



# Arbets-/aktivitetsordningar & rutiner

För den som behöver stöd i vad och hur en aktivitet ska utföras kan arbets- och aktivitetsordningar vara ett bra stöd. En arbets- eller aktivitetsordning beskriver vad och hur något förväntas utföras dvs den synliggör och beskriver en aktivitet/uppgift steg-för-steg. En arbetsordning kan se ut på många olika sätt, den kan användas med eller utan tidsstöd, den kan vara kopplad till olika aktiviteter som ex på-/avklädning, ”åka till badhuset”, måltider, packlistor o.s.v.

En arbetsordning är energibesparande eftersom den som använder den slipper tänka på vad och hur hen ska göra och istället kan koncentrera sig på utförandet. Det är möjligt att planera vad och hur något ska göras i förväg och sedan bara följa planeringen.

Tänk på detta när du gör en arbets- eller aktivitetsordning:

- Hur detaljerad behöver den vara? Behöver den bara innehålla momenten som ska göras eller behövs även instruktioner för hur varje moment ska utföras?
- Att den alltid ska utformas individuellt för att fungera bra, ex bör ordningsföljden i arbetsordningen vara personens egen
- Hur ska den se ut? Vad föredrar och behöver personen som ska använda den?
  - Behöver personen stöd av text eller bild eller både text och bild?
  - Behöver den vara utformad som en checklista med möjlighet att ”bocka av”
  - Ska den vara digital i en app på mobil eller platta med möjlighet att göra listor med text eller behöver den göras på papper/whiteboard eller liknande?

## Exempel på arbets- och aktivitetsordningar

Aktivitetsordningar med bilder blir tydliga och konkreta. När du utformar material med bilder till någon är det viktigt att välja bilder som personen föredrar och förstår. Ta med flera olika och visa så att personen kan göra ett eget informerat val.





För andra passar arbetsordningar med text bäst, till exempel såhär:

God morgon!

- Sätt på kaffe
- Gå på toa
- Klä på mig
- Käka frukost
- Borsta tänderna
- Vila i 5 min – sätt larm!
- Gå till jobbet

För den som har svårt att hålla ordning på vilka moment som är utförda och inte är checklistor med möjlighet att markera det som är genomfört en bra lösning. Checklistor kan göras med enbart text, med bild och text eller digitalt med hjälp av en app. Ett bra tips är att laminera checklistor på papper och använda en whiteboardpenna för att markera genomförda moment. På så vis kan de användas om och om igen. För många vanliga aktiviteter, ex städning, finns färdigt material med checklistor att prova, det kan du hitta i kunskapsbanken.



Badrum	
Syssla	Klart X
Torka av handfatet	
Byt handdukar	
Städa toaletten	
Torka av golvet	
Städa duschen	

Recept är också en typ av arbets- eller aktivitetsordning, ett vanligt exempel ser du till nedan vänster - ett mer tydligt exempel är det till höger (från [www.recepten.se](http://www.recepten.se)).

Recept finns i många olika varianter och tydlighetsgrad. Kontakta din boendestödjare eller arbetsterapeut om du behöver hjälp med utformningen!

**GÖR SÅ HÄR**

1. Sätt ugnen på 180 grader. Vispa ägg och strösocker pösigt i en bunke. Blanda kakao, vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker. Rör ner det i äggblandningen. Tillsätt smör och mjölk. Vispa snabbt ihop allt till en smet.
2. Häll smeten i en smord och bröad sockerkaksform, ca 1 ½ liter.
3. Grädda kakan längst ner i ugnen i 37-40 min. Låt den svalna i formen. Stjälp upp kakan på en...

**UTRUSTNING:**

- 12 st **stora muffinsformar**

**Baka blåbärs muffins så här:**

1. Mät upp smöret och sockret i en bunke och ställ den i rumstemperatur så blir det lättare att blanda ihop sen.

- 125 g **smör** eller margarin
- 2 dl **strösocker**

- **eller** 2 dl **farinsocker**



Smör och strösocker.

2. Smörj en muffinsplåt eller ställ upp 12 st stora pappersformar för muffins på en plåt.



Smord muffinsform.

3. Rör smör och socker till en jämn smet. Använd gärna elvisp.



Smör och socker ihoprört.

**Läs mer i Kunskapsbanken:**  
 Planera, strukturera & komma ihåg  
 Schema & planering