

# Fælles Faglige Begreber - FFB

## Funktioner og forhold

### Fysiske funktioner

- Hørelse
- Stemme og tale
- Syn
- Bevægelse
- Smerte og sansefunktioner

### Mentale funktioner

- Bevidsthedstilstand
- Orienteringsevne
- Igangsætning og motivation
- Intellektuelle funktioner
- Psykosociale funktioner
- Hukommelse
- Følelser og adfærd
- Opmærksomhed og koncentrationsevne
- Virkelighedsopfattelse
- Organisering og planlægning
- Problemløsning
- Indsigt i egen situation

### Sociale forhold

- Familiesituation
- Bølgisituation
- Økonomisk situation
- Uddannelse og job
- Interesser
- Traumatiske oplevelser
- Kriminalitet
- Prostitution

### Sundhedsforhold

- Kost
- Søvn
- Døgnrytme
- Motion
- Tobak
- Rusmidler
- Fysisk helbred
- Sundhedsfaglig behandling og træning

## Omgivelsesfaktorer

### Omgivelser

- Boligområde
- Holdninger i omgivelserne
- Personer i netværk

## Aktivitet og deltagelse

### Relationer

- Indgå i samspil og kontakt
- Deltage i sociale fællesskaber og fritidsaktiviteter
- Varetage relationer til netværk

### Samfundsliv

- Varetage uddannelse
- Varetage beskæftigelse
- Varetage økonomi
- Varetage bolig
- Håndtere post

### Kommunikation

- Forstå meddelelser
- Fremstille meddelelser
- Samtale
- Anvende kommunikationsudstyr og -teknikker

### Praktiske opgaver

- Udvide hjælp og omsorg for andre
- Passe ejendele
- Købe ind
- Lave mad
- Gøre rent
- Vaske tøj

