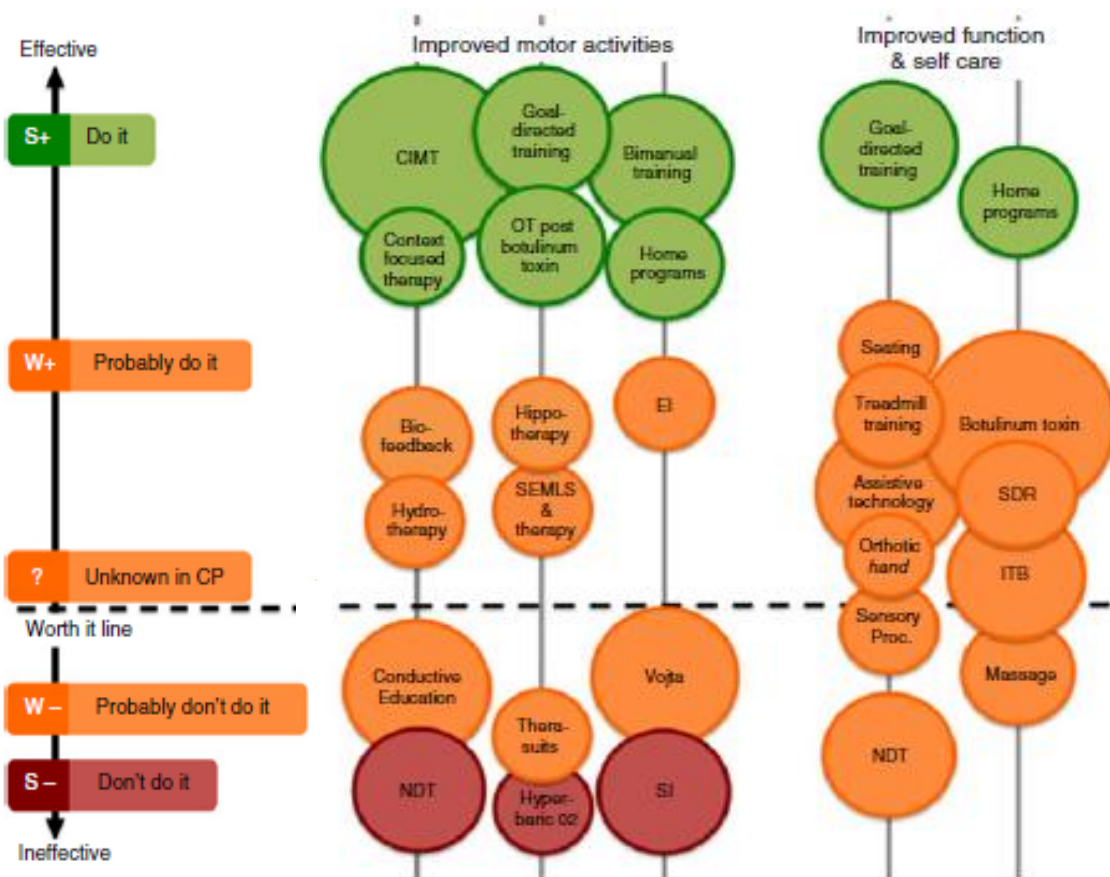


# Målinriktad träning

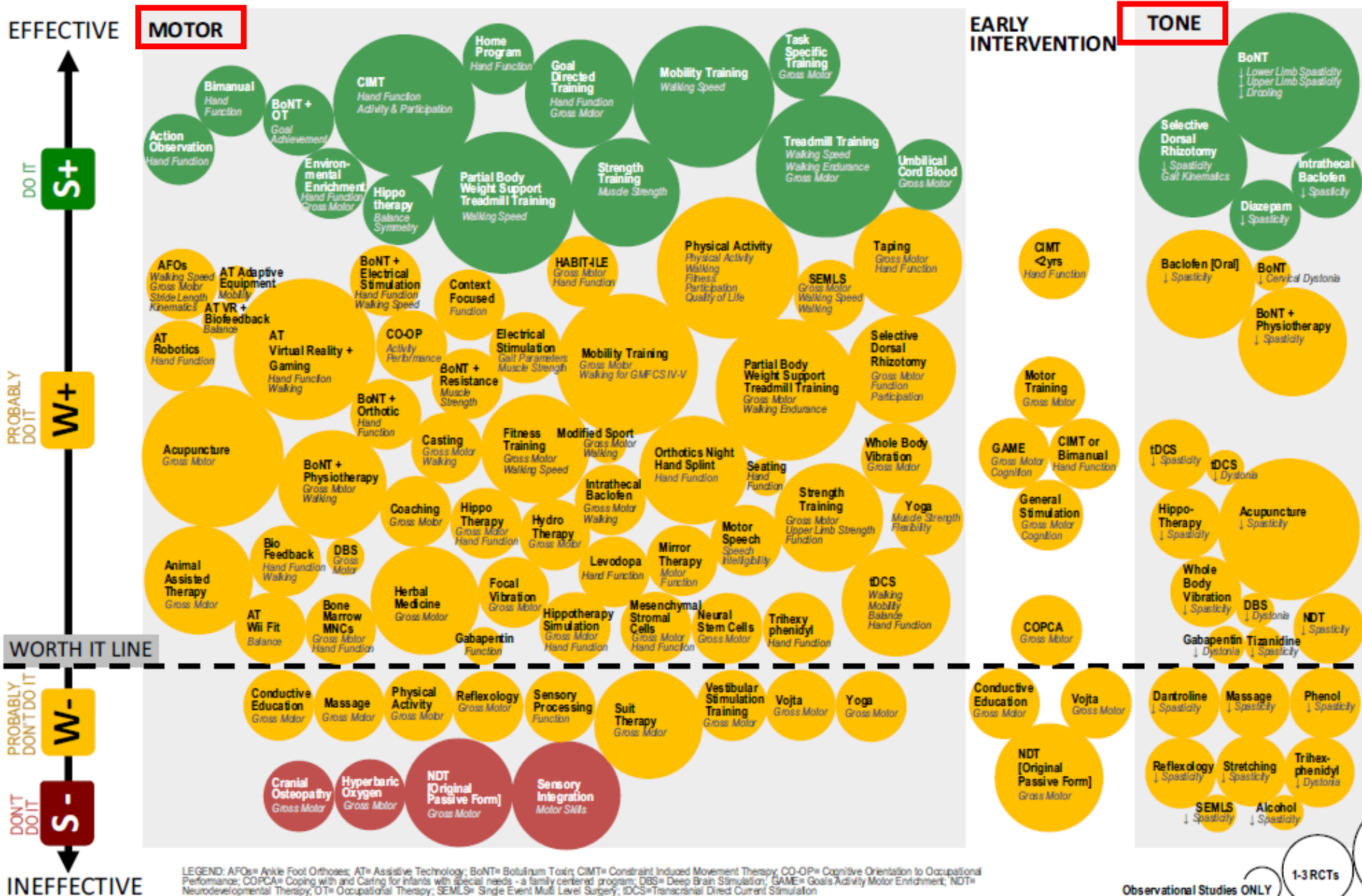
Lena Krumlinde Sundholm

# Målinriktad träning 2013

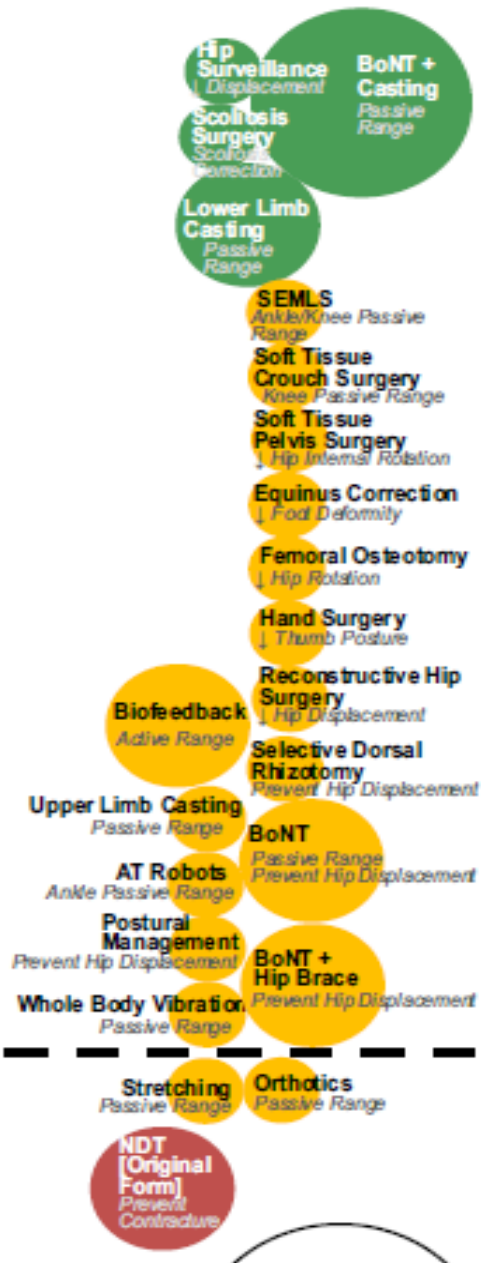


Novak et al. 2013

# Novak I. et al. 2020 State of the Evidence Traffic Lights 2019: Systematic Review of Interventions for Preventing and Treating Children with Cerebral Palsy



# CONTRACTURE & ALIGNMENT



- BoNT+serial casting
- Lower limb casting

- Hand surgery
- Upper limb casting

- Orthotics, Stretching
- NDT/Bobath

# SELF CARE/FUNCTION



- Behandla enligt ”state of the evidens” – målinriktad träning
- Hur identifiera meningsfulla mål
- Kan barn sätta egna mål
- Sätter föräldrar och barn samma mål
- Hur utvärdera målinriktad träning

Lena Krumlinde Sundholm  
Reg OT, PhD, Associate Professor

# Interventions to improve functional outcomes in cerebral palsy

## KEY STEPS TO EFFECTIVE INTERVENTION

Guidelines for clinicians working with children and young people with CP

When a child or young person with cerebral palsy has a functional goal, there are a number of steps that are recommended for clinicians to carry out in order to maximise outcomes.



### SET CLIENT CENTRED GOALS

The first step in best practice intervention is to set goals that are meaningful to the child. Goals should be related to real life activities. Goals should be realistic and achievable within a short timeframe (they may work towards longer term goals). Direct practice of these goals should then be the focus of the intervention, rather than attempting to address underlying impairments or skills.



### OBSERVE CHILD CARRYING OUT GOAL

Clinicians should observe the child attempting the goal to determine factors limiting goal achievement. This may include a discussion about when and where the child needs to or wants to participate in the activity. There may be aspects of how the child is carrying out the task, or components of the task or environment that can be addressed to facilitate goal achievement.



### PRACTISE THE WHOLE GOAL

Therapy is most likely to lead to goal achievement when the focus of the intervention is direct practise of the goal, rather than addressing underlying impairments. If practice of the whole goal is not possible, part task practise can be undertaken in order to work towards practise of the whole goal.



### PRACTICE IN REAL LIFE SETTINGS

Practise of the goals should occur within the child's home and/or community as there are important factors within different contexts that impact on our ability to carry out a task. This is likely to lead to the child being more confident and capable of carrying out the goal outside of the clinical setting. When practice within the child's environment is not possible, practice should occur within a setting, and using resources, that simulates the child's real life as much as possible.



