

AKTIVITETER VID UTEBLIVEN SYSSELSÄTTNING

Tips och idéer



Inledning

Denna vår har bidragit till att vardagen ser annorlunda ut för det flesta inom vår målgrupp. I och med att daglig verksamhet har stängt försvinner även en stor del av de normala dagliga rutinerna samt aktiveringen. Detta kan bidra till oro, rastlöshet och kanske påverka det psykiska måendet.

I detta kompendium har vi samlat förslag på aktiviteter, kontaktvägar samt förslag på upplägg/tankesätt kring hur ni kan aktivera hemma. Detta material är generellt så tanken är att få tips och sedan anpassa detta efter er egen verksamhet. Det flesta aktiviteter går att göra både inomhus och utomhus, och går att individanpassa.

Tankesätt kring aktivitet och aktivering

Behov

Tänk igenom vilka brukare som kan vara i behov av extra aktivering utöver de vanliga insatserna i hemmet. Finns det vissa brukare som behöver prioriteras mer än andra på grund av mående, isolering eller utebliven sysselsättning? Tänk på att det är skillnad på att ha tråkigt och att inte må bra.

Frekvens, aktivitet och rutiner

En del brukare i vår målgrupp behöver förberedelse och kontinuitet över det som ska ske. Vissa kan ta till sig det som ska hända en vecka framåt, medan vissa bara kan ta till sig det som kommer att hända kommande timme eller dag.

Utifrån er verksamhet och målgrupp kan därmed viktiga frågor att ställa sig vara hur ofta aktiviteterna behöver ske. Behövs det varje dag, en gång i veckan eller vid fler/mindre tillfällen? Tänk även över kontinuiteten på aktiviteten, har er målgrupp ett behov av att det sker vid samma dagar och tidpunkter varje vecka?

Det kan ta en tid innan en ny rutin har accepterats av brukaren och ibland behövs stöd från personal att se konsekvenser av de val brukaren gör samt hur det kan påverka brukarens långsiktiga mående. Skapar ni regelbundenhet kan det också skapa en trygghet för brukaren som i sin tur kan minska oro.

Ett förslag kan till exempel vara:

Måndag – Fredag: Grupp aktivitet klockan 10.00 – samling utomhus.
Eftermiddag – enskilda aktiviteter hemma hos brukarna.

Variation

Det är viktigt att i förväg planera den eller de aktiviteter som ska utföras, detta för att kunna anpassa aktiviteten till så många som möjligt. Ett sätt att få en variation som passar för de flesta är genom att sprida ut olika aktiviteter under exempelvis veckan. På detta sätt kan brukaren uppleva att det fått göra något som är anpassat mer efter hen vid något tillfälle. Ett annat sätt att få en variation på aktiviteter är att dela upp dem i kategorier över exempelvis veckan.

Ett förslag kan till exempel vara:

Måndag: Rörelseaktivitet

Tisdag: Musikaktivitet

Onsdag: Aktivitet i naturen

Torsdag: Spel

Fredag: Skapande

Se även exempel i bilaga 1.

Aktivitet och delaktighet

Det kan vara lättare att utföra och hänga med på en aktivitet som individen själv fått vara delaktig i att välja. Vi som personal kan till exempel göra en förslagslåda, där brukare själva får föreslå vad de skulle vilja göra, eller så kan de själva få vara med och dra dagens aktivitet. Många av brukarna har fritidsintressen de kan dela med sig av. Kan de få vara med och leda en aktivitet för de andra i gruppen? T.ex.: Linedance, träningspass, karaoke?

Aktivitet och tydlighet

Tydlighet kan vara en viktig faktor i aktivitetsutförandet, därför kan det vara bra att tänka på att ha tydligt start och slut i aktiviteten. Kan ni samlas på ett visst ställe för att starta igång aktiviteten? Hur länge ska aktiviteten hålla på? Kan ni förklara innan aktiviteten börjar vad som kommer att hända? För en del brukare skapas det osäkerhet om ni inte utför det som bestämts. Tänk därför igenom så att ni har möjlighet och material att utföra den aktivitet ni bestämmer.