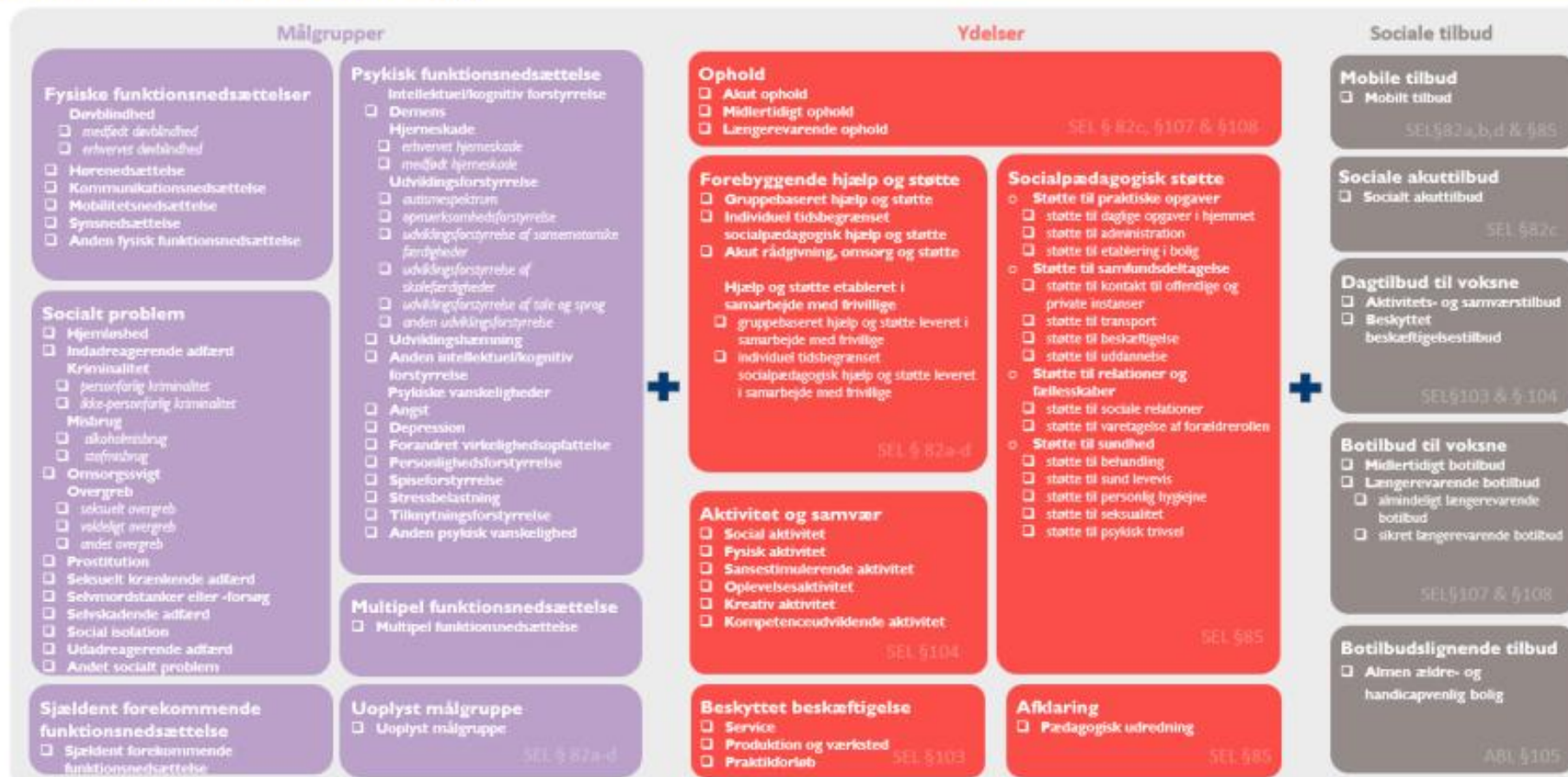
### Egenomsorg

- Klæde sig af og på
- Vaske sig
- Pleje sin krop
- Spise
- Drikke
- Gå på toilettet
- Varetage sin seksualitet
- Dyrke interesse
- Varetage egen sundhed

### Mobilitet

- Gå og bevæge sig
- Ændre og opretholde kropstilling
- Bære, flytte og håndtere genstande
- Færdes med transportmidler

## Det fælleskommunale indsatskatalog



Fælleskommunalt indsatskatalog version 4.00 - Gælder for Serviceloven §82a-d, §85, §103, §104, §107, §108 & Almenboliglovens §105

Informationer om begreberne og begrebernes definitioner kan ses på <https://dok.kombit.dk/boern-kultur-social-og-sundhed/ffb>

# Aktivitet og deltagelse

## Funktionsevner

<b>Overtema: Relationer</b> Relationer vedrører en persons relationer til og interaktion med andre mennesker Observationen "Relationer (VUM)" Bo/Dag" benyttes til dokumentation af borgeres funktionsevne	
<b>Undertema: Indgår i samspil og kontakt</b>	
<b>Fokus på borgers evne til at indgå i og bevarer relationer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Indgår i samspil med andre</li><li>▪ Forstår og handler i overensstemmelse med sociale spilleregler</li><li>▪ Respekterer andres grænser</li><li>▪ Tager kontakt til andre</li><li>▪ Siger til og Siger fra</li><li>▪ Giver og modtager ros og anerkendelse</li><li>▪ Reagerer på andres følelser og reaktioner</li><li>▪ Anvender passende fysisk kontakt</li><li>▪ Leve sig ind i andres følelser, roller og situation</li><li>▪ Tager imod kritik på en hensigtsmæssig måde</li><li>▪ Finder et passende niveau for, hvor personlig man kan være i en samtale</li><li>▪ Er opmærksom på at give plads til andres tanker og følelser</li><li>▪ Håndterer egne og andres frustrationer og intense følelser</li><li>▪ Håndterer uenigheder</li></ul>
<b>Undertema: Deltage i sociale fællesskaber og fritidsaktiviteter</b>	
<b>Fokus på evnen til og mulighed for at deltage i fællesskaber og frivilligt arbejde udenfor familien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kender til sociale spilleregler</li><li>▪ Følger sociale spilleregler</li><li>▪ Benytter kulturelle tilbud</li><li>▪ Deltager i fritidsaktiviteter og i lokalsamfundet</li><li>▪ Indgår aktivt i og håndterer formelle og uformelle fællesskaber</li><li>▪ Håndterer andres nærvær</li><li>▪ Præsenterer sig selv for andre</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afprøver om sociale fællesskaber har ens interesse</li> <li>▪ Finder en balance mellem egne og andres behov</li> <li>▪ Håndterer konfliktfyldte eller uforudsigelige fællesskaber</li> <li>▪ Argumenterer for sin mening med respekt for andre ▪ Stemmer til valg</li> <li>▪ Opsøger og deltager i fælles aktiviteter ▪ Deltage i sociale fællesskaber efter behov</li> </ul>
<p>Undertema: <b>Varetage relationer til netværk</b></p>	
<p><b>Fokus på hvordan borgers relationer er til netværket, både det personlige og til professionelle fagpersoner</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skaber relationer til andre mennesker ▪ Opretholder eller vedligeholder relationer</li> <li>▪ Forstår relationer og agerer herefter</li> <li>▪ Indgår i private netværk og relationer ▪ Indgår i professionelle netværk og relationer</li> <li>▪ Skaber og opretholder netværk og relationer efter ønske og behov</li> <li>▪ Indgår i ligeværdige netværk og relationer ▪ Vurderer, om en relation er god</li> <li>▪ Tager initiativ til at danne nye relationer eller nyt netværk ▪ Bruger tid og energi på at skabe relationer</li> <li>▪ Deltager i familiearrangementer ▪ Holder kontakt til og besøger venner og familie</li> </ul>

