



MEMO DAYPLANNER
Dygnsoversikt där tiden visas med lysdioder som slocknar vartefter tiden går.

UTVILAD PÅ MORGONEN
Vrid den mörka ytan för att se när du behöver gå och lägga dig.

UPPVAKNINGS-LAMPA
Väcker dig med gradvis ökande ljusstyrka. Går också att koppla till ljud.

TVÄTTKORG I RUMMET
Påminner dig och gör det enklare att få smutsig tvätt på rätt ställe.

TYNGDTÄCKE
Tunga täcken kan göra att du lättare kommer till ro när du ska sova.

Enklare liv



Kuddhögtalare

En platt högtalare att använda under kudden för att inte störa den som ligger bredvid, bra om du behöver lyssna på något för att somna. Den här kommer från Sangean.



Lysande sköldpadda med ljud

Nattlampa med ett rogvande blått ljus, vågbrus och lugn musik kan göra det lättare att somna.



Svårt att vakna?

Kanske lösningen är en väckarklocka med starkt ljud, blinkande ljus och vibration under kudden. Vårt exempel heter Shake Awake och finns hos flera återförsäljare.

Elva smarta tips för sovrummet

Prylar och smarta lösningar kan göra vardagen enklare för människor med funktionsnedsättning. Arbetsterapeuten **Åsa Wettborn** och logopeden **Lena Lindberger** ger sina bästa tips.

foto: KLAS SJÖBERG



Åtta olika metodböcker i sex och samlevnad

Böckerna riktar sig till elever i grundsärskolan och har tagits fram av Konsultativt stöd i Uppsala kommun. De är utformade som sociala berättelser som är lätta att förstå och identifiera sig med.



Sömnränare

En klocka med en figur som öppnar och stänger ögonen på bestämda tider för att visa när det är dags att sova och vakna.



Faktahäften och praktikor från RFSU

Rakt på sak - om olika typer av sexuell njutning och sexualhygien. Finns att beställa på olika språk, gratis från RFSU.