

Kør Godt

Træningsmanual
Vejledning til at træne kørefærdigheder
med kørestol og scooter



Publikationen er udgivet af
Socialstyrelsen
Edisonsvej 18, 1.
5000 Odense C
Tlf: 72 42 37 00
E-mail: servicestyrelsen@socialstyrelsen.dk
www.socialstyrelsen.dk

Dette er en dansk udgave af vejledningen "Wheelchair Skills Training" (side 1-32), som indgår i det canadiske Wheelchair Skills Program (på dansk Kør Godt programmet).

Ligesom det øvrige materiale i Kør Godt programmet er den originale udgave af denne vejledning et resultat af arbejdet i en redaktionsgruppe og en rådgivningsgruppe. Medlemmerne af disse grupper er:

Redaktionsgruppen:

R. Lee Kirby, MD, Halifax, Canada (Chair)
Cher Smith, BScOT, MSc, Halifax, Canada
Kim Parker, MAsc, PEng, Halifax, Canada
Donald A. MacLeod, MSc, Halifax, Canada
Mike McAllister, PhD, Halifax, Canada

Rådgivningsgruppen:

Paula W. Rushton, PhD, Vancouver, Canada
François Routhier, PhD, Quebec City, Canada
Ben Mortenson, PhD, Vancouver, Canada
Åse Brandt, PhD, Odense, Denmark

Den danske udgave er bearbejdet sprogligt og indholdsmæssigt. Den originale udgave er udgivet elektronisk på Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia, Canada. Denne og relateret materiale kan downloades fra: www.wheelchairskillsprogram.ca

Vejledningen er oversat og bearbejdet af Else Marie Hansen, Socialstyrelsen

Download eller se sti til rapporten på www.servicestyrelsen.dk.

Der kan frit citeres fra rapporten med angivelse af kilde.

Udgivet: 2014
Digital ISBN: 978-87-93052-99-4

Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Kort om Kør Godt træning.....	4
Vigtige principper i Kør Godt træningen	5
Både fagfolk og andre kan være trænere.....	5
<i>Hjælperen er en vigtig del af træningen</i>	5
<i>Læring sker trinvist</i>	5
<i>Det er vigtigt at sætte realistiske mål for træningen</i>	5
<i>Træningen bør skræddersys</i>	6
<i>Træningen kan foregå hvor som helst</i>	6
<i>Man kan træne individuelt eller i grupper</i>	6
<i>Se en anden gøre det først – prøv selv bagefter</i>	6
<i>Brug ikke for mange mundtlige instruktioner</i>	6
<i>Visualisering kan støtte indlæringen</i>	7
<i>Feedback skal bruges med omhu</i>	7
<i>Hvor meget bør man træne?</i>	8
<i>Hvor intensivt skal man træne?</i>	8
<i>En ny færdighed kan indlæres i flere faser</i>	9
<i>Forenkling og fremgang</i>	9
<i>Sådan fastholder man nye færdigheder</i>	9
<i>Sådan overfører man nye færdigheder til hverdagen</i>	9
Forslag til undervisningsplaner.....	11
Eksempler på basale kørestolsfærdigheder, der kan trænes.....	12
<i>Betjeningen af kørestolens eller scooterens dele</i>	12
<i>Forståelse af kørestolens eller scooterens dimensioner</i>	12
<i>At komme i og af kørestolen eller scooteren, samt ændre siddestilling</i>	12
<i>At køre kørestolen på jævnt underlag</i>	12
<i>Brug af omgivelserne</i>	12
<i>Færdigheder der kræver, at man læner sig frem eller tilbage i kørestolen eller scooteren</i>	12
<i>Færdigheder, der kræver, at man kortvarigt løfter forhjulene fra underlaget</i>	13
<i>Færdigheder der kræver, at man balancerer på baghjulene</i>	13
<i>Samarbejde med en hjælper</i>	13
Træningsforløbets opbygning.....	14
Sådan trænes de enkelte færdigheder.....	16

Indledning

Det canadiske [Wheelchair Skills Program](#) hedder på dansk *Kør Godt programmet*. Det kan bruges til at teste og træne færdigheder i at køre med kørestol eller scooter.

Kør Godt programmet er beskrevet i en række vejledninger, og der er udviklet flere skemaer til test og træning. Materialet henvender sig først og fremmest til ergoterapeuter og fysioterapeuter, som regelmæssigt er involveret i at bevilge kørestole og træne i brugen af dem.

