

## Att skapa nya vanor - automatisering

Automatisering innebär att vi kan göra en aktivitet utan att vi tänker på den, ibland säger vi att något vi gör sitter i ryggmärgen. Exempel på aktiviteter som de flesta har automatiserat är att knyta skorna och borsta tänderna men även mer sammansatta aktiviteter som att köra bil.

Exekutiva svårigheter som nedsatt närminne, svårigheter att hålla fokus, svårigheter att sortera bort information och svårigheter med tidsuppfattning gör att en person kan ha svårt att automatisera aktiviteter och rutiner. Då kan vardagsrutinerna ta lika mycket tankekraft som om barnet gjorde dem för första gången varje dag. Därför är det extra viktigt att hjälpa barnet att skapa vanor och rutiner.

### Tips!

- För någon som har svårt att automatisera aktiviteter kan det underlätta att göra saker på exakt samma sätt varje gång. Barnet har här stor hjälp av att man har fasta rutiner som till exempel att alltid packa skolväskan på kvällen.
- När barnet har automatiserat en aktivitet blir det lättare för barnet att göra avsteg från rutinen.
- När man gör förändringar i en aktivitet är barnet ofta hjälpt av att man igen gör saker på exakt samma sätt. Detta kan gälla även om förändringarna kan tyckas vara små som tex att kontrollera blodsockret i mobilen istället för i en extern sensor/mätare.

Om man ska lära sig en ny vana är det bra att koppla den till en vana man redan har. Exempel kan vara att sätta upp en påminnelseapp vid tandborsten om att kontrollera blodsocker innan man går och lägger sig.



## Hjälpmedel

Fysiska hjälpmedel som kan underlätta för personer som har svårt att automatisera vardagsrutiner är bildstöd och skrivna checklistor. Nedan ser du ett par exempel, fler finns under rubriken ”KNEP för patient och anhörig” på hemsidan [www.Kaolinska.se/KNEP](http://www.Kaolinska.se/KNEP).

- **Bildstöd** ([www.bildstod.se](http://www.bildstod.se))



- **Skrivna checklistor**



## Appar

Det finns många appar som kan användas för att få stöd i att komma ihåg alla moment i en aktivitet, exempelvis

- **TickTick** (finns för Android, Iphone/Ipad och Windows)

Innehåller kalender med påminnelser Det finns möjlighet att göra ”att-göra-listor” etc



Textansvarig: Linda Ek leg. Arbetsterapeut