

ALP – verktyget, version 2.0

Avgöra fas i Lärande Processen

ALP-verktyget har utvecklats i samarbete mellan Lisbeth Nilsson, Dr med vet, arbetsterapeut, Sverige och Josephine Durkin, PhD, arbetsterapeut, England.

Arbetet med utvecklingen av ALP-verktyget presenteras i en artikel i JRRD, 2014

Nilsson, L., & Durkin, J. (2014). Assessment of learning powered mobility use – applying Grounded Theory to occupational performance. Journal of Rehabilitation Research and Development, 51(6), 963-74.

Tidskriften JRRD är open access, och originalinstrumentet och de främjande strategierna som ingår i ALP-verktyget finns som Appendix till artikeln på tidskriftens hemsida.

Länk till artikeln på JRRDs hemsida:

<http://www.rehab.research.va.gov/jour/2014/516/JRRD-2013-11-0237.html>

Originalmaterialet finns även på svenska och eftersom den engelska versionen är allmänt tillgänglig har jag valt att på detta sätt ge tillgång till den svenska originalversionen av ALP-verktyget version 2.0

Sidan 2 Kortversion av ALP-instrumentet – med enbart rubriker, version 2.0, 2014

Sidan 3-5 Fullversion av ALP-instrumentet, version 2.0, 2014

Sidan 6-20 ALP – främjande strategier, version 2.0, 2014

Frågor om ALP-verktyget och metoden Köra för att Lära skickas till:

e-post: lisbeth.nilsson@med.lu.se

Mer information om Lisbeth Nilssons arbete med Köra för att Lära mm, finns på:

<http://se.linkedin.com/pub/lisbeth-nilsson/25/745/1a2>

http://www.researchgate.net/profile/Lisbeth_Nilsson

<https://www.facebook.com/DrivingToLearn>

<https://twitter.com/LisbethMNilsson>

<http://www.lisbethnilsson.se>

FAS	Uppmärksamhet	Aktivitet & Rörelse	Förståelse av verktygsanvändning	Uttryck & Känslor	Samspel & Kommunikation	STADIE
8	Uppmärksamhet väl grundad och vidmakthållen	Verksamhet, består av två eller flera aktiviteter	Integrerad verktygsanvändning	Beroende av vilka "andra" aktiviteter som utförs	Integrerat samspel på flera nivåer	ANVÄNDNING Utforskar Kropp, verktyg, omgivning, verksamhet
7	Uppmärksamheten kan fördelas på flera saker	En verksamhet för sin egen skull	Använder verktyget med precision o flyt	Glädje, lycka Tillfredsställelse	Konkurrerande samtidigt samspel	
6	Uppmärksamheten kan vara riktad mot mer än en sak men blir lätt avbruten	Aktivitet	Kompetent verktygsanvändning	Allvarlig Nöjd Skrattar Ivrig	Konsekutivt samspel på ett plan i taget	
5	Uppmärksamhet i två kanaler Aktiv, koncentrerad	Sekvenser av kedjor av akter	Idén om kompetent användning föds	Ivrig, Ler Allvarlig Frustration	Dubbelriktat samspel Triadiskt samspel	SEKVENSERING Utforskar Kropp, verktyg, omgivning
4	Uppmärksamhet i en kanal i taget men kan skifta spontant	Kedjor av akter	Utforskar utvidgad verktygshantering	Allvarlig Ler Skrattar ibland	Enkelriktat samspel	
3	Uppmärksamhet i en kanal men kan skifta kanal	Akt	Grundläggande verktygsanvändning	Allvarlig Nöjd Ler	Kan inleda samspel	FUNKTIONER Utforskar kropp, verktyg
2	Uppmärksamhet i en kanal	Förstadie till akt	Idén om grundläggande användning föds	Nöjd Nyfiken Ängslig Arg	Kan ge gensvar på samspel	
1	Extremt lättstörd Passiv eller ängslig	Ivrig Ingen akt Avvisande	Ingen eller en mycket vag idé om användningen av verktyget	Öppen Neutral Ängslan	Inget eller mycket ringa gensvar på samspel Undvikande	

	Uppmärksamhet	Aktivitet & Rörelse	Förståelse av verktygsanvändning	Uttryck & Känslor	Samspel & Kommunikation	STADIE
8 Expert	Uppmärksamhet väl grundad och vidmakthållen Avslappnad, aktiv, inte spänd	Verksamhet, består av två eller flera aktiviteter Smidiga, mjuka och precisa rörelser Aktiviteten är automatiserad. Används som en del i andra aktiviteter i många olika sammanhang och miljöer. Omedelbar planering och förståelse för en uppgift som väntar. Vet vad som ska göras utifrån erfaren och tillämpad insikt.	Integrerad verktygsanvändning Medvetandet är fokuserat på olika delar av verksamheten inte bara på verktyget. Användningen av verktyget är mer eller mindre omedveten. Kan använda verktyget kontrollerat och precisionen är stabil. Gör medvetna överväganden i olika situationer och bedömer hur verktyget ska användas på bästa sätt. Tar hänsyn till andra under användningen av verktyget.	Beroende av vilka ”andra” aktiviteter som utförs.	Integrerat samspel på flera nivåer Kan samspela med verktyget, samspela med omgivningen och samspela med andra människor.	Utforskar utförande, användning Fokus – kropp, verktyg, omgivning & verksamhet
7 Skicklig	Uppmärksamheten kan fördelas på flera saker Allmänt fokuserad	En verksamhet för sin egen skull Förfinar sina graderade, välvägdade rörelser. Använder verktyget för det rena och skära nöjet att behärska det. Styr, för, hanterar, navigerar med verktyget i det fysiska rummet	Använder verktyget med precision o flyt Medveten om konsekvenser och klar över hur verktyget kan användas på olika sätt. Förfinar välanpassad obehindrad användning av verktyget. Har flyt i användningen.	Glädje, lycka Tillfredsställelse	Konkurrerande samtidigt samspel Öppen för samspel på flera plan – visar beredskap får att samspela på mer än en nivå på samma gång. Blir inte längre så lätt störd av andra händelser i omgivningen. Samspelar med verktyget på ett lekfullt sätt. Söker socialt samspel.	
6 Kompetent	Uppmärksamheten kan vara riktad mot mer än en sak men blir lätt avbruten Fokuserad på användningen av verktyget	Aktivitet Kontrollerade men grova, ojämna, ryckiga rörelser. Kan använda verktyget men gör det oftast utan motorisk precision. Koncentrationen inriktad på aktiviteten med verktyget. Tidvis så uppslukad av hanteringen av verktyget att omgivning och andra människor åsidosätts.	Kompetent användning av verktyget Målriktad men klumpig, grov, ojämn användning av verktyget. Medveten om behovet att göra de olika akterna i en viss ordning för att uppnå önskat resultat med verktyget. Ibland tillbakagång till att använda extremiteterna i stället för verktyget – tar med handen, knuffar med foten osv.	Allvarlig Nöjd Skrattar Ivrig	Konsekutivt samspel på ett plan i taget Samspel på ett plan uppträder det ena efter det andra: Samspelet med verktyget avbryts vid socialt samspel eller vid andra störande händelser.	