## Overtema: **Samfundsliv**

Er aktiviteter som er nødvendige for at deltage i samfundslivet

Observationen "Samfundsliv" (VUM) Bo/Dag" benyttes til dokumentation ift. hvordan borgers funktionsevne

### Undertema: **Varetage uddannelse**

**Hvordan klarer borger at deltage i et kompetencegivende undervisningsforløb, der kvalificerer til fortsat uddannelse eller til at udøve et erhverv**

- Kender til sociale spilleregler på et uddannelsessted
- Ved, hvad en uddannelse indebærer
- Påbegynder uddannelse ▪ Fastholder uddannelse ▪ Følger med i undervisningen
- Udfører studieopgaver/lektier ▪ Deltager i undervisning
- Pakker sin taske med de relevante ting
- Møder til tiden ▪ Møder udhvilet ▪ Møder stabilt
- Løser selvstændigt opgaver
- Løser opgaver sammen med andre
- Indgår i sociale fællesskaber ifm. uddannelse
- Håndterer uforudsigelighed i forbindelse med uddannelse og undervisning

### Undertema: **Varetage beskæftigelse**

**Handling, ift. at deltage i alle aspekter af et arbejde, erhverv eller anden form for beskæftigelse**

- Søger arbejde ▪ Finder relevante stillingsopslag ▪ Skriver ansøgning ▪ Gennemfører jobsamtale
- Deltager i beskæftigelse
- Deltager i frivilligt arbejde
- Udfører jobfunktioner alene eller i gruppe
- Lærer nye arbejdsopgaver
- Møder til tiden ▪ Møder stabilt
- Arbejder det forventede antal timer
- Håndterer at blive ledet af andre
- Forholder sig til kolleger
- Klarer problemer og konflikter
- Kender til og agerer inden for arbejdspladsens sociale spilleregler, rammer og værdier

