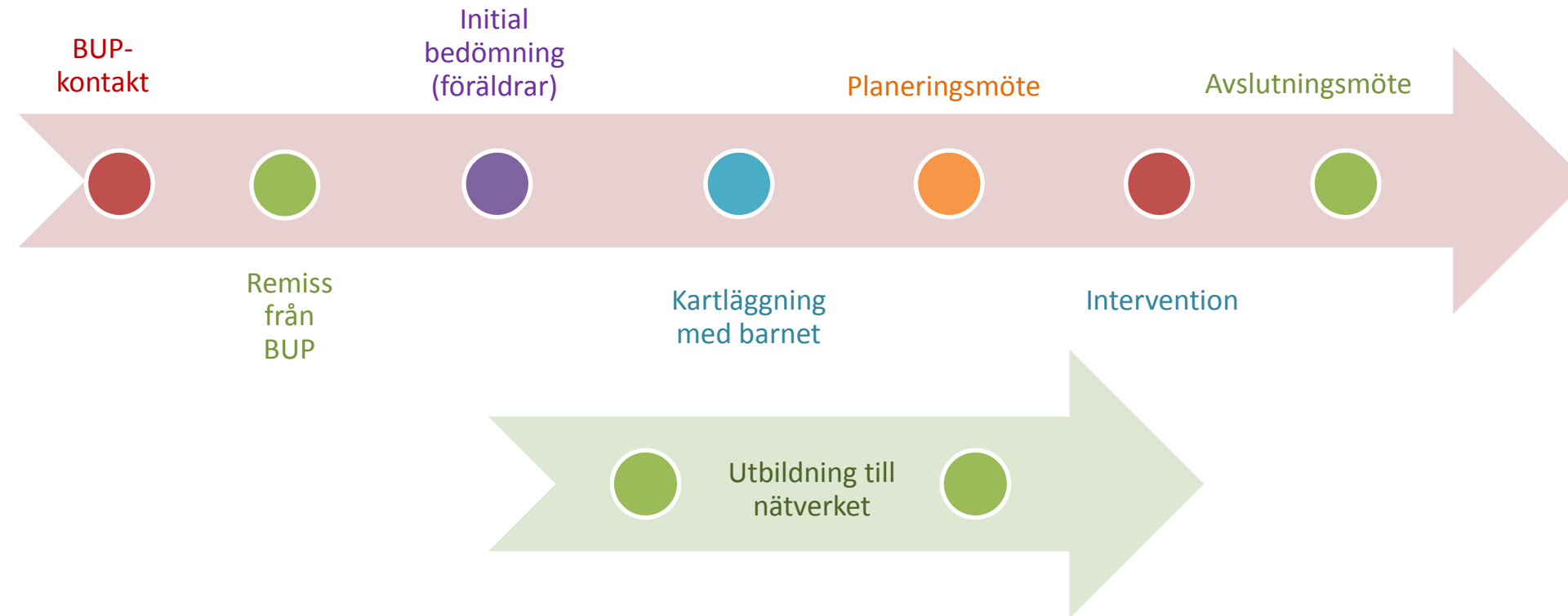
Förskrivningsprocessen hjälpmedel



Processen vid kognitivt stöd



Insats från Kognitivt stöd





Nätverksutbildning

- Få kunskap
- Få tips och idéer
- Utbyta erfarenheter
- Samla info till kartläggning





Att veta hur saker
Central koherens
hänger ihop

Vara olika bra
Begåvning
på olika saker

Exekutiva funktioner
Kontroll på sitt



Motorik

Konflikthantering
Koll på tiden

Perceptionen
Fånga

Öppenhets
Håll fokus

Känslor
Känna sig
Känna sig

Minne

Fluency
Förstå
Mind
och kommunikation



Exekutiva funktioner

Att ha koll på sitt liv



Exekutiva funktioner

- Planera och organisera
- Sätta igång, fullfölja och avsluta
- Reglering – ”Hjärnans dirigent”





Vad ska jag göra?

Hur länge?

Med vem?

Var ska jag vara?



Vad ska jag göra sedan?

Påverkan i vardagen

- Stressar
- Hinner inte kul grejer
- Glömmer vad man ska göra
- Konflikter/Sociala besvikelser
- Svårt komma igång/avsluta
- Hänga med i skolan





Tidsuppfattning



Tidsuppfattning



Tidsplanering

Ordna händelser i kronologisk ordning.
Fördela tidsåtgång till händelser och aktiviteter.

Tidsorientering/objektiv tidsuppfattning

Medvetenhet om att det finns en fysisk tid oberoende av egen handling
Kan förstå och läsa av en klocka. Objektiv tidsuppfattning

Tidsorientering/tidsbegrepp

Medvetenhet om dag, månad och år inklusive tids-begepp och tids-sekvenser.

