Stöd till vuxna med ADHD – Projekt KogniTek

Neuropsykiatriska vuxenenheten, Akademiska sjukhuset, Monica E Rydén, Åsa Antonsen, Christina Sjöstedt

Kognitiv funktionsnedsättning vid ADHD leder till svårigheter i dagliga livets aktiviteter som t.ex:	**Exempel på stöd för bättre koll på livet**
Dag- och veckoplanering	Synliggöra och strukturera aktiviteter Planering över tid Prioritera, hur mycket hinner jag
Organisera och hålla ordning	Rensa, kasta och sortera Var sak på sin plats Märka upp i skåp, lådor o garderober Skaffa bra förvaringssystem
Planera	Matsedel, inköpslista, städschema, packlista för resa, Budget, checklista för bättre koll på ekonomi Att göra-lista
Skapa och upprätthålla rutiner	Checklistor för olika rutiner såsom kvällsrutin, morgonrutin, ta med när jag går ut-rutin Administrativ rutin – hur hantera post, papper och ekonomi Minipausrutin
Passa tider	Beräkna tidsåtgång för olika aktivitet Beräkna tid för att förbereda och avsluta aktiviteter Beräkna tid för förflyttning, transport inkl. marginal
Fokusera på en uppgift/aktivitet	Lugn miljö, liten mängd stimuli Avgränsade tydliga uppgifter, kortfattad information Ha något i för handen, ta bensträckare, lyssna på musik
Komma ihåg	Träna att använda produkter och hjälpmedel med dess olika funktioner Direkt lägga in en aktivitet i sitt hjälpmedel när man bestämmer att göra något Träna att följa olika rutiner
Sömn- och dygnsrytmstörning	Gå igenom vad som är god sömnhygien och träna på att tillämpa det

I projektet har vi provat och använt produkter både från öppna marknaden och förskrivningsbara tekniska hjälpmedel. Miljöanpassning med uppmärkning och bra förvaringssystem som brevkorgar, pärmar, plastfickor, hemarkiv, hyllor, lådor, hallförvaring är nödvändigt för att kunna hålla ordning

Handdator

Handi II

Fickminne

Mobil

Shake-awake väckarklocka

Bolltäcke

Komihåg-klocka

Nyckelfinnare

Veckoschema

Uppmärkning

Medicindosett

Det behövs ofta flera olika hjälpmedel och anpassningar som förstärker varandra för att stödja en funktion.
Det finns många fiffiga produkter på öppna marknaden som är till god hjälp, se butiker som Clas Ohlson, Ikea, Teknikmagasinet, kontorsmaterialbutiker mm.

Exempel på tjänster som vi har använt i projektet och som kan underlätta:

Personligt ombud	Ljudbok
Ekonomisk stöd person	Internetbank
God man	Autogiro
Boendestöd	Budgetprogram
Kontaktperson	Nix-telefoni
Avlösning för barn	Shopexpress
Kontaktperson för barn	SMS-påminnelse
Studievägledning	Telefonpåminnelse
Arbetsträning	Kalender o larm på mobil

Under utbildning:
Aktivitetsersättning vid förlängd gymnasieutbildning efter fyllda 20 år.
Mentor, anteckningsstöd, inläst litteratur, anpassad tentamen, arbeta i liten grupp.
Hjälp att planera hemuppgifter.

Projektet genomförs i samverkan mellan

ARVSFONDEN · ARVSFONDEN · ARVSFONDEN

AKADEMISKA SJUKHUSET

RIKSFÖRBUNDET Attention

Hjälpmedelsinstitutet