



Övning: Sinneshjälpmedel

Varför är det bra att göra övningen?

Hjälpmedel kan vara bra om du känner dig överbelastad på grund av exempelvis oväsen.

Hur gör man övningen?

Läs listan här nedanför. Kryssa för vilka hjälpmedel du skulle kunna ha nytta av.

Alternativ

- ☐ solglasögon
- ☐ öronproppar
- ☐ brusreducerande hörlurar
- ☐ appar och videor med bakgrundsljud som innehåller till exempel prassel, viskningar eller brus
- ☐ lugnande musik
- ☐ egen matsäck
- ☐ andningsmask
- ☐ att skydda näsan med en halsduk
- ☐ att suga på en pastill – det kan hjälpa mot obehagliga lukter
- ☐ något som luktar gott, till exempel läppbalsam eller en örtpåse
- ☐ tyngdtäcke
- ☐ att hålla i ett tungt föremål – det kan till exempel vara en ryggsäck
- ☐ att skaffa många likadana klädesplagg – det gör att det inte känns som att man har olika kläder varje dag





annat, vad?

