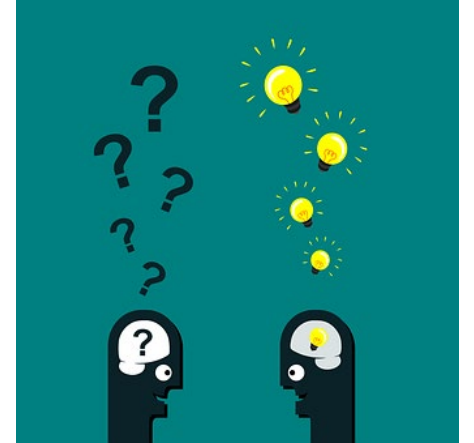


Annorlunda perception och anpassningar i den fysiska miljön

Marie Alfengård,
anhörigkonsulent och NPF-
ambassadör



Vad gör vi som ambassadörer?



- **Fem moduler**
- **Utformning och anpassning av den fysiska miljön**

Innehåll

- Varför anpassa?
- Perception
- Anpassning i den fysiska miljön
- Information och kommunikation
- Film om perception
- Avslutning

Varför anpassningar?

- Fysiska anpassningar – hiss, hörslingor, ramp mm
- Anpassningar för mer dolda/osynliga nedsättningar



Den osynliga rullstolen

- Skillnaden mellan den vita käppen
- Och när jag inte tagit min ADHD-medicin



Kognition



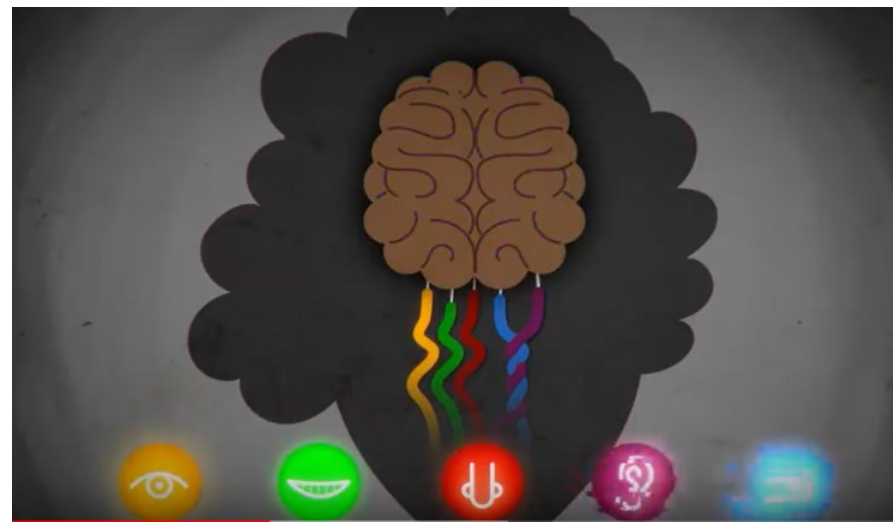
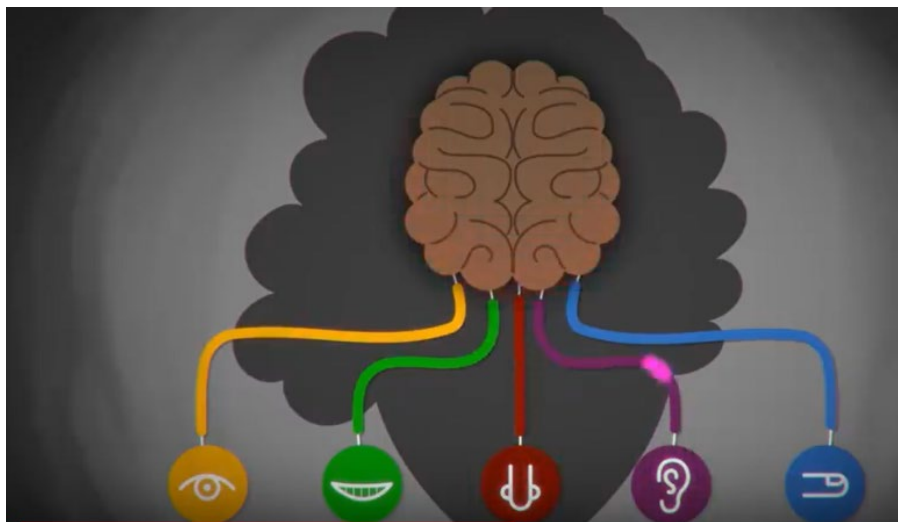
- Kognition handlar om hjärnans sätt att ta emot, lagra och bearbeta och använda information.
- Hjärnans olika funktioner som tänkande, uppmärksamhet, minne, inläring, medvetande, språk, beslutsfattande och inläring