Undertema: <b>Varetagelse økonomi</b>	
<b>Handling, ift. hvordan borger klarer at varetagelse opgaver i økonomi.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Betaler for varer i en butik ▪ Betaler for varer over internettet</li> <li>▪ Har overblik over faste udgifter ▪ Udarbejder og følger et budget ▪ Sparer op</li> <li>▪ Har forståelse for penges værdi</li> <li>▪ Indberetter oplysninger til SKAT</li> <li>▪ Bruger netbank</li> <li>▪ Går i banken</li> <li>▪ Håndterer gæld ▪ Håndterer uforudsete udgifter ▪ Håndterer eget forbrug</li> <li>▪ Forstår sammenhæng mellem indtægter og udgifter</li> <li>▪ Betaler regninger</li> <li>▪ Hæver penge ▪ Bruger betalingskort ▪ Betaler med kontanter ▪ Betaler med mobiltelefon</li> <li>▪ Søger SU ▪ Gennemskuer og forholder sig til SU-regler</li> </ul>
Undertema: <b>Varetagelse bolig</b>	
<b>Handlinger ift. i at leje/købe, møblere, indrette og fastholde et hus/lejlighed eller anden bolig.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Opstiller realistiske krav til bolig ▪ Skriver sig op til bolig ▪ Tager kontakt til udlejer</li> <li>▪ Møder op til fremvisning ▪ Følger op på ventelister ▪ Udvider søgning ved behov</li> <li>▪ Skifter adresse ▪ Arrangerer flytning ▪ Møblerer boligen</li> <li>▪ Efterlever husordenen ▪ Deltager i fællesopgaver</li> <li>▪ Efterlader fraflyttet bolig i overensstemmelse med kontrakten</li> </ul>
Undertema: <b>Håndtere post</b>	
<b>Handlinger, ift. at tjekke, om der er fysisk eller digital post og at reagere på posten og følge op herpå.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tømmer postkassen</li> <li>▪ Tjekker sin mail</li> <li>▪ Bruger offentlige hjemmesider, fx borger.dk, sundhed.dk ▪ Sender og modtager post på papir</li> <li>▪ Sender og modtager digital post</li> <li>▪ Reagerer og følger op på fysisk og digital post</li> </ul>

## Overtema: **Kommunikation**

Kommunikation er en proces, der består af hvordan borger kan formå at udveksling og forstå al information.

Observationen "Kommunikation (VUM) Bo/Dag" benyttes til dokumentation ift. hvordan borgers funktionsevne

### Undertema: **Forstå meddelelser**

#### **Fokus på hvordan borger kan forstå forskellige budskaber.**

- Forstår bogstavelig betydning
- Forstår overført betydning ■ Forstår underforstået betydning ■ Forstår ironi
- Aflæser andres kropssprog ■ Forstår tegn, symboler og billeder ■ Forstår og følger skiltning
- Reagerer på kommunikation henvendt til en selv
- Læser ■ Forstår læste meddelelser ■ Forstår talværdier
- Forstår korte og konkrete verbale meddelelser ■ Forstår længere verbale meddelelser
- Forstår kollektive beskeder ■ Giver udtryk for manglende forståelse
  - Forstår meddelelser formidlet ved hjælp af kommunikationshjælpemidler og/eller teknikker

### Undertema: **Fremstille meddelelser**

#### **Hvordan borger kan fremsætte meddelelser.**

**Hvordan borger fx at gøre rede for kendsgerninger eller fortælle en historie, udtrykke uenighed eller forklare kendsgerninger eller komplekse tanker.**

**Hvordan borger kan gøre sig meddelig vhf kropssprog, almindelige tegn, symboler og billeder.**

- Formulerer længere sætninger ■ Fortæller om en konkret situation eller hændelse
- Udtrykker enighed eller uenighed med andre
- Udtrykker sig gennem kropssprog og lyde
- Udtrykker sig ved brug af kommunikationshjælpemidler og/eller teknikker
- Formidler eller gengiver kendsgerninger eller forløb
- Fremsætter meddelelser med bogstavelige meninger og/eller med underforståede meninger
- Fremstiller meddelelser ved hjælp af ord
- Fremstiller meddelelser ved hjælp af billeder
- Gestikulerer ■ Skriver beskeder
- Giver udtryk for tanker
- Argumenterer