	Uppmärksamhet	Aktivitet & Rörelse	Förståelse av verktygsanvändning	Uttryck & Känslor	Samspel & Kommunikation	STADIE
5 Högt utvecklad nybörjare	Uppmärksamhet i två kanaler Aktiv, koncentrerad	Sekvenser av kedjor av akter Avsiktliga mer ivriga eller våldsamma rörelser. Utforskar verktyget. Experimenterar med verktyget genom att testa olika kombinationer av effekter. Experimenterar för att hitta bästa mönstret för hanteringen.	Idén om kompetent användning föds Medveten om sin förmåga att orsaka många olika effekter med verktyget genom att röra, hålla, föra, styra det i olika riktningar. Letar efter ett mönster för användningen. Börjar förstå användningen av likartade verktyg Ex. sked – gaffel Ex. elrullstol – antikollisionssystem mm	Ivrig Ler Allvarlig Frustration Perioder av frustration. Vet möjligheterna men uppnår inte det önskade målet med användningen. Perioder av blockering varvade med korta perioder av framgång	Dubbelriktat samspel Styr en annan persons uppmärksamhet, överför ett budskap genom att peka och kräver ett gensvar. Triadiskt samspel Samspel med annan person om en tredje part – en person, en sak eller något annat i omgivningen.	Utforskar hantering, sekvensering Fokus – kropp, verktyg & omgivning
4 Förfinad nybörjare	Uppmärksamhet i en kanal i taget men kan skifta spontant Observant	Kedjor av akter Avsiktliga men försiktiga, lätta rörelser. Utforskar detaljer på verktyget. Utforskar olika effekter som kan skapas med verktyget. Provar med olika grepp. Kan avsiktligt trycka, hålla och <i>släppa</i> . Ex. kör – stannar - kör	Utforskar utvidgad användning Medveten om att det går att få mer än en effekt. Utforskar konsekvenserna av att hantera verktyget. Börjar förstå sambandet mellan olika sätt att hantera verktyget och de olika effekter som orsakas. Ex. börjar förstå att två kontakter har olika funktion.	Allvarlig Ler Skrattar ibland Visar intresse för det som är utom räckhåll. Skiftar fokus mellan det som är nära och utom räckhåll.	Enkelriktat samspel Riktat en annan persons uppmärksamhet genom att peka på saker eller händelser i den närmaste omgivningen. Kräver oftast inget gensvar.	

	Uppmärksamhet	Aktivitet & Rörelse	Förståelse av verktygsanvändning	Uttryck & Känslor	Samspel & Kommunikation	STADIE
3 Nybörjare	Uppmärksamhet i en kanal men kan skifta kanal Alert, vaken	Akt Distinkta målriktade rörelser. Aktiverar, hanterar verktyget för att få en effekt (vilken som helst). Kan arbeta mot motstånd, utför sina rörelser med kraft. Kan trycka, dra och hålla i verktyget lite längre. Ex. kan trycka på en kontakt.	Grundläggande användning Medveten om att det finns ett samband mellan en egen akt och orsakad effekt. Säker på var akten ska utföras. Ex. aktivering av styrspek eller kontakt sätter igång elrullstolens rörelse Ibland tillbakagång till användning av kroppsrörelser för att få effekter. Ex. gungar med hela kroppen, bankar, stampar, slår, kastar.	Allvarlig Nöjd Ler	Kan inleda samspel Bibehåller eller ger gensvar på ögonkontakt. Ger signaler med ansiktsuttryck.	Utforskar funktioner Fokus – kropp & verktyg
2 Nyfiken oerfaren	Uppmärksamhet i en kanal Tidvis mer alert Passiv	Förstadie till akt Diffusa vaga rörelser riktade åt olika håll. Bekantar sig med verktyget och utforskar det genom att känna försiktigt eller slå på olika delar av verktyget. Sitter emellanåt alldeles stilla. Kan beröra, trycka, dra eller hålla i verktyget men oftast mycket kort stund – från någon sekund upp till en minut. Experimenterar med att utföra sina rörelser med kraft.	Idén om grundläggande användning föds Begynnande medvetande om att en egen akt kan orsaka en effekt. Osäkerheten på hur det går till gör att olika tillvägagångssätt testas och jämförs. Ex. förstår att elrullstolen kan sättas i rörelse men inte riktigt säker på hur och var akten ska utföras.	Nöjd Nyfiken Ängslig Arg	Kan ge gensvar på samspel Kan ge ögonkontakt. Kan ge fysisk kontakt, känna på. Kan spegla beteenden, imitera. Kan ha gemensamt fokus på aktiviteten i samspelet	
1 Oerfaren	Extremt lättstörd Inget, eller mycket lite gensvar på samspel. Fokus på det nya verktyget och den nya situationen Passiv eller ängslig	Ivrig Intresserad av att titta på eller vidröra verktyget. Ingen akt Inga speciella, avsiktliga rörelser Kan oavsiktligt, slumpmässigt hantera verktyget. Är stilla under längre stunder. Kroppsspråket kan vara visa tecken på försvarsreaktioner eller avskärmning. Avvisande Uppvisar stereotyp eller avvisande beteende, vill komma bort från verktyget.	Ingen eller en mycket vag idé om användningen av verktyget Ingen eller ringa medvetenhet om hur den egna aktiviteten kan användas för att orsaka effekter med verktyget.	Öppen Visar förnöjsamhet vid vägledd användning av verktyget. Neutral Minimalt med ansiktsuttryck. Hela kroppen ger uttryck för rörelselöshet. Ängslan Oro, rädsla, missnöje, gråt	Inget eller mycket ringa gensvar på samspel Kan vara medveten om andras uppmärksamhet. Varseblivande Fysisk åtstramning – går in i sig själv, drar sig undan. Undvikande Undviker beröring av annan person. Ingen önskan om samspel. Vill komma undan det sociala samspelet.	

