

FAKTABLAD

I Faktabladen finns texter som ger grundläggande information om kognitiva funktioner, funktionsnedsättning och tillgänglighet.

I de fall som övningarna bygger på information från Faktabladen anges detta i instruktionen för övningen.

De fem Faktabladen:

1. Kognitiva funktioner
2. Funktionsnedsättning, funktionshinder eller funktionsvariation?
3. Tillgänglighet
4. Att stärka kognitiva förmågor
5. Företagens säljknep



1. Kognitiva funktioner

Kognitiva funktioner handlar om hur vår hjärna hanterar information. Det handlar bland annat om att minnas, planera, analysera, förstå och använda språk. Helt enkelt väldigt viktiga funktioner för att vi ska kunna klara oss i vardagen.

Vad är kognitiva funktioner?

Våra kognitiva förmågor kan delas upp i ett antal kategorier som hjälper oss att förstå varje enskild funktion och hur den påverkar oss i vår vardag. I verkligheten är det dock ofta svårt att skilja funktionerna från varandra eftersom de samverkar tätt ihop. Det finns flera kognitiva funktioner än de som vi tar upp i den här texten.

Beslutsfunktioner

Våra beslutsfunktioner kan ses som en chef för andra kognitiva funktioner. Att kunna organisera och planera sin vardag är några av de viktigaste förmågorna hos beslutsfunktionerna. Våra beslutsfunktioner hjälper oss också att klura ut svåra uppgifter och att hejda oss från att göra sånt som vi inte borde göra. Beslutsfunktionerna är väldigt viktiga för att livet ska flyta på bra. Det kallas också den exekutiva förmågan.

Att laga mat, är en uppgift som visar hur vi använder våra beslutsfunktioner. Då behöver vi först planera vad vi ska laga för mat. När vi bestämt det måste vi handla maten och sen tillaga den. Under tiden vi lagar behöver vi prioritera mellan uppgifter, t ex att skala potatisen innan vi kan koka den. Ibland kanske vi också behöver sluta med en uppgift, till exempel sluta hacka lök när potatisen kokar över. För att vi ska kunna göra svårare saker, så som att laga mat, är det alltså viktigt att våra beslutsfunktioner fungerar bra.

Personer med utvecklingsstörning eller autismspektrumstörning kan ha problem med beslutsfunktionerna. Då kan de vara svårt att organisera en uppgifts olika delar eller bara svårt att veta hur en ska lösa problem som dyker upp.

Men det är alltid viktigt att inte anta något om en person bara för att hen har en diagnos. Det är alltid viktigt att försöka få reda på varje enskild persons styrkor och svagheter.

➤ *Här finns en övning om du vill utmana dina beslutsfunktioner:*

[Stroop test](#) - testar förmågan att hejda tankar och skifta fokus. OBS! övningen avgör inte hur "smart" din hjärna är.

Uppmärksamhet

Uppmärksamhet är när vi fokuserar på något särskilt. Då flyttar vi samtidigt bort fokus från något annat. Vi använder vår uppmärksamhet hela tiden. Det är därför en av våra viktigaste kognitiva funktioner. Det kan exempelvis handla om att sälla bort störande ljud eller ljus samtidigt som vi letar kläder i ett köpcenter.

Uppmärksamhet sker ofta automatiskt, som när vi går, äter, cyklar eller gör något annat som vi är vana vid. Uppmärksamhet kan även ske medvetet, som när vi gör något för första gången och verkligen behöver fokusera, så som att börja köra bil eller lära sig att dansa salsa.

Sänkt uppmärksamhetsförmåga kan innebära svårigheter med att fokusera på en uppgift under en längre tid och att sortera bort information som inte är viktig för stunden. Det kan också betyda svårigheter med att skifta fokus mellan uppgifter och att göra flera saker samtidigt, som att försöka slå in sin pinkod i kassan samtidigt som en försöker hålla koll på ett barn. Sänkt uppmärksamhetsförmåga leder lätt till koncentrationssvårigheter och lättstördhet. Vid ADHD och Autismspektrumstörning är det vanligt att ta in alla intryck och få svårt att sälla i informationen vilket kan orsaka sänkt uppmärksamhetsförmåga.

