



Så går det till

Vid första besöket får man berätta om problemet som man vill ha hjälp med och vi försöker tillsammans klura ut vad problemet handlar om och vad man skulle kunna göra. Ibland behöver man börja med att ta reda på mer och göra en bedömning, av t.ex. tidsuppfattning, finmotorik. Efter det gör vi en plan för hur vi kan arbeta för att få det att fungera bättre.

EXEMPEL PÅ VAD MAN KAN ARBETA MED HOS ARBETSTERAPEUTEN

Det kan handla om att få hjälp att hitta andra sätt att göra något på, anpassa eller hur man kan träna för att klara göra något i vardagen.

Man kan få råd och tips om hjälpmedel/saker som hjälper till att lättare koncentrera sig och fokusera på en uppgift. För att lättare komma ihåg och veta vad man ska göra kan man göra saker tydligare med hjälp av t.ex. schema, checklista och bildstöd, t.ex. för att se vad man kan göra på eftermiddagen eller under veckan. Det kan även vara att få tips om hur man kan använda mobilen som stöd i vardagen och olika appar, med påminnelser eller kalender.

Tips om eller få prova ett tidshjälpmedel för att bättre förstå och se tiden när man gör något och behöver göra något annat. Prata om balansen i vardagen, t.ex. balans mellan att vara aktiv och vila/komma ner i varv, och prata om rutiner och vanor som

KONTAKT



För mer information: familjehusetklippan.se
För att boka tid: Kontakta din behandlare eller ring:
0303 - 379786



ARBETSTERAPEUT



En arbetsterapeut arbetar med att skapa möjligheter för att klara av saker i sin vardag. Ibland handlar det om att hitta små knep och ändringar som gör det lättare att klara av det man har svårt för.

ARBETSTERAPEUTEN KAN HJÄLPA TILL OM DU HAR...

SVÅRT ATT HA KOLL PÅ TID

Vissa barn har svårt med tidsuppfattning. Det kan handla om att ha svårare att förstå och känna in tiden än andra barn.

Det kan även vara svårt att byta mellan olika saker som ska göras, avsluta något man gör eller att komma igång med en uppgift.

För någon kan det handla om att det är svårt att planera och göra flera saker som behöver göras i en fungerande ordning, som t.ex. att göra sig i ordning på morgonen.



... svårt med

FINMOTORIKEN

Ibland kan det vara finmotoriken, att använda sina händer, som gör att man inte klarar vissa saker. Det kan t.ex. vara svårt att forma bokstäver med penna, svårt att använda sax, knyta skor, knäppa knappar eller andra saker som kräver små koordinerade rörelser med händerna.

VARDAGEN



MORGON



MORGON
RUTINER



SKOLA



FRITID



LÄXOR



SÖMN



SVÅRT ATT KOMMA IHÅG

En del barn glömmer mer saker än andra. Det gör att vissa saker tar längre tid eller skapar problem, vilket ofta kan ge oro och stress. Det kan t.ex. handla om att inte veta vart man lagt sina saker eller att inte kommer ihåg att ta med sig läxbok hem från skolan.



KÄNSLIGA SINNEN

En del barn blir väldigt störda av ljud eller ljus, t.ex. kan man ha svårt att sortera intryck då man hör alla ljud omkring. Pga olika känsliga sinnen kan det göra att man har svårt att koncentrera sig på en uppgift eller har svårt att sitta stilla hemma eller i skolan.

En del kan besväras av olika typer av beröring t.ex. att det känns obehagligt med vissa kläder, att ha svårt att känna kyla/värme.



PROBLEM MED SÖMN

Att ha väldigt svårt att somna och komma till ro/vila kan bli ett problem för vissa. För någon kan det handla om att man ofta vaknar under natten eller sover oroligt. Detta kan ställa till det på morgonen, att man har svårt att komma upp eller att man är väldigt trött under dagen och inte orkar göra det man behöver och vill göra.