ALP – Främjande Strategier för att lära sig verktygsanvändning

Författare: *Josephine Durkin*, dr med vet, arbetsterapeut, Sussex, England
Lisbeth Nilsson, dr med vet, arbetsterapeut, specialist inom habilitering o handikappomsorg.
 Adress: Box 158, 960 33 Murjek, tfn 070-5838596
 e-post lisbeth.nilsson@kiruna.nu eller lisbeth.nilsson@med.lu.se
 hemsida www.lisbethnilsson.se

Inledning

ALP – att **A**vgöra fas i **L**ärande **P**rocessen är ett verktyg som består av *ALP-instrumentet* och de *främjande strategierna*. Instrumentet och strategierna utvecklades genom en noggrann analytisk process enligt metoden Grundad Teori (GT) och avsikten är att de ska användas tillsammans som ett verktyg.

ALP-verktyget har sitt ursprung i Durkin's och Nilsson's avhandlingar om hur barn och vuxna kan utvecklas och lära genom övning i elrullstol (Durkin, 2006; Nilsson, 2007). Durkin och Nilsson träffades under en period på tre veckor i juli 2009 för att sammanföra, utvidga och utveckla de instrument som de hade presenterat i sina avhandlingar. Samarbetet ledde till utformningen av ALP-instrumentet och de främjande strategierna (Durkin & Nilsson, 2010). Under perioden oktober 2013 – januari 2014 genomfördes en ny bearbetning av ALP-verktyget (accepterad för publicering) och översättningen från engelska till svenska blev klar i mars 2014.

Tre viktiga värderingar har styrt forskningen kring ALP-verktyget:

- att aktiviteten i första hand ska vara styrd av den som övar;
- att främjaren och den som lär sig ska arbeta i partnerskap – ha ömsesidig samverkan;
- att främjaren ska sträva efter att stärka självkänsla och självständighet hos den som håller på att lära sig

Tankar om lärandet och vilka som kan ha nytta av övningen

Våra erfarenheter visar att varje individ har sin egen inlärningskurva och uppvisar ett eget unikt inlärningsmönster. Vi ser övningen i elrullstol som en terapeutisk aktivitet där utvecklingen av förmågor och lärandet är det främsta målet. Många som övar i elrullstol behöver erfarenheten för att till exempel utveckla sin förmåga att förstå samband mellan orsak och verkan. Det är möjligt att en del som börjar öva aldrig kommer att kunna styra målriktat eller bli skickliga användare. Några kan uppnå den skicklighet som krävs för att de ska kunna få låna det hjälpmedel de behöver för att förflytta sig självständigt. Dessutom finns det en del som kan bli skickliga – men de behöver inte elrullstolen för självständig förflyttning – det övningen kan ge den gruppen är bättre förmåga att koncentrera sig, att göra flera saker samtidigt och ge ökad reaktionshastighet.

Några punkter som beskriver det ömsesidiga och främjande förhållningssättet och lite praktiska råd till främjaren

- Uppmuntra, inspirera och öka motivationen hos den som lär
- Låt i första hand den som lär påverka/visa/styra inriktningen på övningen.
- Bygg upp ett ömsesidigt samarbete – partnerskap
- Anpassa aktiviteten så att den ger en precis lagom utmaning till den som lär i förhållande till förmåga och dagsform
- Stimulera egna initiativ till att utforska, hantera, göra och samspela
- Arbeta för att stärka självkänsla och egen kontroll i övningssituationen – främjande handlar om att stimulera en lärandeprocess som rör sig upp och ner och är beroende av energitillgång
- Lär känna den du övar med för att anpassa strategierna till speciella behov och önskningar – som stimulerar drivkrafter att använda verktyget för upplevelsen/ nyttan av verktygets funktioner t ex känna rörelsen i kroppen, ändra position i rummet, styra dit man vill
- Utveckla egna strategier för olika personer och prova konstant nya vägar för att främja lärandet - det kan ske genom att på ett ofarligt och väl avvägt sätt tillåta försök och misstag; prova att öka/skifta mellan olika hastigheter; och att prova övning i nya eller mer utmanande miljöer som kan ge nya/ fler intryck och där det kan inträffa oväntade händelser
- Utveckla din förståelse för den som lär genom dialog och ömsesidigt samspel, det leder i sin tur till att din förmåga att göra detaljerade observationer, lyssna och ge lämpligt gensvar ökar.
- Tänk på hur du använder ditt talade språk, att du anpassar din dialog till varje person när det gäller ordval, innehåll, volym, ton och eftertryck
- Var medveten om vad du kommunicerar med ditt kroppsspråk, den som lär tolkar dina gester, ansiktsuttryck och kroppshållning och påverkas av olika uttryck för förväntningar på gensvar, lugn, överlämnat ansvar
- Var medveten om hur grupprocesser påverkar samspelet om flera främjare och/eller flera som lär deltar i en övningssession

