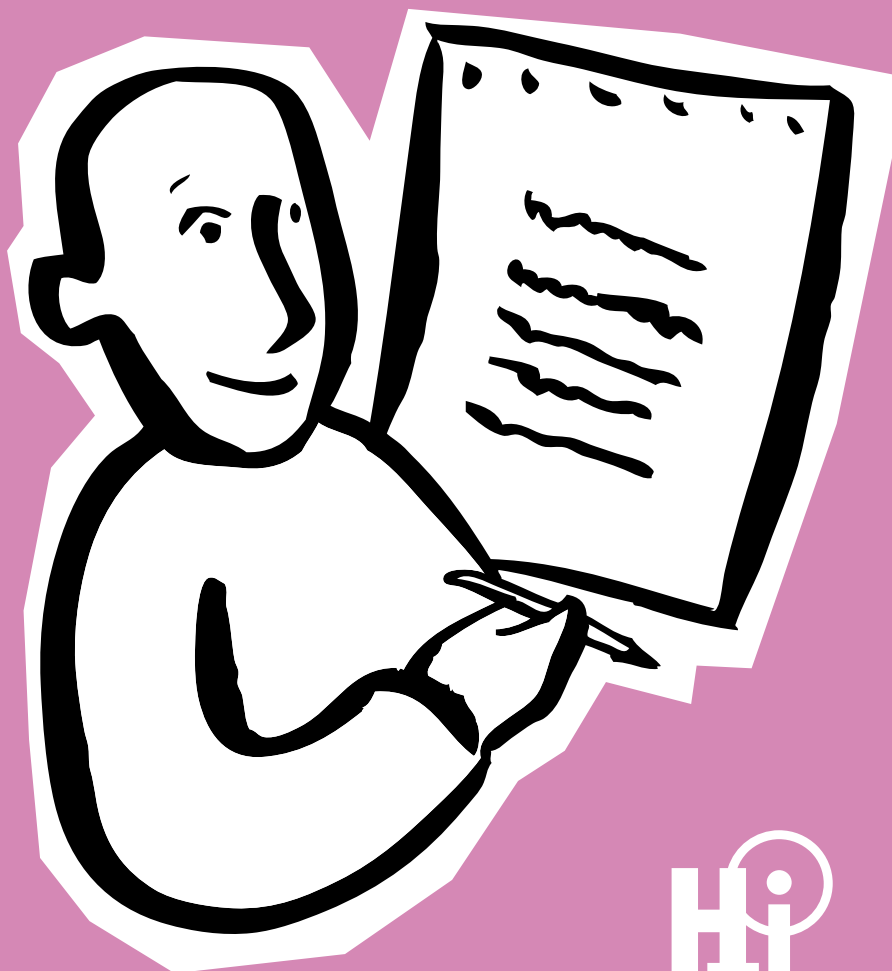


Var-Dags-Hjälp!



Hjälpmedelsinstitutet

Förord

Hjälpmiddelsinstitutet har fått i uppdrag av regeringen att utveckla och informera om bra hjälpmedel för personer med psykiska funktionsnedsättningar.

Den här broschyren är avsedd att ge exempel på produkter som kan vara till hjälp när man ska klara av sin vardag. Informationsmaterialet är främst framtaget för personer med psykisk funktionsnedsättning, men kan även passa andra.

Produkterna kallas kognitiva hjälpmedel då de kan underlätta för planering, tid och påminnelse. Broschyren är uppdelad utifrån en produkts främsta användningsområde. Det hindrar dock inte att man kan använda vissa produkter på många olika sätt.

© Hjälpmedelsinstitutet (HI), 2010
Ansvarig handläggare: Monica Rydén
Ansvarig informatör: Johanna Grönkvist
Formgivning: Ordförrådet
Tryck: GTGE
Best nr: 10343

Publikationen kan beställas på HI:s webbplats, www.hi.se/bestall,
via telefon 08-620 17 00 eller hämtas i pdf-format på www.hi.se/bestall.
Den kan också beställas i alternativa format från HI.