### PLAN FOR ENOUGH PRACTICE

Research tells us that we need to practise a task many times in order to be proficient and confident. Once the child has an agreed strategy for carrying out their goal, clinicians and families should make a plan for when and where practice can happen, to ensure enough practice is undertaken for the child to achieve their goal. A home program, which reflects the child's goals and agreed plan can support this process.

Fri översättning  
Lena Krumlinde Sundholm  
Okt. 2022



## SET CLIENT CENTRED GOALS

The first step in best practice intervention is to set goals that are meaningful to the child. Goals should be related to real life activities. Goals should be realistic and achievable within a short timeframe (they may work towards longer term goals). Direct practice of these goals should then be the focus of the intervention, rather than attempting to address underlying impairments or skills.

### Sätt klientcentrerade mål

- Det första steget för bästa intervention är att sätta mål som är meningsfulla för barnet. Målen ska vara kopplade till dagliga livets aktiviteter. Målen ska vara realistiska, möjliga att nå inom en nära framtid (det kan fungera även för mer långsiktiga mål). Den direkta träningen av målen ska vara i fokus för interventionen snarare än underliggande funktioner eller färdigheter.

# Varför patientens egna mål?

*FN konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning*



- Barnets rätt till information.
- Barnets rätt att komma till tals och bli lyssnade på.
- Barnets rätt till inflytande och självbestämmande utifrån ålder och mognad.



# Goal setting and skills achievements in children with disabilities (Sept. 2015)



Kristina Vroland Nordstrand

Department of Women's and Children's Health, KI



*Main supervisor:*

Lena Krumlind-Sundholm

Docent, Department of Women's and Children's Health, KI

*Co supervisors*

Ann-Christin Eliasson

Professor, Department of Women's and Children's Health, KI

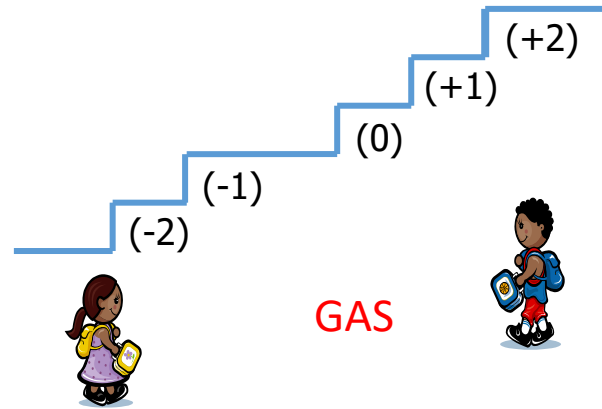
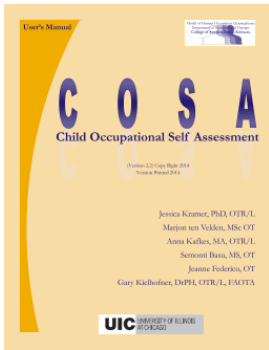
Ulla Johansson

PhD, Department of Neurobiology, Caring science and Society, KI

# Sätta mål tillsammans

- Vilka aktiviteter vill ditt barn kunna utföra bättre?
- Vilka aktivitetsbegränsningar påverkar ditt barns medverkan i...
  - Familjens vardagsaktiviteter
  - Fritidsaktiviteter
  - Skolan
  - Kontakt med andra barn
- Finns det aktiviteter där ditt barn behöver hjälp av en vuxen?
- Hur svårt är det för dig att assistera?

# Målinriktad träning – gör ni det? Identifiera mål – hur?



# Canadian Occupational Performance Measure (COPM)

Law, Baptist, Carswell, McColl, Polataiko, Pollok  
(svensk översättning Kersti Samuelsson, 2000)

## Intervju:

- Gå igenom en vanlig dag
- Identifiera aktivitetsproblem, ange betydelse 1-10
  - Personlig vård
  - Produktivitet
  - Fritid
  - Ange utförande 1-10 (COPM-p) och tillfredsställelse 1-10 (COPM-t)
- Välj några aktiviteter med stor betydelse som behandlingsmål
- Målinriktad träning
- Gör ny intervju för utvärdering av utförande och tillfredsställelse





## Patientcentrerad praxis

Kan barn identifiera sina egna mål  
och uppnå dem?

