

Aktiviteter och övningar CI-terapi arm arbetsterapi

Hushåll

Aktivitet	Svårighetsgrad
Sortera tvätt	Storlek på plagg
Plocka in tvätt i tvättmaskin	Tyngd och storlek på plagg
Plocka tvätt från tvättmaskin till torktumlare	Tyngd och storlek på plagg
Stryka	Detaljer på plagg
Vika tvätt	Storlek på plagg
Dammtorka	Höjd, storlek på yta
Städa, torka ur köksskåp	Höjd på hyllor, tyngd på föremål
Dammsuga	Möblering
Putsa fönster med trasa/skrapa	Höjd
Vattna krukväxter	Storlek på kanna, vattenmängd
Duka till lunch	Närhet till bord. Bära. Tyngd på föremål.
Duka av efter lunch	Närhet till bord. Bära. Tyngd på föremål.
Tillaga måltid	Antal moment. Skala, hacka, skära
Brygga kaffe	Mängd
Torka av bänkar/spis	Storlek på yta. Renare el. hårt nedsmutsad
Diska förhand	Storlek på föremål, nedsmutsning
Skära bröd, breda smörgås	Hårdhet på bröd och smör

Aktiviteter och övningar CI-terapi arm arbetsterapi

Äta och dricka

Aktivitet	Svårighetsgrad
Ta till sig mat och lägga den på en tallrik	Grepp. Redskap att ta maten med
Föra gaffel/sked till munnen	Matens konsistens. Storlek på grepp
Hålla om och föra glas till munnen	Mängd dryck Glas eller mugg
Hålla i kopp öra och för koppen till munnen	Mängd dryck. Örats utformning.

Trädgård

Aktivitet	Svårighetsgrad
Så frö	Höjd på såbänk
Plantera om sticklingar	Redskap, typ av sticklingar
Plantera lökar/blommor	Olika höjd på planteringsbädd
Plantera om krukväxter	Storlek, rotmängd
Rensa ogräs	Redskap, höjd, närhet
Luckra upp jorden	Redskap, längd på skaft
Plocka bär i trädgården	Höjd på buske, täthet, storlek på bär

Ute

Aktivitet	Svårighetsgrad
Spela bocchia	Avstånd till mål, tyngd på föremål du kastar
Spela badminton	Storlek på plan

Aktiviteter och övningar CI-terapi arm arbetsterapi

Aktiviteter

Aktivitet	Svårighetsgrad
Lägga pussel	Storlek på pusselbitar
Rävspel med stavar	Tjocklek på stavarna
Solitär med kulor	Storlek på kulorna
Solitärmed klädnypor	Olika hårdhet på nyporna
Solitär med fina spikar	Storlek på spikar
Spel fia, kina schack	Adapterade spel, olika spelpjäser
Spel fyra i rad	Spel med kulor, olika storlek på kulorna
Handträningsprogram i deg	Hårdhet på deg, programmets svårighetsgrad
Plastmassa med föremål i	Hårdhet på massan
Plocka in tvätt i tvättmaskin	Tyngd och storlek på plagg.
Städa, torka ur köksskåp	Höjd på hyllor, tyngd på föremål.
Brygga kaffe	Kaffeburkens utformning. Mängd kaffe.
Ta till sig mat och lägga den på en tallrik	Grepp. Redskap att ta maten med. Matkantinens/karottens placering.
Föra gaffel/sked till munnen	Matens konsistens. Storlek på grepp.
Plantera om krukväxter	Storlek, rotmängd.
Plocka bär i trädgården	Höjd på buske, täthet, storlek på bär.
Spela bocchia	Avstånd till mål, tyngd på föremål du kastar.
Rävspel med stavar	Tjocklek på stavarna. Spelbrädans storlek.
Handträning i deg	Hårdhet på deg, svårighetsgrad
Skrynkla papper med isolerade fingerrörelser mot bordsyta	Antal gånger
Plocka kulor, påsar eller andra föremål och lägg i låda eller i varierande mönster	Antal gånger