Aktivitetsbalans och krav

Många brukare i vår målgrupp är kravkänsliga. Detta kan vara bra att ha i åtanke även vid aktivitetsutförandet. För en del kanske det räcker med att bara ta sig upp ur sängen och komma till aktiviteten en stund. För en del är inte utförandet det viktiga utan att individen har en rutin att förhålla sig till. Det blir även mycket stimuli i samband med en gruppaktivitet så för en del kanske det tar på krafterna att bara vara i grupp tillsammans med andra. Kan en aktivitet vara enskilt fast ni sitter tillsammans i ett rum? En del aktiviteter innebär även poängräkning eller dylikt. En del brukare kanske inte vill delta på grund av tävlingsmomentet, går det då att utföra aktiviteten utan tävlingsmoment?

Aktivitet – enskilt och i grupp.

I dessa tider rekommenderas att aktiviteter utförs utomhus i största möjliga mån. Då det är lättare att hålla avstånd. Sker aktiviteterna inomhus – minska istället på gruppstorleken. Dela upp aktiviteten i två pass till exempel förmiddag/eftermiddag, olika klockslag, olika dagar eller dylikt.

Vissa brukare har behov av enskilda aktiviteter. Har ni personal, kanske ni kan utföra saker ni vanligtvis inte hinner med i brukarens egen bostad.

Aktivitet, syfte & mål

En del brukare kan ha svårt att utföra en aktivitet om den saknar syfte eller mål. Tänk därför på att det kan vara bra att ha tänkt ut varför ni utför en aktivitet för att öka motivationen att delta.

Till exempel: Promenad kan både ha syftet att röra sig så att individen inte blir stillasittande samt att vissa behöver ha ett mål med promenaden, så som gå med retur eller hämta material till pysselaktivitet dagen efter.

Aktivitetsförslag

Promenad

Det kan vara bra med ett mål med promenaden för att brukaren ska bli motiverad att följa med, det kan till exempel innebära att gå och hämta något ni sedan ska använda, ett uppdrag ni behöver utföra eller samla ihop material i naturen för att göra ert eget spel senare. Innan ni går kan det vara bra att planera hur långt ni ska gå, hur mycket brukaren orkar samt om brukarna ska gå tillsammans i grupp eller enskilt.

Tipspromenad

Gör iordning en tipspromenad runt kvarteret eller i en slinga i skogen. Tänk på hur frågorna ska vara formulerade utifrån brukarens förutsättningar, behövs bilder, svårighetsgrad? Det kanske finns någon i brukargruppen som kan vara delaktig i att göra frågorna åt sina grannar.

Naturbingo

Gör en typ av bingobricka med saker från naturen (ex. 5x5 bilder) och ta en promenad i skogen och se hur många ni kan hitta.

Förslag: <https://goodies.nu/hogtider-sasong/naturbingo/>

Dansstopp

Dansa loss till musik brukarna är med och väljer. När du sedan stänger av musiken och säger stopp ska alla ”frysa” på stället tills du startar musiken igen. Det kan även vara uppskattat att bara dansa till musik ex. disco.

Gympa

Det finns lättare gympa övningar att hitta på nätet, nedan föreslår vi några länkar. Många brukare tränar även själva, kanske de kan föreslå övningar, eller leda ett träningspass?

Hjälteträningens egna övningsvideos:

https://www.youtube.com/channel/UCJoE7_CTM2V5Y8pKjtwQ21g

Pausgympa video:

<https://www.youtube.com/watch?v=i6La59TiH9E>

Förslag på övningar med bilder:

<https://www.gymnastik.se/traning/grupptraaning/Nyheter/2019/Pausgympa>

Skapande

Det kan vara bra att tänka tidsaspekten vid skapande aktiviteter då vissa brukare behöver avsluta det dem påbörjat för att undvika stress.

- Färglägg bilder: <https://www.malarbok.nu/>
<https://battrehalsa.nu/category/malarbilder-for-vuxna/>
- Måla stenar som ev. hämtas vid en tidigare promenad
- Pyssla med pärlor, pysselböcker, klipp och klistra, piprensfigurer m.m
- Knep och knåp <http://www.kremlan.com/lekarotavlingar/framelektavl.index.htm>
- Trolldeg <https://www.ica.se/recept/trolldeg-grundrecept-721375/>
- Gör konstverk av saker som finns i naturen.
- Måla av naturen
- Pussel

Allsång

Låt brukarna föreslå sånger och skriv sedan ut sångtexter och sjung tillsammans.

