

[Lärande, förståelse och minne](#)

## Dyskalkyli – att ha svårt att räkna

Dyskalkyli innebär att du har mycket svårt att räkna och förstå siffror, jämfört med andra saker. Svårigheterna märks oftast redan i förskolan eller under de första skolåren. Sök hjälp om du tror att du eller ditt barn har dyskalkyli.





Ett sätt att hjälpa ett barn med dyskalkyli är att prata om olika mått och enheter, till exempel när man bakar eller lagar mat.

Den här texten riktar sig till dig som är förälder till ett barn som du tror kan ha dyskalkyli. Eller till dig som är vuxen och tror att du själv har det.

Ibland förekommer dyskalkyli ihop med [dyslexi](#), att ha svårt att läsa och skriva eller andra svårigheter med inlärning.

### Vad är dyskalkyli?

Dyskalkyli är inte detsamma som att enbart ha svårt för matematik. Dyskalkyli innebär att du har särskilda svårigheter med att räkna och ofta även att snabbt kunna uppfatta siffror och begrepp som beskriver tid, mängd eller mått.

Dyskalkyli har ingenting med intelligens att göra.

Du som har dyskalkyli kan ha svårt att se hur siffror eller tal förhåller sig till varandra, som till exempel vilket av två tal som är högst. Det gör det mycket svårt för dig att räkna. Det tar tid och blir ofta fel.

### Inte enbart matematik

Dyskalkyli kan också göra att du har svårt att lära dig klockan och förstå hur timmar och minuter kan utläsas i ett klockslag. Eller hur mycket ett gram är i förhållande till ett kilo, ett hektogram eller ett ton. Du kan också ha svårt att tyda tabeller, kartor och diagram.

Du som har dyskalkyli och går i skolan har svårt i andra ämnen än matte. Det kan till exempel handla om årtal och tidslinjer i historia eller att göra beräkningar i kemi och fysik. Det kan också göra det svårt att till exempel följa recept i hemkunskapen eller läsa kartan på orienteringen i idrotten.

### Svårigheter som vuxen

För dig som är vuxen kan dyskalkylin göra att du har svårt att planera och organisera livet i vardagen. Exempelvis kan det vara svårt att hantera pengar och ekonomi, eller tolka tidsborträckningar och hitta rätt när du reser.

Ungefär var tjugo femte person i Sverige beräknas ha dyskalkyli.

### Symtom på dyskalkyli

Du kan ha dyskalkyli om två eller fler av följande påståenden stämmer in på dig:

- Du har svårt att snabbt förstå, komma ihåg och tolka siffror.
- Du har svårt att använda de fyra räknesätten.
- Du räknar långsamt och behöver räkna på fingrarna eller rita streck.
- Du har svårt att uppfatta antal och/eller mängd.
- Du har svårt att lära dig klockan och att veta hur lång tid saker tar.
- Du har svårt att skilja mellan höger och vänster.
- Du har svårt att hantera pengar och ekonomi, läsa kartor och tabeller.

### När och var ska jag söka vård?

Kontakta elevhälsan på barnets skola eller [en vårdcentral](#) om ditt barn har haft stora svårigheter med räkning sedan förskolan och de insatser som gjorts inte har hjälpt. Tillsammans med vårdpersonalen bestämmer ni om barnet behöver få göra en utredning för dyskalkyli.

Du som är vuxen kan kontakta [en vårdcentral](#) om du tror att du har dyskalkyli.

Ring telefonnummer 1177 om du behöver [sjukvårdsrådgivning](#) eller hjälp med var du ska söka vård.

### Utredning av dyskalkyli

Utredningen görs oftast av en logoped eller psykolog.

Först får man berätta om sina svårigheter och erfarenheter. För att utredaren ska få en uppfattning om orsaken till svårigheterna får man även göra olika tester.

### Bedömning av olika förmågor

Ofta får man svara på frågor eller fylla i formulär. Ibland sker testen under tidspress, ibland får testet ta den tid som behövs.

Det som bedöms i utredningen är bland annat följande förmågor:

- Att snabbt kunna förstå siffror och deras värde.
- Att kunna förstå talssystemet och relationer mellan tal.
- Att kunna uppfatta antal och mängd.
- Att förstå hur klockan fungerar.
- Att kunna räkna, göra uppställningar och lösa matematiska problem.
- Språklig förmåga och läsförståelse bedöms också.

Annat som brukar testas är exempelvis logiskt tänkande och arbetsminne, alltså hur många saker du kan hålla i huvudet samtidigt utan att glömma någonting.

Efter att utredningen är klar får man komma på ett möte. När det gäller ett barn följer vårdnadshavaren med. Även personal från skolan brukar vara med på mötet. Där får ni veta vad utredningen kommit fram till. Förutom svårigheter som kommit fram brukar det även komma fram vilka styrkor man har.

### Vad finns det för stöd och hjälp?

Beroende på vad utredningen visar, kan du eller ditt barn få olika slags hjälp och stöd. Syftet med utredningen är dels att lära sig att förstå hur man fungerar, dels att få information om [de hjälpmedel som finns](#).

I skolan finns det hjälp för att ett barn som har inlärningssvårigheter ska klara av skolarbetet. Det gäller oavsett om barnet har fått en diagnos eller inte.

### Stöd som kan erbjudas i skolan

Lärare och specialpedagoger arbetar tillsammans med er för att se vad barnet behöver. De finns till för er för att svara på frågor och ge stöd.

