



Bada



Bada i bassäng

Mål:

Motion
Ökad rörlighet
Få röra sig till musik
Miljöombyte

Du behöver:

- ✓ Varmvatten-
- ✓ bassäng som är anpassad
- ✓ Armpuffar
- ✓ Nackstöd
- ✓ Vikter för att
- ✓ vara i stående
- ✓ Tid ca 3 tim

Att göra:

Förbereda aktiviteten genom ett taktilt tecken, en bild eller ett föremål. Genomföra ett träningsprogram med bild från fysioterapeuten, eller bara röra er tillsammans i bassängen. Känn på vattnet, följ vattnets rörelse. Använd boll eller annat som roar. Motivera, pusha personen, visa själv, välj musik utifrån vad personen tycker om. Efter badet, tänk på att välja badhandduk eller badlakan, hudvårdsprodukter som personen föredrar. Ska det vara doft eller doftfritt?

Fota eller filma gärna så ni kan prata om det efteråt.

Observera/Vidareutveckla: Rörlighet och muskler.

Observera personens reaktion ev filma.



Baka



Baka

Mål:

gemensamaktivitet som stimulerar flera sinnen, lukt, smak, hörsel och att göra, delta aktivt.

Du behöver:

- ✓ Recept
- ✓ Ingredienser
- ✓ Tillbehör, skål visp mm.
- ✓ En tuch - kontakt kopplad till elvispen

Att göra:

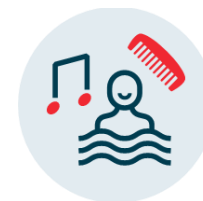
Anpassa bakningen så att deltagaren kan vara så aktiv som möjligt. Stimulera så många sinnen som möjligt. T.ex. smaka, känn och lukta på degen.

Skapa delaktighet i olika moment. Anpassa efter individen förutsättning. T.ex. med styrkontakter, mm.

Smakportion eller smaka kaka allt efter vad personen får. Bjud andra.

Förbered aktiviteten innan med bilder föremål eller taktila tecken. Fota eller filma så ni kan prata om det efteråt.

Observera/vidareutveckla: Hur uppfattades aktiviteten? Fota eller filma gärna för att se



Dansa



Dansa

Mål: En stunds samspel att lyssna på musik och rörelse

Du behöver:

- ✓ rullstol
- ✓ danspartner
- ✓ musik
- ✓ golvyta
- ✓ ca 15 min

Att göra: Förbered innan med bild, föremål eller ett taktilt tecken. Vänta på svar/respons. Välj musik som du vet att personen uppskattar var uppmärksam på hur hen reagerar.

Rör rullstolen till musiken visa att du är närvarande ta personens hand om hen uppskattar det.

Observera/vidareutveckla: Upprepa aktiviteten ofta det skapar trygghet igenkänning. Fota eller filma gärna så ni kan prata om det efteråt.