Karaoke

Youtube har flera olika karaokevideos som denna i länken nedan

<https://www.youtube.com/watch?v=iRPn9vYblXw&list=PLWG80FsIiFphObWECuzoSgNi-ODBgzp>

Sångpåse

Samla ihop 1-2 djur/saker per deltagare som kan kopplas till en sång och lägg dessa i en påse. Låt brukarna i turordning dra ett djur/sak ur påsen och låt brukaren berätta något om den, avsluta med att sjunga en sång. (ex. på sång: Troll – trollmorsvaggvisa, Ekorre – ekorn satt i granen)

Sångkort

Välj ut några bilder ex. 1 – 2 per deltagare. Koppla varje bild till en sång. Låt brukarna i turordning välja ett kort och sedan berätta om vad de ser. Avsluta med att sjunga en sång om kortet. (ex. bild på hästen lilla gubben = sång om Pippi Långstrump)

Massagesaga

Ett bra sätt att varva ner och öva på beröring. Googla på massagesagor så kan ni finna färdiga sagor eller inspiration till att kanske göra er egen saga.

Spastund

Låt brukarna måla naglarna, fixa håret eller ta ett fotbad. Detta kan även vara en bra aktivitet att utföra hemma hos en enskild brukare.

Spel

Det finns många olika varianter av spel, nedan följer några förslag. Om verksamheten inte har tillgång till material, prata med enhetschef om det går att köpa in eller låna från någon annan verksamhet. Alternativt göra ert eget spel som även det kan vara en rolig aktivitet i sig för brukarna.

- *Utebowling* Fyll lite vatten i 10 st. petflaskor och bowla med någon typ av boll (tennisboll, innebandyboll, fotboll m.m)
- *Kubb*
- *Krocket*
- *Boule* – Har ni inte ett eget, går det att använda ex. målade stenar istället.
- *Fotboll*
- *Brännboll*
- *Sällskapsspel* – vissa spel finns i större format anpassade för utomhusbruk.
- *Finn fem fel:* Plocka ihop 5 saker från naturen (kotte, mossa, barr m.m) och lägg upp på rad, ta sedan bort ett föremål och låt deltagarna gissa vilken som är borta. Turas om.

Trädgårdsarbete/vaktmästarjobb

Hur ser det ut på er verksamhet och i närområdet? Går det att kratta, sopa gården eller plocka skräp? Nedan finns en länk där ni gratis kan beställa hem skräpplockpåsar och samtidigt delta i en tävling. Det kan även vara en idé att ta kontakt med en lokal kvartersvärd och se om dem har något lättare uppdrag att utföra eller utrustning att låna ut.

<https://kustraddarna.hsr.se/> - Länk till att beställa gratis skräpplockpåsar och tävla.

Odling

Finns möjlighet att köpa in större krukor eller pallkragar för att plantera blommor, sätta potatis eller så frön så som morötter eller sallad. Vill brukarna göra iordning på sin balkong? Det kan även vara ett lärande tillfälle att berätta och visa var maten vi äter kommer ifrån eller processen från frö till mat på tallriken.

Baka/laga mat

Baka eller laga någon måltid tillsammans som ni sedan äter utomhus eller tar med på utflykt. Dela upp arbetsmomenten så att flera brukare kan vara delaktiga. Till exempel kan ena brukaren baka ett bröd ena dagen som nästa dag serveras med en pastasallad som grannen gjort.

Utflykt

Gör en utflykt och ta med matsäck/fika eller grilla över eld. Umeå fritid kör ut ved till grillplatserna vid Nydalasjön under perioden 15/4 till 30/9.

Appar för smartphones/surfplatta.

- Pokémon go: Ger tillfälle att motionera utomhus och fånga pokémon med sin smartphone. *Gratis*
- Geocaching: Motionera utomhus och samla "cachar" runtom i stan eller i skogen. Varierad svårighetsgrad. *Gratis*.
- Räknetornet: Minispel där du ska klara banor med olika utmaningar inom exempelvis talförståelse, mängd, storleksordning m.m. *Gratis*.