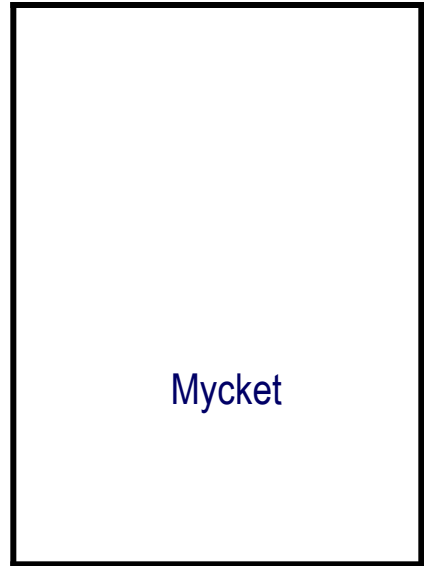
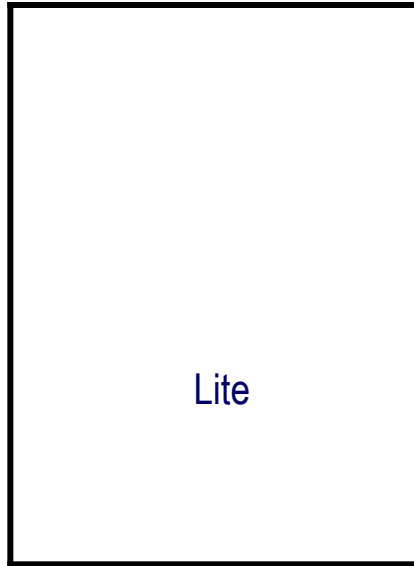
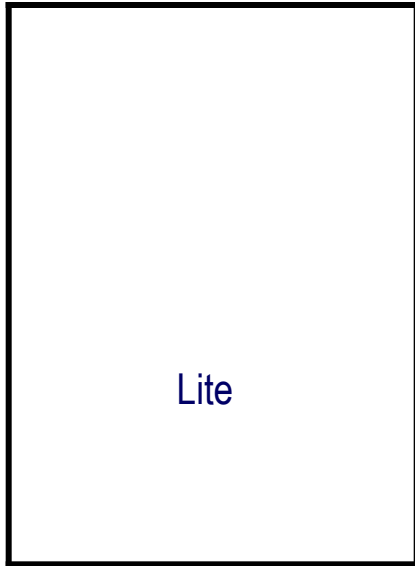
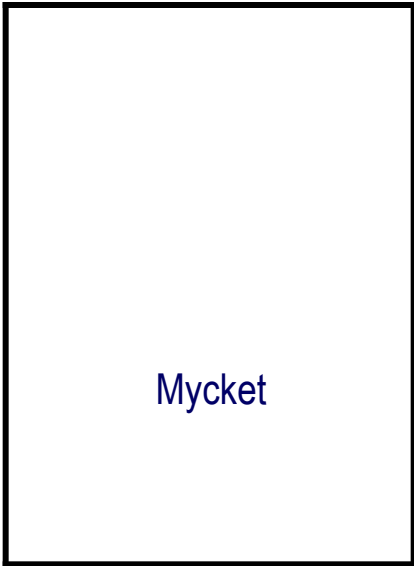
Hur kan vi ge barnen en egen röst?



# Perceived Efficacy and Goal Setting system (PEGS)

- Mest lämplig för barn 5-9 (12) år
- Ett barnformulär med 24 frågor (kort)
  - Svarar på 24 frågor med kortval + ett blankt bra-svårt
  - Ett föräldraformulär med samma frågor
  - Ett lärarformulär med samma frågor men -4 n.a.

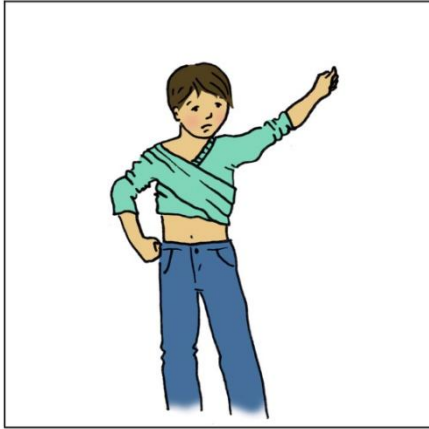




Kan inte

Kan

Item 15\*



This child takes longer to get dressed and sometimes finds that it is hard to do.

Item 15



This child is good at putting on clothes quickly.

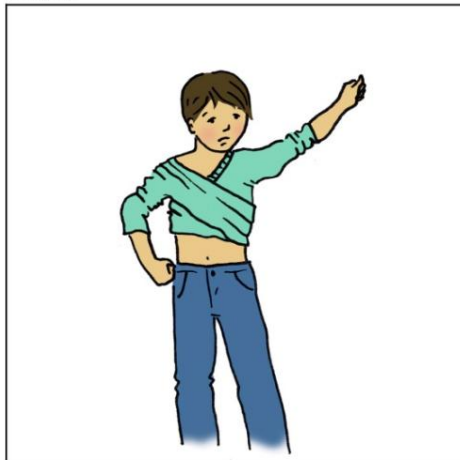
# Att sätta mål med barnet!

Item 23\*



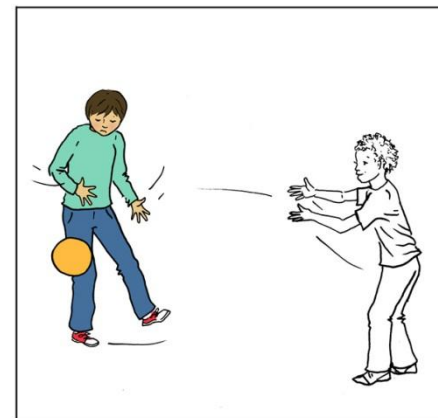
This child needs help to manage self-care routines.

Item 15\*



This child takes longer to get dressed and sometimes finds that it is hard to do.

