

# 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**

att våga ge barnet möjlighet till ökad självständighet



# Underlätta i vardagen

## Innehåll

Vad ska jag göra?  
Hur ska jag göra?

## Rummet och miljön

Var ska jag vara?

## Person

Vem ska jag  
vara med?



## Tiden

När? Hur länge?  
Vad händer sen?



# Mat och ätande

## Ungdomar 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
- Svårt 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 habiliteringen 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?



# Sömn

## Ungdomar 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 alternativt svårt att komma upp på morgonen
- sova oroligt, röra sig mycket, ha mardrömmar, gå i sömnen
- vara 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 kvällsrutiner och sömnen att fungera för din ungdom?



## Hygien

### Ungdomar med autism:

- kanske bara går på en viss toalett, svårt att använda toaletter i offentliga miljöer
- kan känna obehag för att vara i ett stängt rum
- har svårt att sköta menstruationer på ett hygieniskt sätt
- kan vara svårt att duscha
- kan ha svårt att ha olika kläder och veta när de ska bytas
- kan ha svårt att borsta tänderna



## Råd och tips för hygien

- Tidshjälpmiddel för att veta när och hur länge man ska duscha eller gå på toaletten
- Visuellt stöd som schema eller checklista, kanske påminnelse i mobilen
- Förutsägbara rutiner
- Menstruation
- Gör en medicinsk kartläggning vid misstanke om smärtor och magproblem



## Diskussion och reflektion



Vad gör du för att situationen runt hygien ska fungera för din ungdom?



# Motoriska svårigheter

## Ungdomar med autism:

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



# Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet i dagliga aktiviteter och förflyttningar
- Var förebilder i familjen



## Diskussion och reflektion



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



**Smärta**





# Psykisk ohälsa



## 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.



# Energibalansera!



# Skola

## Habiliteringens uppdrag:

- Ge information
- Återge utredningsresultat
- Samverka

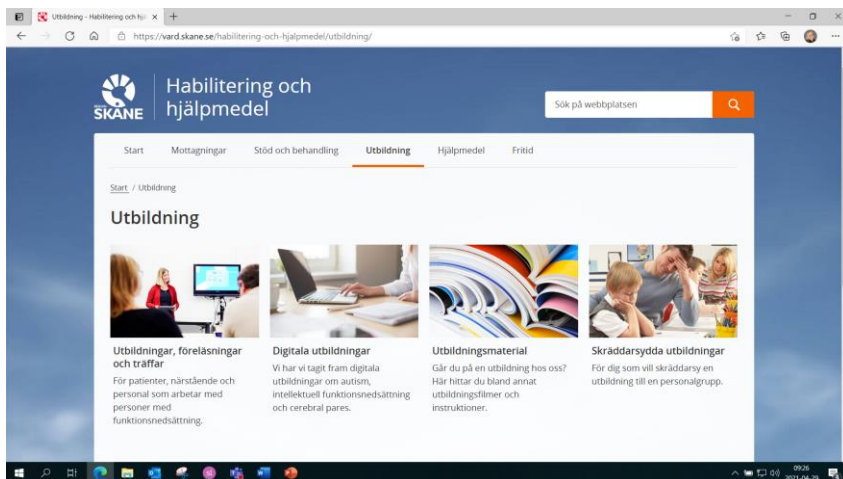
Specialpedagogiska  
skolmyndigheten



[spsm.se](http://spsm.se)



# Avslutningsvis



[skane.se/habilitering](https://skane.se/habilitering)

