

Aktivitet – Görande

Vad är aktivitet?

Det är det människor behöver, vill och måste göra

(Wilcock, (2006) enligt Sernheim, (2020).



**VI ÄR MED-
PAKETET**



Nka
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

2021-04-06

Görande kan ge:

- välbefinnande
- delaktighet
- fortsatt utveckling
- identitet
- Lärande

(Sernheim, 2020)



**VI ÄR MED-
PAKETET**



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



Nka
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Till dagliga aktiviteter som kan ge välbefinnande hör:

- förflyttning/rörelse
- kommunikation
- hygien/toalett
- klädsel
- sömn
- äta/dricka

(Sernheim, 2020)



Till delaktighet hör:

- familj
- familjens släkt och vänner
- kompisar
- grupptillhörighet

Hammel, K. W., (2017) enligt Sernheim 2020).



Delaktighet

"I delaktighet uppstår vår tillvaro.

Genom att göra oss delaktiga av varandras liv skapar vi oss själva.

utan delaktighet finns vi inte till"

Torgny Lindgren



**VI ÄR MED-
PAKETET**



Till fortsatt utveckling hör:

Personer med ffn behöver stöd för att:

- använda sina förmågor i aktiviteter (gör gemensamt)
- utveckla nya förmågor
- hemma/i vardagsaktiviteter
- i daglig verksamhet
- på fritiden

(Sernheim, 2020)



**VI ÄR MED-
PAKETET**



2021-04-06

Till identitet hör:

- personlighet
- intressen
- erfarenheter

” Jag är”

- familjemedlem
- ”hårdrockare”, fan av...ngt/ngn
- gillar att umgås med kompisar
- bryr sig om sitt utseende
- ”riktigt cool”.. (Sernheim, 2020)



**VI ÄR MED-
PAKETET**



Till lärande hör:

”Jag vet”

- Aktiviteter som tillför ökad förståelse
- Se, repetera, upprepa, återkomma till ofta

”Jag kan”

- Berätta, lära ut, ge något man kan till andra (Sernheim, 2020).



Inspiration råd och tips!

Till aktiviteter som tar tid hör personlig vård/ADL och då behöver de aktiviteterna när de pågår göras så

- **stimulerande** och
- **delaktigt** som det är möjligt (Sernheim, 2020).



**VI ÄR MED-
PAKETET**



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



Nka
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Toalett/ hygien

Rummets temperatur

Vattnets temperatur

Badrock/Handdukar

Hud/Hår produkter

Speglar

Bildstöd - övriga lämpliga hjälpmedel

Vanliga rutiner - hög igenkänningsfaktor → ökad trygghet



**VI ÄR MED-
PAKETET**



Fler tips för att öka välbefinnandet

Lägg till det personen tycker om tex

- en spa dag
- massage
- manikyr
- fotbad

(Sernheim, 2020)



**VI ÄR MED-
PAKETET**



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



FUB



2021-04-06

12



Välbefinnande och samspel

En stund på skötbordet kan vara en stund för lek och bus, samspel om du känner personen väl och hen uppskattar det.

Var uppmärksam på vad som fungerar!

Försök även göra “sköta magen dagen” till något positivt.



**VI ÄR MED-
PAKETET**



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



Nka
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Referenser

Hammel, K. W., (2017) Opportunities for well-being: The right to occupational engagement. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 84(4-5), 209-222.)

Sernheim Å-S (2020) Digital föreläsning den 12 november 2020. "Görandet" - om aktivitetens betydelse. Nationellt Center för Retts Syndrom & närliggande diagnoser. Region Jämtland Härjedalen. Divaportalen *Time for Activities for Girls and Women with Rett syndrome*

Sernheim, Å-S., Hemmingsson, H., Lidström, H., Witt Engerström, I., Liedberg, G. M. (2019): Rett syndrome: Teenagers' and young adults' activities, usage of time and responses during an ordinary week – a diary study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, DOI: 10.1080/11038128.2018.1545046

Sernheim, Å-S. (2018) [Occupational therapy for hands: facilitating adults' daily living activities.](#) *Rett Resource – Rett Syndrome Europe*

Sernheim, Å-S., Hemmingsson, H., Witt Engerström, I., Liedberg, G. (2016): Activities that girls and women with Rett syndrome liked or did not like to do. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, DOI: 10.1080/11038128.2016.1250812

Wilcock, A. A. (2006) (2 ed). *An occupational perspective of health*. Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Vi är med



Tack för att ni lyssnat!



VI ÄR MED-
PAKETET



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Nka
Nationellt kompetenscentrum anförings