ALP-instrumentet och den lärande processen

Lärandeprocessen delas in i åtta faser 1 – 8 enligt (*ALP-instrumentet*, tre sidor). Den första fasen (1) är nybörjarfasen och den sista (8) är expertfasen.

Allmänna strategier för att främja lärande processen

Uppmärksamhet och fokusering

Var medveten om behovet av att hålla uppmärksamheten på en hög nivå och vara fokuserad på vad den som lär gör – att hela tiden vara observant, vaksam och beredd att ge gensvar.

Utmaningar

Försök att ge den som lär precis rätt utmaning för den fas i lärandeprocessen som han/hon för ögonblicket befinner sig i – svårt eftersom den som lär vid ett tillfälle kan växla upp och ner över flera faser

Om utmaningen är **för LÅG** – *för lätt, blir uttråkad, tappar intresse/nyfikenhet*

Om utmaningen är **för HÖG** – *för svårt, ständiga misslyckanden, tappar intresse/nyfikenhet*

Utforskar funktioner – fokus på kropp och verktyg/maskin

(Inåtvänt stadium) – utmaningar:

- Uppmuntra och stimulera samspelet mellan den som lär och verktyget
- Envisas med att försöka uppnå ett samspel med den som lär och få honom/henne att tolerera fysisk beröring och handgriplig vägledning

Utforskar sekvensering – fokus på kropp, verktyg/maskin, omgivning

(Svår övergång) – utmaningar:

- Att motivera den som lär att tåla/tillåta en låg nivå av framgång, fåtal tillfällen av fullträff, succé
- Att skapa förutsättningar för framgång, fullträffar genom att förenkla, anpassa utmaningarna till precis rätt nivå och därigenom minska frustrationen över misslyckanden

Utforskar användning – fokus på kropp, verktyg/maskin, omgivning, verksamhet

(Utåtriktat stadium) – utmaningar:

- Erbjuder högre hastighet
- Erbjuder mer komplicerat sammanhang – fysisk och social miljö

Tecken på överbelastning - var observant

- Upphör med varje form av aktivitet, lägger av, stänger av kontakten med omvärlden, stänger ögonen, ger ingen ögonkontakt eller får en glasartad blick.
- Kallsvettas, blir blek
- Andra tecken på utmattning – ser bekymrad eller ledsen ut, gråter eller skriker.
- Tecken på frustration, avvisande beteende, ilska, oro

Stanna upp övningen men flytta inte ur, håll om och var nära, lugna och trösta, fortsätt lite till innan avslut - viktigt att övningstillfället avslutas positivt!

Pendling över flera faser

Den som lär utvecklas inte trappstegsvis i lärandeprocessen, framsteg, tillbakagång och stillastående är naturliga inslag i utvecklingen både i det korta (ett tillfälle) och det långa perspektivet (månader – år).

- Var medveten om att den som lär vid ett och samma tillfälle kan pendla upp och ner mellan två eller flera faser beroende av vilken motivation, uppmärksamhet, energi och förståelse som är tillgänglig för ögonblicket.
- Utfallet vid olika tillfällen kan också variera beroende av aktuellt hälsotillstånd, humör, händelser före tillfället och vilka som är medföljare och främjare.
- Var uppmärksam på vilka möjliga orsaker som kan finnas till pendlingen upp och ner mellan faserna!

Den som lär kan i olika stadier uppvisa likartade mönster med pendlande över två eller flera faser. Skillnaden ligger i hur länge det går att hålla högsta fasen och hur lång tid återhämtningen tar, i de lägre faserna tar det längre tid jämfört med i de högre faserna.

Exempel: Utforskar funktioner – inåtvänt stadium:

- *Korta perioder på högst uppnådda nivå*
- *Efter nedgång tar det längre tid att på nytt uppnå en högre nivå*
Lätt att ge den som lär en alltför låg utmaning

Utforskar användning – utåtvänt stadium:

- *Längre perioder på högst uppnådda nivå*
- *Efter nedgång tar det kortare tid att på nytt uppnå en högre nivå*
Lätt att ge den som lär en alltför hög utmaning

OBSERVERA falska intryck av skicklighet i fas 6

En lärling i fas 6 – kompetent användare, kan ge ett falskt intryck av att vara i fas 7 – skicklig. Om den som lär kör på låg hastighet med spaken i ytterläge går det inte att avgöra om han/hon klarar av att gradera hastigheten med styrspaken. Att kunna gradera innebär att man kan reglera hastigheten genom att göra olika långa utslag med styrspaken.

Om intrycket av skicklighet är falskt eller äkta kan testas genom att öka hastigheten. Om den som lär då kan gradera, reglera hastigheten med styrspaken så är intrycket av skicklighet äkta.