<p>Undertema: <b>Samtale</b></p>	
<p><b>Fokus på hvordan borger formår at samtale både ved tale, tegnsprog eller med andre sprog mellem en eller flere personer.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Indleder en samtale ■ Holder en samtale i gang ■ Afslutter en samtale</li> <li>■ Deltager i en samtale med flere deltagere ■ Deltager i en samtale med en enkelt person</li> <li>■ Fremstiller meningsfulde og situationsbestemte udsagn</li> <li>■ Fastholder koncentrationen i samtalen</li> <li>■ Giver plads til andre i samtalen ■ Lytter til andre</li> <li>■ Svarer relevant på spørgsmål</li> <li>■ Holder passende øjenkontakt under en samtale</li> </ul>
<p>Undertema: <b>Anvende kommunikationsudstyr og teknikker</b></p>	
<p><b>Fokus på hvordan borger kan anvende udstyr og teknikker med kommunikationsformål.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Anvender kommunikationsmidler, fx telefon, computer, tablet, tekstscanner med tale mv.</li> <li>■ Anvender kommunikationsteknikker, fx Braille, stoveplade, mundaflæsning, Tegn til Tale mv.</li> <li>■ Vedligeholder og opdaterer kommunikationshjælpemidler</li> <li>■ Anvender apps, fx Rejseplanen, netbank, MobilePay</li> <li>■ Bruger offentlige hjemmesider</li> <li>■ Modtager telefonopkald, Foretager telefonopkald</li> <li>■ Sender sms ■ Modtager sms</li> </ul>

## Overtema: **Praktiske opgaver**

Praktiske opgaver er aktiviteter, der vedrører huslige og andre dagligdags handlinger og opgaver i relation til husførelse.

Observationen "Praktiske opgaver (VUM) Bo/Dag" benyttes til dokumentation ift. hvordan borgers funktionsevne

Undertema: <b>Udvide hjælp og omsorg for andre</b>	
<b>At udvide hjælp og omsorg for andre handler både om at hjælpe andre med praktisk ting og om hvordan man formår at give omsorg til andre.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Hjælper andre i husstanden med indlæring</li><li>■ Hjælper andre med kommunikation</li><li>■ Hjælper eller drager omsorg for andre</li><li>■ Hjælper andre med egenomsorg</li><li>■ Fordeler praktiske opgaver</li><li>■ Hjælper andre med morgen- og aftenrutiner</li><li>■ Smører madpakker</li><li>■ Hjælper andre med indtagelse af mad og drikke</li><li>■ Hjælper andre med at få tøj af/på</li><li>■ Hjælper andre med færden inde og ude</li><li>■ Sørger for transport af andre til fritidsinteresser</li><li>■ Er opmærksom på andres velbefindende</li><li>■ Trøster andre</li><li>■ Sørger for andres sikkerhed</li><li>■ Ringer til lægen, hvis andre er syge</li><li>■ Sørger for gæster</li></ul>
Undertema: <b>Passe ejendele</b>	
<b>Handlinger der består i at vedligeholde og reparere personlige ejendele.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Vedligeholder personlige ejendele, Vedligeholder beklædning</li><li>■ Vedligeholder bolig</li><li>■ Vedligeholder inventar</li><li>■ Bestiller håndværker</li><li>■ Vedligeholder og reparerer transportmidler</li><li>■ Vedligeholder hjælpemidler</li><li>■ Passer og fodrer kæledyr</li><li>■ Passer og vander have og planter</li></ul>
Undertema: <b>Købe ind</b>	
<b>At købe ind er handlinger, der består i selv at købe varer og serviceydelser eller få andre til at købe de vare, som er nødvendige i dagligdagen.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Ser, hvad der mangler, Udarbejder en indkøbsseddel</li><li>■ Vurderer mængder, der skal handles</li><li>■ Handler i kendte butikker</li><li>■ Handler i ukendte butikker</li><li>■ Finder varer i butikken</li><li>■ Sammenligner kvalitet og varernes pris</li><li>■ Betaler ved kassen</li><li>■ Kontrollerer kvitteringen</li><li>■ Transporterer varer hjem</li><li>■ Stiller varer på plads</li><li>■ Instruerer og vejleder andre i at foretage indkøb</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sørger for større nyanskaffelser</li> <li>■ Benytter indkøbsordning ■ Handler online eller telefonisk</li> </ul>
<b>Undertema: Lave mad</b>	
<b>At lave mad handler både om at lave mad, at servere maden, forstå de hygiejnes principper samt oprydning.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sammensætter måltider</li> <li>■ Fremskaffer ingredienser til tilberedning af måltider ■ Følger en opskrift</li> <li>■ Klargør råvarer til tilberedning</li> <li>■ Tilbereder varm mad og drikke ■ Tilbereder kold mad og drikke</li> <li>■ Opvarmer færdiglavet mad</li> <li>■ Serverer maden til sig selv eller andre</li> <li>■ Kender til fødevarers egenskaber</li> <li>■ Vurderer fødevarers holdbarhed ■ Opbevarer mad efter anbefalingerne</li> <li>■ Kender køkkenets forskellige funktioner ■ Anvender køkkenudstyr forsvarligt</li> <li>■ Rydder og vasker op ■ Har viden om køkkenhygiejne</li> </ul>
<b>Undertema: Gøre rent</b>	<p>Observationen ”Praktiske opgaver (VUM) Bo/Dag” benyttes til dokumentation ift. hvordan borger...</p> <p>Ift. funktionsevne så overvej fx om borger.....</p>
<b>At gøre rent er en handling, der består i at holde ens nære fysiske omgivelser rene og hygiejniske.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Identificerer områder i hjemmet, der skal gøres rent</li> <li>■ Anvender rengøringsmidler korrekt og forsvarligt</li> <li>■ Tørrer støv af</li> <li>■ Rydder op</li> <li>■ Fejer gulve ■ Støvsuger ■ Vasker gulve</li> <li>■ Rengør overflader</li> <li>■ Bærer affald ud</li> <li>■ Bærer aviser/reklamer ud</li> <li>■ Lufte ud</li> <li>■ Skifter sengetøj</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rengør bolig</li> </ul>
<p>Undertema: <b>Vaske tøj</b></p>	<p>Observationen "Praktiske opgaver (VUM) Bo/Dag" benyttes til dokumentation ift. hvordan borger... Ift. funktionsevne så overvej fx om borger.....</p>
<p><b>At vaske tøj består i at holde ens tøj rent</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Identificerer beskidt tøj</li> <li>■ Sorterer vasketøj</li> <li>■ Anvender vaskemidler</li> <li>■ Anvender vaskemaskine</li> <li>■ Anvender tørretumbler</li> <li>■ Hænger vasketøj op</li> <li>■ Lægger det rene tøj sammen og på plads</li> <li>■ Anvender vaskeri</li> <li>■ Benytter vaskeordning</li> </ul>

