

# Tipshäfte

Tipshäfte for innstilling og bruk av klokka for å få ”grep” om tiden.

## Tid som kommer er full av muligheter! Tid som har gått er det livet jeg har levd! Derfor er det viktig å selv bestemme over egen tid!

Å mestre hverdagen handler om mer enn mat, hygiene og forflytning. Det er viktig å ha oversikt og kontroll over tiden sin, kunne kommunisere, planlegge og skaffe seg ny informasjon. Vi opplever tiden forskjellig. Prøv å tenke gjennom hvordan du opplever 10 minutter under dynen om morgenen i motsetning til 10 minutter i busskø. Hvis tid og klokke er uforståelig og tidsbegrepene uklare, er det lett å bli usikker. Hva skal skje? Når skal det skje? Usikkerhet fører ofte til frustrasjon og sinne.

### Målsettingen

Målsettingen med å ta i bruk **Cognita Klokka** er å gi informasjon og beslutningstøtte. Klokka må tilpasses Hovedpersonens funksjonsnivå og døgnrytme. Tilpassingen må utføres av hjelpere - som f. eks. familie, lærere eller andre nærpå personer. Det er viktig å finne frem til Hovedpersonens perspektiv på tiden og ta utgangspunkt i kjente tidsbegreper og aktiviteter. Derfra kan mål om videre læring fastsettes.

For noen eksisterer bare tidsbegrepet NÅ. NÅ er "her og nå" - konkret. Ord som "klokka 4", "i morgen", "til sommeren" og "snart" har ikke Hovedpersonen forståelse for. Tenk deg selv at du fikk en beskjed på kinesisk. Hvordan reagerer du på det du ikke forstår? Trekker du deg tilbake? Blir du usikker og kanskje til og med sint? Tidsbegreper er abstrakte og kan være vanskelige å forholde seg til. Prøv å sette deg inn i hverdagen til en som ikke har begrep om den "vanskelige" tiden. Fjern alle klokker rundt deg (armbåndsur, klokker på PC, mobiltelefoner osv.) og forsøk å leve en vanlig hverdag. Vil det ikke da bli vanskelig å rekke bussen, jobben og vite hvor lenge du har latt brødet steike?

Med **Cognita Klokka** kan tiden visualiseres og gjøres påtagelig. Det blir lettere å vise og ta på hvor vi er NÅ - at det finnes en fortid (til venstre for NÅ), og en fremtid (til høyre for NÅ). Det er lurt å være bevisst på hvilke tidsbegreper som brukes og vise på klokka hva de betyr. Ordene vil etterhvert gi Hovedpersonen forståelig informasjon som hun/han kan forholde seg til.

### Innstilling av klokka - tidsperspektiv/detaljeringsgrad

**Døgn** - Klokka skal tilpasses Hovedpersonens tidsperspektiv. Hvis et døgn (dag og natt) er kjente begreper kan klokka vise et helt døgn. NÅ-tidspunktet vil da bevege seg hvert 20. minutt. Hvordan klokka skal vises med tidspunkt for start/slutt kan enkelt innstilles av hjelperen til bruker. Hvis Hovedpersonen våkner tidlig og er urolig om morgenen, kan det være fornuftig å la klokka starte 0300. Da vil den vise en del av kveld/natt etter dagens aktiviteter, og

den vil starte med natt/morgen før dagens aktiviteter. Ved å plassere klokka i nærheten av senga vil Hovedpersonen kunne se om det er natt eller dag på klokka.

**Dag** - For noen vil dagen være nok å konsentrere seg om. Da kan klokka vise dagen fra f.eks. 08:00 - 20:00 (så jobber den seg gjennom natten selv, mens Hovedpersonen sover). NÅ-punktet vil flytte seg hvert 10. minutt og klokka blir lettere å detaljinnstille.

**Skole** - I skolesituasjonen kan det være ønskelig at klokka viser intervall fra 08:00 - 14:00 (6 timer). NÅ-punktet flytter seg da hvert 5. minutt og detaljeringsgraden øker. Det er rekkefølgen av aktiviteter og NÅ's bevegelse i retning av aktivitetene som er viktige for Hovedpersonen. Klokka kan derfor godt vise et helt døgn hjemme, selv om klokka på skolen vil fokusere på 6 timer og bruke hele klokkelengden til det.

