

Tidsuppfattning

Tidsuppfattning handlar inte om att kunna klockan utan snarare om en inre klocka och känsla för hur snabbt tiden går.

Tidsuppfattning kan vara svårt både gällande det korta perspektivet t.ex för att veta hur länge man behöver vänta på att äta efter att man har tagit insulin men också för det längre perspektivet t.ex för att veta när det är dags för att byta pump.

Tips!

- När man arbetar med barn som har svårt med tidsuppfattningen är det viktigt att försöka visualisera tid t.ex genom att ha klockor i alla rum, att anteckna i en väggkalmanacka när nästa läkarbesök är eller att ha ett veckoschema uppsatt på väggen.

Kortare tidsperspektiv

Det finns specifika hjälpmedel som kan stötta barnet med tidsuppfattning. Vissa hjälpmedel är förskrivningsbara av en arbetsterapeut, då kan barnet få det gratis om arbetsterapeuten bedömer att barnet har behov av hjälpmedlet. Andra hjälpmedel får bekostas av familjen själva till exempel via butiker via nätet eller i fysiska hjälpmedelsaffärer. Vilka hjälpmedel som kan förskrivas och vilka familjen behöver köpa själva varierar mellan olika regioner.

Användbara situationer:

- När det är dags att stänga av datorn, kolla blodsockret och borsta tänderna.
- När det är dags att börja äta efter att ha tagit insulin
- När det är dags att kontrollera blodsockret och börja ta på kläderna för att gå till skolan/träningen
- När det är dags att äta fredagspopcornen eller när det är dags att gå på bion.



Kom ihåg att inte bara använda hjälpmedlet för att räkna ner till det som barnet tycker är tråkigt, utan även till det som är roligt. Då är det lättare att motivera barnet till att använda det.



En **Timstock** visar att tiden går genom att lysdioder släcks och när tiden är slut blinkar den och piper.

I vissa regioner kan man få en timstock förskrivna av arbetsterapeuten medan man i andra måste köpa en själv. Timstocken finns att köpa på många hjälpmedelsaffärer på nätet och finns också som app för både Iphone och Android. Appen brukar inte rekommenderas eftersom det lätt blir så att barnet då distraheras av andra saker på telefonen istället för att göra det som var tänkt.



Ett **timglas** är ett annat sätt att tydliggöra hur tiden går.

Timglas med olika tidsintervall finns att köpa på hjälpmedelsaffärer på nätet. Nackdelen med Timglas är att det är lätt för barnet att lägga timglasets ner för att ”stoppa tiden” om hen gör något roligt och inte vill avsluta eller inte vill göra nästa moment.



En **Timetimer** tydliggör att tiden går genom en färgad skiva som krymper vartefter tiden går och markerar med ett larm när tiden har gått.

Timetimers finns i många olika storlekar, tex som armbandsur och väggklocka, och är vanlig i klassrum. Timetimers behöver, i de flesta regioner, köpas av familjerna själva. Timetimer finns också som app för Iphone och Android.

Längre tidsperspektiv

För barn som har svårt med tidsuppfattning kan det vara svårt att veta när saker ska hända. Barnet kan bli överrumplad av att det helt plötsligt är dags att byta sensor fast det sker regelbundet och även om föräldern har förvarnat dagen innan. Då kan det vara bra med ett veckoschema med bilder som förbereder barnet på vad som kommer hända i veckan. Bilderna föreställer då händelser som barnet behöver förberedas på, exempelvis att åka till sjukhuset eller byta sensor men även saker som att gå på kalas eller hälsa på släktingar.

Ett eget veckoschema kan man göra genom att skriva ut en färdig mall från Habiliteringens resurscenter. Mall för veckoschema och bilder som är särskilt anpassade för personer med diabetes hittar du på KNEP-hemsidan. Referenser finns nederst på sidan.

Man kan också använda sig av fotografier eller rita egna bilder.



Schemat är utskrivet från: <https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-bestalla-och-ladda-ner/>
Bilderna kommer från: www.bildstod.se

Man kan också göra ett eget veckoschema på en whiteboardtavla eller genom att sätta upp bilder på kylskåpet. Vissa barn och ungdomar föredrar text istället för bilder. Där handlar det om att anpassa sig till barnets förmågor och önskemål.

När man gör ett schema behöver man ha med det som är viktigt för barnet att vara förberett på. Det betyder både det som barnet helst inte vill göra men också sådant som det längtar efter och kanske tjuvar om, exempelvis ett kalas, ett besök på badhuset eller lördagsgodiset. Det är barnets schema inte föräldrarnas.

Påminnelser

Barn och ungdomar med diabetes har många extra moment att komma ihåg att göra varje dag. När barnet ska ta över ansvaret för egenvården mer och mer blir det lätt att föräldrarna påminner barnet om vad som ska göras och att barnet tycker att det är jobbigt med allt tjat. Att föräldern inte är den som direkt påminner barnet genom att tex ringa kan minska risken för konflikter. Det är viktigt att barnet själv får bestämma hur påminnelserna ser ut. Kanske vill barnet att föräldern skickar ett sms om att ta insulin även om båda är hemma?

Påminnelser kan se ut på många olika sätt exempelvis:

- larm på mobilen för att komma ihåg att kontrollera blodsocker
- en bild i skåpet i skolan för att komma ihåg att ta insulin före maten
- en minneslapp på väskan där det står vad barnet ska packa (dextro, insulin etc)
- en lapp på ytterdörren för att komma ihåg att ta med sig väskan



Referenser, bildmaterial och fler förslag

Hemsida: www.Karolinska.se/KNEP

Rubrik "KNEP för patient & anhörig":

Flik "Rutiner för en fungerande dag".

Hemsida: www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-bestalla-och-ladda-ner/

Hemsida: www.bildstod.se

Textansvarig: Linda Ek, leg. arbetsterapeut