Tidsupplevelse/tidskänsla

Känsla för tidens gång

Janeslätt 2009 *Time for time*



Tidsupplevelse - känsla för tid

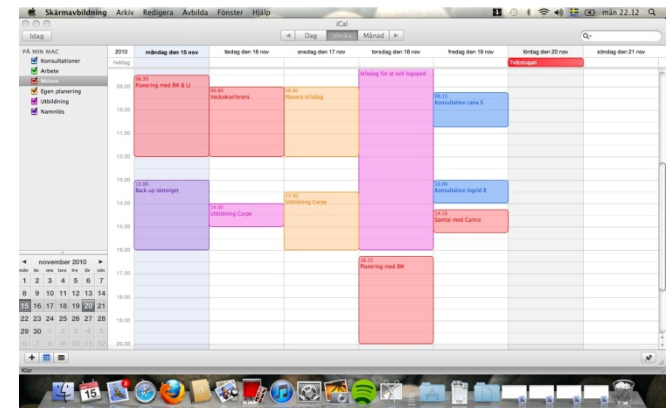


Tidsorientering

- tidsbegrepp och objektiv tid

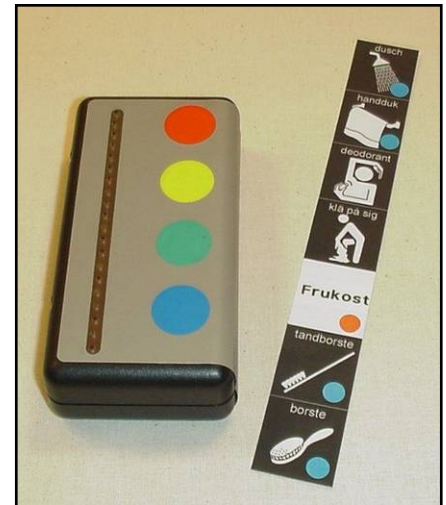
Grunden är att veta ordningsföljden och begreppen för tid

- Vecko- månads- och årsalmanacka
- Filofax



Tidsplanering

- Vad hinner jag göra på en viss tid?
- Hur länge ska jag göra?
- När ska jag börja för att hinna?



Kognitivt stöd i vardagen

- Visuellt stöd:
 - Schema/Kalender
 - Checklistor
- Få påminnelser via:
 - E-post/sms (i stället för tjat!)
 - Telefon (kalender, appar, listor, sms från googlekalender)
- Planeringstid tillsammans med en stödjande person (både hemma och på jobbet/skolan!)
- Förbereda på kvällen – kläder, skolväska, kalender





Uppmärksamhet och koncentration

Hålla fokus



Uppmärksamhet och koncentration

- Inte störas av saker runtomkring
- Inte tappa tråden, trots egna tankar



Påverkan i vardagen

- Tappar tråden
- Gör inte klart saker
- Svårt följa instruktion
- Svårt läsa längre text
- Problem med inläring

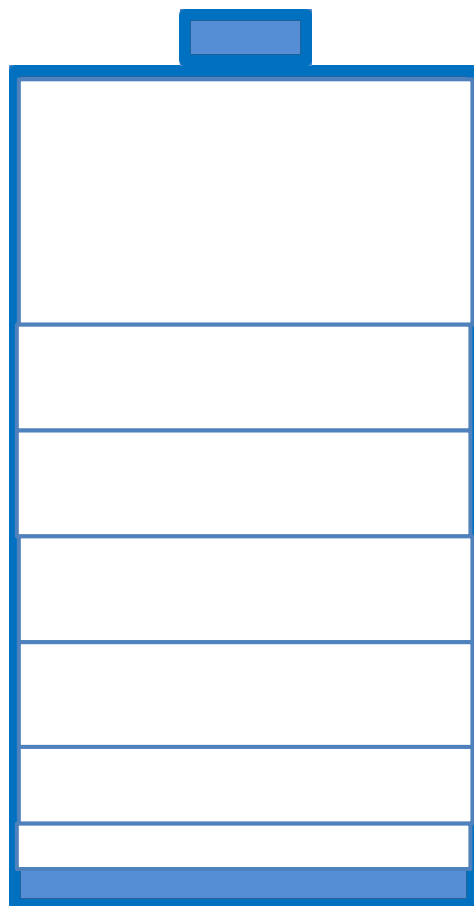


Kognitivt stöd i vardagen

- Få hjälp att:
 - Komma tillbaka till vad man borde fokusera på
 - Tydlighet i skoluppgifter
 - Göra en rimlig fördelning mellan jobb och paus (Energiskattning)
 - Träna på att förlänga fokus, i små steg (Tidshjälpmedel)
 - Lägg in pauser och belöningar

