

## Kom igång med kognitivt stöd

Kognitivt stöd är allt som avlastar hjärnan genom att göra det lättare att förstå, minnas, planera, välja och hantera tid, någonting som diabetes ju kräver av oss. Det övergripande syftet med kognitivt stöd är att öka barnets eller ungdomens självständighet i vardagliga aktiviteter. Det är viktigt att barnet eller ungdomen är med och bestämmer hur det kognitiva stödet ser ut. Utgå från barnets egen upplevelse av vad som är svårt och vilka delar av egenvården som barnet vill ta mer ansvar för. När man väljer kognitivt stöd behöver man kunskap om vad som är svårt för barnet och utforma stödet utifrån barnets mognad, inte utifrån ålder. Kognitivt stöd bör användas konsekvent, använd tex gärna samma bilder hemma som i skolan. När man börjar med kognitivt stöd är det viktigt att börja med en sak i taget.

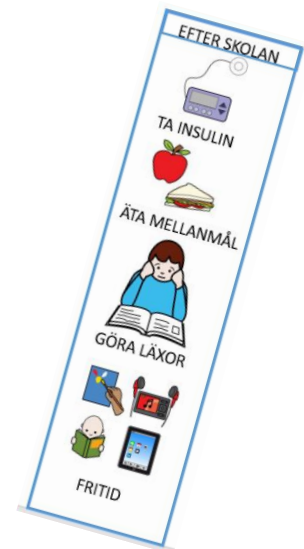
### Vad är syftet med kognitivt stöd?

- Minska stressen
- Spara energi
- Öka självständigheten
- Förstå och få kontroll
- Öka motivationen
- Utveckla förmågor

### Vad kan jag göra själv?

Börja med att försöka besvara följande frågor:

- Vilka vardagsproblem har jag/mitt barn?
- Vad är mitt/vårt mål?
- Vad är jag/vi beredd att förändra?
- Om jag/vi ska ta en sak i taget: vad ska jag/vi börja med?
- Vilken person kan vara ett bra stöd för mig/mitt barn?



Idag finns det tillgång till många olika appar i våra smartphones som kan användas som kognitivt stöd. För barn som har svårt att fokusera kan det vara svårt att använda apparna till det de är tänkta för eftersom det finns så mycket annat att göra med telefonen.



### Miljön som stöd – exempel

- Ta bort det som inte behövs eller används
- Placera saker där de används
- Var sak på sin plats
- Märka upp skåp och lådor – för att hitta och lägga tillbaka rätt
- Att ta bort och begränsa sinnesintryck, ej överlastad miljö

### Rutiner som stöd – exempel

- Alltid göra i samma ordning
- Alltid göra på samma sätt
- Schema, ha speciella veckodagar för olika aktiviteter
- Göra samma saker med samma person
- Listor att följa eller pricka av
- Rutin för sociala sammanhang

Om ovanstående inte räcker, eller om det finns en neuropsykiatrisk diagnos, som ADHD eller autism, kan en arbetsterapeut hjälpa till att utforma det kognitiva stödet på ett sätt som passar barnets situation bäst.

### Konkreta förslag

Fler förslag finns under rubrik ”KNEP för patient & anhörig”:  
fliken ”Rutiner för en fungerande dag”, på hemsidan [www.Karolinska.se/KNEP](http://www.Karolinska.se/KNEP).

Bordsunderlägg med bild på var tallrik, bestick och diabetes-prylar ska ligga. Markerat på tallriken hur stor del av måltiden som ska innehålla grönsaker....



Lista eller foton på kylskåpet med olika mellis och dess kolhydrat-innehåll.



Bildserie att ha i köket: blodglukoscheck → Räkna kolhydrater → insulin → Vänta → Ät.



Bildserie i hallen eller på ytterdörren med fack på alla saker som ska följa med när man går hemifrån.



Bildserie eller lista i skolbänk/skåp på alla saker som ska finnas där.

Timstock/timetimer/timglas för att få hjälp med att vänta med att äta tills insulinet hunnit få effekt



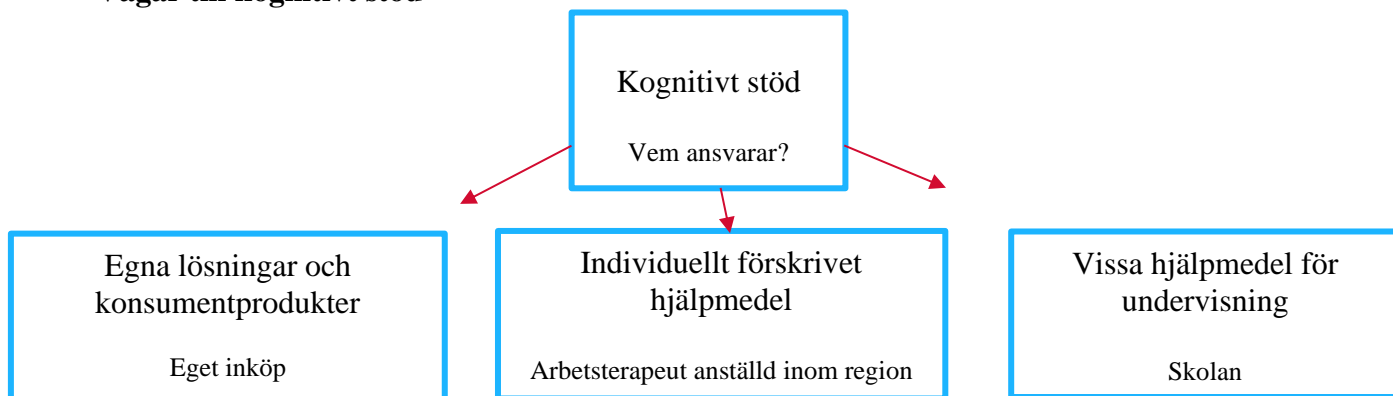
Diabetesväska, med bilder, lista eller nyckelring på vad man alltid ska ha i den.

Korg för alla diabetes-prylar att ha i köket/hallen, med bilder på vad som ska vara i korgen

Speciell hylla med lagret av diabeteshjälpmiddel med lista på vad som ska finnas och när man hämtade ut senast.



## Vägar till kognitivt stöd



## Förslag på köpställen

<https://www.varsam.se>

<https://www.1177.se/Stockholm/behandling--hjalpmedel/hjalpmedel/sa-far-du-ett-hjalpmedel/kopa-hjalpmedel-sjalv/>

Textansvariga: Barnläkare Torun Torbjörnsdotter