

Resor med kollektivtrafik – tips

(Med inspiration från stödmaterialet till appen ResLedaren)

Att leva med en kognitiv funktionsnedsättning innebär att ha nedsatta och ofta ojämna funktioner som leder till att hjärnan har ett annorlunda sätt att uppmärksamma, bearbeta och tolka information från omgivningen. Detta kan orsaka svårigheter vid en resa med t.ex. kollektivtrafik.

Det är viktigt att förstå varför resor med kollektivtrafiken kan bli svåra för att sedan hitta olika sätt för att kompensera för det som är svårt. Många behöver stöd i att hitta och lära sig strategier före, under och efter en resa med kollektivtrafiken för att kunna ta sig till olika aktiviteter ute i samhället.

Det finns många kompletterande strategier som kan vara bra att använda sig av vid resor till aktiviteter. Dels finns det en del appar som kan underlätta, men man kan också behöva hitta strategier för att kravanpassa eller göra på annat sätt. Här kommer några tips om hur du kan hitta strategier för att kompensera för de ojämna kognitiva förmågor som kan göra en resa svår.

Synintryck

Om det är svårt att hantera olika synintryck kan något av följande vara bra att ha för att skärma av en del synintryck:

- solglasögon
- keps
- huvtröja



Genom att använda något/några av dessa som en strategi kan man skärma av många överbelastande synintryck. Det kan också vara bra att ha med något som kan fungera som ett fokusskifte för att skärma av översvallande synintryck t.ex. en tidning, bok eller ett spel i mobilen (helt enkelt något annat att titta på/fokusera på under bussresan). Här kan t.ex. ResLedarens skärmbild där man följer resan och ser var man är på resan i sig utgöra ett fokusskifte från andra intryck på bussen.

Ljudintryck

Att bli översvämmad av alla ljud under en bussresa är uttröttande och besvärande. För den som är ljudkänslig kan det vara bra att kunna stänga ute andra ljud genom att t.ex. lyssna på musik i mobilen, använda brusreducerande hörlurar (Bose), öronproppar eller hörselkåpor.

Det finns också hjälpmedel som reducerar bakgrundsljud. På www.bellman.com hittar du exempelvis ER-hörselskydd. De tar bort bakgrundsljuden, men du hör ändå vad t.ex. en medpassagerare säger till dig.



<https://sv-so.semheiser.com/wireless-headphones-bluetooth-noise-cancelling-hd-4-50-btnc>

Känslintryck

För den som har svårt att hantera känslintryck kan det vara mycket svårt att resa i rusningstrafik när det är trångt och man kan behöva stå/sitta nära andra människor. En bra strategi är att förlägga aktiviteter och möten så att resor inte behöver genomföras under den tidsperiod det är rusningstrafik.

Luktintryck

Det enklaste strategin för den som är överkänslig mot lukter är att ha med sig något som kan stänga ute andra lukter. Ett exempel är Vickssalva eller ett stift som luktar stark mint eller eukalyptus (eller någon annan doft du föredrar). Det går aldrig att veta på förhand om någon på resan har på sig stark parfym. En strategi om man hamnar i en stark "luktmiljö" kan vara att t.ex. ta fram sin Vickssalva/lypsyl och sätta en klick under näsan eller lukta på. Detta kan göra att man kanske kan uthärda att vara kvar på bussen.



Kommunikation/information

Att ha svårigheter i ömsesidig social kommunikation kan leda till att mycket blir svårt före, under och efter en resa.

Före resan

Före resan kan det vara svårt för personen att ställa frågor för att få mer information. Du som anordnar en aktivitet eller ska stötta en person inför en aktivitet som någon annan planerat behöver ge svar på de frågor personen själv kan ha svårt att ställa på förhand. Du behöver alltså skriva ner: **När** det ska hända, **var** det ska hända, **vad** brukaren ska ha med sig, **vad** som ska hända, med **vem/vilka**, hur **länge** och vad som **händer sedan**.

Om du exempelvis arbetar på träffpunkt eller sysselsättning och ska ordna en utflykt bör du på förhand ge information liknande exemplet till höger.

Om du själv ska åka på en resa – se till att i förväg ta reda på/få svar på frågorna i rutan. Då blir det lättare att förbereda sig.

Utflykt till Simsjön

När: onsdag 12 juli kl. 10.00 – 13.00

Var: Vi samlas i entrén på Rosenhaga kl. 10.00. Vi åker minibuss tillsammans till Simsjön.

Med vem/vilka: Alla som vill får följa med

Vad ska vi göra?: Vi ska fika (vi bjuder på fika), man kan bada, spela minigolf, kasta frisbee eller bara sitta på en filt och njuta i solen.