Overtema: <b>Egenomsorg</b>	
Egenomsorg er en aktivitet, der vedrører praktiske og hygiejnemæssige handlinger i relation til personen selv. Observationen "Egenomsorg (VUM) Bo/Dag" benyttes til dokumentation ift. hvordan borgers funktionsevne	
Undertema: <b>Klæde sig af og på</b>	
<b>At klæde sig af og på handler både om at tage tøj og sko af og på samt om at få det til at passe til omstændighederne.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tager selv tøj på</li> <li>▪ Klæder sig på overkroppen ▪ Klæder sig af på overkroppen</li> <li>▪ Klæder sig på underkroppen ▪ Klæder sig af på underkroppen</li> <li>▪ Tager fodtøj af/på</li> <li>▪ Henter tøj frem fra skabe og skuffer</li> <li>▪ Åbner og lukker knapper, lynlåse, hægter etc. ▪ Tager kropsbårne hjælpemidler på</li> <li>▪ Klæder sig på i rigtige rækkefølge, fx inderst før yderst ▪ Planlægger og pakker beklædning</li> <li>▪ Klæder sig på i overensstemmelse med sociale sammenhænge ▪ Klæder sig på efter vejrforhold</li> </ul>
Undertema: <b>Vaske sig</b>	
<b>At vaske sig kan både være vask v. håndvask, brusebad eller karbad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vurderer behov for vask</li> <li>▪ Anvender kropssæbe, shampoo mm.</li> <li>▪ Vasker hår, Skyller hår, Vasker ansigt, hals og ører, Vasker sig under armene, Udfører intimvask ▪ Vasker fødder, Vasker hænder,</li> <li>▪ Tørre sig tilstrækkeligt efter vask og tørre hår</li> </ul>
Undertema: <b>Pleje sin krop</b>	
<b>Begrebet rummer fx pleje af hud, ansigt, tænder, hår, negle og kønsdele.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vurderer behov for pleje af egen krop</li> <li>▪ Plejer hud med creme ▪ Anvender deodorant</li> <li>▪ Plejer mindre sår og skrammer</li> <li>▪ Renser finger- og tånegle, Klipper finger- og tånegle</li> <li>▪ Børster tænder ▪ Bruger tandtråd</li> <li>▪ Reder hår ▪ Renser ører ▪ Barberer sig ▪ Plejer skæg</li> </ul>

