

Fungerande vardag

Autism – förstå funktionsnedsättningen

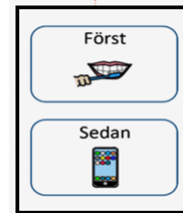


Utveckla självständighet

- **Rutiner**
var sak har sin plats, vissa aktiviteter vid samma tid och för alla i familjen
- **Hjälpmedel**
visuellt stöd, tidshjälpmedel
- **Stöd från omgivning**
våga ge barnet möjlighet till ökad självständighet



Visuellt stöd



Utveckla tidsuppfattning

Tidsupplevelse	Tidsorientering	Tidsplanering
Förskoleålder	Skolålder	Tonår
Förstå att olika saker tar olika lång tid. Lära sig idag, igår och imorgon.	Förstå "först, sen och sist". Inse att tiden går oberoende av mig. Avläsa och förstå klockan och år, månader, veckor och dagar.	Beräkna och fördela tidsåtgång till olika aktiviteter. Planera, starta, genomföra och avsluta aktiviteter. Kunna passa tider.



Mat och ätande

Barn med autism kan:

- vara misstänksamma inför nya smaker
- påverkas av matens konsistens och färg
- vara känsliga i munnen och för lukt, smak, ljud med mera
- äta för mycket eller äta för lite
- bara acceptera viss mat
- ha svårt att acceptera att matvanor bryts
- ha en annorlunda hunger- och mättnadskänsla
- ha svårt att klara den sociala samvaron



Råd och tips i matsituationen

- Ha regelbundna och förutsägbara måltidsvanor med tydliga rutiner
- Ta hänsyn till sinnesintryck
- Erbjud men tvinga inte
- Ge motivation. Skapa "kontrakt" som barnet förstår
- Skapa en positiv atmosfär
- Prata med habilitering eller vårdcentral om du ser risk för undervikt eller näringsbrist hos ditt barn



Diskussion och reflektion



Hur gör du för att få matsituationen att fungera för ditt barn?



Sömn

Barn med autism kan:

- ha svårt att somna
- vakna många gånger under natten och ha svårt att somna om
- vara vaken timvis under natten
- vakna extremt tidigt
- sova oroligt, röra sig mycket, ha mardrömmar, skrika i sömnen, gå i sömnen
- lättstörda



Råd och tips för god sömn

- Regelbundna sömnvanor
- Förutsägbara lägningsrutiner
- Undvik skärmar eller LED-ljus

- Bestämd sovplats
- Mörkt och svalt rum
- Ta hänsyn till sinnesintryck

- Hjälpmedel
- Fysisk aktivitet, daglig utevistelse



Diskussion och reflektion



Hur gör du för att få nattningen och sömnen att fungera för ditt barn?



Toalett

En del barn med autism:

- har svårt att sluta med blöja eller potta
- känner inte igen signalerna
- är rädda för att sitta på toalettstolen
- vill överhuvudtaget inte gå på toaletten
- går bara på en viss toalett
- känner obehag för att vara i ett stängt rum
- har trög mage eller andra magproblem



Råd och tips för toalettbesök

- Förbered och förklara på ett sätt som barnet förstår
- Bygg in toalettbesök i förutsägbara rutiner
- Erbjud men tvinga inte
- Använd visuellt stöd
- Motivera. Skapa "kontrakt" som barnet förstår
- Gör en medicinsk kartläggning vid misstanke om smärtor och magproblem
- Toaskola



Diskussion och reflektion



Vad gör du för att få toalettbestyren
att fungera för ditt barn?



Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet i lek, dagliga aktiviteter och förflyttningar
- Röra på sig 60 minuter dagligen
- Vara förebilder i familjen