Perception



- Är hjärnans förmåga att registrera och tolka olika sinnesintryck.
- Hur vi tolkar, hanterar och reagerar på det som händer omkring oss.
- Syn, hörsel, smak, lukt och känsel samverkar och påverkar vår förmåga att koncentrera och lära oss.

Annorlunda Perception



- Annorlunda perception är vanligare hos personer med ADHD och autismspektrumtillstånd.
- Det är vanligt att man blir överstimulerad och mycket trött av det ständiga flödet av intryck.

Stress



Överkänsliga sinnen skapar en stressreaktion i kroppen och många problemskapande beteenden, för att man inte klarar av fler intryck.

Onödiga intryck kan inte alltid sorteras bort.

Tröttas ut av "stökiga" miljöer"

Filter



- Hur lätt vi vänjer oss vid ett stimuli och hur lätt vi har att fokusera på annat
- Effektiviteten på våra filter är olika bra
- Vi har alla olika tolerans för sinnesintryck

Filter

- En klocka kan låta lika högt som ett brandlarm
- Trafiken utanför kan finnas i periferin hela tiden och stjäla energi
- Lysröret kan flimra
- För mycket möbler, tavlor, prylar i ett rum upplevs stressande.



Den fysiska miljön ska vara ett stöd till ett mindre effektivt filter.

Miljöanpassning

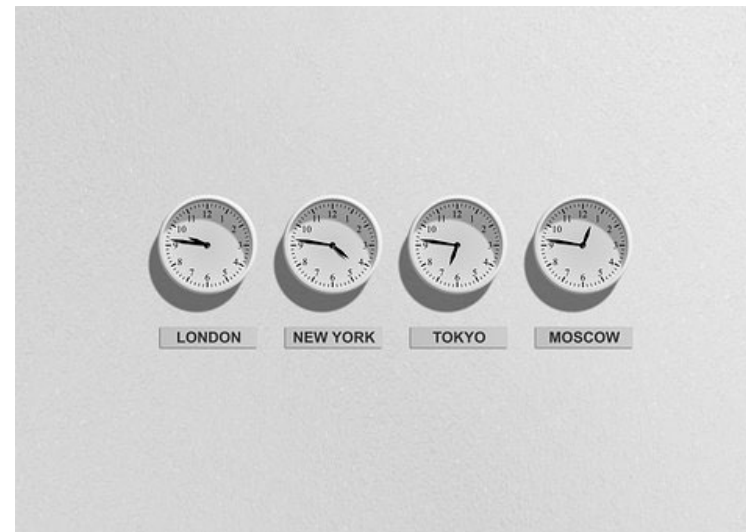
Forskning visa till exempel att....

- Möblering och planlösning påverkar hur jag blir distraherad.
- Buller skapar stress
- Fysiska miljön har utan tvekan stor betydelse för lärandet.
- Bra ljus har positiv påverkan på humöret

