

Taktila referensobjekt för veckodagar

För personer med kombinerad syn- och hörselnedsättning samt intellektuell funktionsnedsättning.



November 2026

Originalt till denna skrift är skriven av **Bartiméus Expertise Centre for Combined Hearing and Visual Impairments.**

Text: **Wanda Frederiks and Maaïke Cornelisse** 2026

Originaltiteln är:

Referential object for the days of the week.

Den svenska utgåvan är översatt och bearbetat av Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor 2026.

Innehåll

Inledning	4
Att skilja på veckans dagar med hjälp av taktila referensobjekt	4
Utformningen av referensobjekten	4
Form.....	5
Taggar.....	5
Färg	5
Punktskrift	5
Viktiga saker att tänka på när du introducerar referensobjekten.....	6
Utgå från personens förutsättningar	6
Hur ska referensobjekten erbjudas?.....	6
När ska referensobjekten erbjudas?.....	6
Vem ska erbjuda referensobjekten?	7
Planera för uppföljning	7
Fundera på:.....	7
Kom i gång.....	7
1.Skapa en steg-för-steg plan	7
2. Introducera referensobjekten.....	7
3. Observera, dokumentera och utvärdera.....	8
Från fil till objekt	8
Förslag på mall för dokumentation	9
Hur reagerar personen när referensobjekten erbjuds?	9
Hur känner personen igen referensobjekten för veckodagarna?	10

Inledning

För veckans dagar finns det inga generella föremål som konsekvent och varaktigt kan symbolisera olika veckodagar. Därför har Bartiméus skapat ett taktilt referensobjekt för varje veckodag. Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor (Nkcdb) har fått möjlighet att ta del av filerna och har översatt och anpassat dessa till svenska förhållanden.

Dessa finns nu som 3D-filer, vilket innebär att de kan skrivas ut på en 3D-skrivare.

Bartiméus har även författat en guide som stöd för att använda veckodagarna, vilket denna skrift bygger på. För att fungera utifrån svenska förhållande är den dock till viss del omskriven.

Att skilja på veckans dagar med hjälp av taktila referensobjekt

Vilka associationer och förväntningar en viss veckodag väcker är olika. Men de fyller en funktion både för att dela in veckan och för att skapa en förutsägbarhet i vardagen. För personer som har svårt att skilja dagarna enbart genom deras namn används symboler och färger för att få en möjlighet att lära sig skilja på dem.

Personer med kombinerad syn- och hörselnedsättning använder ofta känseln för att få information och förstå sin omgivning. Ett sätt att göra det är att använda så kallade referensobjekt. Det är föremål som används för att visa eller berätta om något som ska hända, har hänt eller finns på en annan plats. Ett referensobjekt kan alltså hjälpa personen att förstå vad som ska hända eller att visa vad hen vill, till exempel att berätta eller be om något.

Om du arbetar med personer som både har en intellektuell funktionsnedsättning och en kombinerad syn- och hörselnedsättning kanske du redan använder referensobjekt. En kopp kan till exempel användas för att visa att det är dags för fika. Ett par badbyxor kan användas för att berätta att det är dags att simma. När koppen och badbyxorna presenteras konsekvent över tid fungerar de som en symbol för aktiviteten de representerar.

De sju taktila symbolerna för veckodagarna gör det möjligt att kommunicera om veckodagar genom känseln. De kan hjälpa personen att förstå vilken dag det är och hur veckans dagar hänger ihop. De kan också användas för att berätta om något som ska hända en viss dag eller om något som redan har hänt.

Utformningen av referensobjekten

Veckodagarna är utformade för att vara intressanta, tydliga och lätta att känna igen för personer som främst använder känseln för att utforska objekt.

I varje objekt finns ett litet hål. Det gör att veckodagen kan fästas på exempelvis en krok, nyckelring, eller en kommunikationsknippa.

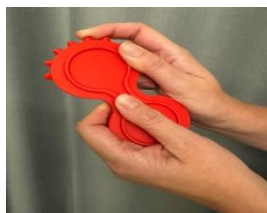
De skiljer sig åt genom form, antalet taggar, färg och punktskriftstecken.

Form

Varje referensobjekt har en egen form. Formen tydliggörs också med upphöjda linjer på framsidan. Formen gör det möjligt att skilja veckodagarna åt genom känseln.



Taggar



På ovansidan av varje referensobjekt finns en eller flera taggar. Antalet taggar visar vilken veckodag föremålet representerar. Måndag räknas vanligtvis som veckans första dag och har därför en tagg, tisdag har två taggar, onsdag tre och så vidare.

Det innebär att man kan använda både punktskrift och tecken i kommunikationen. Personen kan känna på punktskriften på referensobjektet samtidigt som man visar motsvarande tecken i TAKK. På så sätt förstärks informationen och personen får möjlighet att använda flera olika sätt att förstå vilken veckodag det är.