Innehåll



Att komma ihåg
och att planera tid 4



Att planera
och strukturera 14



Att sova och vakna 24



Att organisera
och genomföra 28



Trygghet 34

Att komma ihåg och att planera tid



Chrono Comai är ett program till din mobiltelefon som visar tid. Man ser tydligt hur långt det är kvar till utsatt tid. Tiden kan visas som en cirkel som blir mindre, som rutor som blir färre, tårtbitar eller som timglas.

Tel. 0498-41 09 95 • www.comai.se



Recording Keychain är en nyckelring där man kan spela in ett meddelande max 10 sekunder långt. Det går lätt att spela in och lyssna av meddelandet. Den kan vara lämplig till påminnelse om portkod, telefon eller buss.

Tel. 08-583 588 90 • www.rehabmodul.se



Timetimer är ett tidur man ställer själv. Det färgade fältet visar hur lång tid som är kvar. Timetimer finns i tre olika storlekar och som armbandsur. Man väljer själv om man vill höra en ljudsignal eller inte när tiden är slut.

Tel. 0340-666870 • www.kikre.com



Timstocken fungerar som ett timglas. Den visar med hjälp av lampor hur lång tid som är kvar. Den här timstocken är en 20-minuters timstock där de olika knapparna står för 5, 10, 15 eller 20 minuter. När tiden är slut piper och blinkar timstocken. Det går att reglera ljudnivån. Timstocken finns även med tidsintervallen 60 eller 80 minuter.

Tel. 0506-480 00 • www.westerstrand.se

Äggklocka/Timer kan också användas som stöd för tidsuppfattning och påminnelser. Om man vill mäta tiden tyst kan även ett **Timglas** användas.



Cadex är en digital armbandsklocka med möjlighet att ställa flera larm. Påminnelsetext kan visas när klockan larmar. Det går även att lagra korta meddelanden, telefon- och personnummer och portkoder i klockan. Klockan är vattentålig.

Tel. 08-549 694 00 • www.abilia.se



Timex Iron Man Datalink är en sportklocka som visar tid, datum, månad och år. Man kan lägga in många påminnelser för till exempel tider och möten. Det går också att skriva meddelanden på klockan. Klockan är dessutom vattentät.

Tel. 08-7682500 • www.rehabcenter.se



Memo är en talande klocka som består av en basenhet, **MemoBase** och en bärbar enhet, **MemoGo**. Memo kan berätta hur mycket klockan är, om det är morgon, förmiddag, eftermiddag eller kväll. Memobase har en stor och tydlig pekskärm och alla inställningar görs på skärmen. Den kan ge obegränsat antal påminnelser.

Tel. 08-549 694 00 • www.abilia.se



Memos Go-enhet kan man ta med sig. Det innebär att man hör sina påminnelser vart man än är. Påminnelserna kan vara enstaka, dagliga, vecko-, månads- eller årsvisa. Det går att använda öronsnäckor eller vibration om man vill ha diskreta påminnelser.

Memomini är en talande klocka som säger tid, dag och datum. Den har även en "komihåg"-funktion, där man kan spela in och lagra 10 meddelanden.

Tel. 08-549 694 00 • www.abilia.se



Dosis är en medicinpåminnare som består av sju små pillerdosor. Man kan ta med sig medicin för fyra tillfällen om man ska gå hemifrån. Dosis larmar när det är tid att ta sin medicin. På en display ser man tid och antal doseringar som ska tas.

Tel. 08-673 77 77 • www.dosis.se



Careousel är en automatisk medicindoserare. Det finns 28 fack i karusellen som vid förprogrammerade tidpunkter matas fram ett och ett. När det är tid att ta medicin roterar kassetten, alarmsignalen ljuder och den rätta medicindosen blir synlig genom öppningen i locket. Medicindoseraren är låsbar och man kommer bara åt den dos som avses. Tas inte medicinen påminner Careousel och signalen ljuder i mellan 5 och 60 minuter (inställbart) eller tills man tar sin medicin.