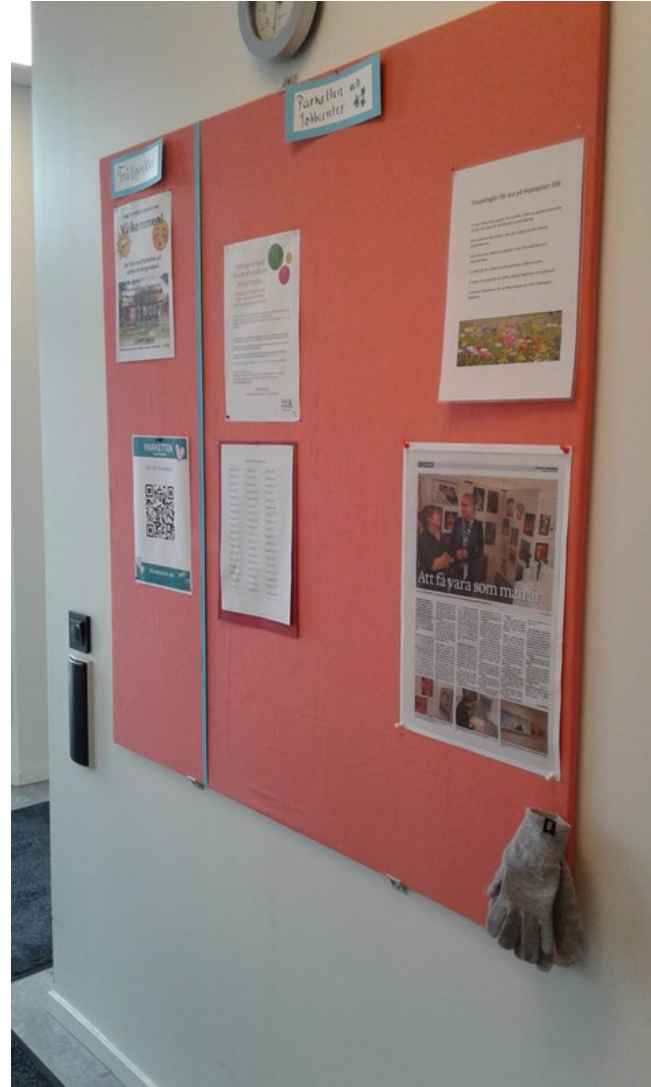


Att göra för liten peng/små medel

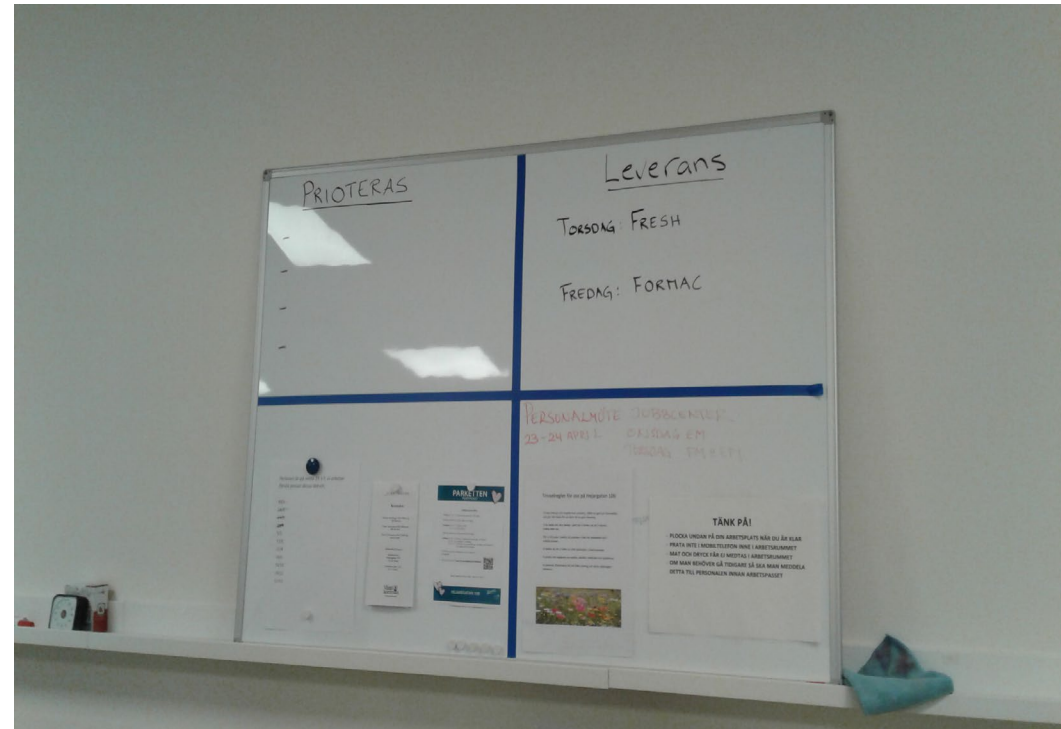
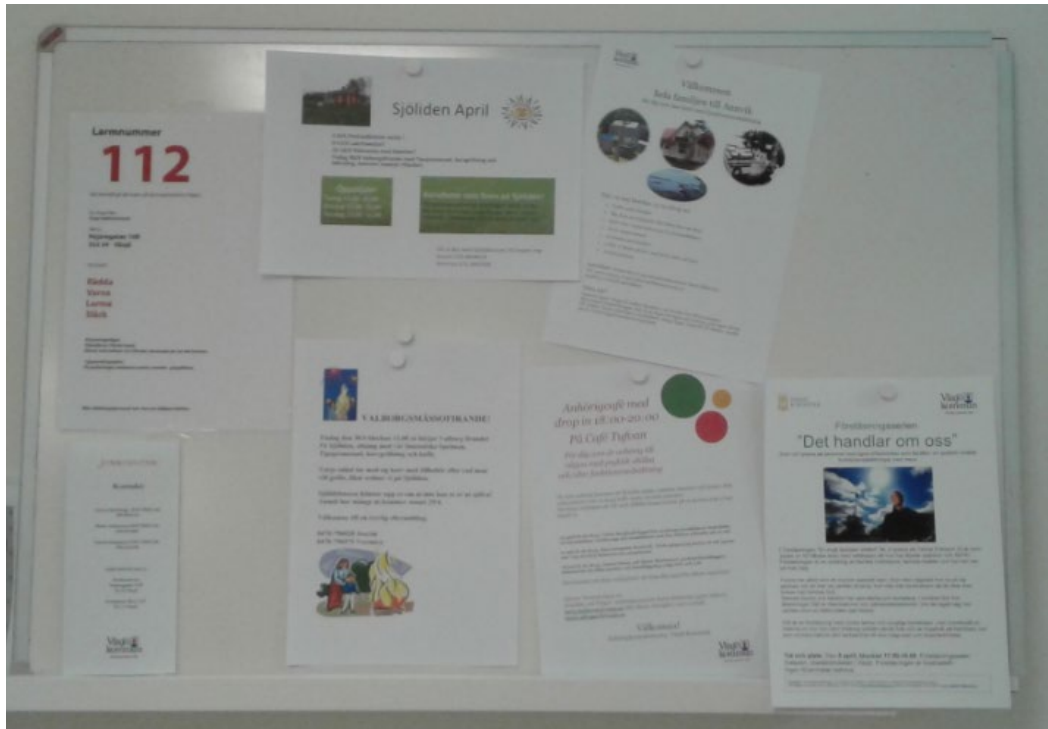
- Möbeltassar
- Lysrör
- Klockor som inte tickar
- Rullgardiner/persienner
- Dämpningar dörrar/skåpsluckor
- Mattor



Små anpassningar gör stor skillnad



Små anpassningar gör stor skillnad



Förslag på lösningar



- Checklista fysisk miljö antal punkter att gå igenom kring ljud, ljus osv.



Det ska vara lätt att hitta rätt



- Central samordning- svårt att använda sig av sammanhanget för förståelse
- Skyltar, vad gör man i det här rummet och hur vet jag det?
- Möblering, skyltar, anvisningar, bilder/text

Öka det visuella

” Kör du i vänstra körfältet så kommer du rakt fram mot E20. Kör du i mittenfilen kommer en avfart om femhundra meter då du kan svänga mot E55 och E47. Du kan också fortsätta rakt fram på E20. Tar du högerfilen kommer du direkt på E55 och E47 om femhundra meter.”

