

CHECKLISTA

för en tillgänglig och trygg vardag vid förvärvad hjärnskada

En förvärvad hjärnskada är en hjärnskada som uppstår efter födseln. Varje år drabbas cirka 70 000 personer i Sverige, ofta till följd av stroke, traumatisk hjärnskada eller hjärntumör. Hur skadan påverkar varierar från person till person, men vanliga konsekvenser är halvsidesförlamning, tal- och språksvårigheter samt hjärntrötthet – en långvarig och onaturlig mental trötthet. För att skapa en mer tillgänglig och inkluderande miljö kan små anpassningar göra stor skillnad.

Här är en några viktiga åtgärder att tänka på:



Anpassa framkomligheten

- ☐ Se till att det finns fungerande ramper, hissar och dörröppnare. Går det att komma fram?
- ☐ Ta bort saker som står i vägen.
- ☐ Finns det toalett för mig med rörelsenedsättning?

Små anpassningar gör stor skillnad

- ☐ Hur ser omklädningsrum ut, när jag till skåp och krokar, finns bra sittytor, finns ledstänger och handtag, finns vardagshjälpmiddel som skohorn?

Skapa en lugn miljö

- ☐ Till exempel genom att erbjuda tider och aktiviteter då det är mindre folk, lägre musik och dämpad belysning.

Tydlig information

- ☐ Se till att det finns skyltar som är tydliga, lätta att förstå och syns både för den som går och den som sitter i rullstol. Viktigt att det finns personal tillgänglig. Ha kortfattad och lättläst information att ta med hem. Ha tydlig information i lokalen.

Anpassa kommunikationen

- ☐ Prata lugnt och ge tid att svara och förstå, använd alla former av kommunikation - bilder, symboler, gester, kroppsspråk, penna och papper, mobilen, kalender, kartor etc.

Organisering och planering

- ☐ För att stötta minnet använd schema, tydliga rutiner, planera aktiviteten tillsammans, sätt upp tydliga mål – skriv ner och spara. Planera, genomför och följ upp.

Hushålla med energin

- ☐ Hjärntrötthet är vanligt hos målgruppen. För att underlätta vid hjärntrötthet anpassa nivån och intensiteten på aktiviteten och ta många pauser.
- ☐ Ett vilorum kan vara en bra plats för återhämtning.

Digitalisering

- ☐ Digitala lösningar kan underlätta för vissa ur målgruppen, men för andra kan detta vara en utmaning.
- ☐ Att hantera appar, hemsidor och digital inloggning kan vara svårt. Erbjud gärna analoga alternativ till exempel information på papper och möjlighet att ringa i stället för att maila.
- ☐ Ett bra stöd är att ha personal på plats som man kan få hjälp av.