Undertema: <b>Spise</b>	
<b>At spise er en aktivitet af både praktiske færdigheder og af sociale færdigheder.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiser på en kulturelt accepteret måde</li> <li>▪ Deltager i måltider og festligheder</li> <li>▪ Spiser i selskab med andre</li> <li>▪ Skærer eller bryder maden i stykker</li> <li>▪ Får maden op til munden</li> <li>▪ Anvender spiseredskaber og hjælpemidler</li> <li>▪ Åbner emballage</li> <li>▪ Tager mad på tallerkenen</li> </ul>
Undertema: <b>Drikke</b>	
<b>At drikke er en aktivitet af både praktiske færdigheder og af sociale færdigheder.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Drikker på en kulturelt accepteret måde</li> <li>▪ Drikker i selskab med andre</li> <li>▪ Holder fast om kop eller glas</li> <li>▪ Fører kop eller glas op til munden</li> <li>▪ Håndterer indholdet i kop eller glas</li> <li>▪ Håndterer kolde og varme drikke</li> <li>▪ Blander, omrører og skænker drikke</li> <li>▪ Åbner flasker, dåser og kartoner</li> <li>▪ Anvender hjælpemidler til indtagelse af drikkevarer</li> </ul>
Undertema: <b>Gå på toilettet</b>	
<b>At gå på toilettet handler også om hvordan borgen kan håndtere evt. kateter mm og den efterfølgende hygiejne.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fornemmer, at der er behov for toiletbesøg</li> <li>▪ Reagerer på behov for toiletbesøg</li> <li>▪ Forflytter sig til og fra toiletsædet</li> <li>▪ Udfører toiletbesøg,</li> <li>▪ Tørre sig efter toiletbesøg</li> <li>▪ Skifter bind, bleer mv.</li> <li>▪ Vasker hænder efter endt toiletbesøg</li> <li>▪ Tømmer blærekateter</li> <li>▪ Skifter kateterpose</li> <li>▪ Tømmer stomipose</li> <li>▪ Skifter stomipose</li> </ul>
Undertema: <b>Varetage sin seksualitet</b>	
<b>At varetage sin seksualitet handler om, hvorvidt en persons funktionsnedsættelse eller sociale problemer giver begrænsninger i forhold til at udleve ens seksualitet.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Registrerer egne seksuelle behov</li> <li>▪ Respekterer andres grænser</li> <li>▪ Udtrykker egne seksuelle behov</li> <li>▪ Udlever egne seksuelle behov</li> <li>▪ Udtrykker og udlever sin seksualitet på en kulturelt accepteret måde</li> <li>▪ Håndterer prævention</li> </ul>