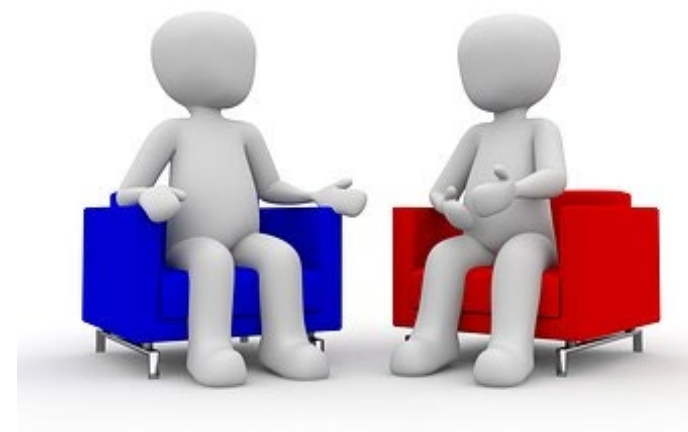


Information och kommunikation



Hur skapar vi ett bra möte?

- Information, kommunikation, bemötande
- Hjälpmedel i mötet
- Relation



Ett möte startar långt innan avsatt tid och pågår långt efter det avslutats....

Information

Hjälpa till med sammanhanget

Var ska jag vara?	Rummet
Vad/hur ska jag göra?	Uppgiften/aktiviteten
Med vem ska jag vara?	Personer
När/hur länge?	Tiden
Vad händer sedan?	Planering
Varför?	Motivationen



Kommunikation

- Vara tydlig "Säga vad du menar, mena det du säger"
- Mer konkret i vår kommunikation
- Undvik ironi, skämt kan vara svårt
- Använda visuellt stöd, checklistor, bildstöd, appar



Det visuella är ofta en styrka

Därför ska vi använda mer bilder, skriven text än ord.

70/30



Växjö
kommun

Hjälpmedel



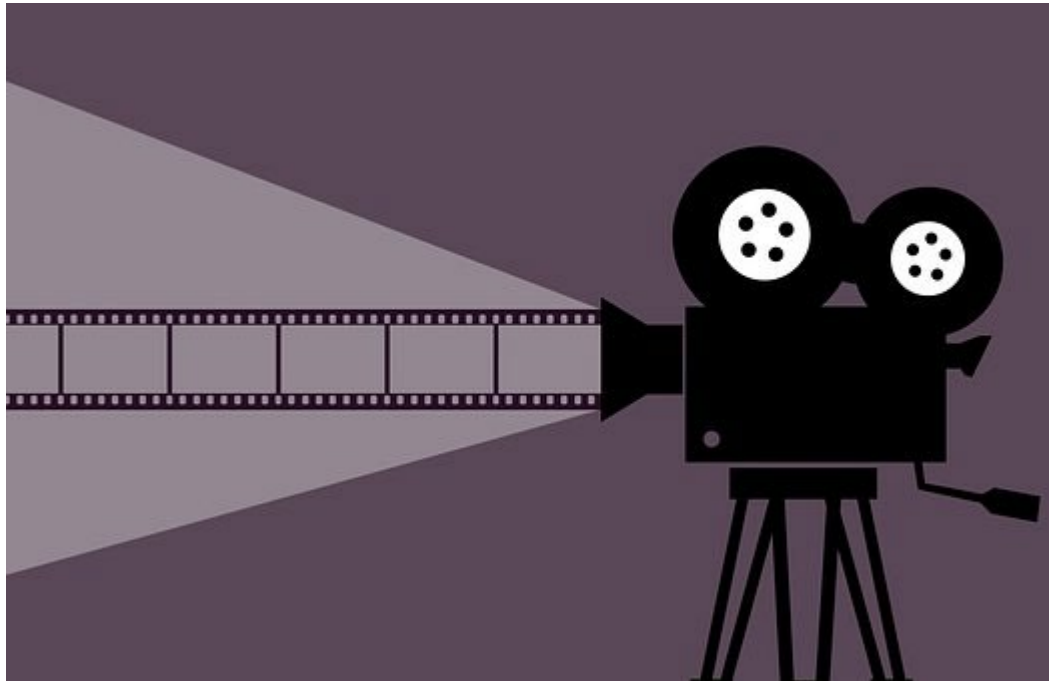
Relation

- Tid
- Förtroende
- Uthållighet
- Uppriktighet
- Samverkan



Film om perception

”Små anpassningar gör stor skillnad”



Vi kommer inte kunna göra alla anpassningar som skulle behöva göras



Budget, lokaler, trafiken ventilation.....

Allt kan vi inte ändra på,
men det vi kan ändra på **ska** vi ändra på