Här är exempel på vilken hjälp ett barn som har dyskalkyli kan få:

- Barnet kan få använda hjälpmedel, såsom miniräknare.
- Barnet kan få tillgång till så kallade lathundar, som till exempel multiruta och tabell för enhetsomvandling.
- Barnet kan få enskild undervisning eller specialpedagogiskt stöd.
- Barnet kan få längre tid för skriftliga prov, och få tillåtelse att använda hjälpmedel vid prov.
- Barnet kan få göra muntliga prov i stället för skriftliga.
- Barnet kan få göra uppdelade prov, på ett eller två moment i taget.

När läraren ska sätta betyg i vissa ämnen kan viss hänsyn tas till dyskalkylin, enligt den så kallade undantagsbestämmelsen i Skollagen.

## Vad kan jag göra som förälder?

Som förälder eller vårdnadshavare är det viktigt att stötta och hjälpa barnet med svårigheterna. Särskilt om du upplever att barnet inte får stöd och förståelse för dessa i skolan. Ställ krav på skolan, och följ upp planer och mål så att de följs över tid.

Försök att hitta rutiner som ger balans mellan fritid och skolarbete. Låt barnet få tid att vara ledig och återhämta sig hemma.

## Tips och råd

Här är några saker som du kan göra för att hjälpa ditt barn:

- Hjälp till att planera in läxor så att barnet gör dem innan hen är för trött.
- Se till att barnet får tillräckligt med sömn. Ta bort skärmar från det rum där barnet ska sova cirka två timmar innan barnet ska lägga sig.
- Förklara att det inte är barnets fel och uppmuntra barnets andra styrkor och färdigheter.
- Prata gärna om matte i vardagen. Du kan till exempel beskriva sådant som avstånd, vikt och volym och pris på varor och tjänster för att skapa större förståelse för matematikens betydelse i det vardagliga livet.

## Råd till dig som är vuxen och har dyskalkyli

Som vuxen kan dyskalkyli innehåra särskilda svårigheter i vardagslivet. Till exempel kan du ha svårt att planera din tid och klara av din vardagsekonomi. Du kan också ha svårt att hitta rätt när du är ute och reser. Att komma ihåg ordningen på veckodagarna eller månaderna och att uppskatta avstånd, vikt och volym är andra saker som kan ställa till det för dig i vardagen.

## Appar kan vara ett stöd

Du kan till viss del tråna på sådant som du tycker är svårt. Det finns också en del hjälpmedel som du kan använda för att underlättा vardagslivet.

Det finns bland annat appar i mobilen som kan påminna och fungera som stöd. Till exempel kalender med påminnelser, GPS-funktioner, enhetsomvandlare och speciellt utformade miniräknare.

## Be om hjälp

Du som har en funktionsnedsättning och studerar kan få hjälp så att du får bättre förutsättningar för att klara dina studier. Kontakta studenthälsan där du studerar för att få veta mer.

Prata med din arbetsgivare om du har svårt med någon uppgift i jobbet på grund av dyskalkylin. Tillsammans kan ni komma överens om ifall du behöver stöd eller anpassade arbetsuppgifter.

## Andra orsaker till svårigheter med räkning

Dyskalkyli är inte den vanligaste orsaken till svårigheter i matematik. Matte är det ämne som flest elever i grundskolan har svårt med. Svårigheterna kan bero på många olika saker. Det kan till exempel bero på att man av olika skäl har missat grunderna i ämnet.

I matematik är det viktigt att repetera regelbundet för att inte glömma bort det man har lärt sig. Ju mer man har missat, desto svårare kan det vara att ta igen det i efterhand.

## Känslomässiga svårigheter

En följd av att ha svårt med matte är att tappa motivation och hamna efter. Känslan av att aldrig kunna och få lyckas kan skapa en känslomässig blockering. Det kan leda till att man börjar undvika allt som har med matematik att göra, och hamnar efter ännu mer.

Det finns ett särskilt tillstånd som kallas matematikängest. Då blir du mycket stressad när du ska göra uträkningar eller andra matematiska uppgifter. Matematikängest kan både vara en orsak till, och en följd av att ha svårt med matematik.

## Andra diagnoser kan påverka

Ibland kan svårigheterna bero på någon annan diagnos som påverkar inlärningen, som dyslexi eller en språkstörning. Logopeder utredar även dessa diagnoser.

Ibland kan det handla om en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som [adhd](#) eller [autismspektrumtillstånd, AST](#). För att få veta det behöver man gå igenom en neuropsykiatrisk utredning.

[Här kan du läsa mer om att vad det innebär att genomgå en utredning](#) som barn eller som vuxen.

## Påverka och delta i din vård

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Det gäller oavsett ålder.

[Ställ frågor om du inte förstår.](#) Även barn ska vara delaktiga i sin vård så mycket som möjligt. Ju äldre barnet är, desto viktigare är det.

Du har möjlighet att få [hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få [hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Om du eller ditt barn har behov av hjälpmedel ska du få information om vilka hjälpmedel som finns och hur du gör för att få tag i dem.

## Mer information

Ibland hjälper det att prata med andra som har erfarenhet och kunskap. [Dyslexiförbundet](#) är en intresseorganisation även för [personer med dyskalkyli](#).

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) är Sveriges största kunskapsbank inom specialpedagogik. [Här finns ett material](#) med tips om hur skolan kan anpassa undervisningen för den som har svårigheter med räkning och matematik.

Senast uppdaterad:

2022-01-24

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Jonas Walfridsson, logoped, Logopedkliniken, Danderyds sjukhus, Stockholm

Fotograf:

Jenny Hallström, 1177.se, nationella redaktionen

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.  
1177 ger dig råd när du vill må bättre.

## 1177 på flera språk

|

## Om 1177

|

## Kontakt

|

### [Behandling av personuppgifter](#)

### [Hantering av kakor](#)

### [Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).