➤ *Exempel på hur våra uppmärksamhetsfunktioner fungerar och kan luras:*

[The monkey business illusion test](#)
[The door study](#)

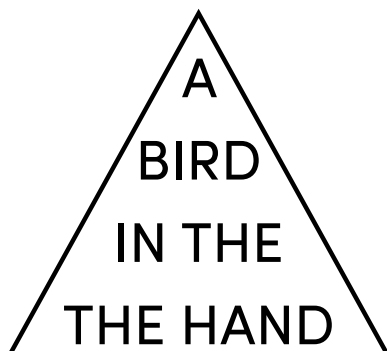
Språkfunktioner

Språkfunktioner handlar inte enbart om att tala, skriva och läsa utan även om att förstå nyanser och budskap i texter. Reklam som använder ironi kan exempelvis vara svårt att förstå om en har svårigheter med språkfunktioner.

Afasi kallas språkstörningar som uppstår till följd av skador i hjärnan, exempelvis efter en stroke. En person med Afasi får svårt att känna igen och förstå ljud, bygga upp meningar och hitta och använda rätt ord.

Dyslexi innebär svårigheter att läsa och stava. Svårigheterna att läsa kan givetvis få konsekvenser för möjligheterna att förstå information om en produkt som en är ute efter att köpa.

➤ *Exempel på hur våra språkfunktioner fungerar:*
[The McGurk effect](#)



Läste du två "the" eller tog din hjärna en genväg och läste bara ett "the"?

Minnesfunktioner

Vi använder vårt minne väldigt ofta varje dag. Det handlar exempelvis om att kunna komma ihåg var du la nycklarna, vad det var du skulle göra ikväll eller hur du hade det på semestern i somras. Minnesfunktioner delas ofta upp i korttidsminne och långtidsminne. Korttidsminnet sparar information i några minuter och kan innebära att vi kommer ihåg hur mycket växel vi skulle få tillbaka på köpet vi just gjort.

Långtidsminnet har hand om information så som fakta du lär dig i skolan eller vad Harry Potter handlar om. Det har också hand om information som du själv har upplevt som dina födelsedagar, och sådant som har med motorik att göra, som att cykla.

Vid demenssjukdom skadas olika delar i hjärnan och vanligtvis minnet. Vilket kan skapa problem i vardagen, så som att komma ihåg vilken mat du ska köpa eller att betala räkningar.

➤ *Här kan du testa ditt korttidsminne:*
[Working memory challenge](#)

Stress påverkar våra kognitiva funktioner

Långvarig stress påverkar våra kognitiva funktioner. Bland annat vårt minne. Det är väldigt vanligt att personer med utmattningssyndrom får svårt att minnas och det kan visa sig i att personen glömmer saker på konstiga ställen eller inte längre kommer ihåg vänner eller släktingars namn.

Även uppmärksamhetsfunktionerna påverkas av långvarig stress och leder till lättstördhet och koncentrationssvårigheter.

Beslutsfunktioner så som att planera, prioritera och lösa problem blir också lidande vilket självklart ofta leder till stor frustration. Även kortvarig stress påverkas våra kognitiva förmågor, men då under betydligt kortare tid.

2. Funktionsnedsättning, funktionshinder eller funktionsvariation?

Beroende på vilket begrepp vi använder när vi pratar om funktionsnedsättning signalerar vi något till vår omvärld. Det är därför viktigt att förstå skillnaden mellan de olika begreppen och hur och när de ska användas.

Funktionsnedsättning

En person kan ha så stora problem med de kognitiva funktionerna att det allvarligt påverkar vardagen. Då kallas det funktionsnedsättning. Det kan vara svårigheter att minnas sitt eget personnummer eller att interagera med andra människor. En funktionsnedsättning beskriver alltså en persons funktionsförmåga och innebär i sig själv inte bristande jämlikhet eller delaktighet.