Att använda gruppaktivitet

Om man har möjlighet till det så kan man låta flera som lär öva i en grupp. Men det förutsätter att man tänker efter vem som kan delta och vilken aktivitet som passar före start, och sedan hela tiden tänker på hur samspelet fungerar mellan deltagarna under övningen. Antalet och vem som deltar i gruppen vid ett visst tillfälle (de som lär och deras främjare) påverkar dynamiken i samspelet och lärandet. Innan man väljer att testa med gruppaktivitet behöver man göra en individuell bedömning av förmågan att klara av att vara i en miljö med många olika intryck och med samspel på flera plan mellan olika deltagare.

Allmänna strategier för inåtvänt stadium (fas 1 – 3)

Utforskar funktioner med fokus på kropp & verktyg/maskin

Använd ett mjukt förhållningssätt för att skapa en trygg och säker relation med den som lär.

Led uppmärksamheten hos den som lär mot verktygets funktion och den närmaste omgivningen.

Strategier inriktade på verktygets funktion och samspelet med verktyget.

Stärk medvetandet om hur kroppen kan användas för att utforska verktyget. (det här är din hand, håll spaken med handen, trycker du med handen på spaken så rör stolen sig osv)

Uppmuntra och stimulera den som lär att utforska alla delar av verktyget och dess funktioner.

Uppmuntra och hjälp den som lär att hålla uppmärksamheten riktad mot sin kropp och utforskningen av verktyget. Om uppmärksamheten blir avbruten eller riktas mot något annat så försök få den att skifta tillbaka.

Erbjud handgriplig vägledning till den som lär, för att stödja utförandet av att gripa, hålla kvar greppet, trycka eller dra. Anpassa mängden av intryck till det individuella behovet av vägledning och stimulans. Variera mellan att ge kraftigare hårt tryck och en lättare vägledande beröring. Börja med att vägleda händer och fingrar, gå vidare till handled, underarm och armbåge för att sen kunna låta bli att ge stöd.

Skifta hela tiden mellan att dra dig undan från och att komma tillbaka nära intill den som lär. Därigenom kan den som lär förstå att det är han/hon själv som gör de akter/handlingar som får saker att hända. Gör det tydligt att det är den som lär och inte du som orsakar effekterna. Dra dig undan och var tyst och stilla en stund, ge den som lär tid att agera, reflektera och reagera. Kom tillbaka igen och erbjud handgriplig vägledning, visa med tecken eller talade stödord.

Stimulera utvecklingen av samordning mellan kroppshållning och de rörelseeffekter som verktyget/maskinen ger. Observera hur den som lär försöker samordna sina kroppsrörelser med maskinrörelser och ge honom/henne tillräckligt med tid för att själv rätta upp sin hållning i förhållande till påverkan av yttre krafter som centrifugalkraft och jordens dragningskraft.

Uttryck för grundläggande frustration

Tillåt ilska, avvisande, ängslan eller passivitet hos den som lär och lägg märke till att dessa uttryck kan vara tecken på frustration på tidig nivå. På en enkel nivå kan den som lär bli arg eller irriterad för att skeendet inte utvecklas som förväntat.

Den som lär kan till exempel uttrycka missnöje med att han/hon inte kan åstadkomma en upprepning av en behaglig känsla som orsakades av användningen av verktyget. Känslan i kroppen kan ha orsakats av att köra runt i cirkel med stolen i lite högre fart. När upprepning

av den förväntade upplevelsen uteblir kommer de yttre tecknen – rynka i pannan, missnöjesljud, knuffar, gungningar mm.

Strategier för socialt samspel

”En-till-en” samspel

Strukturerad variation i fysiskt och socialt samspel

Språk, tilltal

Uppmanande språk men mjukt tilltal.

Benämnn, ”sätt etiketter” på kroppsdelar, verktygets olika delar, akter, handlingar och effekter. Fäst orden till akter/handlingar just när de utförs för att sätta etiketter på saker och görande. Med det sättet skapas förutsättningar för att längre fram kunna gå över från handgriplig vägledning till att ge talade stödord eller instruktioner på avstånd.

Använd långsamt tempo och tydligt tal med orden väl avgränsade – om ljuden kommer i en jämn ström är det inte lätt för den som lär att uppfatta var ett ord börjar och slutar. Använd ett precist, förenklat, förkortat språk.

Skifta mellan perioder av tystnad och tal för att påverka, stimulera.

Undertryck reflexmässiga reaktioner som att skrika till i samband med kollisioner eller oväntade fullträffar, succé i aktiviteten med verktyget.

Använd kroppsspråk för att förmedla budskap eller ge gensvar på ett konkret, fysiskt sätt som kan vara lättare för den som lär att förstå.

Förklara verktygets funktion med kroppsspråk, tecken och handgriplig vägledning.

Uppmuntra egna initiativ till aktivitet

Stimulera den som lär att bli nyfiken och intresserad av att titta på, känna på och försöka röra på alla delar av verktyget.

Stimulera den som lär att utveckla förmågan att ta egna initiativ genom att använda handgriplig vägledning för att påbörja utforskande aktivitet. Sedan, så fort det känns möjligt, dras handen bort samtidigt som den som lär uppmuntras att själv fortsätta utforskningen.

Tillåt den som lär att utforska verktyget på sitt eget sätt.

Ge den som lär möjlighet att uppleva extrem verktygsanvändning – erbjud test av olika hastigheter och tillåt ”kontrollerade” kollisioner. På den här nivån går det inte att förstå vad det innebär att köra för fort eller att kollidera förrän man har fått uppleva det. Om upplevelsen är obehaglig blir det något som den som lär vill undvika – inte för att det är farligt men för att det känns obehagligt!

Tillåt den som lär att oavbrutet upprepa sina utforskande akter/handlingar för att uppnå sin egen nivå av mättnad/tillfredsställelse, upprepningarna behövs för att först kunna lagra och senare hämta fram tidigare erfarenheter från minnet.