Vad händer sedan: Vi åker tillbaka kl. 12.45. Träffpunkten är öppen till kl. 18.00 om du vill stanna.

Under resan

Under en resa kan det vara svårt att exempelvis behöva småprata med en medpassagerare och/eller svara på frågor som ”Vet du hur långt det är kvar till centrum?” Att lyssna på musik i mobilen och att ha med något att läsa gör att medpassagerare ser att man är upptagen av något annat. Då är det mycket sällsynt att bli störd i det man håller på med. Om det känns stressande att riskera att bli störd av någon medpassagerare kan det behövas stöd i att komma på **att** det finns strategier att använda, komma på **vilka** strategier som går att använda och sedan få **stöd i att träna** på att kunna använda sig av dem. Små steg är hållbara steg. I delen om pedagogiska planer kan du se exempel på hur du kan bygga detta steg för steg tillsammans med brukaren.

Planering/organisation

Appen ResLedaren är ett bra exempel på hjälpmedel för planering och organisation. I denna app får man en checklista, larmfunktion och kan planera sin resa i förväg. Det finns även andra appar som kan användas på liknande sätt.

För den som har svårt att hålla reda på busskortet eller nycklarna är det bra om dessa alltid förvaras i samma ficka eller fack. Den som saknar fack i väskan kan köpa en väskinsats där sådant som är viktigt förvaras. Den går att flytta mellan olika väskor så du alltid har med det du behöver. Nycklar kan också sättas fast i ett nyckelband så de alltid sitter i väskan. Om du vill kunna spåra var du gjort av dina nycklar finns det ”keyfinders” med Bluetooth-koppling till mobilen eller med fjärrkontroll.



<https://www.kjell.com/sa/produkter/hem-fritid/gadgets/nyckelbinnare/file-mate-2020-bluetooth-tracker-p09968>

<https://stock5.top/ProductDetail.aspx?id=154879261&pr=>

Uppmärksamhet

Eftersom det kan vara svårt att fokusera på flera saker är det bra att få hjälp att bryta ner det som planeras i mindre beståndsdelar och skriva en checklista. En checklista går att skriva på papper, på whiteboard eller i en app, i mobilen.

Om något oförutsett händer är det också bra med en färdig lista med förslag på vad man kan göra, till exempel om bussen/tåget inte kommer, tar fel väg, är försenade etc. I mobilen går det att tala in egna instruktioner eller be att få spela in om du behöver fråga någon och be om en vägbeskrivning.



© Pastoncrafts Charitable Trust

För den som har svårt att hålla kvar uppmärksamheten och lätt glömmer både tid och rum, är det bra att inte använda mobiltelefonen annat än som hjälpmedel under resan.



Aktivitet

För den som lätt blir otålig och har svårt att vänta kan det vara bra att sysselsätta tankarna med något annat. Det går t.ex. att räkna bilar av ett visst märke, räkna hur många brevlådor man ser längs resan, lyssna på en ljudbok, ha med sig en Rubiks kub, en stressboll eller något annat som kan uppta ens tankar.



Det här foto av Okänd författare licensieras enligt CC BY-NC-ND

Flexibilitet

För den som har svårt att hantera förändringar som kan uppstå under en resa, kan det vara bra att ha en tryggande strategi. Det kan t.ex. vara bra att ha förprogrammerade telefonnummer i sin mobiltelefon till vänner eller personal, så att det bara är att trycka på en knapp för att få råd i hur en förändrad situation kan hanteras. Appen ResLedaren har funktionen ”ring en vän” med samma syfte.



Planering

När du tillsammans med brukaren har ringat in vad det är som hen tycker gör resandet svårt, gör du så här:

- Välj tillsammans ut ett område i taget. Bestäm hur och när ni ska träna på att använda strategier som kan kompensera den aktuella svårigheten.
- Träna tillsammans på området och utvärdera sedan gemensamt hur det fungerar att använda de strategier ni arbetat med.
- När det är klart – gå till nästa område och gör samma sak.

Ingen av oss orkar träna på allt som är svårt samtidigt. Planeringen behöver därför delas upp i små steg för att arbetet ska bli överkomligt.

Att kunna ta sig mellan platser är en förutsättning för att kunna vara delaktig i samhället. Du som ger stöd har en mycket viktig roll i att hjälpa brukaren att resa tryggt och självständigt. Du kan helt enkelt göra skillnad genom att skapa förutsättningar för att brukaren ska kunna vara delaktig i samhället i framtiden.

Läs mer i Kunskapsbanken:

Hitta

Resor & transporter

(Samt information utifrån de områden där svårigheter framkommit)