Färg

Varje veckodag kan ha en egen färg. Färgerna kan hjälpa personer som har nedsatt syn att känna igen och skilja veckodagarna åt.

Färgerna kan anpassas efter en standard för visuella scheman som ofta används inom habilitering och anpassad skola där veckodagarna har en specifik färg.

- Måndag: Grön
- Tisdag: Ljusblå
- Onsdag: Vit
- Torsdag: Brun
- Fredag: Gul
- Lördag: Rosa
- Söndag: Röd

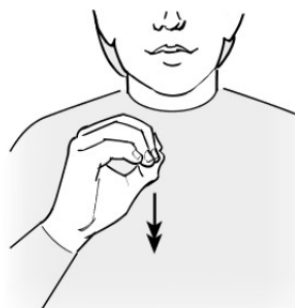


Om din verksamhet redan använder andra färger för veckodagarna kan du välja att skriva ut referensobjekten i de färger ni använder.

Punktskrift

Veckodagens namn är tryckt på baksidan av referensobjektet. Där finns också veckodagens första bokstav/bokstäver i punktskrift. Bokstäverna motsvarar de tecken för veckodagar som används i Tecken som Alternativ och Kompletterande Kommunikation, TAKK.

- Måndag: M
- Tisdag: Ti
- Onsdag: O
- Torsdag: To
- Fredag: F
- Lördag: L
- Söndag: S



Viktiga saker att tänka på när du introducerar referensobjekten

Utgå från personens förutsättningar

Personer med kombinerad syn- och hörselnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning är olika och har olika behov. Därför kan objekten behöva introduceras på olika sätt för olika personer. Innan du börjar använda referensobjekten är det bra att ta reda på:

- **Hur personen kommunicerar** och vilken kommunikation personen förstår.
- **Hur personen lär sig nya saker** och vilka sätt att lära som fungerar bäst.
- **Hur personen använder sina olika sinnen** för att utforska sin omgivning och ta emot information.

Det är bra att observera hur personen använder sina sinnen i vardagen. Fundera till exempel på:

- Vilka sinnen använder personen för att utforska sin omgivning?
- Hur tar personen bäst till sig ny information?
- Vad kan personen se och hur mycket?
- Hur använder personen sina händer när hen utforskar saker?
- Kan personen känna igen och undersöka referensobjekten självständigt, eller behöver hen stöd?
- Kan personen förstå tecken eller teckenspråk?
- Kan personen höra och förstå tal?

För att få en bättre bild av hur personen kommunicerar kan du ta hjälp av någon som har kunskap om kommunikation, till exempel personens logoped, specialpedagog eller annan kommunikationskunnig person.

Det kan också vara värdefullt att involvera flera yrkesgrupper när veckodagarna introduceras. Tillsammans kan ni hitta det sätt som passar personen bäst och ge personen möjlighet att stegvis vänja sig vid referensobjekten.

Hur ska referensobjekten erbjudas?

Om personen behöver stöd för att utforska objekten kan du till exempel introducera ett föremål genom att antingen försiktigt lägga det mot personens arm eller händer, eller använda metoden hand-under-hand. Då introducerar du föremålet genom att själv hålla i det och låta personens händer först komma i kontakt med dina händer och sedan med föremålet i dina händer.

När ska referensobjekten erbjudas?

Fundera på när och hur objekten ska användas i vardagen? Till exempel

- När en aktivitet sker en viss dag: "Du ska rida idag, det är onsdag."
- När personen blivit bekant med referensobjekten:
Gå igenom veckan tillsammans till exempel: "Måndag - daglig verksamhet, tisdag - simning, onsdag – hemkunskap" och så vidare.

- När personen frågar vilken dag det är: Låt personen känna på objektet som representerar dagens veckodag.
- Sträva efter att referensobjekten ska vara tillgängliga under hela dagen så att personen själv lätt kan ta fram dem eller erbjudas dem av personal.
- Bestäm var objekten ska användas. Det kan till exempel vara i personens sovrum eller vardagsrum.
- Bestäm också var objekten ska förvaras. Finns det till exempel ett skåp för planering eller en bestämd plats för kommunikationshjälpmedel?

Vem ska erbjuda referensobjekten?

- Bestäm vem eller vilka som ska ansvara för att erbjuda objekten: Ska en särskilt utsedd person ansvara för detta? Eller ska flera personer i personalgruppen kunna göra det?
- Se till att alla som använder referensobjekten tillsammans med personen känner till planen och vet hur objekten ska introduceras och användas.

Planera för uppföljning

- Lägg in regelbundna tillfällen för att observera, dokumentera och utvärdera hur referensobjekten fungerar för personen.