Item 1

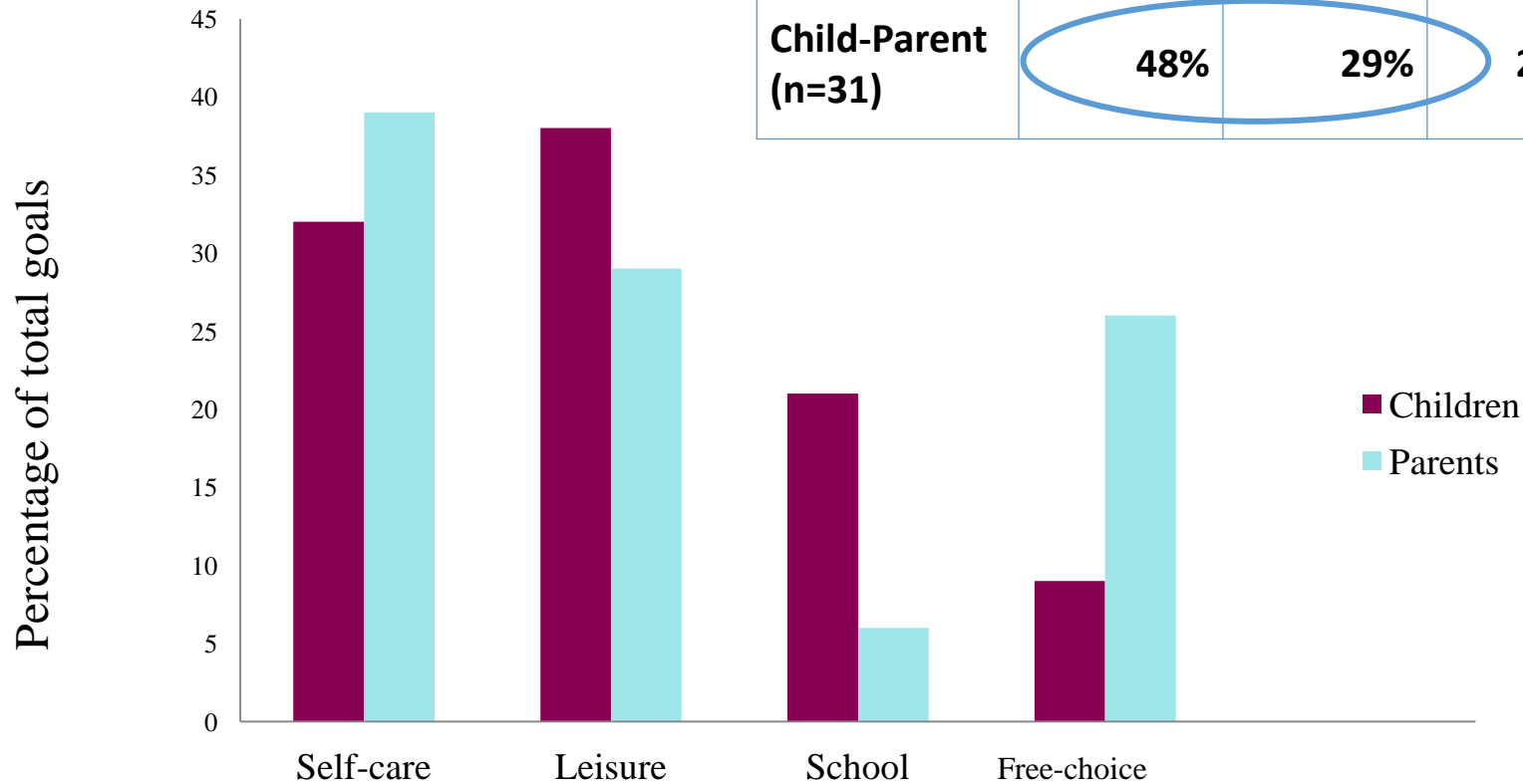


This child is not good at catching balls.



Barn kan sätta egna mål

# Barn och föräldrar prioriterar olika mål för behandling



	No goals matched	One goal matched	Two goals matched	Three goals matched
<b>Child-Parent (n=31)</b>	<b>48%</b>	<b>29%</b>	<b>23%</b>	<b>0%</b>

Goals per category

# Hur definiera/formulera behandlingsmål?

## Goal Attainment Scaling (GAS)

- Mål måste vara möjliga att utvärdera
  - ”så bra som möjligt...”
  - uppnå specifik förmåga/beteende



### SMART

- Specific
- Measurable
- Achievable
- Relevant
- Time limited

(Siegert & Taylor 2004)

# GAS nivåer

-2 baslinje, förmågan vid tidpunkt för målformulering

-1 förbättring men resultatet mindre än förväntat

0 målet, förväntat resultat

+ 1 resultatet mer än förväntat

+ 2 långsiktigt mål/mycket mer än förväntat

- Var är vi nu?

- Vart vill vi?

- Hur långt har vi kommit?

