

Domoteus: Eksempel på ukeplan

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Medisiner	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost	1 Levaxin-tablett ½ time før frokost
Dagtid	Jobb 9 – 14.15	Jobb 8.30 – 14.30	Rengjøre leilighet Vaske klær Lage handleliste Handle	Jobb 9 – 14.30	Jobb 9 – 14.30	Lage handleliste Handle på morgenen Rengjøre det viktigste	Fellestur 11 – 14.30
Middag	Lage middag selv med hjelp fra klokka 16	Fellesmiddag 16.30	Lage middag selv fra klokka 16	Fellesmiddag 16.30	Fellesmiddag 16.30	Lage middag sammen med kjæresten fra klokka 17 – få hjelp ved behov	Middag hos foreldre eller kjærestens foreldre
Ettermiddag/ kveld	Fotballtrening klokka 18.30	Kjærestetid etter middag	Enkeljympa klokka 19	Teatergruppe klokka 18	Spille og se TV på fellesrommet	Kjærestetid, eventuelt kino eller vennebesøk	
Kveldsstell	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tantråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tantråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tantråd	Smøre tørr og rød Få hjelp til tantråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tantråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tantråd	Smøre tørr og rød hud Få hjelp til tantråd

Domoteus: Eksempel på ukeplan

Tips

Det er svært individuelt hva mennesker med utviklingshemning trenger hjelp til og hva som bør inn i en ukeplan.

Noen ønsker ikke ukeplan og klarer å huske hva som skal skje her dag.

Ikke minst for ansatte i samlokaliserte boliger kan ukeplaner være fint for å få en oversikt over en beboers aktiviteter.

(Det er mulig at ansatte opererer med andre ukeplaner enn dem beboerne ser.)

Det er viktig å oppdatere ukeplaner umiddelbart når det skjer endringer i rutiner. Hvis f.eks. noe nytt skal trenes inn, kan man sette det opp i ukeplanen.

Farger kan brukes for å visualisere. f.eks. bruker noen skoler fargekoder for hver ukedag på timeplanen.

Eller man kan bruke samme bakgrunnsfarge i rader i en ukeplan.

For å visualisere tiden kan man lage ukeplaner med en tidslinje for hver dag eller deler av dagen. Fargede ruter kan vise når aktiviteter starter og stopper.

Tennene er viktig å prioritere da mange får dårlige tenner etter hvert.

Mange har også hudproblemer som eksem, psoriasis, tørr hud og/eller hudinfeksjoner. Det er viktig med behandling og å forebygge nye utbrudd.

Behandling av hudproblemer vil variere over tid. Doseringsskjema er nødvendig ved behandling med sterke steroidkremer/salver som skal nedtrappes gradvis.

Mange bruker medisiner, ikke bare mot hudproblemer.

F.eks. er bruk av thytoxin-tabletter, som Levaxin, mot lavt stoffskifte vanlig ved Down syndrom.

Mange bruker medisiner mot epilepsi. Da er det spesielt viktig at medisinene tas på riktige klokkeslett.

I hvilken grad mennesker med utviklingshemning kan administrere medisiner selv, varierer.

Det kan diskuteres om medisindosering bør være med i en ukeplan.

Trolig har mange brukere dosett eller elektronisk medisindispenser eller at ansatte ved hver administrering deler ut medisin.

De som kan administreres medisiner selv, er kanskje så godt fungerende at de ikke trenger ukeplan.