Strategier för stadiet Svår övergång (fas 4 – 5)

Utforskar sekvensering med fokus på kropp, verktyg/maskin & omgivning

Fokusera uppmärksamheten hos den som lär på verktygsfunktion och yttre mål för verktygsanvändningen.

Strategier inriktade på verktygsanvändning och samspel

Uppmuntra att den som lär utforskar och experimenterar för att förstå och bygga mönster för hur verktyget kan hanteras och användas.

Perioder utan inblandning omväxlande med handgriplig vägledning och talade / tecknade stödord eller instruktioner.

Börja med att erbjuda variation av hastigheten.

Börja med att använda begreppet försiktig användning av verktyget. T.ex. tryck försiktigt på spaken, bara lite; bara lätt, försiktigt, sakta. Den försiktiga användningen stöder utvecklingen av en långsammare mer graderad hantering av styrspaken hos den som lär. Lär sig på det sättet att det går att köra på låg hastighet trots att stolen är inställd på hög hastighet.

Stimulera förståelsen av lodräta rumsliga relationer genom att rikta uppmärksamheten hos den som lär på det som finns ovanför och nedanför bordsnivån.

Bekräfta fullträffar och succé och förklara vad svårigheter och misslyckanden beror på – på ett sätt som är möjligt att förstå för den som lär.

Understöd utvecklingen av olika yttre motiv för aktiviteten hos den som lär, för att han/hon ska förstå vad verktyget kan användas till. T.ex. kan komma bort från något oönskat, tråkigt eller kan nå något intressant, roligt.

Frustration

Acceptera uttryck för frustration hos den som lär.

Lugna och försök förklara för den som lär varför det blir fel, uppmuntra fortsatta försök och bekräfta att det är svårt att få till ett fungerande mönster för hur man ska göra. Allt för att minska frustrationen till en nivå där den stör lärandeprocessen så lite som möjligt.

Backa lite på kraven, stötta och bygg mönstret tillsammans under en dialog. T.ex. försök själv igen, så hjälper jag dej lite om du vill, det är svårt, ge dej inte. Ge den som lär möjlighet till korta upplevelser av att kunna lyckas som kan stödja hans/hennes drivkraft att fortsätta med verktygsanvändningen.

Strategier riktade mot socialt samspel

Öka avståndet till den som lär under samspelet.

Utmana och locka till samspel kring verktygsanvändningen genom socialt samspel ”en-till-en” (en i taget), gör rörelser fram till och bakåt för att öka avståndet och omfånget på samspeletsutrymmet.

Börja med enkla lekfulla ”en-till-en” samspelsaktiviteter och öka sedan gradvis svårighetsgraden.

Språk, tilltal

Använd dialog med enkelt talat språk, kroppsspråk och vägledning.

Ge begrepp och förklara verktygets funktion och vad som kan bli resultatet av verktygsanvändningen.

Förklara verktygets funktion med enkelt talat språk, kroppsspråk och handgriplig vägledning.

Stimulera förmågan att förstå och undvika situationer som t.ex. kan orsaka klämskador, för att lära sig att akta sin egen kropp under användningen av verktyget.

Uppmuntra egna initiativ och försök

Uppmuntra egna försök att komma på hur verktyget fungerar, att prova på nytt och på nytt, att prova på ett annat sätt.

Tillåt den som lär att utforska verktygsanvändningen på sitt eget sätt.

Tillåt den som lär att göra sina egna misstag.

Tillåt den som lär att utveckla sina egna strategier, egna sätt att lösa problem som uppstår.

Erbjud den som lär hjälp, men om svaret är nekande så försök stanna i bakgrunden och avvakta till han/hon själv ber om hjälp.

Specifika strategier för varje fas (4 - 5)

Fas 4 - Förfinad nybörjare

Erbjud den som lär handgriplig vägledning för att uppmuntra utforskning av verktyget. Gör upprepade försök att få uppmärksamheten hos den som lär riktad mot verktyget om han/hon blivit avledd.

Växla med perioder där du håller dig bakgrunden och väntar ut egen aktivitet hos den som lär. Erbjud den som lär tysta, stilla perioder med låg stimulering från omgivningen varvat med mer livlig, rörlig omgivning.

Stimulera egna försök, initiativ till enkelriktat samspel hos den som lär.

Fas 5 - Högt utvecklad nybörjare

Erbjud vägledning och enas om hur ni ska samarbeta för att uppnå önskade resultat av verktygsanvändningen

Ge minimal handgriplig vägledning, gå från handen mot armbågen för att sen ta bort stödet. Uppmana den som lär att stödja underarmen och handloven mot bordsskivan för att få bättre kontroll på hand och fingrar

Läs av energinivån hos den som lär och anpassa hastighet och aktivitet i samråd så att den ger en lagom utmaning.

Fråga den som lär om han/hon vill att det ska gå fortare eller långsammare.

Ge den som lär möjlighet att använda den hastighet han/hon önskar, måste få uppleva ”för hög fart” själv för att kunna veta var gränsen går för vad som känns bekvämt eller obehagligt.

Anknyt verktygsanvändningen med personliga favoritsysselsättningar eller intressen.

Förena samspelet kring verktygsanvändningen med t.ex. turtagningslekar/aktiviteter.

För in verktygsanvändningen i det sociala samspelet.

Alternativa stýrsätt

I det här stadiet kan det bli aktuellt att överväga ett annat styrsätt än styrspak. Den som lär har nu utvecklat förståelse för verktygets funktioner och hantering och har lärt sig mer om rumsliga relationer mellan sig själv, verktyget/maskinen och omgivningen. När den som lär förstår vad styrspaken ska användas till, men inte klarar av att kontrollera styrningen trots mycket långvarig träning så kan frustrationen bli svår. Om det är möjligt så försök att kommunicera med den som lär om att det finns teknik som kan göra körningen lättare, och ta reda på om han/hon vill kämpa på lite till med styrspak eller prova med annat styrsätt.

