

4. Att stärka kognitiva förmågor

Här kommer en rad praktiska tips på hur personer med kognitiva funktionsnedsättningar kan stärkas som konsument. Tänk på att det inte finns någon lösning som passar alla utan att alltid anpassa metoderna efter varje enskild individs behov.

Uppmärksamhet

Här följer exempel på åtgärder som kan underlätta köpsituationen för personer med svårigheter med uppmärksamheten.

- **UTFORMA** inköpslistan efter varornas placering i butiken. Då slipper en gå flera varv och riskera samma störningsmoment flera gånger.
- **ÖVA** på uppgiften. Genom att utföra en uppgift många gånger blir utförandet invant och kräver mindre uppmärksamhet nästa gång den ska utföras. (Det finns dock en risk att köp som sker automatiskt inte tar hänsyn till ändrade förutsättningar som höjt pris).
- **SOVA**. Det är viktigt att få ordentlig vila och sömn för att kunna orka fokusera.
- **UPPMÄRKSAMMA** butikspersonal på hur butiksmiljön distraherar och gör det svårare för kunder att fokusera på att handla. Det kan handla om att berätta för personalen om störande bakgrundsmusik/ljud, lukter, blinkande ljus eller skärmar med rörliga bilder.

Minnesfunktioner

Idag har många tillgång till bra minnesstöd genom appar och funktioner i sin smarta telefon.

- **KALENDER** hjälper till att planera vardagen och påminna om saker.
- **MINNESANTECKNINGAR** kan göras i anteckningar eller som en ljudinspelning.
- **FOTO** använd kameran i telefonen och fotografera information och läs den i lugn och ro hemma eller ta fram vid andra tillfällen.
- **PÅMINNELSER** eller alarm. Använd för att påminna om saker som ska göras.

Beslutsfunktioner

Här följer exempel på åtgärder som kan underlätta konsumentrollen för de individer som har svårigheter med beslutsfunktionerna:

- **TYDLIGHET** är viktigt! Markera vilken deluppgift som är viktigast om det som ska göras består av flera steg. Det kan bland annat göras genom en tydlig uppgiftsbeskrivning.
- **FÖRBEREDELSE.** Genom att förbereda sig för vad som kommer att ske minskar stressen och det blir enklare att fokusera på rätt saker. Förberedelse kan vara ett schema som visar när olika aktiviteter ska ske.
- **FOKUSERA.** Undvik att göra flera saker samtidigt. Se till att hjälpa personen att fokusera på en sak i taget. Det kan exempelvis göras genom att skapa en prioriteringslista.
- **INITIATIV** att komma igång. För vissa kan det vara svårt att komma igång med det som ska göras, då kan en tydlig struktur och olika typer av påminnelser vara till hjälp.
- **STÖD** för att motstå impulser. Förbered personen ordentligt på vad som ska hända. Planera i förväg vad som behöver köpas och vilken budget som gäller.
- **ANVÄND HJÄLPMEDEL** som förenklar, förklarar och förtydligar.
 1. Appar - exempelvis Resledaren för att planera lokaltrafikresor
 2. Tidshjälpmedel – timer i telefonen, påminnelser
 3. Kalender – hjälper till att strukturera dagens, veckans eller månadens aktiviteter.

Språkfunktioner

Det finns flera åtgärder du kan göra för att stötta personer med olika språksvårigheter. Att uppmärksamma butiker på vad de kan göra är också ett sätt att öka tillgängligheten.

- **ENKELT SPRÅK.** Undvik svåra meningar som ställer höga krav på arbetsminnet.
- **BILDSTÖD.** Komplettera text med symboler. Exempelvis kan 100 kr illustreras med 10 guldtyor eller två 50 kronors sedlar.
- **UPPLÄST TEXT.** Skapa tillgängliga dokument som går att läsa med funktioner för uppläst text. Eller erbjuda sig att läsa texten högt.
- **STOR STIL,** gör det enkelt att se och läsa.
- **UNDVIK IRONI.** Ironi kan vara svårt att förstå och skapa förvirring eftersom det bygger på en skillnad mellan vad som sägs och vad som egentligen menas. Undvik uttryck som ”Idag hoppar vi över fikat”. Prata konkret, ”Idag fikar vi inte”.
- **ÖVA.** Träna på svåra situationer i en trygg miljö. Eller gå igenom svår informationstext i förväg.