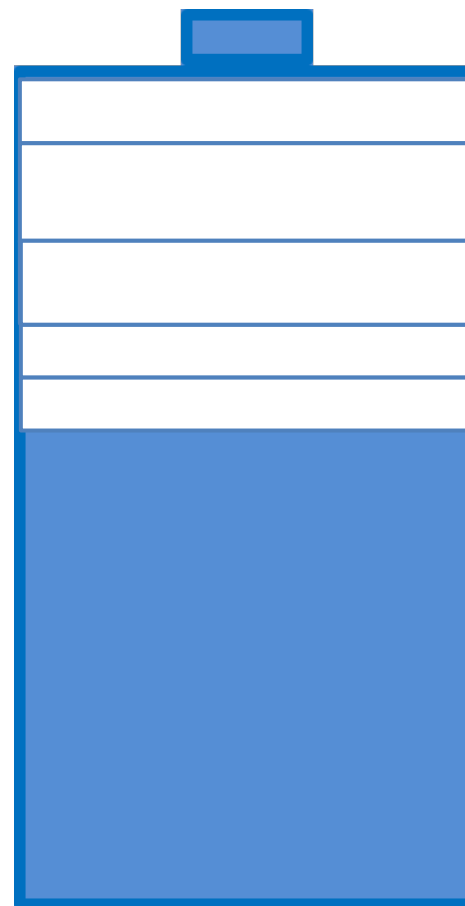


Om energiåtgång



Med kognitiva
svårigheter / låg
stresströskel

- Försover sig
- Kommer försent
- Vikarie
- Rast
- Gympa
- Fel mat
- Någon stöter till
i kapprummet



Utan kognitiva
svårigheter/ hög
stresströskel



Min ork och energi

	Tar energi	Ger energi
Personer		
Platser		
Aktiviteter		

Minne





Minne



Arbetsminne
(Korttids-
minne)



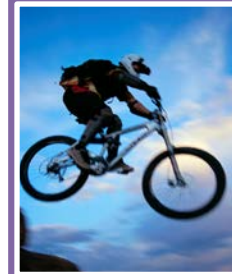
Långtids-
minne



Upplevelse-
minne



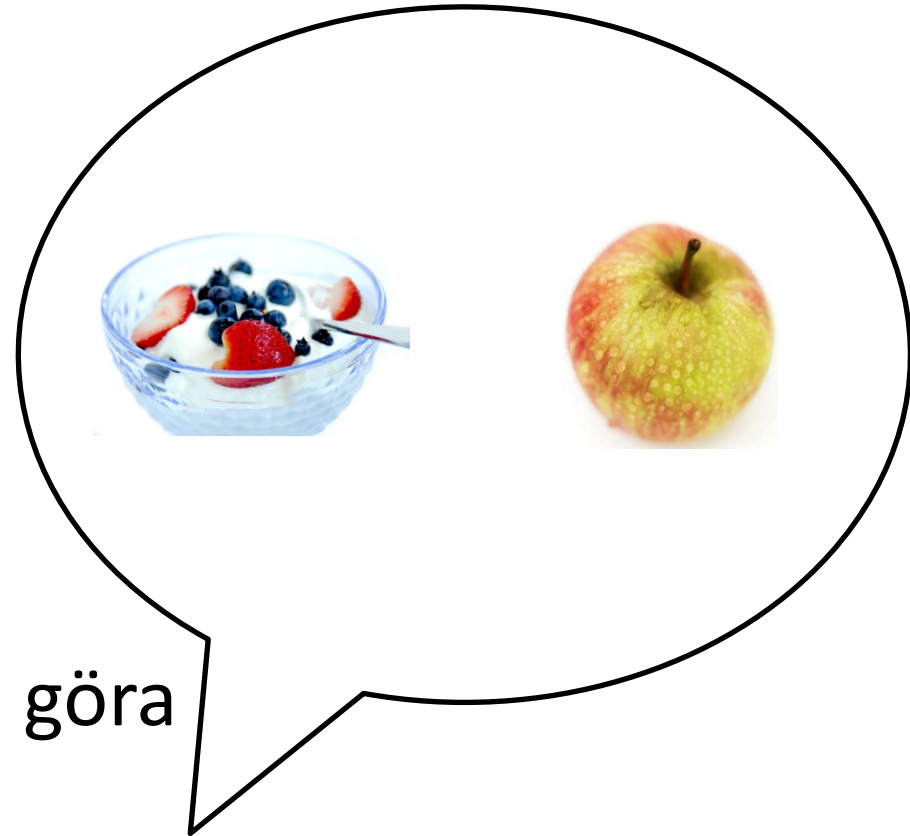
Språk-
minne



Motoriskt
minne

Påverkan i vardagen

- Glömmer information
- Svårt välja
- Problemlösning
- Komma på vad man vill göra
- Hålla tråden i samtal



