



# Ordning på tillvaron?

OM ARBETSTERAPI OCH NEUROPSYKIATRI



# Neuropsykiatri

Har du svårt att koncentrera dig eller att planera och få tiden att räcka till? Tycker du att det är problematiskt att komma i gång och att avsluta det du har påbörjat? Då kan en arbetsterapeut stödja dig i att få bättre kontroll och struktur i din vardag.

## Arbetsterapeuten

- utreder dina vanor, rutiner och aktiviteter i din vardag.
- ger förslag på struktur för att klara dina vardagliga aktiviteter.
- hjälper dig att utveckla rutiner för att bättre hantera vardagen.
- hjälper dig att prova ut hjälpmedel, exempelvis tids- eller minneshjälpmedel.
- ger förslag på hur vardagsteknik som mobil eller dator kan användas som hjälpmedel.
- ger tips på bra produkter som du kan köpa själv och som kan underlätta för dig i vardagen.
- stödjer dig i dina studier och anpassar din skolmiljö.
- stödjer dig i arbetsträning och anpassar din arbetsplats.

Du behöver ingen remiss för att träffa en arbetsterapeut. Kontakta din vård- eller hälsocentral eller din kommun. Du kan också vända dig till 1177 Vårdguiden för mer information genom att ringa 1177 eller besöka [www.1177.se](http://www.1177.se).