Digitala aktiviteter

Fritid för alla och blå träffen har just nu sina verksamheter digitalt. Se klippen tillsammans eller enskilt med brukarna.

Fritid för alla program och information:

<https://umea.se/download/18.337d0e491719a4e893c8b56/1588087504972/FFA%20digitalt%20maj.pdf>

Blå träffen information:

<https://www.svenskakyrkan.se/umea/bla-traffen-i-grisbackakyrkan>

Film/utomhusbio

Se en film eller serie tillsammans i mindre grupp eller som enskild aktivitet hos en brukare. Finns möjlighet att ordna en utomhusbio med projektor för att lättare kunna hålla avstånd? Eller kan brukarna träffas hos varandra?

Sortera/räkna

Vissa brukare mår bra av mer monotona arbetsuppgifter där de får utföra en sak i taget. Det kan till exempel innebära att sortera olika saker såsom skruvar, muttrar och pärlor. Det går även att räkna pusselbitar och pennor eller sortera bestick i besticklådan.

Till exempel går det att skapa en enkel mall där ett A3 papper rutats upp och brukaren sedan får lägga en pärla/pusselbit i varje ruta. När rutorna är fyllda får brukaren sedan hälla dessa i en påse och börja med en ny. Det går även att sortera utifrån färg, form eller material.

För en del brukare är det lättare att öva på att räkna genom att använda konkreta ting. Ett annat förslag är att ta bort klamrarna från dagstidningar, brukarna kan sedan spara tidningarna och sedan lämna till Neva eller Nejen dagliga verksamhet som strimlar dessa.

Lika på lika

Gör en enkel mall med rutmönster och sätt in antingen färger/bilder/siffror eller liknande. Klipp sedan ett ark med likadana bilder/färger/siffror och låt brukaren lägga lika på lika.

Kontaktvägar

Neva (Umebygden) och Fjärilen dagliga verksamhet – kontakt kring aktivitetsbeskrivningar eller förslag på fler gruppaktiviteter.

Fritidsbanken – kan låna ut utrustning/redskap

Lokal kvartersvärd – Kanske har lättare uppdrag att utföra eller redskap att låna ut.

Handledare (daglig verksamhet) ute i verksamheterna – Passa på att fråga om fler tips och idéer kring aktivering.

Enhetschef på arbetsplatsen – Frågor kring ekonomiska möjligheter, material samt gruppstorlekar och aktivitetsanpassningar (inomhus/utomhus m.m)

Avslutning

Vi hoppas att detta material ska sätta igång tankar och inspiration till att skapa och anpassa aktiviteter på just er verksamhet.

Stort tack till

Camilla Hägglund, Anne-Mari Söder handledare på Nejdens dagliga verksamhet och Frida Persson Handledare på Vaniljdrömmen/Ekarnas dagliga verksamhet som tillsammans satt ihop detta kompendium. Vi hoppas att förslagen kan komma till användning – och kom ihåg våga tänka kreativt och testa er fram. / Enhetscheferna på daglig verksamhet

Bilaga 1. Förslag på mall kring aktiviteter på verksamheten.

Vecka 20

Dag/Datum	Aktivitets-kategori	Planerad aktivitet	Ansvariga	Deltagare
MÅNDAG	Rörelse			
TISDAG	Skapande			
ONSDAG	Spel			
TORSDAG	Utflykt närområde			
FREDAG	Valfri			

Vecka 21

Dag/Datum	Aktivitets-kategori	Planerad aktivitet	Ansvariga	Deltagare
MÅNDAG	Spel			
TISDAG	Utflykt närområde			
ONSDAG	Valfri			
TORSDAG	Ingen akt röd dag.			
FREDAG	Rörelseaktivitet.			

Bilaga 2. Förslag på individuell aktivitetsmall/dokumentationsunderlag.

AKTIVITETER VECKA:

Fyll i vilka aktiviteter deltagaren varit med på under veckan, även de individuella aktiviteter som skett utöver ordinarie insatser. Dessa insatser journalförs sedan av ansvarig veckovis.

Brukare: XX

Dag	Aktivitet förmiddag	Aktivitet eftermiddag
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		

Brukare: XX

Dag	Aktivitet förmiddag	Aktivitet eftermiddag
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		