**1, nuläget**

**4**

**2, målet  
(kortsiktigt)**

**5**

**3, långsik-  
tigt mål**

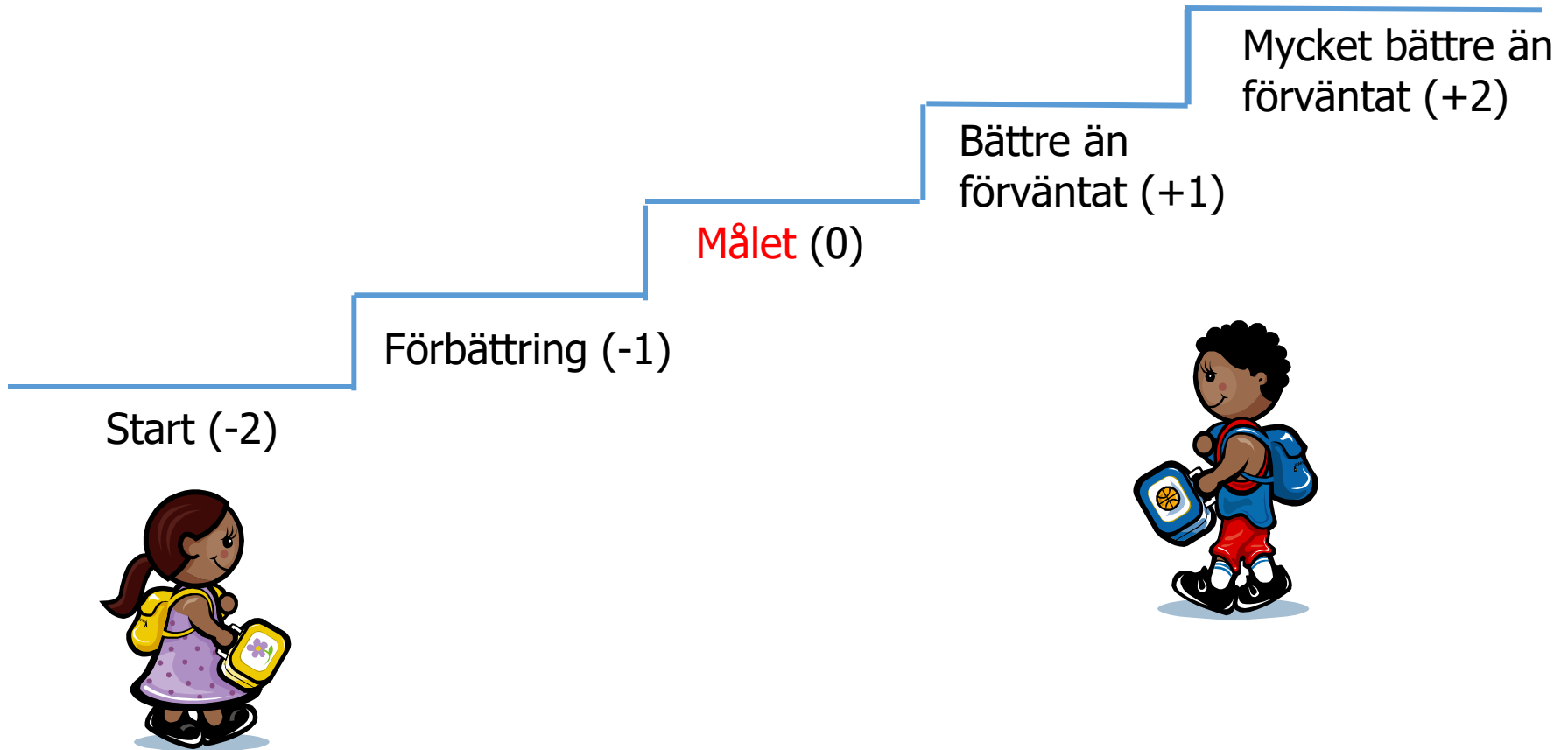


GAS- Goal Attainment Scaling		Namn
målområde	<b>Äta lunchen själv</b>	Kommentarer
-2	Äter själv enstaka tuggor på verbal uppmaning	
-1	Äter själv halva lunchen med verbal uppmaning	
0	Äter själv hela lunchen med verbal uppmaning	
+1	Äter själv hela lunchen med högst tre uppmaningar	
+2	Äter själv hela lunchen utan verbal uppmaning	
Datum för målformulering		
Måldatum		

## Siffrorna inte alltid relevanta för klienten

- En del upplever att  $-2$  är ett negativt sätt att beskriva nuläget
- Förslag
  - Utgångsläge  $(-2)$
  - Förbättring  $(-1)$
  - Mål på kort sikt  $(0)$
  - Bättre än förväntat  $(+1)$
  - Långsiktigt mål  $(+2)$

# Måltrappan



# Vanligaste problemen med skalorna

- Förändringen är inte meningsfull eller viktig, orealistiska skalor
- Ofullständigt i fylld mål skala
- Flera variabler förändras i samma steg
- För generella mål
- För "tekniska" mål (använder yrkesspecifika ord)
- Olika stora kliniska skillnader mellan varje steg
- Använder olika form (presens, imperfekt)



# Vad är fel med målskalan?

Ta av och på strumporna själv

- 2 får hjälp med att föra strumporna över tå och häl – gör resten själv (mycket långsamt).
- 1 får hjälp att föra strumporna över tå och häl – gör resten själv på <90 sek.
- 0 tar på strumpan själv på <60 sek.
- +1 tar på strumporna själv på <45 sek.
- +2 tar på strumporna själv på <30 sek.

## Mål med två faktorer

-2 får hjälp med att föra strumporna över tå och häl – gör resten själv (mycket långsamt).

-1 får hjälp att föra strumporna över tå och häl – gör resten själv på.

0 tar på strumpan själv.

+1 tar på strumporna själv på <45 sek.

+2 tar på strumporna själv på <30 sek.

# Vad är problemet här?

## Cykla

- 2 cyklar tvåhjuling med hjälp i backar
- 1 cyklar själv 50 m uppför liten backe
- 0 cyklar 100 m uppför back
- +1 cyklar själv 50 m nerför backe och använder broms för att kontrollera farten
- +2 cyklar själv 100 m nerför backe med kontrollerad fart

# Stöd för att definiera GAS-skalor

- Specificera vilken aktivitet/beteende som ska förändras
- Specificera hjälpbehovet
  - Personligt stöd
  - Hjälpmedel
  - Begåvningsstöd, verbalt stöd annan hjälp
- Mängden utförande
  - Tid
  - Hur långt/hur mycket
  - Hur ofta
- Bestäm tidsram

(Bovend'Eerd et al., 2009)

# Skalstegen

- Inte nödvändigt med lika stora steg mellan nivåerna, men bör eftersträvas för nivå -2 till 0.
- Nivå +2 kan vara långsiktigt.
- Nivåerna måste innehålla tydligt skilda beteenden, ingen överlappning.
- Bara en faktor i taget ska ändras mellan nivåerna.

- 
- Specific
  - Measurable
  - Achievable
  - Relevant/Realistic
  - Time limited

# Hur lyckas sätta SMART(a) mål?

- Hur blir mål specifika?
- Hur blir de mätbara?
- Hur hitta rätt nivå?
- Hur vet man vad som är relevant?
- Vad är lagom lång tid?
- Väl avgränsade, ingen tvetydighet, noggrann formulering
- Ska kunna utvärderas av "annan", bara en faktor ska ändras för varje steg
- Aktivitets-/beteende-/miljö-ANALYS
- Viktiga - kolla av med föräldrar, varje skalsteg ska beskriva en meningsfull förändring
- Praktiska begränsningar, hur länge orkar man?

