



## VI ÄR MED-PAKETET



### Aktivitet - Görande

Aktiviteter är det alla människor behöver, vill och måste göra. Aktiviteter som människor deltar i kategoriseras i tre aktivitetsområden; produktivitet, fritid och personliga dagliga aktiviteter. För personer med flerfunktionsnedsättning, ffn innebär det att få möjlighet till aktiviteter i flera olika miljöer, vardagliga aktiviteter i hemmet, produktiva i den dagliga verksamheten och aktiviteter i och på sin fritid. Aktiviteter för vuxna personer med ffn kräver att omgivningen har tid, nyfikenhet och uppfinningsrikedom. Att göra något tillsammans som känns roligt, stimulerande och meningsfullt ger både personen med ffn och omgivningen möjlighet att ha roligt tillsammans.

Aktiviteter för personer med ffn ska ge tillfälle och möjlighet:

- att ta initiativ till och i en aktivitet
- till samspel
- till lärande
- till delaktighet
- till identitetsskapande
- till fortsatt utveckling
- att utforska
- att fokusera på och i en aktivitet
- att få slappna av
- att uppleva glädje dela glädje
- att ha roligt tillsammans
- att personens vakenhetsnivå ska öka

### Inspiration till aktiviteter

Dokumentet ska ge läsaren inspiration till olika aktiviteter. Aktiviteter som deltagarna i Projekt Vi är med! tipsat om och som personer med ffn brukar göra.

### Tillsammans eller själv

Vissa av aktiviteterna fungerar bra att göra själv och andra är bättre att göra tillsammans med en till eller med flera. I alla aktiviteter behöver stödpersoner finnas med för att förbereda och underlätta att aktiviteten går att genomföra.

### Förberedelse

En aktivitet behöver förberedas. Detta görs genom att stödpersonen ger personen en bild, ett taktilt tecken och eller en doft som signalerar vad som ska hända. Det är viktigt att alla använder samma sätt att förbereda personen varje gång. Det skapar trygghet.

### Delaktighet

När det finns olika alternativ på vad som kan göras är det bäst om personen själv får vara med och bestämma. Att välja mellan olika aktiviteter ger delaktighet.





## VI ÄR MED- PAKETET



### Utforska vad som fungerar för och motiverar personen

Var uppmärksam och ta reda på vilken typ av stimulans en person visar intresse för. När en aktivitet väcker intresse och upplevs som meningsfull ökar möjligheten till utveckling och samspel. Fundera över hur personen reagerar och upplever olika stimuli så som:

- Auditiv – hörselsinnet ljud, musik, röster. Höga och låga ljud. Starka och svaga ljud.
- Visuell – synintryck
- Taktil/känsl
- Lukt
- Smak och/eller konsistens
- Kinestetiskt/motorik/rörelse

### Kommunikation i aktivitet

Kommunicera vad som ska hända genom att förbereda aktiviteten innan. Hur lång tid innan är individuellt vissa personer behöver förberedas i god tid andra precis innan något ska ske. Förberedelsen ökar delaktigheten. Det ger personen möjlighet att visa om hen vill eller inte vill. Förberedelsen kan ske genom att visa en bild, ett föremål eller ett taktilt tecken. Om personen befinner sig på en medveten kommunikativ nivå och om personen klarar symbolkommunikation kan pekprat vara ett sätt att förbereda. Pekprat kan också användas efteråt för att prata om det som personen varit med om. Att använda talknapp eller fotokalender för att spela in meddelanden, där stödpersonen berättar om aktiviteten, vad personen gjort och vad som hänt är ett bra sätt att ge personen ett "jag kan". Personen får kommunicera till andra vad hen gjort. Sträva efter att kommunicera om vad som sker med personen under hela aktiviteten, tex i en vardaglig aktivitet som dusch:

- ge tid/bildstöd/guida att medverka vid förflyttning...
- se i spegeln...
- känna på vattnets temperatur...
- kommentarer...
- för en stund hålla tillsammans i duschhandtaget...
- börja duscha benen...
- vara med och tvåla/torka in del av kroppen som ses och/eller nås ex magen...
- benämnen den del av kroppen som du tvålar in, duschar av, torkar, eller smörjer med hudkräm

Försök få till ett samspel i hela aktiviteten. Använd gärna samma struktur i genomförandet, dvs förbered, börja och avsluta aktiviteten på samma sätt varje gång.



## VI ÄR MED-PAKETET



### Aktivitetskort

För att lättare kunna välja bland aktiviteter och se till att de blir genomförda kan det vara bra att göra aktivitetskort. Aktivitetskort visar en aktivitet i taget. Korten är individuella. Skriv vilken aktivitet kortet gäller, varför aktiviteten ska genomföras, vad som behövs och annat att tänka på. I VI ÄR MED-PAKETET finns olika aktivitetskort som några av deltagarna i projektet delar med sig av. Här finns också en tom mall som kan fyllas i och användas. Se särskilt dokument "Aktivitetskort".

