



Hitta

Alla har vi ibland svårt att hitta till och på olika platser. Exakt vilka delar i hjärnan som styr vår förmåga att orientera oss är det fortfarande ingen som vet exakt. Men - man vet att förmågan att orientera sig omgivningen, dvs hitta vägen till kända ställen och hem igen, är basala förmågor med stort överlevnadsvärde för både djur och människor. Lokalsinnet gör det möjligt att avgöra var vi är. När vi ska ta oss till en plats använder vi en "mental karta" över omgivningen för att hitta fram. Ett område i hjärnan som är involverat är hippocampus. Det är en del av hjärnan som också ansvarar för att bilda nya minnen – och är viktig för vår förmåga att hitta.



© Sergio Patao / ARASAAC

Det finns människor som väldigt snabbt upprättar en mental karta över omgivningen de befinner sig i och kan peka ut vilket håll som är rätt. Nyckeln till förmågan att hitta rätt väg handlar om vår spatials förmåga, en känsla för var man befinner sig i rummet. Vissa har mer av den begåvningen än andra, precis som vissa är bättre än andra på språk eller på att räkna. Till viss del är det en medfödd begåvning, men man kan alltid förbättra den här sortens förmågor genom träning.

Det finns olika sätt att orientera sig:

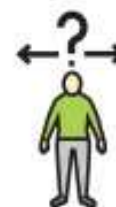
- Rutt-kunskap: att utantill ha lärt sig en specifik väg utifrån vart man svänger höger/vänster. Att enbart ha ruttkunskap är en sårbar form av lokalkännedom, då kan det bli problem till exempel om en väg är avstängd pga. vägarbete
- Landmärkes-kunskap: att känna igen vissa landmärken i den omgivande miljön, till exempel ett hus med en särskild färg, en park, kyrktorn mm.
- Kart-kunskap: att kunna skapa sig en "mental" karta över området, gör det möjligt att välja en annan väg till exempel när ens ordinarie väg är avstängd.



© Sergio Patao / ARASAAC

Ett bra lokalsinne kan handla om att vara bra på att skaffa sig kartkunskap över omgivningen.

Vid kognitiv funktionsnedsättning försämras en eller flera av hjärnans funktioner. Att ha eller få en kognitiv funktionsnedsättning kan påverka vår förmåga att orientera oss – eller vårt "lokalsinne" som vi brukar säga i mer vardagligt tal.



© Paxtoncrafts Charitable Trust

Svårigheterna att hitta kan gälla såväl för platser som vi besöker ofta/dagligen, som för platser som vi sällan/aldrig har besökt. Att kunna hitta är en förutsättning för att kunna leva ett vanligt liv - att klara oss i samhället och få en bra livskvalité. Vi behöver ta oss till mataffären, vårdcentralen/sjukhuset, fritidsaktiviteter, hem till familj och vänner, till jobb/sysselsättning/skola mm. Den som inte klarar detta blir begränsad i vardagen. Det kan gå åt onödigt mycket energi till en aktivitet om man inte har verktyg att kompensera för den nedsatta förmågan att hitta.

Det är viktigt att komma ihåg att det är många kognitiva förmågor som påverkar förmågan att hitta. Du behöver till exempel komma ihåg vägen och hur den ser ut, vart du ska gå och vart du redan gått (minnet) och kunna hantera många intryck samtidigt (vilket blir extra svårt om det är rörigt i miljön - perception). Du måste också kunna uppmärksamma/urskilja avgörande detaljer i omgivningen (central coherens) och samtidigt identifiera och välja landmärken som inte förändras för mycket beroende på säsong (ex. är en gatuskylt eller ett kyrktorn bra landmärken, medan en snöhög eller en parkerad bil inte fungerar över tid).



<https://digitalfotoforalla.se/fotografering/landskapsbilder/fanga-de-4-artisterna-i-en-enda-bild>

Hjälpmedel som underlättar för att hitta:

- Reseplaneraren: Västtrafiks app. med möjlighet att söka resor och i realtid se på en linjekarta vart du befinner dig.
- Google maps: går att använda som GPS i mobil eller surfplatta och på dator med möjlighet att skriva ut skriftlig vägbeskrivning inför en resa med till exempel bil men även när man ska gå till ett resmål.
- Google Streetview: ett alternativt läge i Google Maps där du kan se vägar, hus etc. i "gatuläge" alltså så det ser ut när du kör/går förbi dem. Om du ska till en ny plats kan du förbereda dig genom att "promenera/åka sträckan mellan till exempel busshållplatsen och platsen dit du ska i Google Streetview. På så sätt kan du memorera vägen och olika byggnader du ska passera på vägen dit och du känner lättare igen dig när du väl ska gå sträckan på "riktigt".
- ResLedaren: en app. som talar om när det är dags att gå hemifrån för att hinna till kollektivtrafiken i tid. Appen håller också ordning på vart du är och talar om ifall du gått på fel buss och/eller när du ska stiga av. Den kan även visa hur du ska gå för att hitta när du kommer fram till hållplatsen där du ska gå av.

Läs mer i Kunskapsbanken:

Apptips – Hitta med Google maps

Apptips – ResLedaren