Kognitivt stöd i vardagen

- Skriva ned
- Korta ner – gör checklisor – pricka av
- Prata in röstanteckningar
- Få minnesanteckningar från skolan/arbetet
- Fotografera/Filma



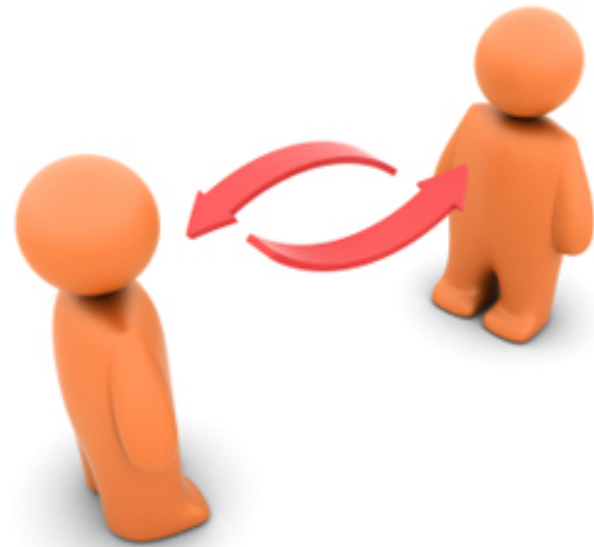
Kommunikation och Theory of Mind

Hur vi förstår varandra



Theory of Mind

- Ta andras perspektiv
- Förstå hur det man säger och gör påverkar andra
- Tolka andra



Påverkan i vardagen

- Missförstånd
- Konflikter
- Relationer
- Sociala sammanhang



Kognitivt stöd i vardagen

- Tydligt säga eller visa vad man menar
- Använda sociala berättelser och ritprat
- Prata på de sätt som funkar (sms, brev, mail, vanligt prat)





Affektreglering

Hantera känslor



Påverkan i vardagen

- Kan inte stoppa sig
- Gör bort sig ofta
- Svårt förstå sina egna reaktioner
- Svårt att förklara sina känslor
- Svårt be om hjälp



Kognitivt stöd i vardagen

- Känslotermometer
- Ritprata eller sociala berättelser
- Stoppkort
- Vänskapssortering
- Ta reda på och skriva ner sina behov
- Öva in eller skriva ner be-om-hjälp-fraser



Kognitivt stöd i vardagen

- Förstå att personen inte kan prata om saker precis när det är som jobbigast
- Ställa krav utifrån personens orknivå



Kognitivt stöd i vardagen

- Veta att ens känsla kan smitta andra
- Fundera över vilken social information som personen saknar och om det finns andra sätt att kompensera detta på





Central Koherens

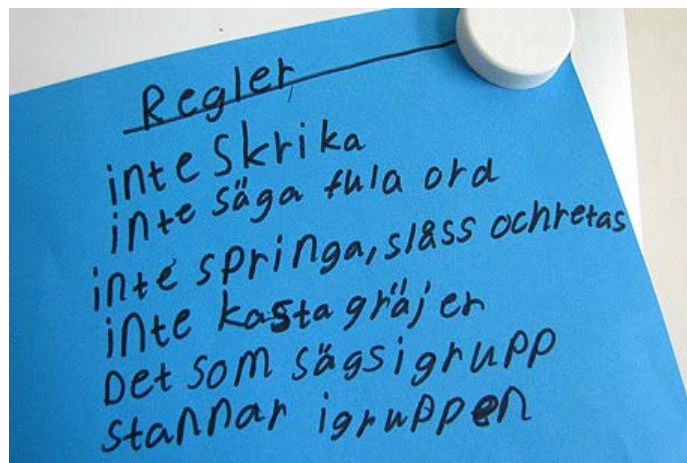
Att veta hur saker hänger ihop





Kognitivt stöd i vardagen

- Att någon förklarar:
 - hur saker hänger ihop, så att personen förstår varför
 - regler som gäller vid t.ex. spel, umgänge
- Använd gärna kartor, planer och ritprat

