

EKSEMPEL PÅ UGESKEMA

Dagsprogrammet er struktureret i blokke frem for faste klokkeslæt, i overensstemmelse med LA2's princip om forudsigelighed gennem genkendelig rækkefølge frem for stram tidsstyring. ADL indgår løbende i alle blokke. Weekendtage (markeret) har lempet struktur, men bevarer samme blokopbygning.

BLOK	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGEN	Vækning i eget tempo ADL: hygiejne, påklædning Fælles morgenmad, roligt miljø Visuel gennemgang af dagens blokke	Vækning i eget tempo ADL: hygiejne, påklædning Fælles morgenmad, roligt miljø Visuel gennemgang af dagens blokke	Vækning i eget tempo ADL: hygiejne, påklædning Fælles morgenmad, roligt miljø Visuel gennemgang af dagens blokke	Vækning i eget tempo ADL: hygiejne, påklædning Fælles morgenmad, roligt miljø Visuel gennemgang af dagens blokke	Vækning i eget tempo ADL: hygiejne, påklædning Fælles morgenmad, roligt miljø Visuel gennemgang af dagens blokke	Vækning i eget tempo (fri fra faste krav) ADL: hygiejne, påklædning Fælles morgenmad	Vækning i eget tempo (fri fra faste krav) ADL: hygiejne, påklædning Fælles morgenmad
FORMIDDAG	Skole/beskæftigelse eller pæd. aktivitet Pause efter behov, intet deltagelseskrav ADL løbende (oprydning mv.)	Skole/beskæftigelse eller pæd. aktivitet Pause efter behov, intet deltagelseskrav ADL løbende (oprydning mv.)	Skole/beskæftigelse eller pæd. aktivitet Pause efter behov, intet deltagelseskrav ADL løbende (oprydning mv.)	Skole/beskæftigelse eller pæd. aktivitet Pause efter behov, intet deltagelseskrav ADL løbende (oprydning mv.)	Skole/beskæftigelse eller pæd. aktivitet Pause efter behov, intet deltagelseskrav ADL løbende (oprydning mv.)	Selvvalgt indhold / fritid ADL efter behov	Selvvalgt indhold / fritid ADL efter behov
MIDDAG	Fælles frokost, faste pladser Restitutionstid efter måltid	Fælles frokost, faste pladser Restitutionstid efter måltid	Fælles frokost, faste pladser Restitutionstid efter måltid	Fælles frokost, faste pladser Restitutionstid efter måltid	Fælles frokost, faste pladser Restitutionstid efter måltid	Fælles frokost Restitutionstid	Fælles frokost Restitutionstid
EFTERMIDDAG	Fysisk aktivitet/fritidsinteresse Tilpasset energiniveau	Fysisk aktivitet/fritidsinteresse Tilpasset energiniveau	Fysisk aktivitet/fritidsinteresse Tilpasset energiniveau Ugentlig samtale med kontaktpædagog	Fysisk aktivitet/fritidsinteresse Tilpasset energiniveau	Fysisk aktivitet/fritidsinteresse Tilpasset energiniveau	Udflugt, socialt samvær eller familiekontakt Individuelt tilpasset	Udflugt, socialt samvær eller familiekontakt Individuelt tilpasset
AFTEN	Fælles aftensmad ADL: aftenrutine, hygiejne Afslapning, selvvalgt ro	Fælles aftensmad ADL: aftenrutine, hygiejne Afslapning, selvvalgt ro	Fælles aftensmad ADL: aftenrutine, hygiejne Afslapning, selvvalgt ro	Fælles aftensmad ADL: aftenrutine, hygiejne Afslapning, selvvalgt ro	Fælles aftensmad ADL: aftenrutine, hygiejne Afslapning, selvvalgt ro	Fælles aftensmad ADL: aftenrutine Afslapning	Fælles aftensmad ADL: aftenrutine Afslapning
NAT	Fast sengetidsrutine Lav-arousal ved evt. nattekontakt	Fast sengetidsrutine Lav-arousal ved evt. nattekontakt	Fast sengetidsrutine Lav-arousal ved evt. nattekontakt	Fast sengetidsrutine Lav-arousal ved evt. nattekontakt	Fast sengetidsrutine Lav-arousal ved evt. nattekontakt	Fast sengetidsrutine Lav-arousal ved evt. nattekontakt	Fast sengetidsrutine Lav-arousal ved evt. nattekontakt

Bemærkning: Tidspunkter er bevidst udeladt. Personalet aflæser den enkelte beboers arousal-niveau og tilpasser tempoet inden for hver blok, jf. LA2-metodens lav-arousal tilgang.