Funktionshinder

Ett funktionshinder uppstår när miljön hindrar personer med exempelvis kognitiva funktionsnedsättningar att delta. Det kan handla om att en butik spelar väldigt hög musik. Då kan den butiken skapa ett funktionshinder för personer med koncentrationssvårigheter.

Funktionsvariation

Idag används ibland också ordet funktionsvariation. Genom att använda ordet funktionsvariation tydliggörs att en persons funktionsförmåga skiljer sig från vad som uppfattas som normalt. Det kan då innebära att personen ibland upplever svårigheter på grund av sin funktionsvariation men även att den i vissa situationer kan ha en fördel av sin funktionsvariation. Vi har alla en unik funktionsnedsättning och våra olikheter är något positivt.

En person kan ha en funktionsnedsättning, miljön kan vara funktionshindrande men vi har alla en unik funktionsvariation.

Varför är detta viktigt för oss som konsumenter?

Att handla saker är en viktig del av våra liv för att vi ska kunna skaffa oss det vi behöver och göra det vi vill. Men att handla är inte alltid enkelt. Som konsumenter behöver vi ofta göra komplicerade val. Om vi har en kognitiv funktionsnedsättning, och miljö inte är tillgänglig, kan problemen bli stora och påverka vår möjlighet att leva ett bra och självständigt liv.

Just att kunna leva ett självständigt liv är viktigt för att trivas med sig själv. Självständighet kan betyda att inte vara beroende av andra människors åsikter och handlingar.

En stor del av befolkningen har eller kommer att få nedsatta kognitiva funktioner. Det kan komma av sjukdom eller skada. Att göra handeln mer tillgänglig för personer med kognitiva svårigheter är med andra ord en viktig fråga för väldigt många.



3. Tillgänglighet

Tillgänglighet handlar om att kunna vara delaktig i samhället. Att skapa tillgänglighet innebär att ta bort hinder som gör att personer med funktionsnedsättning inte kan ta del av allt som andra kan i ett samhälle.

Vad är tillgänglighet?

FN beskriver i sin deklaration om [mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning](#) i artikel 9, tillgänglighet som:

”För att göra det möjligt för personer med funktionsnedsättning att leva oberoende och att fullt ut delta på alla livets områden, ska konventionsstaterna vidta ändamålsenliga åtgärder för att säkerställa att personer med funktionsnedsättning får tillgång på lika villkor som andra till den fysiska miljön, till transporter, till information och kommunikation...”

Tillgänglighet handlar alltså inte bara om att kunna ta sig in i byggnader eller röra sig fritt. Det handlar om att kunna vara delaktig överallt på samma sätt som andra. Att kunna förstå information eller använda teknik. Ett tillgängligt samhälle tar hänsyn till att vi alla är olika.

Många saker som vi idag tar som självklart som exempelvis fjärrkontrollen och vattenkranen med ett, istället för två handtag är tillgänglighetsuppfindingar. Uppfinningar som underlättar allas vardag. Att vid designen av nya saker, miljöer och tjänster utgå från att det ska passa alla kallas just ”design för alla” eller universell utformning.

Tillgänglighet i lagen

Dålig tillgänglighet kan vara diskriminering. Det betyder att en person med en funktionsnedsättning kan anmäla verksamhet som inte är tillgänglig. Lagen säger att verksamheten ska göra vissa tillgänglighetsåtgärder för att personen ska komma i en liknande situation som en person utan funktionsnedsättning. Kraven gäller för bland annat restauranger, butiker, utbildning, arbete och sjukvård. Åtgärder som kan krävas är exempelvis hjälp med att plocka och packa varor i matbutiken eller att få menyn uppläst på restaurangen.

Det finns också lagar som bestämmer att byggnader, gator och liknande ska vara tillgängligt. Det handlar framförallt om att kunna ta sig in och flytta sig mellan byggnader i en stad. Här gäller att så kallade ”enkelt avhjälpna hinder” ska åtgärdas. Det kan handla om att åtgärda höga trösklar, tunga dörrar, bristfällig skyltning eller dålig ljudmiljö i butiker, restauranger eller bioografer.