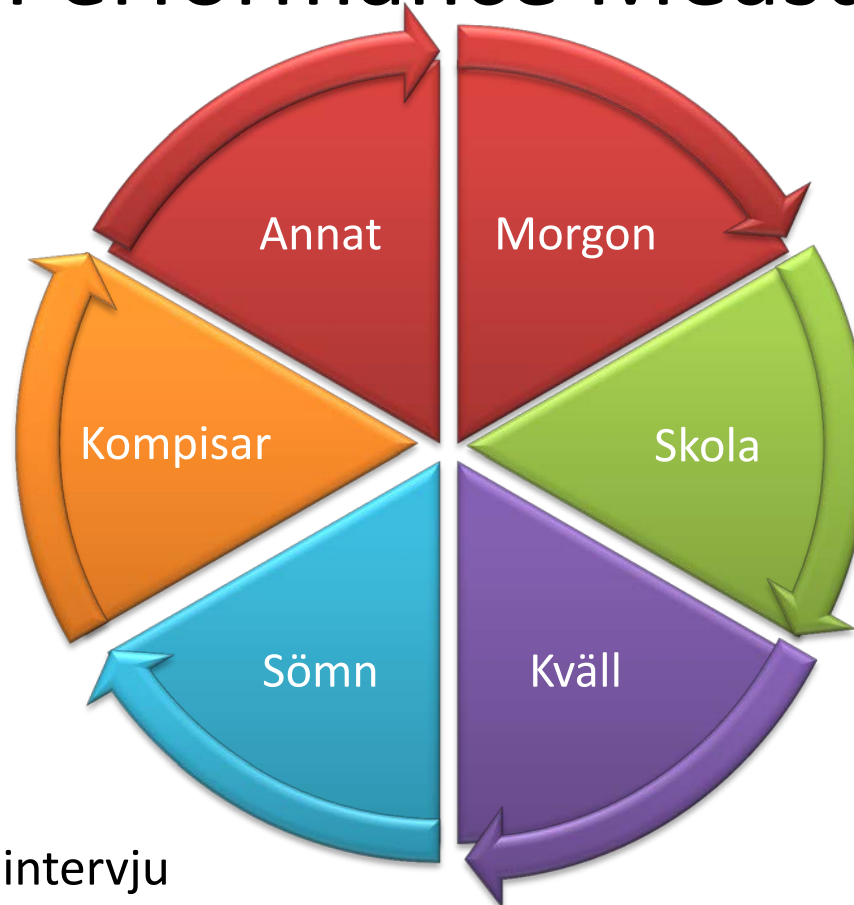


Kognitivt stöd i vardagen

- Förvarnas när det blir förändringar
- Inte för snabba förändringar
- Förbereda en reservplan
- Alltid få sitta på samma plats t.ex. skolan



