

Vi beklager ulejligheden. Vi har gjort webstedet skrivebeskyttet, mens vi foretager nogle forbedringer. x

PersonaleNet > Andre Intranet > Psykiatrien > Psykiatriens administrative håndbog > Bilag 2 til ramme: Inspirationskatalog vedr. konkrete aktiviteter

Status Messages: Du er på det gamle PersonaleNet (som ikke opdateres eller vedligeholdes længere – men er tilgængelig frem til oktober 2023). Klik her for at komme til det nye F

Søg i håndbogen

Søg

Søg via forbogstav:

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z Æ Ø Å

Kontakt



Malene Vej
Specialkonsu
HR og Arbej
Tlf: 20446772
mvk@rn.dk

Bilag 2 til ramme: Inspirationskatalog vedr. konkrete aktiviteter

Nedenstående er et inspirationskatalog vedr. konkrete aktiviteter. Alle aktiviteter peger ind i rammen med de grundlæggende præmisser for aktivitetsarbejde i Psykiatrien.

Listen er opdelt i dels planlagte og strukturerede aktiviteter og dels i spontane aktiviteter. Listen er dynamisk og kan udfoldes og udvikles yderligere. Listen kan være et udviklingskatalog i den faglige gruppe/tværgående netværk af aktivitetsmedarbejdere.

Flere aktiviteter kan rubriceres under flere overskrifter, og de fleste aktiviteter kan foregå såvel individuelt som i gruppe og være planlagte eller opstå spontant.

Planlagte aktiviteter har til formål at understøtte struktur og relationer samt at opfylde plan og mål for pleje- og behandling.

Spontane aktiviteter vil ofte understøtte involvering og give mulighed for at udnytte spontant opstået motivation samt at sikre individualitet.

Fysiske aktiviteter og faciliteter

- Boldspil, gåture, cykelture, træning i motionsrum, gruppetræning, sumba, yoga.
- Gåture med et særligt mål, som f.eks. min. 3000 skridt.
- Gåture med personale (både på og udenfor matriklen ex til indkøb)
- Holdspil som fodbold, håndbold, floorball/hockey bordtennis,
- Styrketræning og cirkeltræning. Medarbejderen instruerer, hvordan øvelsen foregår. Under de lange indlæggelser kan der laves skema med vægt og antal gentagelser, for at patienten kan se sin egen forbedring. Idéen med træningen er dels at patienten holder sin krop i gang, dels at de får en positiv oplevelse med det.
- Træne i træningsrum f.eks i sengeafsnittet (løbebånd, kondicykel, crosstrainer ol.)
- At være fysisk aktiv i fælles motionsrum på sygehusets område
- Multibane med motionsredskaber og boldbane
- Gymnastiksal med mulighed for fodbold og floorball
- Løbe/cykle med personale
- Understøtte deltagelse i aktivitetstilbud hos en samarbejdspartner (Kommunalt eller Idrætsforeninger eller lignende)
- Crossfit (lokalt i afsnittet eller i et tilbud eller i en forening)
- Støtte til deltagelse i "IFS regi – idræt for sindslidende"
- Brug af naturen til aktivitet og fysisk aktivitet
- interbadning

Musik, sang mv

- Musikværksted ud fra givne faciliteter og med samarbejdspartnere
- Musik-aktivitet: Tanken går på, at medarbejderen spiller klaver el. guitar, og patienterne har fået sangbog, hvor de kan være med til at vælge en sang, som skal spilles og synges. Der kan evt. tilkobles flere instrumenter, sådan at patienterne kan spille med. Evt. trommesæt og rytmiske instrumenter.

Undervisning, inddragelse og formidling

- Undervisning i relevante emner, og f.eks. i mere specifikke emner
- Patienterne kan være med til at vælge et emne til fordybelse
- Livsstil og sundhed
- Kampagner – Ernæringsuge, Hjerteruge, Uge 40
- ADL-træning
- Brugerinddragelse og brugerstyrede aktiviteter
- "Cafe"-aften, f.eks. pårørendecafe

Kreative aktiviteter

- Klippe, klistre, male, DIY-projekter
- Kreative fordybelsesindsatser med forskellige materialer
- Kreativitet og udtryk f.eks. ved at male på lærred.
- Samarbejde med en lokal keramikker
- Samarbejde med en strikkeentusiast mm.

Samværsaktiviteter

- Fælles madlavning
- Bagning, hvis der er mulighed for det
- Arbejde med sunde snacks
- Drivhus, have og køkkenhave i sommerperioden
- Aftenmøder, morgenmøde – eller hvornår på døgnet, der er et fællesmøde
- Pårørendeaften – Sommerfest, gløggften i december, julearrangement
- Pårørendearrangement med præst
- Brunch (patienter og personale hjælpes ad med forberedelserne)
- Højtlesning/Oplæsning fra en roman el. et eventyr.
- Mulighed for at spille spil (både brætspil, kortspil, på spilkonsoller eller udendørs-spil)

Sanseintegrationsaktiviteter

- Sanserum
- Støtte ved skærmninger
- Massagebold/ball stick
- Samtaler/deeskalering
- Mindfulness

Livsstilsaktiviteter

- Motiverende fokus vedr. ønskede livsstilsforandringer inden for overvægt, inaktivitet, rygestop, alkoholoverforbrug og misbrug
- Adspredelse med forskellige aktiviteter ved trang
- Støttende samtaler om forebyggelsestilbud og støtte ved aktiv overlevering til andre aktører på forebyggelsesområdet (f.eks. tilbud i sundhedscenter, Idrætsforeninger for sindslidende mv.)

Listen er udarbejdet af nedsat gruppe af TUPL i perioden den 8-15. januar 2021.