➤ Här kan du läsa mer om diskriminering och tillgänglighet:

[Diskrimineringsombudsmannen](#)

Hur tillgänglighet kan uppnås

Det yttersta ansvaret för tillgänglighet ansvarar samhället, eller staten för. Men även företagen och vi konsumenterna har ett ansvar att göra det vi kan för en tillgänglig handel. Det är viktigt att komma ihåg att målet är att skapa ett jämlikt och hållbart samhälle och att det krävs insatser från alla håll för att uppnå det.

Alla kan göra något för att öka tillgängligheten. De som jobbar inom vård och omsorg kan stötta med hjälpmedel och assistans medan företag och stat har ett mycket större ansvar att se till att produkter och tjänster är tillgängliga från början.

[Myndigheten för delaktighet](#) (MFD) är den myndighet i Sverige som har övergripande ansvar för att den svenska funktionshinderpolitiken genomförs. De har föreslagit en strategi för hur detta ska gå till. Strategin är ett bra sätt att se på hur samhället kan bli mer tillgängligt:

- 1. ATT KOMMA RÄTT FRÅN BÖRJAN** genom universell utformning – betyder att nya tjänster och produkter utvecklas så att de ska passa så många som möjligt redan från början.
- 2. ATT ÅTGÄRDA OCH UN DANRÖJA** redan befintliga brister – betyder att åtgärda sådant som är otillgängligt sedan tidigare.
- 3. SÄRSKILDA STÖD, ANPASSNINGAR OCH LÖSNINGAR** såsom hjälpmedel, ledsagning, färdtjänst eller särskilt stöd i skola och personlig assistans för att individen ska uppnå självständighet och delaktighet. Dessa kan fungera som kompensation för funktionsförmåga eller som kompensation av otillgänglighet i samhällets utformning.

4. MOTVERKA ALL FORM AV DISKRIMINERING

– Personer med funktionsnedsättning utsätts fortfarande för diskriminering. De har sämre förutsättningar och möjligheter än andra personer utan funktionsnedsättning att leva ett fullgott liv.



Tips! läs mer om hjälpmedel i Faktablad 4.

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.

5. Företagens säljknep

Företag kan använda många knep för att få oss att köpa deras produkter. De kan använda olika former av reklam eller dofter i butiken för att locka oss att handla.

Företaget väljer åt oss

Företagen drar nytta av att vår hjärna gärna väljer enkla alternativ framför svåra. Vid beställning av resor är ofta flera alternativ, så som avbeställningsskydd och försäkring redan ikryssade. Då är det enklare för hjärnan att låta de vara kvar än att fundera över om de verkligen behövs och avmarkera de.

Nå våra känslor

I sin reklam försöker företagen nå våra känslor. Företagen försöker berätta för oss hur vi ska känna när vi köpt något eller när vi inte köpt något. I så kallad efterköpsreklam ska vi inte köpa här och nu utan istället få en känsla av att vi har gjort ett bra köp. Ett exempel på det är Volvoreklamen med Zlatan som snarare än att sälja direkt vill skapa en känsla av hur det är att vara Volvoägare.

Att tala till våra sinnen

Företag kan också påverka oss genom att nå våra olika sinnen. Genom sinnesintryck kan vår uppmärksamhet nås, vilket betyder större sannolikhet att köpa något. 7-Eleven och McDonalds har doft av nybakat och hamburgare utanför sina butiker, biltillverkare skapar dörrar som stängs med ett ”exklusivt” läte och en fjärrkontroll kan göras tung för att signalera kvalitet.

Butiksmiljön

Butiksmiljön har också stor betydelse för vår inställning till att handla något i en butik. En inbjudande miljö gör oss mer tillgängliga för intryck så att vi köper mer än vi tänkt oss. Det kan handla om att placera godis och andra varor vi ofta köper på impuls, nära kassorna.