COPM Canadian Occupational Performance Measure

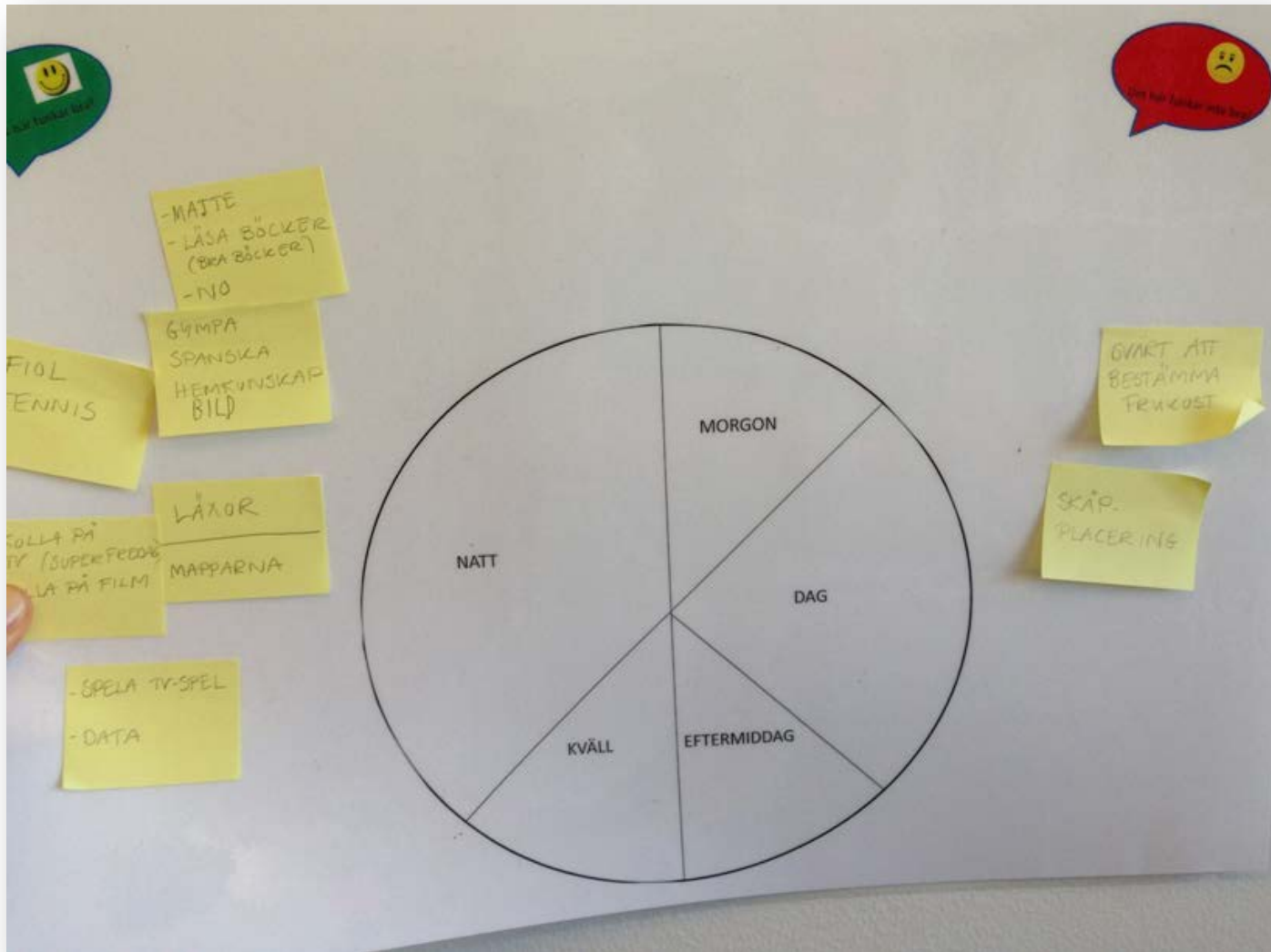


- Semistrukturerad intervju
- Identifiera problem i utförande av aktiviteter
- Uppfattning om utförandet och tillfredsställelsen i en skala 1-10, i aktuell aktivitet
- Syn på förändring i aktiviteten utifrån utförande, samt tillfredsställelse efter behandling.

COPM



COPM



Kognitivt stöd i kartläggning/möten

UNDER MÖTET

- Visuellt stöd (skriv/rita)
 - Whiteboard +
fotografera av för
minnesstöd
- Samtalsmatta
- Bilder att använda i
kategorier
- Dygnscirkel + post-it

I SLUTET

- Sammanfatta
- Minnesanteckning
lättläst
- Fota av Samtalsmatta



Hur länge ska vi hålla på?



eller

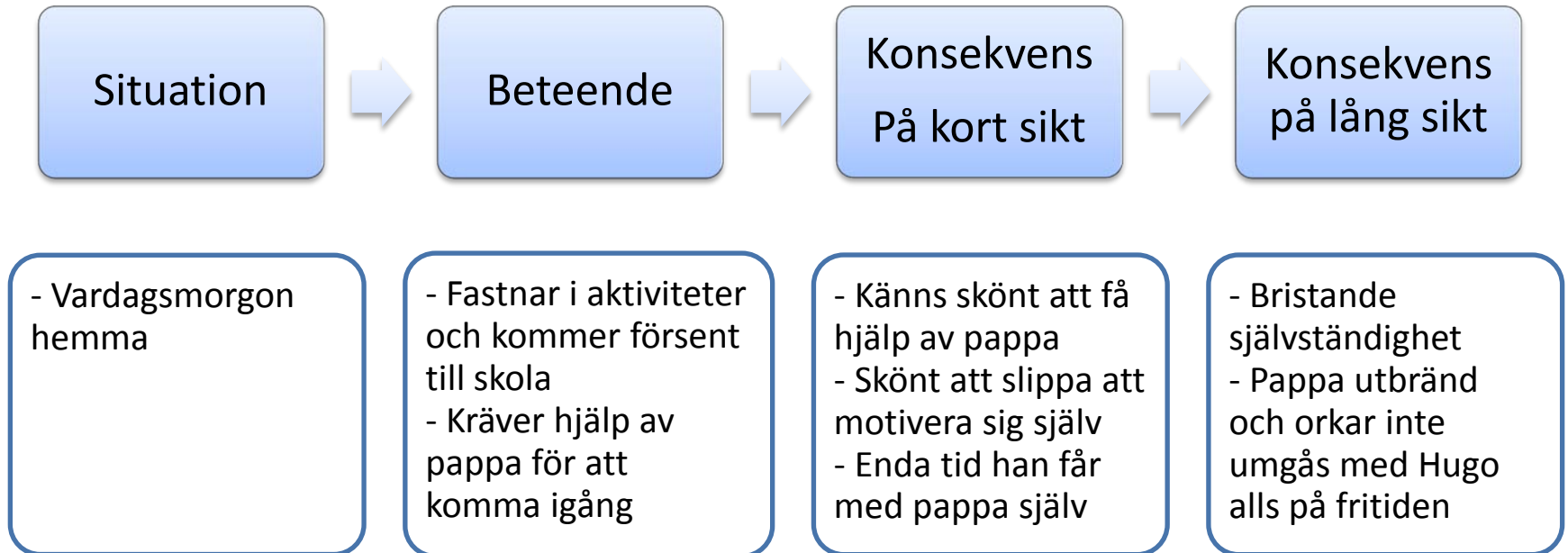


Hugo



- 16 år
- Autismspektrumstörning
- Panikångest
- Går i specialskola m. idrottsinriktning
- Pappa stöttar i varje steg
- Svårt att komma iväg hemifrån - fastnar

