

Att göra ett bildrecept

Många har förstått att bilder kan vara bra när man ska hjälpa en person som läser dåligt att följa ett recept. Användbara bilder för recept finns i Bildfabriken. Idag är det också enkelt att fotografera med digital kamera för att göra bildrecept.

I detta idéhäfte vill jag dela med mig av egna och andras erfarenheter av att göra anpassade arbetsbeskrivningar i köket för personer med kognitiva funktionsnedsättningar. Vad bör man tänka på förutom att ha tydliga bilder?

Välj recept efter individens behov och förutsättningar

Det kanske låter som en självklarhet, men alltför ofta görs recept på det som man förväntas göra recept på. Kakkbak finns det alltför många bildrecept på. Ofta är de också så avancerade att man ändå behöver en person bredvid sig för att organisera alla moment.

Tänk på att personer med kognitiva nedsättningar kan ha svårt att generalisera dvs. flytta en kunskap från en miljö till en annan. Om man jobbar med vuxna personer så bör man utgå från hans eller hennes kök och redskap eller brist på redskap.

Exempel:

Gunilla kan steka korv och köttbullar, men känner sig osäker på potatiskokningen, trots att hon älskar kokt potatis. Hon köper därför potatissallad varje vecka.

Hon behöver veta: Vilken platta ska jag använda och vilken av mina kastruller passar till?

Hur många potatisar är lagom? Hur länge ska de koka? Ett bildrecept på insidan av skåpsluckan ger henne ett stöd om hon glömmer.

Förenkla recepten

1. Hel och halvfabrikat kan fungera som hjälpmedel. Bruksanvisningen måste kanske översättas till begriplig information i text eller bild. Mikron eller spisen kanske måste färgmärkas.



En enkel anpassning av en mikrovågsugn - röd pil när man värmer upp mat, blå pil när man värmer frusen mat.

2. Förenkla på annat sätt. Det är t.ex. helt onödigt med halva mått. Det är svårt att bedöma vad som är halvt. Många har dessutom svårt att tolka symbolen $\frac{1}{2}$. Man kanske läser det som "en- streck- två" eller "tolv".
3. Översätt alla gram-mått till deciliter-mått.
4. Använd färgmärkta mått – så man kan skilja på storleken även om man inte kan läsa eller tolka symbolerna msk, tsk osv.
5. Förenkla själva hanteringen. Använd t.ex. flytande margarin som inte behöver delas och smälts utan kan mätas med måttskopa. Lite mer mjöl i pannkakorna gör dem lättare att hantera. Plättar och våfflor kan vara enklare att hantera än pannkakor.



En matsked flytande margarin är enklare än 50 gr hårt margarin. Det finns färdiga färgmärkta mått för dem som har svårt att läsa eller tolka vad "msk" står för.



En matsked buljongpulver kan vara lättare att förstå än $\frac{1}{2}$ buljongtärning.