### Aktivitetsdagboken

Att planera veckans aktiviteter kan vara ett bra sätt att ha koll på vilka aktiviteter som genomförs. Hur personen uppfattar de olika aktiviteterna. Hur det fungerat. Det ger även en överblick över variationen av aktiviteter. Aktivitetsdagboken är tänkt som ett stöd för omgivningen. Fyll i: typ av aktivitet, när ska den genomföras, tillsammans med vem och efteråt hur personen med ffn uppfattade aktiviteten. I aktivitetsdagboken går det också att göra en lista på de egna favoritaktiviteterna. I VI ÄR MED-PAKETET finns dokumentet "Aktivitetsdagboken" att ladda ner.

### Förslag på aktiviteter från A till Ö

#### AKKAplatta

- Genom AKKAplattan kan personen förflytta sig själv på en slinga på golvet. Slingan kombineras med olika stationer för sinnesstimulering.

#### Använda Talknappen

- Sjunga, samtala tillsammans

#### Bada

- Bada i badhus
- Bada i badkar
- Handbad
- Fotbad

#### Baka/laga mat

- Styra elvisp, hälla i ingredienser, smaka, lukta, känna
- Fika tillsammans
- Äta tillsammans

#### Blommor

- Vattna blommor
- Duscha blommor
- Plantera om blommor

#### Bollspel

- Kasta boll, bollar i olika storlekar och utformningar
- Lek med ballonger



## VI ÄR MED- PAKETET



### Bowla

- I bowlinghall med särskilda skenor som sätts upp vid sidan om banan
- Hemma med vattenfyllda PET-flaskor som käglor.

### Bygga

- Använd olika material, storlekar och färger på lådor. Bygg tillsammans där personen kan vara med och välja färg och ordning.

### Cykla

- Cykla på "Manuped"- finns både för ben och armar
- Cykla i parcykel

### Dansa

- Liggande dans. Personen får hjälp med att röra på kroppen till musik.
- "Fysmys", beröring till musik med fokus på hur kroppen sitter ihop.
- Rullstolsdans. Ett sätt är att bilda mönster med rullstolen till musik
- Dansstopp. När musiken stängs av ska alla "frysa" och dansen sätter igång igen när musiken startar.

### Digitala aktiviteter

Det finns olika typer av digitala verktyg och appar för aktivitet. Principen är att det händer något på skärmen när någon trycker. Här nämns de som har använts av deltagarna i projektet.

- **Snap Core First,**
- **Finger Paint,** (välj en färg och måla med fingret till musik, roliga ljud eller inget ljud),
- **Fluidity** (färger och ljud),
- **Fotokalendern** (lägg in foton, korta filmklipp och talsyntes. Går att använda som fotodagbok). Syftet är att personen ska kunna få återberätta och dela med sig av vilka aktiviteter som gjorts genom att titta tillsammans på bilder och filmer.
- **Music sparkles,**
- **Play Buttom,**
- **Snap scene light** (en app som möjliggör att "prata in" meddelande till en bild. Två bilder med olika meddelanden),
- **Sensory Room** och
- **Digitala appar för videosamtal** tex face time eller videosamtal med zoom eller teams.

Det finns även många andra appar och förslag på hur de används.

<https://www.vgregion.se/f/habilitering-och-halsa/patient/appar-for-smartphones-och-surfplattor/appar-som-stod/>



## VI ÄR MED- PAKETET



### Gunga

- I hammock
- På studsmatta

### Läsa

- Läsa en bok tillsammans
- Läsa en tidning tillsammans
- Upplevelseberättelse – känn, dofta, smaka, se i samband med att en berättelse läses.
- Lyssna på ljudbok

### Massage

- Ansikte
- Hand
- Fot
- Kroppsmassage
- Massageberättelse
- Kompismassage – boll med piggar

### Musicera

- Lyssna på musik tillsammans
- Lyssna på musik ensam
- Spela musik tillsammans
- Spela olika instrument

### Måla

- Vattenfärg
- Fingerfärg

### Promenera

- Promenader "luffa"; Upplev ljud, doft, syn, känsel och var närvarande i alla intryck under promenaden
- Naturbingo. Rita eller hitta bilder med föremål från naturen t ex kotte, gren, svamp och gör en bingobricka. Ta en promenad och se hur många ni kan hitta.

### Rida

- Ridning på hjälpmedel t e x gymnastikpuffar.
- Ridning på häst
- Umgås med djur

### Se film

- Gå på bio
- Titta på film hemma

### Se på foton

- Titta i fotokalendern och upplev det som har hänt tillsammans
- Titta på foton/album



## VI ÄR MED- PAKETET



### Spastund

- Fotbad
- Manikyr och måla naglarna
- Sminkning
- Göra frisyrrer

### Spela spel

- "Ljudmemory"
- Jatzy
- Fia med knuff
- Bingo
- Tovertafel