Informasjon om struktur og rekkefølge er av større betydning enn at "målestokken" er lik i alle sammenhenger.

### Merking av klokka - symbolene

Bruk kjente symboler på aktivitetene; Pictogram/Bliss eller egne foto/tegninger. Symbolene må bety noe for Hovedpersonen. Vi legger med et sett symboler som vi selv har laget - disse er kun ment som eksempler.

Klipp symbolene i riktig lengde i forhold til aktivitetens varighet. Mal for dette følger med Tilretteleggingspakka. På denne måten kan man konkretisere at tannpuss er en kort aktivitet, mens turen i skogen tar lengre tid. Dette er nyttig informasjon for Hovedpersonen i forhold til å ta egne beslutninger.

Når klokka skal tas i bruk for første gang er det veldig viktig å velge ut én aktivitet som Hovedpersonen gleder seg til, f.eks Barne-TV. Plasser symbolkortet på riktig sted og følg NÅ-prikkens "vandring" mot aktiviteten. Deretter kan man fylle på med én og én aktivitet. Begynner man med for mange symboler på en gang, kan man risikere at forvirringen vil bli større enn oversikten.

### Øverste aktivitetslist kan brukes på forskjellige måter, eksempelvis:

**Der kan man** plassere aktiviteter som skal skje utenfor hjemmet for eksempel symboler for SFO eller skole.



**Eller den kan** benyttes til å sette inn tall/ klokke-symboler for klokkeslett hvis det er ønskelig å trene tidspunksreferanser.



**Listen kan også** brukes til å sette inn fargekoder på dagene - eller ordbilder for dag/måned/år.



**Bilder av personer/lærer/hjelper** er mange svært opptatt av.



**KAN-aktiviteter øverst, MÅ-aktiviteter nederst.**

### Alternativt feste av symbolene

**Borrelås** - Det er mulig å feste aktivitetssymbolene (for eksempel små gjenstander; liten lekebil, liten blyant osv.) med borrelås. Utstyr til å gjøre dette medfølger Tilrettelggingspakka.

**Magnet** - Dersom man ønsker å bruke symboler med magnet kan man lime på en metall-list (jern/stål).



### Påminning/Alarm

Det er mulig å be om signal fra klokka når spesielle aktiviteter skal foregå. Noen har også behov for å få beskjed når en aktivitet er over.

Dette gjelder spesielt ved en aktivitet som er vanskelig å avslutte (dataspill o.l.).

Klokka kan gi varsling med lys på bestemte tidspunkt (rødt eller grønt lys).

Klokka kan også varsle med to ulike pipelyder.



### Mobil alarmgiver for hjemmet

Hovedpersonen kan ha en liten radiomottaker som varsler en alarm fra utgangen av **Cognita Klokka**. Brukeren må lære seg å gå bort til klokka når mottakeren vibrerer. Se tilbehørslisten.

For noen vil det være behov for forsterket lyd. Det finnes en utgang på siden som gir mulighet for tilkobling av ekstern lyd giver.

## Skille mellom tidsforståelse og hukommelse

Det er slett ikke sikkert at en person som har vanskeligheter med tidsforståelse også har hukommelsesproblemer. Vi har vært forsiktige med å legge inn pipe-lyder og alarmer i klokka. Ikke alle ønsker å bli styrt av pip og påminnelser i ny og ne. Vår erfaring tilsier at mange som etterhvert forstår hvordan tiden går og at aktivitetene følger i sekvens, selv følger med og husker ting som er viktige for dem. Vi kan alle glemme enkelte ting i hverdagen. Noen aktiviteter er viktigere enn andre. Ikke legg inn alarm på alle hendelser uavhengig av viktighet.

## Behov for skjerming av symbolene

Det kan være spennende for Hovedpersonen å flytte på symbolene, spesielt i begynnelsen, men dette går gjerne over etterhvert. Hvis det er behov for skjerming, er det mulig å sette på et deksel i gjennomsiktig plast over klokka. Betjeningspanelet i enden av klokka kan også være forstyrrende for Hovedpersonen. Man kan enkelt skjule dette ved å plassere et foto eller tegning over panelet (deksel for dette følger med Tilretteleggingspakka).

