

Aktivitet

Aktiviteter är viktiga för oss

Mitt fokus är att stödja personer med Rett syndrom, Angelman syndrom och närliggande diagnoser att vara så delaktiga som möjligt i sina aktiviteter.

Aktivitet

Begreppet aktivitet används i många olika sammanhang och kan behöva förklaras, Världshälsoorganisationen WHO beskriver att;

Aktivitet är en persons utförande av en aktivitet eller handling.

En annan beskrivning av begreppet är;

Aktivitet är allt vi behöver, vill och måste göra.

Jag använder den senare beskrivningen av aktivitet som innefattar ett ”vi”.

Varje människas liv och varje samhälle är beroende av samordning och samarbete, för att verksamheter och aktiviteter i vardagen ska fungera. Alla människor har behov av att få kontakt, bli sedda och mötas av bekräftelse. Vi har också behov av att få påverka, delta, göra och lära, aktiviteter är en möjlighet att få tillgång till detta. Att göra aktiviteter tillsammans kan vara stimulerande, motiverande och främja delaktighet.

Vilka aktiviteter finns och hur går det att vara med?

Aktiviteter i vardagen kan beskrivas som en process där en aktivitet leder till nästa. Varje dag vaknar vi, stiger upp, tvättar och klär på oss, äter och dricker vi och vi behöver gå på toaletten. I både våra aktiviteter och i de pauser vi har så umgås vi och pratar med varandra. Vi rör oss mellan många sammanhang och i olika miljöer, vi går eller använder transportmedel. Aktiviteterna ger oss upplevelser och livserfarenhet men också dagsrytm, vanor och ovanor, kontakter, identiteter och roller. (Christiansen & Townsend, 2010; Kielhofner, 2007).

På Nationellt Center använder vi oss av aktiviteter under utredningspass och som arbetsterapeut tittar jag särskilt på aktivitetsförmåga, på vilket stöd som behövs och ger rekommendationer. Många aktiviteter kan göras mer tillgängliga även då det är behov av assistans och hjälpmedel. Även delmoment i en aktivitet kan anpassas i syfte att ge ökad delaktighet (Qvarfordt, Engerström, & Eliasson, 2009).

Om arbetsterapeutens rekommendationer

Vi har sett att aktivitetsförmågan kan varieras mellan olika personer och även över dagen. Gemensamt är att behovet av assistans och individuellt anpassade aktiviteter är stort. Under nedanstående rubriker ges exempel på förebyggande och behandlande åtgärder.

Bibehålla och utveckla grov- och finmotorisk förmåga

Det är vanligt att förmågor att röra sig behöver stimuleras, guidas muntligt och manuellt. Aktiviteter som bassång, dans och att rida har stora möjligheter att anpassas efter behov.

Ofta guidas uppresning och gångförmåga men även arm- och handförmågan kan behöva stimulans och åtgärder (Downs et al., 2014). Exempel på guidning till ökad delaktighet finns för att äta och dricka (Qvarfordt et al., 2009).

För att avleda, hejda eller dämpa arm- handstereotyper kan armbågsortoser prövas i aktivitet. Det är viktigt att se de möjligheter som ges via arm- och handförmågan till att:

- uppleva kontakt och trygghet
- förmågan att känna temperatur, form, ytstruktur och tyngd.
- uppleva rytm, tempo, rörelse och rörelseriktning.

Ökad möjlighet att påverka

Att aktiviteter erbjuds, att aktiviteter och de som assisterar anpassar sig, ger individen ökade möjligheter att påverka i sitt liv. Människor som står individen nära, familj, assistenter liksom professioner i skola, hälso- och sjukvård är de som främst kan ge tid och tillfällen att tolka vad hon/han vill och låta deras vilja och intresse få påverka val av aktiviteter och aktivitetsutförande. Idag finns möjligheter till ett aktivt liv med för individen meningsfulla aktiviteter och i kombination med interventioner som stödjer språkutveckling kan möjligheter att själv påverka, utvecklas.

Balans mellan aktivitet och återhämtning

Sömn nattetid och vakenhet dagtid är ett sätt att beskriva den vanliga rytmen för återhämtning och stimulans. Vid Rett syndrom och närliggande diagnoser kan det förekomma sömnstörningar och kramper, att återhämta sig kan därför vara svårare. Det vi ofta ser under utredning är ett behov av en tätare variation av och i aktiviteter. Det är viktigt att omgivningen medvetet använder sig av aktiviteter som stödjer engagemang likaväl som stimulerar till avkoppling, paus och återhämtning.

Strategier för utveckling och lärande

Ett exempel på strategi som underlättar delaktighet och aktivitetsförmåga:

- Att få förklarat vad som ska ske
- Att få förklarat varför
- Att se hur det går till, få titta på
- Att ges tid, att guidas, göra tillsammans, upprepning
- Att prata om det vi gjort

Det som väcker nyfikenhet och lust att delta är viktigt att uppmärksamma när aktiviteter väljs, delmål och målsättning formuleras. Följande tre ord kan fungera som ledord ”Rörelse, Intryck och Kontakt”. Musik, bad, utevistelser, se film och att läsa tillsammans är gillade aktiviteter (Sernheim, Hemmingsson, Witt Engerström, & Liedberg, 2016). Tillgång till resurser för ett livslångt lärande är en förutsättning för att bibehålla förmågor och för att utveckla nya. Viktigt att nämna är att även omgivningen kontinuerligt behöver stöd, stimulans och möjligheter att ta del av ny kunskap.

Arbetsterapeut Åsa-Sara Sernheim

Referenser

- Christiansen, C. H., & Townsend, E. A. (2010). *Introduction to Occupation: The Art and Science of Living* (2 ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.
- Downs, J., Parkinson, S., Ranelli, S., Leonard, H., Diener, P., & Lotan, M. (2014). Perspectives on hand function in girls and women with Rett syndrome. *Developmental neurorehabilitation*, 17(3), 210-217.
- Kielhofner, G. (2007). *A model of human occupation: Theory and application* (4 ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Qvarfordt, I., Engerström, I. W., & Eliasson, A.-C. (2009). Guided eating or feeding: three girls with Rett syndrome. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 16(1), 33-39.
- 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*, 1-11.