Det är viktigt att vänta med att prova alternativa styrsätt tills den som lär har förståelse för att maskinen kan sättas i rörelse och styras med styrspaken. Då är det lättare att förstå att tekniken kan hjälpa till att göra det som hindras av begränsningar i motoriken i arm hand.

Om den som lär får prova alternativa styrsätt (elektroniska guidningssystem som slingskörning, staketkörning, sensorer som får stolen att vika bort från hinder) innan han/hon har lärt sig hur man kan använda verktyget på ett kompetent sätt så kan han/hon ha svårt att förstå skillnaden mellan effekterna av sitt eget görande med styrspaken och vad maskinen gör automatiskt. Det kan vara mycket förvirrande för den som lär att maskinen plötsligt tar över påverkan och styrning. Automatiken begränsar också möjligheterna till ett varierat lärande.

Om den som lär kör med ett system med *sensorer som får stolen att vika bort från hinder* förloras upplevelser av att köra in i och krocka med saker i omgivningen. Lärandet av hur man sekvenserar för att köra målriktat begränsas av att man inte får ta konsekvenserna av att kollidera, köra fast och sen lära sig hur man tar sig ut ur låsta lägen.

Om man använder ett *slingkörningssystem* (tejp på golvet och sensor på elrullstolen som gör att den följer tejen) förloras möjligheterna att köra i cirkel, reglera hastigheten själv, köra in i och krocka med väggar och saker. Lärandet av hur funktioner används i sekvenser begränsas till stopp – start och eventuellt att svänga åt höger eller vänster i en korsning. Lärandet av hur mycket plats maskinen tar och relationerna till omgivningen begränsas också i stor utsträckning. Lärandet av att uppleva och reagera på kroppsupplevelser som körning i cirkel, hastighetsreglering med styrspaken och kollisioner går förlorad. Upplevelserna av rotation, hastighetsökning, inbromsning och kollision är viktiga för de stimulerar kroppens reaktioner för att rätta upp och stabilisera kroppshållningen.

Fördelarna med ett alternativt styrsätt är att det kan minska frustrationen om den som lär har stora svårigheter att lyckas med att använda styrspak eller får använda orimligt mycket energi för att hantera styrspaken för att köra.

[illegible]

Strategier för Utåtriktat stadium (fas 6 – 8)

Utforskar användning med fokus på kropp, verktyg/maskin, omgivning & verksamhet

Inrikta uppmärksamheten hos den som lär på kompetent verktygsanvändning och den fysiska och sociala omgivningen.

Strategier inriktade på verktygsanvändning i samspel med omgivningen.

Uppmuntra utforskning och experimenterande med verktygsanvändning i vardaglig miljö. Stimulera samordningen/synkroniseringen mellan kroppsdelars rörelse (arm, hand, fingrar, huvud, ögon) och verktygsanvändning för att utveckla precision i hanteringen.

Frustration

Stimulera utvecklingen av egna strategier hos den som lär, stimulera problemlösning för att frigöra från blockeringar och minska frustrationen.

Strategier inriktade på socialt samspel

Ge den som lär möjlighet att öva i ostrukturerad och varierad fysisk och social miljö. Erbjud samspel i grupp. Erbjud fri lek eller spel, lekar med regler på en lite mer komplicerad nivå.

Språk, tilltal

Dialog via talad, tecknad eller teknologisk kommunikation.

Stöd utvecklingen av begrepp för reaktioner och känslouttryck i anknytning till resultatet av verktygsanvändningen. Kan vara svårt för den som lär att språkligt uttrycka känslor om ordförrådet inte är så stort.

Använd språket för att resonera, diskutera, informera.
Använd mer utvecklat språk.
Använd kroppsspråk på ett mer abstrakt, symboliskt sätt.
Använd snabbare och spontanare språk med varierande tempo.

Ge instruktioner som den som lär ska följa – från enkla till mer sammansatta.

Gör gemensamma överenskommelser om hur ett övningstillfälle ska struktureras.

Stimulera utvecklingen av förmåga att bedöma risker och möjligheter för sig själv och i förhållande till andra i olika situationer. Gör den som lär medveten om vad som kan förväntas, förutses i olika situationer och hur han/hon kan tänka när det gäller planering, framförhållning i nya och mer komplexa miljöer.

Stimulera förmågan hos den som lär att bedöma situationer med hänsyn till vilka risker och möjligheter det finns för andra vid utövandet av verktygsanvändning i olika miljöer.

Understöd egna initiativ till verktygsanvändning och aktivitet

Uppmuntra utvecklingen av egna önskningar, mål – vad vill du göra, vem vill du träffa
Understöd fullföljandet av egna önskningar och idéer om verktygsanvändning och olika aktiviteter som kan göras samtidigt eller med hjälp av verktyget.

Uppmuntra egna initiativ hos den som lär – försök själv, gör det på det sätt du tycker går bäst.

Tillåt den som lär att utforska verktygsanvändningen på sitt eget sätt.

Tillåt den som lär att göra sina egna misstag (med minimerad risk).

Tillåt osäkra utföranden till en grad av risk som känns rimlig.

Tillåt den som lär att ta ledningen under övningarna.

Specifika strategier för varje fas (6 - 8)

Fas 6 - Kompetent

Tillåt den som lär att göra pauser och ge perioder av vila så att han/hon kan återhämta energi och fokusera på nytt.

Stimulera utvecklingen av fin precision, generering av kraft och gradering och tajming av rörelser som ett led i utvecklingen av smidig och mjuk verktygsanvändning.

