

# Aktiviteter och övningar CI-terapi ben arbetsterapi

## Boende

Aktivitet	Svårighetsgrad
Dammtorka	Olika höjder, storlek på yta
Dammsuga	Möblering, flytta undan föremål
Torka golv	Möblering, flytta undan föremål
Putsa fönster med skrapa/svamp	Stående på golv, på stege
Sortera tvätt	Tvättens placering
Plocka i/ur tvätt från maskin	Storlek och tyngd på plagg
Stryka	Storlek på plagg
Vika ihop tvätt	Storlek på plagg
Torka ur skåp	Över/underskåp
Vattna krukväxter	Storlek på kanna, vattenmängd, växternas placering

## Hushåll

Aktivitet	Svårighetsgrad
Duka/duka av vid lunch	Närhet till bord. Antal föremål man bär.
Tillaga måltid stående	Hur lång tid
Diska förhand	Mängd av föremål
Torka av arbetsytor	Storlek på yta

# Aktiviteter och övningar CI-terapi ben arbetsterapi

## Trädgård

Aktivitet	Svårighetsgrad
Plantera sticklingar i stående	Hur lång tid
Plantera om krukväxter i stående	Hur lång tid
Rensa ogräs	Nivå, i odlingslådor, på marknivå
Luckra upp jorden	Redskapens beskaffenhet, långt eller kort skaft
Klippa gräs	Handgräsklippare
Räfsa gräs/ ta upp gräset	Olika arbetsställningar
Räfsa ihop löv/ ta upp högarna	Olika arbetsställningar
Kompostering/skötsel	Vända kompostmaterial, ta fram jorden
Gräva land	En fot på spaden
Ansning av olika buskar	Buskens placering, framkomlighet till den

## Ute

Aktivitet	Svårighetsgrad
Gå till affär	Avstånd
Bära kassar	Avstånd
Lyfta kassar/föremål in i bagageutrymme på bil	Tyngd
Åka buss	Höjd på steg, antal passagerare (stående)
Spela boule	Tyngd på föremål
Spela badminton	Storlek på plan
Spela minigolf	Olika kroppsställningar

# Aktiviteter och övningar CI-terapi ben arbetsterapi

## Aktivitetsrum

Aktiviteter	Svårighetsgrad
Papp	Storlek på papparken
Data i stående	Tid, uthållighet
Träverkstad	Lyft, tyngd på material
Wii-spel	Val av spel, stå på golv eller balansplatta