Tel. 0141-21 21 65 • www.pharmacell.se

Att planera och strukturera dagen



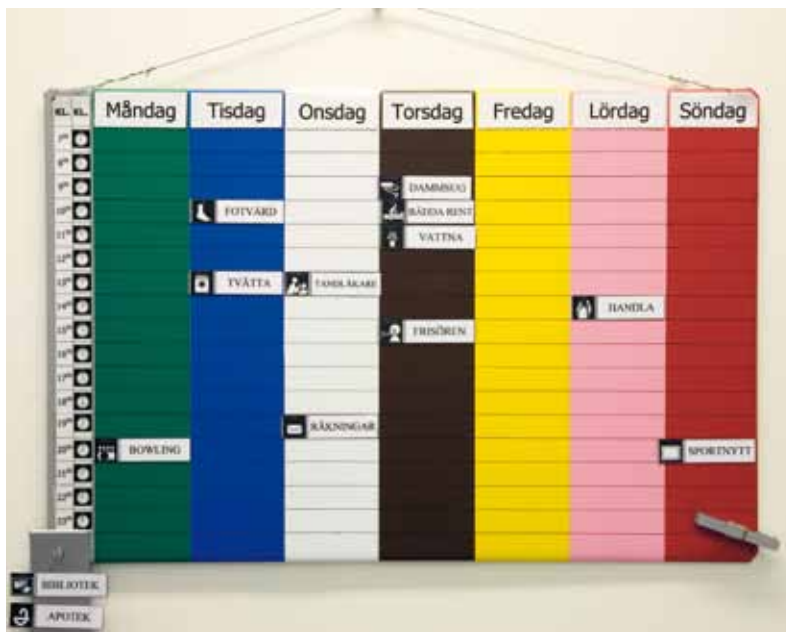
Memo Comai är ett program till din mobiltelefon som visar en kalender. Kalendern visar dagens alla aktiviteter och påminnelser. När tiden är inne för en aktivitet vibrerar telefonen, det ljuder en signal och påminnelsen lägger sig främst på mobiltelefonens skärm. Det går även att koppla kalendern till någon annan person som får ett sms om du inte uppmärksammar larmet.

Tel. 0498-41 09 95 • www.comai.se



Sigvart Dygnstavla är en väggstavla som strukturerar dygnet och ger en god översikt över dina aktiviteter. Whiteboardtavlan är magnetisk och kan anpassas med symboler, bilder eller text. Tavlan har en dagdel med röda lampor och en nattdel med blå lampor. Varje lampa är en kvart. Man kan ställa in flera larm per dag och det går även att få larm skickade till mobiltelefon.

Tel. 08-549 694 00 • www.abilia.se



Veckoschema i plåt med färgfält för de olika veckodagarna där bilder och texter, försedda med magneter, kan fästas och representera olika aktiviteter. Finns i olika storlekar.

Tel. 018-727 71 43 • www.ordbilduppsala.se



Det går även att tillverka sitt eget schema. Om man plas-
tar in schemat går det att skriva med vattenlösliga white-
boardpennor på det. Vill du ha tips på hur det kan se ut
kan du besöka ”Tips och idéer” på kognitionsportalen.

www.hjalpmedelstorget.se



Handi är en handdator med en programvara för tids- och planeringshjälpmedel. Kalendern är grundfunktionen, men det finns också formulärhanterare, album för foton, vägbeskrivning, instruktioner, minnesstöd, röstanteckningar, anteckningar, prisräknare och bildsamtal. Formulärhanteraren innehåller frågeformulär för till exempel "Tidiga varningstecken vid psykos", "Min nattsömn" och åtgärdsförslag på vad som är lämpligt att göra.

