



**HÅLL KOLL PÅ TIDEN**  
Hur länge ska jag hålla på med en uppgift? Ett tidshjälpmiddel ger ett tydligt svar.

**VECKOSCHEMA MED FÄRG**  
Ger snabb koll av vad som händer under veckan.

**LÄS- OCH SKRIVSTÖD**  
Datorprogram som talsyntes, ordprediktion och rättstavning underlättar studierna.

**PACKLISTA MED BILDER**  
Gör det lättare att komma ihåg vad som ska vara i gymmapåsen eller rygsäcken.

**BEHÅLL FOKUS**  
En tyngdväst kan ge ett lugn som gör det möjligt att hålla fokus på en arbetsuppgift.

Prylar som underlättar plagget  
Enklare liv, Funktion i fokus nr 1 2021



**Ordning och reda**  
Lägg läxmappar i uppmärkta brevfack. Det hjälper till att organisera studiematerialet.



**Låt mobilappen läsa!**  
Fota av en text med mobilen och låt en app läsa upp texten med talsyntes. Fungerar för böcker, skyltar, brev från CSN, husläkaren och annat. Appar finns både för iOS och Android.



**Prylar för rastlösa händer**  
Låt en piggboll eller påse med sand sysselsätta rastlösa händer. Det kan vara lättare att behålla fokus om man har något att pilla med.



**Enklare liv**  
**Slipp störande ljud!**  
Brusreducerande hörlurar eller hörselkåpor tar bort störande ljud, vilket kan underlätta koncentrationen.



**Lyssna på pennan!**  
Använd en läspenna som skannar in och läser upp text. Dra pennan längs textraden och lyssna, gärna i hörlurar.

# Prylar som underlättar plagget

Med smarta lösningar kan även en lite vrå funka som studieplats. Arbetsterapeuten **Monica Thunholm** och logopeden **Fredrik Thurffjell** väljer några prylar från visningsmiljön vid Habiliteringens resurscenter, Region Stockholm.

foto: JONAS HALLQVIST

**Schema med tidsstöd**  
Bilderna visar i vilken ordning saker ska göras. Med hjälp av en timstock eller annat tidshjälpmiddel ser man hur länge aktiviteten ska pågå.



**Svårt att sitta still?**  
En sittdyna fylld med luft gör att man är i rörelse. Kan underlätta fokusering och koncentration.