# Check-lista

- Skillnaden mellan skalstegen är meningsfull för personen -det blir en skillnad
- Det finns en bestämd tidsperiod för att uppnå målet
- Det är en variabel som förändras (mellan varje skal steg)
- Mål stegen är formulerade konkret
- Ett observerbart beteende är beskrivet
- Mål steget är formulerat i presens
- Mål steget är nåbart och realistiskt
- Kan någon annan förstå de olika stegen och bedöma om de är uppnådda?

(King et al. 1999)

# Vilka målområden?

- På kroppsfunktionsnivå
  - Ledrörlighet
  - Styrka
- På aktivitetsnivå
  - Utförande av aktivitet
    - Äta själv i skolan
    - Klä på sig ytterkläder för att gå på rast
  - Beteende
- På delaktighetsnivå
  - Delta i rullstolsbasketgrupp
  - Vara med klasskamraterna i rastaktivitet



# Marte-Marie

- 13 år
- Högersidig unilateral CP
- Handkirurgi
  - Stabiliserat handleden
  - Förlängning tum-muskel
  - Förlängning långa fingerflexorer
- Mål:  
Knyta skorna



Ergoterapeuter:  
Arve Boroy and Gunvor Klevberg,  
Berg Gård, Olso



## OBSERVE CHILD CARRYING OUT GOAL

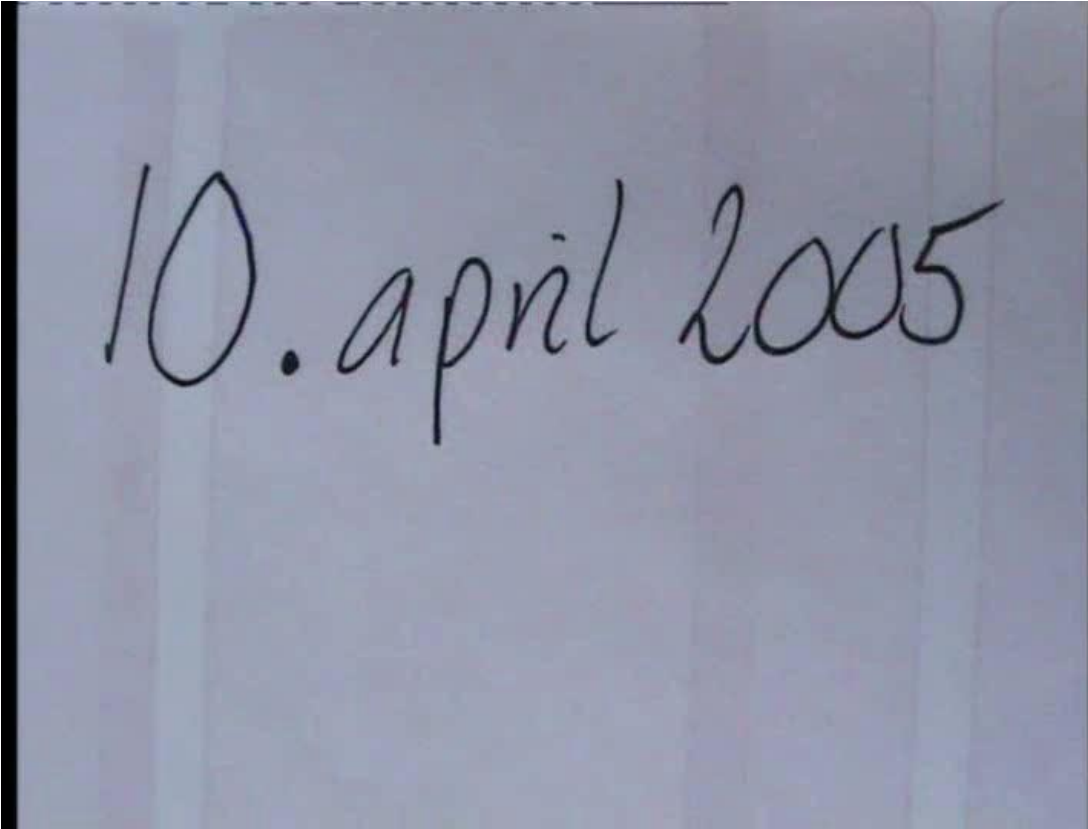
Clinicians should observe the child attempting the goal to determine factors limiting goal achievement. This may include a discussion about when and where the child needs to or wants to participate in the activity. There may be aspects of how the child is carrying out the task, or components of the task or environment that can be addressed to facilitate goal achievement.

### Observera barnet utföra mål-aktiviteten

- Terapeuten ska observera hur barnet gör när hen försöker utföra mål-aktiviteten för att fastställa vilka faktorer som hindrar måluppfyllelse. Detta kan inkludera en diskussion om när och var barnet behöver eller vill utföra mål-aktiviteten. Det kan finnas aspekter av hur barnet gör handlingen, eller delar av handlingen eller miljön som kan påverkas för att underlätta utförandet.

# Startpunkt

- 10 April:
  - kan inte göra det
  - Man visade hur
- 11 April:
  - Lyckades en gång hemma, tog 45 minuter!



10. april 2005


# GAS

- 2 Knyter skorna med skon på foten på 45 minutter
- 1 Knyter skorna med skon på bordet, på 1 minut
- 0 Knyter skorna med skon på bordet, på 30 sekunder
- +1 Knyter skorna med skon på foten, på 5 minutter
- +2 Knyter skorna med skon på foten, på 1 minut



2 dagar senare

2 min

A yellow circular icon containing a cartoon illustration of a child wearing a cap and holding a ball. The icon is connected to a yellow rectangular box containing the title.

## PRACTISE THE WHOLE GOAL

Therapy is most likely to lead to goal achievement when the focus of the intervention is direct practise of the goal, rather than addressing underlying impairments. If practice of the whole goal is not possible, part task practise can be undertaken in order to work towards practise of the whole goal.