Tel. 08-549 694 00/694 00 • www.abilia.se



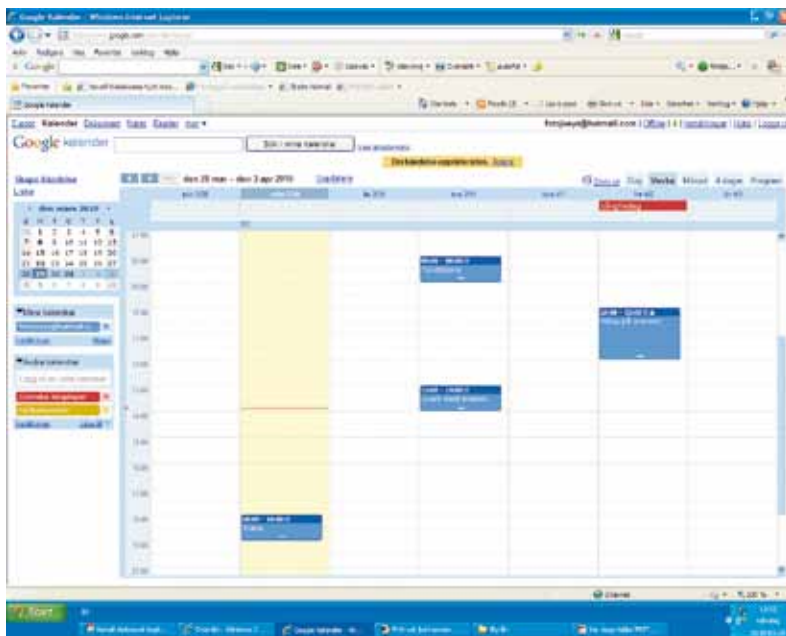
Handifon är en Handi med möjlighet att ringa, skicka sms och fota. I Handifonens kontakter kan man lägga in foton på de personer som man brukar ringa upp eller skriva sms till.

Tel. 08-549 694 00 • www.abilia.se



Mobiltelefon med timer, almanacka och påminnelsefunktion går också att använda för att ge stöd och påminnelser. Många av funktionerna i de nyss beskrivna produkterna kan också finnas i en vanlig mobiltelefon. Det kan till exempel finnas funktioner för:

- kalender
- röstanteckningar
- SMS-påminnelser
- timer
- GPS-funktion
- adressbok med eller utan foton
- snabbnummer till personer man ringer ofta
- personligt utvald musik som kan ge ro och avkoppling



Google-kalender är en kalender som finns gratis på Internet. I kalendern kan en hel familj eller arbetsplats ha en gemensam planering. Varje familjemedlem har en egen färg. Alla kan hämta kalendern när som helst och var som helst och skriva in tider via Internet.

www.google.se

MEMOplanner är en digital kalender med påminnelsefunktion. Man kan välja om man vill se ett dygn, en vecka, en månad eller ett år.

Påminnelser om att det är tid för en aktivitet sker genom en ljudsignal, intalat meddelanden och/eller SMS. Aktiviteter och påminnelser läggs in på pekskärmen eller via en dator.

Tel. 08-549 694 00 • www.abilia.se



Att sova och vakna



Shake-awake är en väckarklocka med kraftig vibrator att placera under huvudkudden. Klockan har en stor och tydlig display med dimmerfunktion. Ljudvolymen på väckningssignalen går att justera. Väckarklockan finns även som reseväckarklocka.

Tel. 08-590 00 460 • www.horsam.se



Med **Wake up Light** vaknar du naturligt. Ljuset ökar gradvis 30 min innan den inställda väckningstiden, vilket förbereder kroppen på att vakna. Väckning kan också ske med gradvis ökande ljud från klockradio eller olika naturljud (fågelsång, bäckporl, havsbrus m.fl.). Snooze-funktion finns.

Tel: 08-545 189 90 • www.clasohlson.se



Bolltäcket kan motverka stress och underlätta koncentration. Bolltäcket ger en mängd känselintryck som stimulerar beröringssinnet, muskel- och ledsinnena. Den starka och behagliga känselupplevelsen förstärker kroppsuppfattningen och ger avslappning. Bolltäcket finns i olika vikter och utföranden. Kan tvättas i 40 grader.

Tel. 0340-66 68 70 • www.kikre.com



Kedjetäcket innehåller längsgående kedjor som ökar täckets vikt. Det finns olika vikter av täcket (mellan 4,1–8,2 kg). Täcket anpassar sig efter kroppens form vilket ger ett tryck och en känsla av omslutning som kan upplevas positiv vid oro och sömnproblematik. Kan tvättas i 60 grader.

Tel. 031-49 78 30 • www.provista-optik.se

Att organisera och genomföra



Skåp, hyllor och annan förvaring i hemmet kan märkas upp med bilder eller textlappar. Antingen har man märkningen synlig på utsidan av dörrar och lådor eller så har man den dold inne i skåp, hyllor och lådor.