Undertema: <b>Dyrke interesse</b>	
<b>Hvordan forstår borger at bruge tid og energi på en bestemt aktivitet eller ting, som borger er optaget af.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dyrker en interesse, der optager vedkommende</li> <li>▪ Dyrker en interesse, der gør borgeren glad</li> <li>▪ Dyrker interessen, når vedkommende har lyst til det</li> <li>▪ Bruger tid på sin interesse, der er afstemt efter øvrige gøremål</li> <li>▪ Følger brugervejledning, handlingsanvisning o. lign. hvis nødvendigt for at dyrke hobbyen</li> <li>▪ Benytter redskaber, udstyr, produkter m.m. hensigtsmæssigt</li> </ul>
Undertemaer: <b>Varetage egen sundhed – fysisk</b> <b>Varetage egen sundhed - psykisk</b>	
<b>At varetage egen sundhed er en handling, der består i at sikre sit velvære, helbred og fysiske og psykiske velbefindende.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reagerer på helbredsmæssige ændringer</li> <li>▪ Opsøger professionel hjælp og behandling ved behov</li> <li>▪ Beskytter sig mod smitsomme sygdomme</li> <li>▪ Følger medicinsk behandling ■ Indtager medicin på hensigtsmæssigt tidspunkt</li> <li>▪ Følger lægelige og andre sundhedsprofessionelles råd om sundhed</li> <li>▪ Skaber balance mellem søvn og livsførelse</li> <li>▪ Skaber balance mellem aktivitet og hvile ■ Har en hensigtsmæssig døgnrytme</li> <li>▪ Skaber balance mellem kost og livsførelse ■ Har kendskab til sunde og usunde fødevarer</li> <li>▪ Beskytter sig mod fysisk og psykisk skadespåvirkning, ■ Håndterer fysisk og psykisk belastning</li> <li>▪ Skaber balance mellem brug af rusmidler og livsførelse ■ Undgår misbrug af rusmidler</li> <li>▪ Undgår rygning og relaterede sundhedsskadelige produkter</li> <li>▪ Beskytter sig mod hedeslag og solskoldning</li> </ul>

<p><b>Overtema: Mobilitet</b>          Mobilitet er en aktivitet, der vedrører bevægelse og færden.          Observationen "Mobilitet (VUM) Bo/Dag" benyttes til dokumentation ift. hvordan borgers funktionsevne</p>	
<p><b>Undertema: Gå og bevæge sig</b></p>	
<p><b>Begrebet rummer også færden med brug af udstyr, fx kørestol eller gangstativ.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bevæger sig rundt i eget hjem</li> <li>▪ Bevæger sig rundt i nærområdet</li> <li>▪ Bevæger sig fra et sted til et andet i forskellige omgivelser</li> <li>▪ Går ▪ Løber ▪ Går på trapper</li> <li>▪ Holder balancen ▪ Støtter på sine ben,</li> <li>▪ Bevæger sig rundt på <u>jævnt</u> underlag uden at falde</li> <li>▪ Bevæger sig rundt på <u>ujævnt</u> underlag uden at falde</li> <li>▪ Bevæger sig rundt om genstande</li> </ul>
<p><b>Undertema: Ændre og opretholde kropstilling</b></p>	
<p><b>Handler om hvordan borger kan skifte kropstilling eller holde kroppen i samme stilling efter behov.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Holder kropstilling ▪ Skifter stilling ▪ Rejser sig fra møbler</li> <li>▪ Bøjer sig ▪ Sætter sig ▪ Sidder ▪ Holder siddestilling ▪ Ændrer siddestilling ▪ Står oprejst</li> <li>▪ Vender sig i sengen ▪ Ændrer kropstilling ▪ Forflytter sig fra siddende til liggende i seng</li> <li>▪ Forflytter sig frem og tilbage mellem møbler</li> </ul>
<p><b>Undertema: Bære, flytte og håndtere genstande</b></p>	
<p><b>Handler om hvordan borger kan bære, flytte og håndtere genstand vha. hænder, arme eller ben.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordinerer bevægelser</li> <li>▪ Løfter og håndterer genstande ▪ Giver slip på en genstand ▪ Tager fat om en genstand</li> <li>▪ Bærer genstande</li> </ul>
<p><b>Undertema: Færdes med transportmidler</b></p>	
<p><b>Består både i brugen af offentlig transport og selv komme rundt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bruger transportmidler som passager ▪ Bruger transportmidler som chauffør eller fører</li> <li>▪ Kender færdselsreglerne ▪ Orienterer sig i trafikken ▪ Finder rundt</li> <li>▪ Færdes sikkert i trafikken ▪ Er opmærksom på andre i trafikken</li> <li>▪ Håndterer pludselige hændelser i trafikken</li> <li>▪ Orienterer sig ift. offentlig transport ▪ Planlægger brug af offentlig transport</li> <li>▪ Bruger offentlig transport</li> <li>▪ Håndterer de sociale spilleregler, der er ift. kollektive transportmidler</li> <li>▪ Cykler</li> </ul>