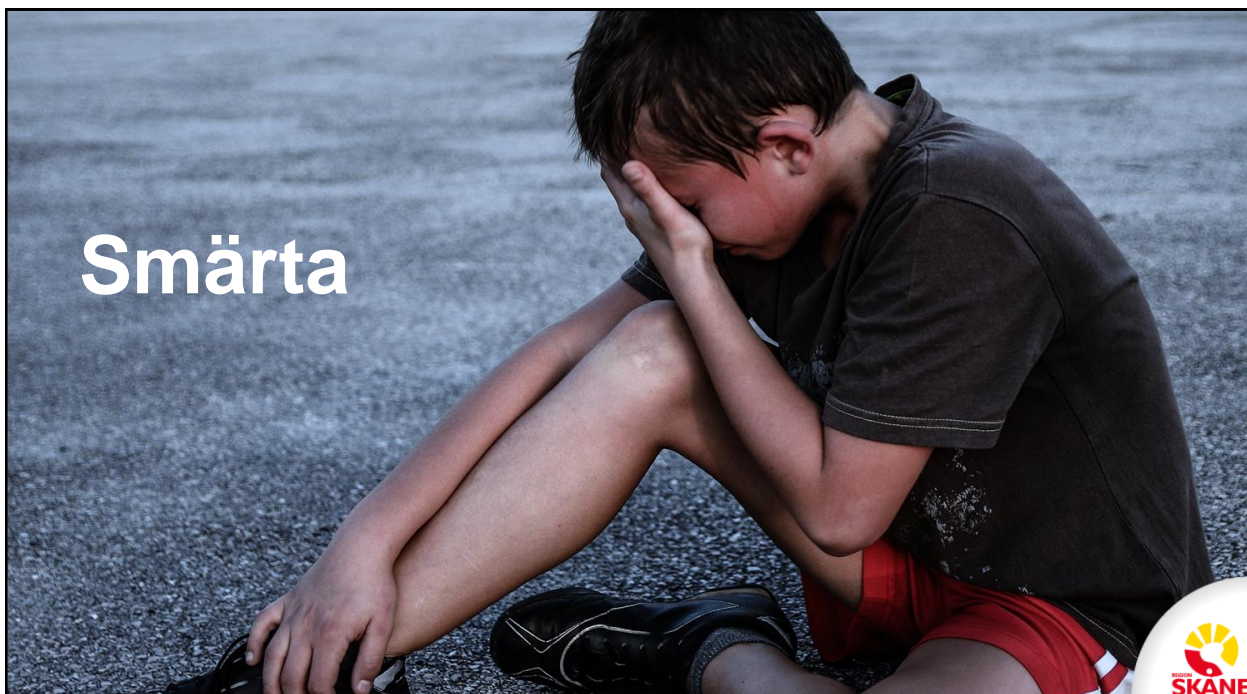
Diskussion och reflektion



Hur gör du för att få ditt barn att vara fysiskt aktiv?



Smärta



Psykisk ohälsa



Motoriska svårigheter

En del barn med autism

- kan känna sig klumpiga
- har ett stelt, stereotypt rörelsemönster
- har svårt att lära in nya färdigheter – cykla, simma, hoppa rep
- har svårt med boll- och lagsporter

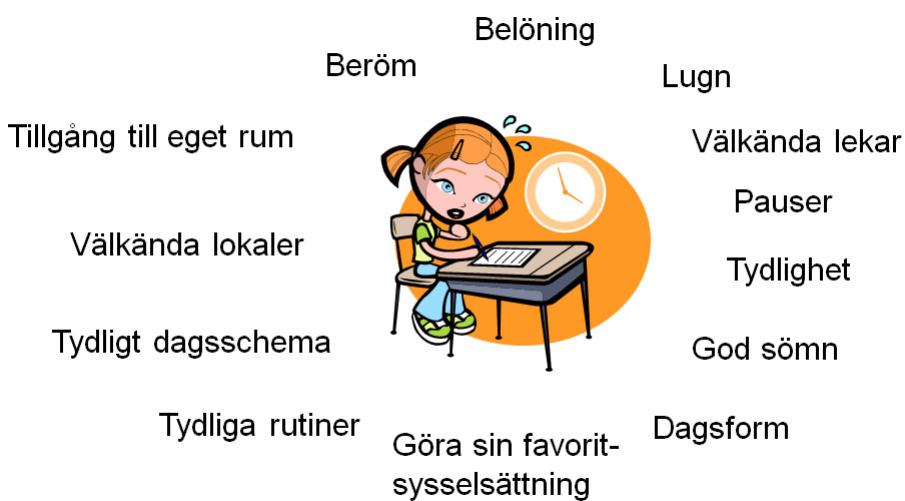


När barnet inte vill

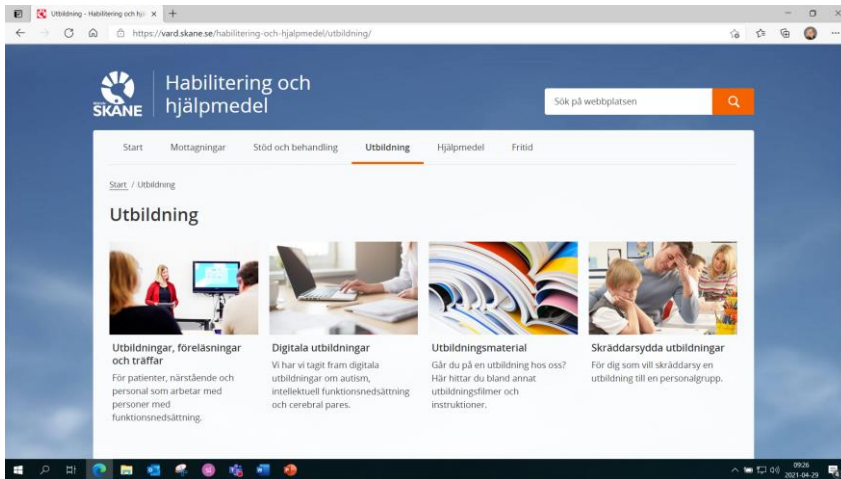
- Helt enkelt inte vill
- Förstår inte hur
- För svårt
- För enkelt eller tråkigt
- Klarar inte att avbryta en aktivitet
- Övergångsaktiviteten är tråkig och mindre intressant



Energibalansera!



Avslutningsvis...



skane.se/habilitering

