



ALLA FÅR EN HYLLA

En egen hylla för varje familjemedlem, med den egna färgen på föremålen.

FÄRGKODA ALLT

Alla i familjen har sin egen färg för att lättare hitta sina saker.

TILLGÄNGLIGT PRAT

En pratlista med bilder gör det enklare att till exempel sminka sig.

KOLL PÅ TIDEN

Hur länge ska jag borsta tänderna? Ett visuellt tidsstöd hjälper mig.

Enklare liv



Rätt medicin vid rätt tid

Använd ett doseringshjälpmedel för att inte riskera att glömma eller överdosera. Finns att köpa på apotek.

Hur mycket är lagom?

Förbered med rätt mängd tvål och schampo i uppmärkta små flaskor (till exempel från apotek) för att öka självständigheten.



Tiden är osynlig

Det är lättare att hålla koll på tiden om den blir synlig med visuella hjälpmedel.

Tänk smart i badrummet

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

text: ANNA BRATT foto: CAMILLA LINDQVIST



Schema visar ordningsföljd

Ett schema som visar i vilken ordning något ska göras kan underlätta, inte minst i duschen. Här visar vi två olika exempel; ett lite enklare och ett exempel med mer detaljerade bilder som visar hur man tvålår in sig och tvättar håret.



Rätt bild på rätt plats

Sätt fast en packlista med bilder på en nyckelring där du behöver den.