Vær obs på at flytting av aktivitetskort kan være tegn på at Hovedpersonen har fått økt forståelse for tid og med dette uttrykker ønske om å f. eks. utsette/kutte ut aktiviteten.

## Utvide tidsbegrep fra dag til uke

Det kan være nyttig å bruke kalenderen fra Tilretteleggingspakka sammen med **Cognita Klokka**. Hvis kalenderen henger under klokka og øverste list på klokka benyttes til dagreferanse, vil Hovedpersonen etterhvert kunne lære å orientere seg både i uker og måneder.

	Cognita kalender 2008	LØRDAG	
MANDAG		TORS DAG	Tid som har gått er blett som er levd
	ONSDAG		Tid er gjenstandig. Jeg har min og du har din
TIRSDAG		FREDAG	Tid som kommer muligheter
	Å ha overrett		

## Beslutningstøtte

Alle må velge hva vi skal bruke tiden til. Ofte er det vanskelig å vite hvor lang tid en aktivitet tar – og er det plass til den? En liten boks med aktuelle aktiviteter, klippet i riktig lengde, kan være nyttig som beslutningstøtte. Hovedpersonen kan sammenligne aktivitetskortene med de “ledige” plassene på klokka. Får kortet plass er det tid. Hvis ikke kortet får plass, er det ikke nok ledig tid for denne aktiviteten.



## Nytt hjelpemiddel – spennende eller skremmende?

Nye ting kan være skremmende og behovet for å gå gradvis frem er nødvendig. Prikken for NÅ (lyset som flytter seg) vil nok for enkelte oppleves som svært spennende. Noen vil sitte og vente å følge med på at den flytter seg, men det er bare å være tålmodig, dette er en læringsprosess.

## Erfaring og bruk

**Cognita Klokka** benyttes slik alle andre bruker klokkene sine – man ser på klokka og finner ut av hvor lenge det er til neste aktivitet, eller ser på den og finner ut om man har tid til det man vil. For mange viser det seg at når de har brukt **Cognita Klokka** en stund, blir de mindre avhengig av den. De har lært seg å forholde seg til tid, og kan tolke begrepene vi bruker om tid og kanskje benytte en vanlig klokke. Adferdsproblemer kan ha flere årsaker, men det viser seg at økt forståelse av tid hjelper både Hovedpersonen selv og pårørende til en roligere og mer behagelig adferd og hverdag.

## Historier fra virkeligheten

### Nå kan Ole klokka

Ole hadde ikke begrep om tid, og det gjorde ham urolig. Hverdagen var fryktelig slitsom både for ham og familien. Ole er åtte år og har Downs syndrom. Han bor på Blystadlia i Rælingen utenfor Oslo sammen med foreldrene sine. Ole viser ivrig veien inn til gutterommet og peker på klokka som henger over senga hans. På klokka



er det klistret små symboler som forteller når det er morgen, middag, Barne-TV og kvelds. Da piper klokka. Er det andre aktiviteter som skal foregå, setter mor på flere symboler. Takket være den nye klokka, har Ole endelig fått mer kontroll. Nå skjer det ikke lenger at han spør om og om igjen når det er Barne-TV. Istedet løper han inn på rommet sitt og ser hvor langt det lille røde lyset har kommet. – Vi har fått en bedre hverdag etter at Ole lærte klokka. Vi kan snakke om tiden før og etter, sier Ingeborg Størkersen, mor til Ole. Før visste han bare om én tid, og det var NÅ. – Ole begynte å spørre om når det var middag straks han kom hjem fra fritidsordningen klokka halv fire, forteller Ingeborg. – “Du må vente. Vi spiser klokka fem når pappa kommer hjem”. Men det forsto ikke Ole. Ole var ikke nødvendigvis spesielt sulten, men det var viktig for ham å ha oversikten over hva som skulle skje og når.

Det var vanskelig for familien å forberede Ole på aktiviteter de skulle gjøre sammen. - Hvis vi f. eks. fortalte Ole at i morgen skulle vi gå på café, begynte

han med en gang å spørre når vi skulle dra. Han spurte og spurte. Vi prøvde å vente med å fortelle ham det til fem minutter før vi skulle dra, men da fikk han ikke muligheten til å glede seg på forhånd. Dessuten trenger Ole tid til å forberede seg på ting han skal være med på. Hvis noe skjer for fort for han, kan han slå seg vrang.

