

## Adhd

# Rekommendationer kring hur vardagen kan underlättas

<https://vardochinsats.se/ADHD/>

## Rutiner

- Bestämda rutiner för dagen och veckan.
- En tydlig och överskådlig kalender där viktiga aktiviteter är inlagda
- Ett schema över dagen, eventuellt med bilder, som synliggör vilka aktiviteter som är planerade och i vilken ordning de ska utföras
- En planering där aktiviteter planeras in utifrån individens energinivå och aktivitetens krav på energinivå
- Meny för veckan: planera vad som ska ätas under veckan

## Visuell översikt

- Kalender eller planeringsdokument som kan delas med andra
- En whiteboard som är placerad väl synligt
- Olika färger som kan underlätta att överblicka aktiviteter i kalendern
- Bilder som förenklar för hjärnan att ta in information
- Förkortningar som triggat minnet

## Strukturera och förenkla uppgifter

- Dela upp en större uppgift i mindre delmoment
- Steg för steg-instruktioner: be om att få instruktioner för uppgifter som att städa, laga mat, tvätta
- Förbereda genom att till exempel lägga fram kläder som en del i kvällsrutinen för att minska
- Stressen på morgonen
- Använda autogiro och e-faktura

## Motivation och koncentration kan underlättas genom:

- Korta arbetspass med tydliga och avgränsade uppgifter
- Inplanerade pauser för möjlighet att röra på sig

- Fokus på en sak i taget, städa undan sådant som inte behövs i stunden
- att involvera och ta stöd av andra
- En lista med möjlighet att bocka av uppgifter vartefter de blir gjorda
- Så få störande ljud- och synintryck som möjligt
- Medvetenhet om hur de egna energinivåerna ser ut över en dag och vilka aktiviteter som tar respektive ger energi, så att det inte finns för många minustecken på samma dag
- Föremål för sensorisk eller motorisk stimulans, till exempel stressbollar, fidget-leksaker eller bolldyna att sitta på

## Främja förmågan att reglera uppmärksamhet, aktivitetsnivå och impulser genom att:

- Minska distraherande intryck som surrande fläktar eller stark belysning
- Erbjuder möjlighet att avskärma sig eller sitta avskilt vid uppgifter som kräver koncentration
- Rensa och sortera i hemmet: ha förvaringssystem för olika saker, gärna uppmärkt med text och/eller bild
- Använda bilder som tydliggör och skapar struktur för viktiga aktiviteter
- Använda pärmar med registersystem för struktur på viktiga papper

## Mer material om kognitivt stöd:

- [Föreningen för kognitivt stöd, FKS](#)
- [Apportalen, kartotek med hjälpmedelsappar, Malmö stad](#)