Med genomskinliga plastlådor är det lätt att se innehållet. Saker som hör ihop kan förvaras tillsammans. Då är det lättare att ta fram och sätta tillbaka.



Vardagslivet kan underlättas genom att ha en god struktur där sakerna har bestämda platser och där de läggs tillbaka på rätt plats. Mycket kan man göra själv utan att köpa dyra produkter.

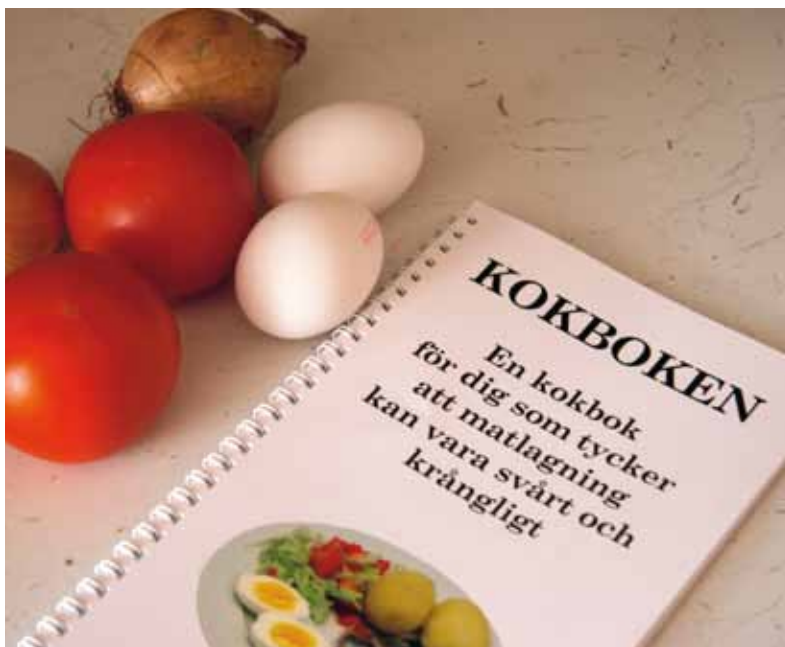
Hallen har plats för reklampost och viktig post. Det är bra att ha särskilda platser för nycklar och andra saker man snabbt behöver hitta när man går hemifrån.



Det kan också vara bra att märka upp i **lådor**. När flera människor samsas i ett kök gör uppmärksningen det lättare att veta var de olika föremålen ska ligga. Det gör att strukturen och ordningen bibehålls.



Att organisera **arbetsplatsen** med pärmar i olika färger underlättar när man ska hitta sina viktiga papper. En undanplockad arbetsyta både förenklar och gör arbetet roligare.



Kokboken visar, steg för steg i text och bilder, hur man kan laga ett antal vanliga maträtter av halvfabrikat. Boken är främst till för de som inte är vana vid att laga mat. Det är lätt att följa instruktionerna eftersom det till varje text finns en bild som visar exakt hur man gör.

Tel. 08-620 17 00 • www.hi.se



Städboken visar, steg för steg i text och bilder, hur man veckostädar och storstädar olika rum i sitt hem. Boken kan vara till nytta för personer som inte är vana vid att städa. Det är lätt att följa instruktionerna eftersom det till varje text finns en bild som visar exakt hur man gör.

Tel. 08-620 17 00 • www.hi.se

Trygghet



Sakletaren har fyra trådlösa signalbrickor att fästa på nycklar, plånbok, mobiltelefon eller något annat som ofta kommer bort. Med sändaren aktiveras en bricka och ett pipande ljud hörs från den bricka som sitter på det föremål man letar efter. Det medföljer en hållare som placeras på till exempel en vägg i hallen eller på annan lämplig plats.

Tel. 08-583 588 90 • www.rehabmodul.se



Många glömmer att spisen står på och det blir fara för brand. Det finns olika typer av spisvakter som känner av när temperaturen blir för hög och då slås strömmen automatiskt av. Ofta blir det fråga om bostadsanpassning.