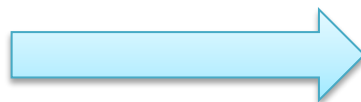
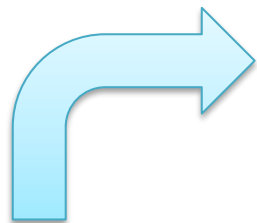
Funktionell analys + kognitivt stöd Hugo



Funktionell analys + kognitivt stöd behandling för Hugo

- Stegvis fasa ut pappas hjälpfunktion för att aktivera självständighet och inte förstärka problembeteende
- Programmera in 4 alarm under morgonen på egen telefon: vakna, äta, gå och välja kläder, gå hemifrån
- Packlista vid väskan, särskild krok för väska och jacka
- Poängssystem för att komma i tid





Forskningsartiklar

- Tyngdtäcken

Hvolby A., & Bilenberg N. (2011) Use of Ball Blankett in attention-deficit/hyperactivity disorder sleeping problems. *Nordic Journal of Psychiatry*, 65, 89-94

Mullen B., Champagne T., Krishnamurty S., Dickson D. & Gao R. (2008). Exploring the safety and therapeutic effects of deep pressure stimulation using a weighted blanket. *Occupational therapy in mental health*, 24, 68-89.

Eklund C. (2012) Vikttäckens effekt på sömn och oro hos barn, unga och vuxna. *Arbetsterapiprogrammet – Klinisk fördjupning i Arbetsterapi*

Forskningsartiklar

- Smartphonefunktioner kan hjälpa upp nedsättningar i organisation och planering:

Alex Gillespie, Catherine Best, Brian O'Neill (2012), Cognitive Function and Assistive Technology for Cognition: A Systematic Review 2011 *Journal of the International Neuropsychological Society* **18**, 1-196.

De Pompei R., Gillette Y. Goetz E., Xenopoulos-Oddsson A. Bryen D. Dowds M. (2008) Practical applications for use PDAs and smartphones with children and adolescents who have traumatic brain injury. *NeuroRehabilitation* 23 487-499 IOS Press

Forskningsartiklar

- Om att träna upp och kompensera för svårigheter kring organisation och planering

Abikoff H., and Gallanher R., Wells K. C. and Murray D. W., Huang L., F L. and Petkova E. (2013) Remediating Organizational Functioning in Children With ADHD: Immediate and Long-Term Effects From a Randomized Controlled Trial *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 81. No 1. 113-128

Abikoff H., Nissley-Thiopinis J., Gallanher R., Zambenedetti M. , Seyffert M., Boorady R., McCarthy J. (2009). Effects of MPH-OROS on the Organizational, Time Manegment, and Planning behaviors of Children With ADHD *J.AM ACAD.Child ADOLESC. PSYCHIATRY* 48:2 February 2009.



Forskningsartiklar och rapporter

- 1) Marquenie K., Rodger S., Mangohig K., Cronin A. (2011) Dinnertime and bedtime routines and rituals in families with a young child with an autism spectrum disorder *Australien Occupational Therapy Journal* **58**, 145-154
- 2) Lundqvist G. (2003) När tålamodsburken rinner över – om att ritprata
- 3) Andersson B. (2001) Sociala berättelser och Seriesamtal, teori och praktik. Riksföreninge Autism
- 4) Andersson B. & Olsson G. Nycklar till professionella möten och individuella lärstilar. ISBN-nummer 91-974347-3-6 Tryckservice i Ängelholm AB
- 5) Dahlberg R. (2008) Kognitiva hjälpmedel. Nationell kartläggning av hjälpmedelsförsörjningen. *Hjälpmedelsinstitutet*
- 6) Dahlberg Å. (2010) Kostnadsnyttobedömning av hjälpmedel till personer med psykisk funktionsnedsättning *Hjälpmedelsinstitutet*
- 7) Annie Persson (2012) Slutredovisning av uppdraget att sprida kunskap om och utveckla hjälpmedel till personer med psykisk funktionsnedsättning och dess effekter. *Hjälpmedelsinstitutet*
- 8) Lennart Lundin & Zophia Mellgren red.(2012) Psykiska funktionshinder – stöd och hjälp vid kognitiva funktionsnedsättningar *Studentlitteratur*
- 9) Gunilla Gerland (2011) Hjälpmedelsboken Psykiska funktionsnedsättningar För människor med ADHD, Aspergers syndrom, OCD och psykossjukdomar, deras anhöriga och personal *Pavus utbildning*