Stimulera och utmana utvecklingen av motoriken i handen från grov till fin, mjuk användning av styrspaken genom att växla mellan låg och hög hastighet.

Uppmuntra utforskning av okända gränser för verktygsanvändningen i relation till den fysiska omgivningen. T.ex. att utforska om ett utrymme är tillräckligt brett för att rullstolen ska kunna passera eller tillräckligt stort för att köra in i och vända.

Uppmuntra den som lär att göra egna kortare expeditioner på egen hand.

Uppmuntra tvåhands-aktiviteter. T.ex. att köra med en hand och samtidigt ta en sak från ett bord eller knuffa ner något med en pinne som man håller mot bordet med andra handen.

Fas 7 - Skicklig

Erbjud den som lär uppgifter i vardagliga omgivningar som utökar hans/hennes förmåga att använda elrullstolen för att styra, bestämma kurs och samspela med den fysiska och sociala miljön. Hastighet, lek, och vardagsaktiviteter kan medvetet anpassas och ändras för att ge den som lär ökande utmaningar.

Börja med enkla navigeringsuppgifter och öka gradvis komplexiteten genom att be den som lär köra i olika utrymmen stora eller små, öppna eller trånga, stillsamma eller fulla av aktivitet, inomhus eller utomhus. Utförandet kan också göras mer komplext genom att lägga till samspel som sträcker sig från att förhålla sig tyst, ha ljud i bakgrunden, ge uppmaningar eller instruktioner, föra ett lättsamt samtal, ställa enkla rutinfrågor eller kunskapsfrågor som frågor om släktrelationer, födelsedagar, läxarbete mm.

Exempel på en gradvis övergång från enkla till svårare utmaningar:

Be den som lär att:

- köra in i ett annat rum och vända för att sedan köra ut igen, förhåll dig själv tyst när den som lär utför uppgiften.
- köra in i ett annat rum, vända, köra ut och samtala lätt avledande under tiden
- köra in i ett annat rum och backa ut igen
- köra in i ett annat rum, kör runt i rummet, vänd sedan tillbaka mot dörren, vänd igen och backa ut ur rummet

- köra in i olika möblerade rum av varierande storlek och köra i en cirkel runt t.ex. ett bord, att köra i cirkel både framlänges och baklänges samt i motsatta riktningar (medsols eller motsols)

Tillåt och uppmuntra lekfull verktygsanvändning (fri lek eller lek med regler) och upptäcktsfärder.

Använd dialog och stimulera reflektioner över egna erfarenheter hos den som lär för utveckla förståelsen av konsekvenserna som kan uppstå när han/hon provar nya saker, aktiviteter – 'Vad lärde du dig av den här erfarenheten?' 'Hur ska du göra för att...?'

Uppmuntra den som lär att göra längre expeditioner på egen hand – utom synhåll.

Uppmuntra kombinationer av verktygsanvändningen med utförandet av andra aktiviteter. T.ex. att köra och puffa en boll eller en kartong i en viss riktning mm.

Fas 8 - Expert

Erbjud möjligheter att utöva verktygsanvändning i en stor variation av sammanhang och miljöer både inomhus och utomhus. Integrera automatiserad verktygsanvändning med vardagsaktiviteter, livsstil och kultur.

Referenser

- Durkin J. Developing powered mobility with children who have multiple and complex disabilities: Moving forward. (2006). *Doctoral dissertation* in Department of Health Professions, Clinical Research Unit. 2006, University of Brighton: Brighton, UK. EThOS Persistent ID: uk.bl.ethos.426977
- Nilsson L. Driving to Learn. The process of growing consciousness of tool use – a grounded theory of de-plateauing. (2007). *Doctoral dissertation*, Faculty of Medicine, Institution of Health Sciences, Section of Occupational Therapy and Gerontology. 2007, University of Lund: Lund, Sweden. ISBN 978-91-85559-11-4.
- Nilsson, L., & Durkin, J. (2014). Assessment of learning powered mobility use – applying Grounded Theory to occupational performance. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 51(6), 963-74.

På svenska:

- Nilsson, L. (2012). Köra för att Lära™ stimulerar utveckling och lärande hos personer med kognitiva funktionsnedsättningar. *Tidskriften Arbetsterapeuten*, nr 8, Forskning i praxis. <http://www.fsa.se/Min-profession/Utbildning-och-forskning/Forskning-i-praxis/2012/TA-82012/>
- Nilsson L. (2009). Köra för att Lära™. Att använda och utvärdera en ny arbetsmetod inom kommunens verksamhet för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning. Kommunförbundet Norrbotten, Sverige, *Rapportserie FoU Norrbotten nr 54*; 2009. [citerad 2014 mars] Kan laddas ner från: <http://www.fouvalfard.se/kora-for-att-lara-tm-att-anvanda-och-utvardera-en-ny-arbetsmetod-inom-kommunens-verksamhet-for-barn-unga-och-vuxna-med-utvecklingsstornig>
- Svensson E, Nilsson L. (2009). Köra för att Lära. *FoU Habilitering och Hjälpmedel, Region Skåne, Enkel rapport nr 3*; 2009. [citerad 2014 mars] Kan laddas ner från: <http://www.skane.se/Public/HAB/5-Omoss/FoU/korta/kortrapport-2009nr03.pdf>
- Länk till inspelad föreläsning om Köra för att Lära som finns på Nka play (Nka = Nationellt kompetenscentrum anhöriga) <http://www.anhoriga.se/nkaplay/flerfunktionsnedsattning/intressanta-exempel/kora-for-att-lara/kora-for-att-lara-mojligheter-till-stimulans-och-utveckling-for-barn-ungdomar-och-vuxna-med-funktionsnedsattning/>