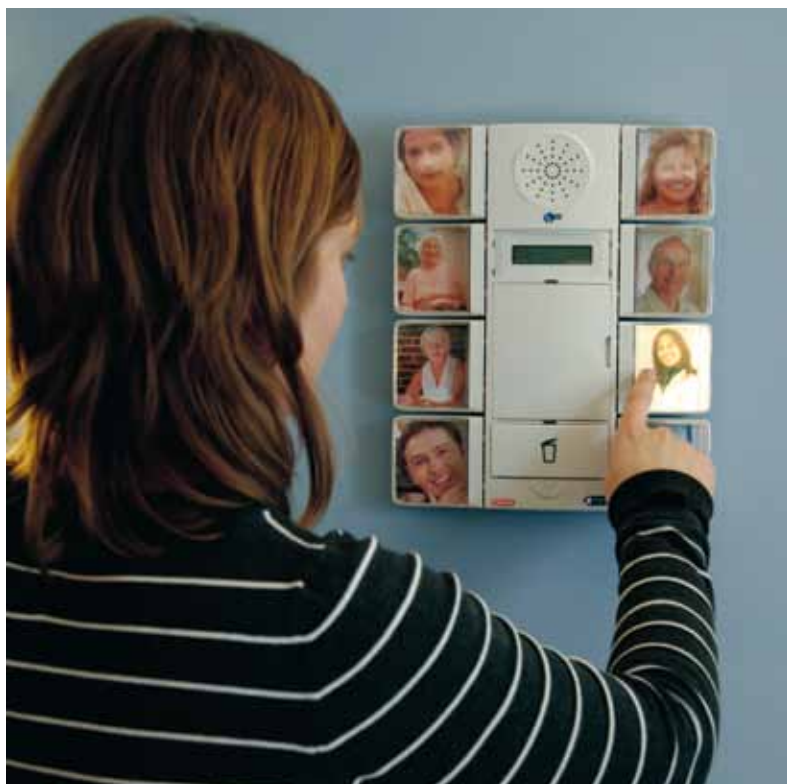
Alternativ:

I vissa fall kan det räcka att installera en timer till exempelvis ett strykjärn och en kaffebryggare. Vattenkokare är ett bra hjälpmedel, som stänger av sig själv när vattnet kokat upp.



C-status trygghetslarm. Olika sensorer kan känna av om till exempel spis, kaffebryggare och strykjärn är avstängda. De kan också känna av om fönster och dörrar är låsta. En extra finess är att nyckeln visar om dörren är låst eller olåst. Det kan vara till stor hjälp om man blir orolig och undrar om man verkligen kom ihåg att låsa dörren.

Tel. 08-549 694 00 • www.abilia.se



Telefonvisaren visar vem som ringer med hjälp av bilder. Då någon ringer blinkar bilden och man ser direkt vem det är. Om man inte svarar lyser bilden på den person som ringt upp. När man kommer hem är det lätt att se vilka som har ringt. Varje bild kan förses med en egen röstbrevlåda. Vill man ringa någon är det bara att trycka på bilden av personen man vill nå.

Tel. 08-549 694 00 • www.abilia.se

Hjälpmedel i fokus

– för personer med psykisk funktionsnedsättning

Projektet ska under tre år utveckla och informera om bra hjälpmedel för personer med psykisk funktionsnedsättning. Arbetet består av tre delar:

- Utveckla information och informationsvägar.
- Utforma och genomföra utbildningar.
- Utveckla nya hjälpmedel, tjänster och metoder samt främja användningen av bra produkter.

Vill du veta mer?

Gå in på vår webbplats, **www.hi.se/hjalpmedelifokus**

Hjälpmedelsinstitutet är ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning.

Hjälpmedelsinstitutet arbetar för full delaktighet och jämlikhet genom att medverka till bra och säkra hjälpmedel, en effektiv hjälpmedelsverksamhet och ett tillgängligt samhälle.

Hjälpmedelsinstitutets huvudmän är staten och Sveriges Kommuner och Landsting.



Hjälpmedelsinstitutet

Box 510, 162 15 Vällingby

Tfn 08-620 17 00

Fax 08-739 21 52

Texttn 08-759 66 30

E-post registrator@hi.se

Webbplats www.hi.se

Best nr 10343