Forskningsartiklar och rapporter

- 10) Alex Gillespie, Catherine Best, Brian O'Neill (2012), Cognitive Function and Assistive Technology for Cognition: A Systematic Review 2011 *Journal of the International Neuropsychological Society* **18**, 1-196.
- 11) De Pompei R., Gillette Y. Goetz E., Xenopoulos-Oddsson A. Bryen D. Dowds M. (2008) Practical applications for use PDAs and smartphones with children and adolescents who have traumatic brain injury. *NeuroRehabilitation* 23 487-499 IOS Press
- 12) Janeslätt G. *Validity in assessing time processing ability, test equating of KaTid-Child and KaTid-Youth*(2011). Blackwell Publishing Ltd, *Child: care, health and development* **38**, 3, 371-378.
- 13) Janeslätt G., Granlund M., Kottorp A. (2009) Measurement of time processing ability and daily time management in children with disabilities *Disability and Health Journal* 2 15-19
- 14) Janeslätt G., Granlund M., Alderman I., Kottorp A. (2008) Development of a new assessment of time processing ability in children, using Rasch analysis. *Child care, health and development*, **34**, 6, 771-780 8)
- 15) Abikoff H., and Gallanher R., Wells K. C. and Murray D. W., Huang L., F L. and Petkova E. (2013) Remediating Organizational Functioning in Children With ADHD: Immediate and Long-Term Effects From a Randomized Controlled Trial *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 81. No 1. 113-128
- 16) Abikoff H., Nissley-Thiopinis J., Gallanher R., Zambenedetti M. , Seyffert M., Boorady R., McCarthy J. (2009). Effects of MPH-OROS on the Organizational, Time Management, and Planning behaviors of Children With ADHD *J.AM ACAD.CHILD ADOLESC. PSYCHIATRY* 48:2 February 2009. 10)
- 17) Rodger S., O'Keefe A., Cook M., Jones J. (2012) Parents' and Service Providers' Perceptions of the Family Goal Setting Tool: A Pilot Study (2011) *Journal of Applied Reserch in Intellctual Disabilities*, 25, 360-371.
- 18) Graham F. (2011) Occupational performance coaching: a contemporary approach for working with parents of children with occupational challenges. *New Zealand Journal of Occupational Therapy* 58, 41-2

Forskningsartiklar och rapporter

- 19) Wennberg B. & Kjellberg B. (2010) Participation When Using Cognitive Assistive Devices – from the Perspective of People with Intellectual Disabilities. *Occup. Ther. Int*
- 20) Arvidsson G. & Jonsson H. (2006) The impact of time aids on independence and autonomy on adults with developmental disabilities Occupational Therapy International *Occup. Ther. Int.* **13(39):** 160-175
- 21) Jonsson J. & Magnusson B. (2008) Handi – en väg till självständighet och delaktighet Handdatorn som hjälpmedel för personer med psykiska funktionshinder *Fakulteten för kommunikation och IT. Avdelningen för psykologi och rättsvetenskap C-uppsats*
- 22) Öjteg A-K., Eliasson A-C. (2010) Timstocken i vardagen – ett föräldraperspektiv på tidshjälpmedel till barn med kognitiva funktionsbegränsningar *Rapport ISSN 1404-8345 Habilitering & Hälsa, Stockholms läns landsting*
- 23) Mary Law, Sue Baptiste, Anne Carswell, Mary Ann McColl, Helene Polatajko, Nancy Pollock. (2005) COPM, Canadian Occupational Performance Measure . *Översättning 2006, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter*
- 24) Hvolby A., & Bilenberg N. (2011) Use of Ball Blankett in attention-deficit/hyperactivity disorder sleeping problems. *Nordic Journal of Psychiatry*, 65, 89-94
- 25) Mullen B., Champagne T., Krishnamurty S., Dickson D. & Gao R. (2008). Exploring the safety and therapeutic effects of deep pressure stimulation using a weighted blanket. *Occupational therapy in mental health*, 24, 68-89.
- 26) Eklund C. (2012) Vikttäckens effekt på sömn och oro hos barn, unga och vuxna.



Länktips

- Hjälpmedelsinstitutet:
www.hi.se
- Kognitionssimulatore:
<http://auld.hi.se/kognitionsportal/program/publish/>
- StoCKK – Stockholms Centrum för kommunikativt och kognitivt stöd:
<http://habilitering.se/stockk-stockholm-center-kommunikativt-och-kognitivt-stod>

Tack för er uppmärksamhet!



Ulla Otterstadh, leg. Arbetsterapeut
Projekt kognitivt stöd
BUP FUNK