Fundera på:

- Förstår personen vad referensobjekten betyder?
- Kan personen skilja objekten åt?
- Vilket stöd behöver personen?
- Behöver något i planen anpassas?

Kom i gång

1. Skapa en steg-för-steg plan

Börja med att göra en plan för hur referensobjekten ska introduceras och användas. Beskriv hur personen använder sina olika sinnen och vilket stöd personen kan behöva. Försök svara på frågorna:

- Hur ska du berätta eller visa vilken veckodag objektet representerar?
- Hur ska du hjälpa personen att känna på objektet och utforska dess form, de upphöjda linjerna, antal taggar och punktskriftstecken.
- Behöver du använda hand-under-hand?
- Kan personen själv ta upp referensobjekten eller behöver du ge det till personen?
- Ska personen själv hålla i objektet, eller ska du hålla i det?
- Kan objektets färg vara ett stöd för personen?

2. Introducera referensobjekten

Använd hela setet med veckodagar för veckans sju dagar från början. När du introducerar objekten kan du låta personen känna på ett objekt i taget. Berätta och/eller visa vilken veckodag objektet representerar samtidigt som personen får känna.

Hur introduktionen behöver gå till beror på personens syn och hörsel och grad av intellektuell funktionsnedsättning. För vissa personer behöver introduktionen vara tydligt strukturerad och upprepas många gånger. För andra kan ett mer flexibelt sätt fungera bättre. Det kan behövas flera försök för att hitta ett sätt som passar personen.

När ni utforskar referensobjekten tillsammans är målet att personen ska lära sig att koppla varje objekt till rätt veckodag. Det blir lättare att förstå betydelsen om objekten används på ett konsekvent och tydligt sätt i vardagen.

3. Observera, dokumentera och utvärdera

När ni börjar använda referensobjekten är det viktigt att observera hur personen reagerar och hur hen använder objekten. Dokumentera vad du ser och vilka sätt att introducera och använda objekten som fungerar bra.

På de sista sidorna finns ett förslag på mall för dokumentation.

Planera också in regelbundna utvärderingar. Då kan ni följa personens utveckling och se om introduktionen eller användningen av referensobjekten behöver anpassas.

Ha tålamod. Det kan ta tid för personen att förstå vad referensobjekten betyder och hur de kan användas i kommunikationen.

Från fil till objekt

Filer för att skriva ut symbolerna på en 3D-skrivare finns på www.nkcdb.se under [Teknik och hjälpmedel -> 3D-Material -> Veckodagarna i 3D](#)

Symbolerna finns i två olika storlekar. De större är mellan 85 och 125 mm höga, de mindre är hälften så stora. Det går även att ändra till andra storlekar i programmet för utskriften. Nackdelen med det är att även storleken på punktskriften ändras vilket kan göra den svårare att uppfatta, framför allt om man förminskar storleken.

De mindre kan vara lättare att använda i scheman och liknande, men kan vara en kvävningsrisk om personen vill känna på dem med munnen.

Vilken tid det tar att skriva ut dem och kvaliteten på utskriften beror på skrivaren. Det bör dock inte ta mer än en timme att skriva ut. Förbrukningen av filament är ca 30-50 gram per symbol för de stora versionerna. Vi föreslår utskrift i PLA eller PETG.

3D-filerna i sig själv innehåller ingen information om färg, utan det väljer ni vid utskriften. Förslag på färger för de olika veckodagarna hittar ni på sidan 4.

Om du inte har tillgång till en 3D-skrivare kan du beställa utskriften från en extern tjänst, online eller i butik.

Förslag på mall för dokumentation

Hur reagerar personen när referensobjekten erbjuds?

Vill inte hålla i dem	
Håller men utforskar inte taktilt	
Håller och släpper inte	
Håller och kastar bort	
Håller och lämnar tillbaka direkt	
Håller och utforskar en sida (vilken?)	
Håller och utforskar två sidor (vilka?)	
Håller och utforskar tre sidor (vilka?)	
Håller och utforskar punktskriften?	
Håller och utforskar formen?	
Håller och utforskar visuellt	
Håller och för det till munnen	
Håller i det och luktar	
Annat:	
Förblir avslappnad	
Blir spänd	
Övriga kommentarer:	

Hur känner personen igen referensobjekten för veckodagarna?

Säger eller visar vilken veckodag objektet representerar	
Säger eller visar hur många taggar objektet har	
Säger eller visar vilken form objektet har	
Säger eller visar vilken aktivitet som är kopplad till veckodagen	
Visar genom sitt agerande att personen vet vad som är planerat	
Tar själv objektet som hör till dagens aktivitet	
Tar fram "rätt" objekt när personen får en uppmaning	
Känner (ännu) inte igen objektet	
Annat:	
Andra kommentarer:	