

# Att förstå sin egen diagnos eller utredning



Cecilia Olsson, fil.dr spec.ped.  
handledare, konsult  
Föreningen Kognitivt Stöd (FKS), Begripsamföreningen

[cecilia.olsson04@outlook.com](mailto:cecilia.olsson04@outlook.com)

# Exempel 1: Diagnos Lindrig utvecklingsstörning

Utredningen visar svårigheter med:	Det betyder:	I vardagen:	Bra hjälp
Arbetsminne			
Verbal förmåga			
Perceptuell funktion			
Snabbhet			
Adaptiv förmåga			

De här två spalterna är ifyllda innan genomgång

De här två spalterna fylls i tillsammans med personen

# Exempel 1: Diagnos Lindrig utvecklingsstörning

Utredningen visar svårigheter med:	Det betyder:	I vardagen:	Bra hjälp
<p><b>Arbetsminne</b> Arbetsminne Uppmärksamhet Koncentration Mental kontroll</p>	<p><b>Komma ihåg</b> något så länge att:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• man kan bestämma sig för vad man ska göra nu</li> <li>• man kan spara kunskapen till senare</li> </ul>	<p>Jag är ganska bra på att komma ihåg välkända saker, t.ex vanliga arbetsuppgifter.. Svårare att komma ihåg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nya saker</li> <li>• När jag är trött – då tänker jag på annat.</li> </ul>	<p>Skriftlig arbetsbeskrivning. Om folk pratar sakta kommer jag ihåg bättre. Bra om jag får tid att skriva ner i mobilen. Jag säger till "vänta jag ska skriva upp".</p> <p>Jag kan behöva en extra påminnelse.</p>

# Exempel 1: Diagnos Lindrig utvecklingsstörning

Utredningen visar svårigheter med:	Det betyder:	I vardagen:	Bra hjälp
<p><b>Verbal förmåga</b>            Verbal förståelse            Verbal begreppsbildning,            ordförråd            Slutledningsförmåga</p>	<p><b>Hur man förstår det som sägs och skrivs.</b>            - kan uttrycka sig själv i tal och skrift.            - kan samtala.            - tar emot och kan använda information.</p>	<p>Bra ordförråd. Jag frågar om det är något jag inte förstår. Bra på att tala om vad jag tycker och tänker.</p> <p>När jag är lugn är jag bra på att samtala och förstå. Inte när jag är upprörd.</p>	<p>Att någon svarar och förklarar när jag frågar.</p> <p>Omgivningen ser till att jag får gå åt sidan och lugna ner mig om det behövs. Jag ska försöka säga till själv när jag behöver gå ifrån.</p>

# Exempel 1: Diagnos Lindrig utvecklingsstörning

Utredningen visar svårigheter med:	Det betyder:	I vardagen:	Bra hjälp
<b>Perceptuell funktion</b> Icke-verbal slutledningsförmåga Logiskt tänkande Viso-spatial funktion (viso-motoriska färdigheter)	<b>Hur man uppfattar det man ser.</b> Hur man förstår och kan tänka kring det man ser. Hur man förstår hur saker hänger ihop.	Oftast förstår jag sammanhang i det jag ser. Ibland gör jag nya saker i fel ordning. Det är svårt att räkna ut saker i förväg. T.ex om jag gör så här nu – blir det bra eller dåligt sedan?	Skriftlig arbetsbeskrivning. Bild till är bra men inte nödvändigt.  Behöver ha någon till hands att fråga om det är något viktigt.

# Exempel 1: Diagnos Lindrig utvecklingsstörning

Utredningen visar svårigheter med:	Det betyder:	I vardagen:	Bra hjälp
<b>Snabbhet</b> Mental och motorisk bearbetning Uppmärksamhet Urskiljning av visuella stimuli Minne	Hur fort man läser, förstår och jobbar med uppgifter.	Jag är ganska snabb – inget problem.	Funkar bäst om jag själv får bestämma takten – då blir det mer rätt.

# Exempel 1: Diagnos Lindrig utvecklingsstörning

Utredningen visar svårigheter med:	Det betyder:	I vardagen:	Bra hjälp
<b>Adaptiv förmåga</b> Skolbeteende Kommunikation och relationsförmåga Samhällsdelaktighet Kunskapstillämpning	Hur man klarar: <ul style="list-style-type: none"><li>- det man behöver göra i vardagen</li><li>- att ta hand om sig själv</li><li>- att vara med andra personer</li></ul>	Åker kommunalt. Har mina pengar på bankomat och tar ut med kort. Jag kollar på appen hur mycket jag har kvar. Jag städar mitt rum men är inte så bra på att hålla ordning.  Tycker om att vara med andra. Men det är jobbigt när man blir osams med kompisar.	Jag har hjälp av mamma för att ha koll på ekonomin.  Jag vill ha ett schema hemma också så jag kommer ihåg vad jag ska göra. Jag ska prata med någon vuxen som hjälper till att reda ut när det blir strul.

# Exempel 2: Diagnos ADHD

ADHD- Utredningen visar	Det betyder	I vardagen	Bra stöd
Impulsivitet	Tänker inte efter innan jag gör något. Följer direkt en tanke eller känsla.	Svårt att lyssna på andra, vänta på min tur. Avbryter lätt. Är idérik – tänker fort. Ibland kommer jag på många olika saker samtidigt och försöker göra allt samtidigt.	Stopp-tecken när jag ska vara tyst eller vänta. Jag vet var, när, hur länge, hur, med vem jag ska göra något. Fota, spara schema och arbetsplanering i mobilen.
Hyperaktivitet	Behöver röra på mig mycket, ofta.	Måste göra något hela tiden. Kan inte sitta still och lyssna. Extra svårt om man inte vet hur länge.	Stressboll, Kilkudde Få gå ifrån. Jag är bra på att säga till själv. Jobb där man får röra på sig mycket.
Uppmärksamhets- svårigheter	Svårt att koncentrera sig på det man ska göra. Allt som händer runtomkring verkar lika viktigt.	Hinner inte med arbetsuppgifter. Glömmer vad jag skulle göra. Orkar inte. Jag kan koncentrera mig länge när jag är väldigt motiverad.	"Mur": Eget rum, avskärmad plats. Hörlurar med musik. Mössa. Hämta ny ork: Korta pauser Time timer Dricka, äta frukt



# Filmen "Räcker orken"

... är en film där Cecilia Olsson, pedagogisk handledare, förklarar för Erika vad det innebär att ha uppmärksamhetsstörning och vad som blir svårt i skolan. Tillsammans listar de olika strategier som kan vara ett stöd för Erika.

Du hittar filmen på Fokbildningsnätet

<https://www.folkbildning.net/amnen/funktionsnedsattning/kognitiv-funktionsnedsattning/racker-orken/>