Layouten

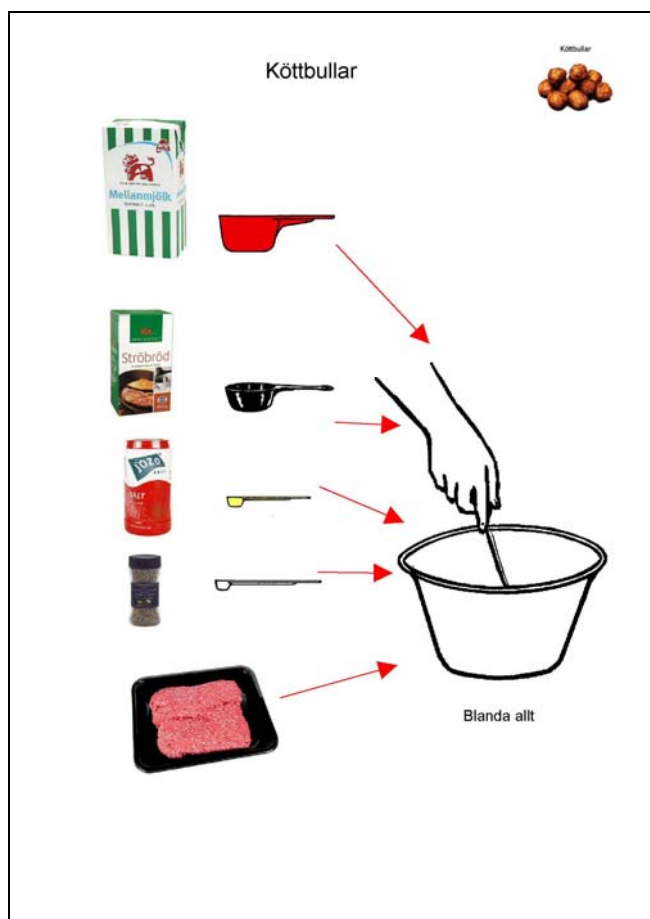
När man skapar ett bildrecept så bör man tänka sig in i den situation som den person som inte läser befinner sig i. Överallt finns bilder runt oss, men det är bara bilder i ett känt sammanhang som kan ge vägledning. Det är därför viktigt att man håller sig till en layout, som personen lär sig tolka.

Olika personer har olika förmågor. Någon kan behöva ett moment per sida och andra kan följa flera moment på samma sida om layouten är känd och konsekvent.



Ett exempel på en layout med ett moment för varje sida. Recepten behöver ofta kompletteras med ett "plocka fram blad".

Detta exempel är hämtat från en dagverksamhet som gör bildrecept till en särskola.



Ett exempel på en layout där man klarar att hålla fokus i flera steg, men behöver hjälp med läsningen. Bilden högst upp i högra kanten visar vilken maträtt det ska bli.

De färgade måtten visar storleken på måtten. Även dessa recepten kan ofta behövas kompletteras med ett "plocka fram blad".

Detta exempel är hämtat från en mall i Bildfabriken.

Att räkna och bedöma mängd

Ta reda på hur personen uppfattar antal. Personer som kan räkna kan ändå ha svårt för att "räkna och göra" samtidigt. Man tappar helt enkelt räkningen.

1. Ett kompensande sätt är att använda fasta hela mått. Ett exempel är att man har färdiga mått till kaffet och till vattnet när man ska göra sitt kaffe.
2. Ett annat sätt är att skapa en rutin där man håller reda på räkningen. Ett exempel är att använda tre skedar istället för en som man använder tre gånger.

Pedagogiken

Ibland är det bristen på ordning och struktur som framförallt gör att man inte klarar enklare matlagning. En hjälp att rensa och organisera i skåp och kylskåp är kanske det första steget till att själv kunna laga egen mat.

1. Märkning i skåp, spis, och i kylskåp underlättar att komma ihåg hur ordningen är.
2. Ett plocka-fram-blad med alla ingredienser och redskap är ofta nödvändigt och ibland tillräckligt för att klara enklare matlagning.
3. Använd få recept till en börja med. För en person som är osäker i köket är övning intressantare än variation. Det är ofta medhjälparen som tror att det blir tråkigt!



Ett exempel på ett plocka fram blad.

Detta exempel är hämtat från dagverksamhet som gör bildrecept till en särskola.



Ett exempel på en enkel struktur för att komma i håg vad man ska ha hemma.

Här visas på vänster sida "Vad bör finnas i hemma?" och på höger sida "Vad behöver handlas?"

När man tar den sista mjölken flyttar man över bilden till "affärssidan."

Detta exempel är hämtat från en dagverksamhet, men ett liknande system kan man ha hemma med bilder eller med text.

Trollhättan 2008-09-24
Kerstin Åberg
Trollreda resurscenter
Info.trollreda.resurscenter@vgregion.se