### Öva på hela målet

- Behandlingen har störst sannolikhet att lyckas när fokus ligger på att öva hela målet istället för underliggande nedsättningar. Om det inte är möjligt att öva hela mål-aktiviteten kan man öva på delmoment för att arbeta mot att kunna öva hela mål-aktiviteten.



## PLAN FOR ENOUGH PRACTICE

Research tells us that we need to practise a task many times in order to be proficient and confident. Once the child has an agreed strategy for carrying out their goal, clinicians and families should make a plan for when and where practice can happen, to ensure enough practice is undertaken for the child to achieve their goal. A home program, which reflects the child's goals and agreed plan can support this process.

### Planera för tillräcklig övning

- Forskning har visat att man behöver öva en uppgift många gånger för att bli skickliga och självsäkra utövare. När barnet har en bra strategi för att nå sitt mål, kliniker och familjer behöver göra en plan för när och var övandet ska genomföras för att säkerställa att barnet kan träna tillräckligt för att nå sitt mål. Ett hemträningsprogram som beskriver barnets mål och överenskommen plan kan underlätta processen.



## PRACTICE IN REAL LIFE SETTINGS

Practise of the goals should occur within the child's home and/or community as there are important factors within different contexts that impact on our ability to carry out a task. This is likely to lead to the child being more confident and capable of carrying out the goal outside of the clinical setting. When practice within the child's environment is not possible, practice should occur within a setting, and using resources, that simulates the child's real life as much as possible.

### Öva i vardagsmiljön

- Övning mot måluppfyllelse bör göras i barnets hem och/eller i närmiljön eftersom miljön är en viktig del av hur olika faktorer påverkar vår förmåga att genomföra en uppgift. Detta kommer troligen att leda till att barnet blir mer självsäker och kapabel i att utföra mål-aktiviteten utanför kliniken. Om det inte är möjligt att öva inom barnets miljö kan övning genomföras i en omgivning som liknar barnets miljö så mycket som möjligt.

# The GAS

- 2 Knyter skorna med skon på foten på 45 minutter
- 1 Knyter skorna med skon på bordet, på 1 minut
- 0 Knyter skorna med skon på bordet, på 30 sekunder
- +1 Knyter skorna med skon på foten, på 5 minutter
- +2 Knyter skorna med skon på foten, på 1 minut

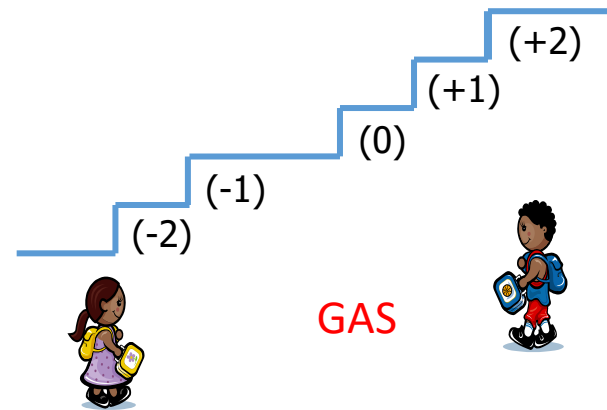


4 dagar senare

1 min 10 sek



# Målinriktad träning – hur utvärdera?



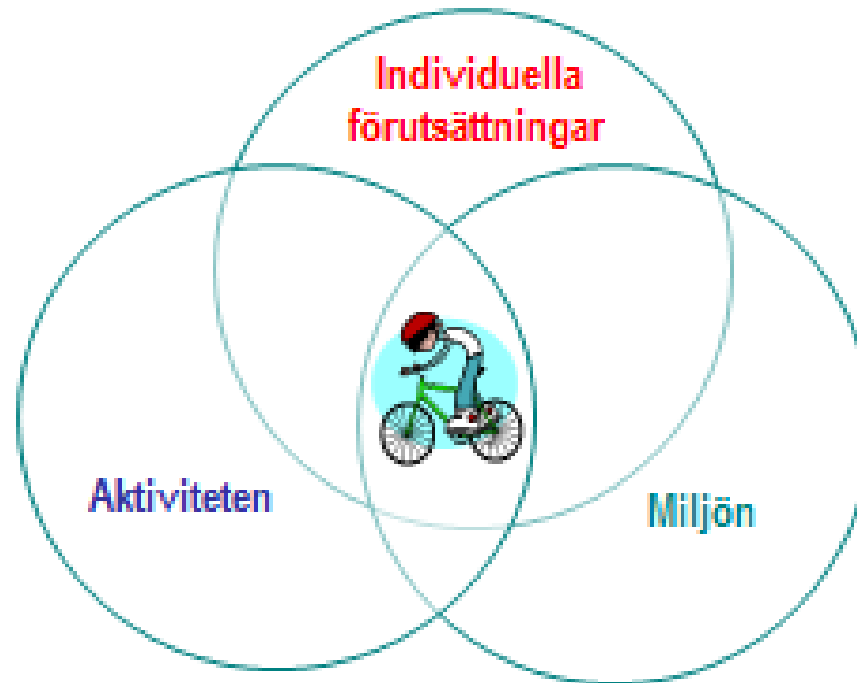
- 2 Knyter skorna med skon på foten på 45 minutter
- 1 Knyter skorna med skon på bordet, på 1 minut
- 0 Knyter skorna med skon på bordet, på 30 sekunder
- +1 Knyter skorna med skon på foten, på 5 minutter
- +2 Knyter skorna med skon på foten, på 1 minut



15 dager senere

På foten på 30 sekunder

Förbättrad förmåga med träning  
Hitta strategier  
Kunskap om min förmåga



Förenklas  
Delas upp  
Förändra ordningen  
Uteslutas  
Stödjas

Anpassas  
Tydlig struktur  
Rätt prylar  
Kunskap  
Bemötande

TACK för  
uppmärksamheten