Det tok ikke lange stunden før Ole skjønte den nye klokka. Og nå har klokka forandret livet til både Ole og familien hans. Endelig kan han se at tiden går. Hvis han våkner om natta, kan han se på tavla si og se at det ennå er en stund igjen til det er morgen.

På skolen har Ole også fått klokke. Den henger under tavla. Nå vet han ikke bare hvilke aktiviteter som skal foregå på skolen, han skjønner også når de skal skje. - Ole har blitt roligere både på skolen og hjemme, forteller Ingeborg. - Han er blitt mer tålmodig og har fått et bedre tidsbegrep.

### Et eksempel fra virkeligheten fortalt av Cognita Klokkas “far”, Asgeir Tranås Tine Anette og en hjemreise

“Tine Anette bor i vår nabokommune hvor hun går på skolen. I helgene kommer hun hjem med hurtigbåt. Denne reisen er temmelig væravhengig. En kveld ringte hun, og det ble snakket om det usikre været. Til slutt sier hun følgende: - Tine veint sjå te mårra (- Jeg får vente å se til i morgen). Dette er en utrolig uttalelse for meg som pappa. Den kom selvstendig og spontant. Hun viste at avgjørelsen om hvordan hun skulle komme seg hjem måtte utsettes (tidsforskyvning). Hun var villig til å vente (tålmodighet). Hun hadde en forståelse av at det fantes en morgendag (tidsbegrep). Hun visste først og fremst at hendelsene måtte skje i en hensiktsmessig rekkefølge tidsmessig.



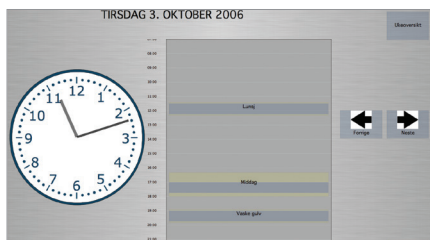
For noen år siden var dette helt utenkelige egenskaper. Vi husker alle kampe og alle fortvilelsene rundt hennes manglende tidsforståelse.

### Tips

**Cognita Klokka** er fleksibel og kan benyttes på mange ulike måter. Det er ingen fasit på hva som hjelper den enkelte, men ved å spre informasjon og utveksle ideer så kan det være enklere for andre å komme i gang og nå “målene”. Hvis du har tips, metoder eller erfaringer for hvordan **Cognita Klokka** kan brukes er vi takknemlig for tilbakemeldinger.

## Cognitass

**Cognita Klokka** behandler et tidsintervall på opp til et døgn. Det vil for mange etterhvert oppstå behov for å kunne planlegge lenger frem og huske lenger tilbake enn dagen i dag. Ny teknologi gjør det nå mulig å videreføre prinsippene i **Cognita Klokka**. Programvaren heter **Cognitass**. **Cognitass** viser hvilken dag det er, hvor mye klokka er og dagens plan. I tillegg kan man bla i kalenderen og se ukeoversikter. Aktivitetene kan vises med tekst og/eller symbol eller bilde, og man kan også få opplest teksten. Assistenten kan oppdatere COGNITASS fra sin egen datamaskin dersom Hovedpersonens maskin har tilgang til Internett.



Oversikt over dagen

	Cognita kalender 2008		LØRDAG	
MANDAG		TORS DAG		Tid som har gått er livet som er levd

Ukeplan

## Tilbehør til Cognita Klokka

### Betegnelse

Cognita Klokka  
Tilretteleggingspakke  
Lydgiver  
Bærbar alarmgiver  
Deksel heldekkende

Art.nr.	HMS
11 000	035 847
11 020	150 046
11 015	158 367
11 017	160 233
11 022	136 442

For flere detaljer se [www.cognita.no](http://www.cognita.no)

# Kontakt

Hvis du har kommentarer eller spørsmål i forbindelse med løsningen må du gjerne kontakte oss.

### Support

Tlf: 22 12 14 50  
[support@cognita.no](mailto:support@cognita.no)  
cognita.no

### Besøksadresse

Cognita AS  
Oscars Gate 92  
0256 Oslo

### Postadresse

Cognita AS  
Gjerstadveien 396  
4993 Sundebru