



MAGISKE FREMSKRITT

Tilbud om intensiv oppgaveorientert trening for barn med lettgradig CP



Et samarbeidsprosjekt mellom Habiliteringstjenesten for barn- og unge ved St. Olavs Hospital og ergo- og fysioterapiutdanningen ved NTNU.

BAKGRUNN

- Ønske om å prøve ut metode for intensiv trening i samarbeid med ergo- og fysioterapiutdanningen ved NTNU
- Inspirasjon: Breathe Magic intensiv trening som trylleskole, www.breatheahr.org



RAMMER

- 4 barn med lettgradig CP
- 2 ergo- og 2 fysioterapistudenter
- 1 ergo- og 1 fysioterapeut ved HABU St. Olavs hospital



2 uker
kartlegging

- Bruk av Canadian Occupational Performance Measure (COPM) for målvalg
- Filming av målaktiviteter
- Sette opp GAS-mål

Intensiv
trening

- varighet 2 uker
- 6 timer per dag
- Innhold: Øving på målaktiviteter både individuelt og i gruppe, bordaktiviteter, svømming, sirkusaktiviteter, utelek, måltid, hvilestund, frilek, grovmotorisk aktivitet i gymsal og lage sirkusforestilling.



2 uker
evaluering

- COPM
- filming av målaktiviteter



Eksempel på målaktiviteter og intensiv trening

Gutt 6 år med CP hemiplegi hø. side, GMFCS I-II og MACS III. Han hadde som mål å gå ned trapp, spise blyant og kle på seg t-skjorte. Øvinga på målaktivitetene ble lagt opp som en aktivitetsløype der alle målaktivitetene var lagt inn. Gjennom aktivitetsløypa gikk barnet opp trappa og øverst i trappa tok han på seg t-skjorte. Under t-skjorta lå det ulike fargeblyanter som han fikk velge mellom. Av og til måtte disse spises før han så gikk ned trappa og kunne fargelegge på dinosaurtegningen som hang på veggen nederst i trappa. Dette var veldig motiverende for barnet.

Det var også et annet barn som hadde trappegange som mål og de to barna hadde hver sin aktivitetsløype i tilknytning til trappa og øvde der samtidig. De fikk da et fellesskap i øvinga og det virket motiverende på begge. De brukte også hverandre som øvingsbilde i treningen. Før oppholdet gikk han sidelengs ned trapp med støtte av begge hender, mens etter sirkusskolen gikk han med diagonalgange og støtte av ikke-affisert hånd.

Evaluering

Etter endt sirkusskole ble COPM tatt på nytt og målaktivitetene filmet igjen.

Tabell for COPM før og etter den intensive treningsperioden:

Aktivitet	Betydning	Før		Etter	
		Tilfredshet	Utførelse	Tilfredshet	Utførelse
Spise blyant	8	1	1	9	8
Gå ned trapp	9	2	6	9	9
Kle på t-skjorte	10	4/5	4	10	10

Som vi ser ut i fra COPM tabellen er foreldrene svært tilfreds med utførelsen av aktivitetene etter treningsperioden.



Kontakt:

Siri Rufsvoll, spesialergoterapeut ved HABU St. Olavs hospital: siri.rufsvoll@stolav.no
Siri Rekstad, spesialfysioterapeut ved HABU St. Olavs hospital: siri.rekstad@stolav.no



Barnets opplevelse

- viser stor glede ved mestring av aktivitetene og roper ut «æ klart det» når han får på seg t-skjorta. Påkledning av t-skjorte lærte han raskt og målet ble endret til å ta på seg genser, hettegenser og ytterjakke. Barnet ble inspirert av de andre barna som øvde på å ta igjen glidelås og han ville også øve på det.
- underveis i treninga var barnet veldig positiv og ble motivert av mestringa han opplevde. Mestringen hadde også overføringsverdi til andre aktiviteter i hverdagen. I løpet av treningsperioden klarte han for eksempel å klatre inn og ut av køyesenga si, noe som hadde stor betydning både for ham og foreldrene. Gleden lyste i øynene hans da han fortalte oss at han hadde klart det og foreldrene synes det var rørende at han nå klarte å komme seg inn og ut av køyesenga selv.
- Både gutten og foreldrene har fått større tro på at han kan lære seg nye ferdigheter og ser et større læringspotensiale hos ham.
- Flere av barna uttrykte at de hadde lyst til å fortsette på sirkusskolen etter de to ukene de deltok.

Suksessfaktorer

- Barna ble tidlig inkludert i hva som var deres mål og fikk dermed eierskap til målaktivitetene.
- Ved bruk av GAS-mål ble aktivitetene gradert slik at barna lettere opplevde mestring.
- Vi tok utgangspunkt i barnas interesser i utarbeidelsen av tiltak.
- Bruk av aktivitetsløype og spill med målaktiviteter virket spesielt motiverende på barna.
- Opplevelsen av mestring ved å klare aktivitetene bedre og bedre for hver gang, gjorde at vi fikk mange repetisjoner.
- Grovmotorisk aktivitet i gymsal og bordaktiviteter med elementer fra målaktivitetene ga mengdetrening og øving på deloppgaver.
- Aktivitet i basseng har vært noe barna har gledet seg og sett frem til, og vært en fin arena for mestring.



Foreldrenes erfaringer

- Barna var slitne i kroppen, men hadde samtidig mentalt overskudd og var i godt humør.
- Nyttig med intensiv trening og de så god effekt på mestring av aktiviteter i hverdagen. De var overrasket over fremgangen de så på to uker.
- Det betyr mye for foreldrene med økt mestring i daglige aktiviteter.
- Gjennom et tilbud med brukerstyrte mål og intensiv trening føler de at de blir møtt på utfordringer de har i hverdagen.
- De opplever også at økt grad av mestring på målaktiviteter gir positive effekter ellers i hverdagen. Barna får blant annet bedre humør, overskudd, tar mer initiativ, får mer tro på seg selv og selvtillit til å prøve nye ting.
- De skulle ønske at det fantes et fast og jevnlig tilbud om intensiv trening.