Socialstyrelsen har oversat en del af Kør Godt programmet:

- *Kør Godt – vejledning til at teste kørestolsfærdigheder i praksis*
En vejledning til, hvordan brugerens kørestolsfærdigheder kan testes i praksis
- *Kør Godt – testskemaer til hhv. elkørestol og elscooter*
Skemaer til at notere, hvordan brugerne scorer i de praktiske tests
- *Kør Godt – vejledning til at teste kørestolsfærdigheder med spørgeskema*
En vejledning til, hvordan brugernes kørestolsfærdigheder kan testes ved hjælp af et spørgeskema
- *Kør Godt – spørgeskemaer til hhv. elkørestol og elscooter*
- *Kør Godt – vejledning til at træne kørefærdigheder med kørestol og scooter*
Introduktion til de principper og ideer, der ligger bag Kør Godt træningen

Materialet er ikke bare oversat til dansk. Der er også redigeret i teksterne for at gøre dem mere tilgængelige for danske læsere. Hvis man skal have alle detaljer med, kan man finde dem i det engelske originalmateriale.

God læselyst!

Kort om Kør Godt træning

Kør Godt træningsprogrammet kan bruges til at træne de mest almindelige kørefærdigheder. Kør Godt træningsprogrammet bygger på, at:

1. En kørestolsfærdighed kan udføres på en god og en mindre god måde.
2. En færdighed kan læres eller forbedres på en god og en mindre god måde.

Kør Godt programmet har disse mål:

- At øge sandsynligheden for, at en kørestolsbruger eller hjælper, som har behov for at forbedre deres evner i at anvende kørestolen, har mulighed for det.
- At tilbyde en evidensbaseret metode, som er egnet til at lære at bruge sin kørestol.

Formålet med at forbedre kørefærdighederne er:

- At kørestolsbrugere bedre kan udfylde den rolle i samfundet, som de ønsker.
- At der sker færre akutte skader og skader på grund af overanstrengelse
- At trivslen kan forbedres gennem øget selvtillid, selvsikkerhed og empowerment.

Kørestolsbrugere kan nå deres mål på andre måder end ved at træne færdigheder. Fx ved at skifte kørestol, acceptere at få hjælp fra andre eller fjerne barrierer i omgivelserne. Alternativt kan den mest hensigtsmæssige strategi være at hjælpe den enkelte kørestolsbruger til at tilpasse sine forventninger til et mere realistisk niveau.

Denne vejledning er baseret på den omfattende litteratur om læring af motoriske færdigheder og på erfaringerne med Kør Godt programmet. Litteraturen om motoriske færdigheder er omfattende med udgivelse af over 500 engelsksprogede artikler om året. Vejledningen er en kort sammenfatning af de aspekter af litteraturen, som er mest relevante for indlæring af kørefærdigheder. For dem, der søger en mere videnskabelig og grundig kilde til viden, foreslås Richard A. Magills bog *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* fra 2011.

Vigtige principper i Kør Godt træningen

Både fagfolk og andre kan være trænere

Træneren kan være en ergoterapeut eller fysioterapeut, som regelmæssigt er involveret i at bevilge kørestole og træne i brugen af dem. Men også andre kørestolsbrugere eller hjælpere kan have den nødvendige viden og færdigheder, der gør, at de kan fungere som trænere. Træneren bør være så bekendt som muligt med de relevante elementer af Kør Godt træningsprogrammet – både de generelle principper og de specifikke elementer.

Træneren bør altid være godt bekendt med opbygningen og håndteringen af den specifikke kørestol, som kørestolsbrugeren har.

Hjælperen er en vigtig del af træningen

Måske kan kørestolsbrugeren ikke gennemføre alle øvelser alene. Så kan øvelsen gennemføres med en hjælper, der er placeret ved siden af. Træningen af en færdighed kan være rettet både mod kørestolsbrugeren, hjælperen eller dem begge, når de fungerer sammen.

Forholdet mellem kørestolsbrugeren og hjælperen er vigtig. Kørestolsbrugers behov skal gå forud for alt andet. Både kørestolsbruger og hjælper kan have behov for vejledning i, hvordan de forholder sig til hinanden. Kørestolsbrugeren kan have behov for at lære, hvordan han eller hun skal henvende sig til hjælperen for at bede om hjælp. Hjælperen kan også have behov for teknikker til at spørge om lov, til at tale tydeligt, og til at henvende sig til kørestolsbrugeren.

Der er nogle generelle overvejelser for hjælperen, når de skal trænes. Hjælperen bør altid give kørestolsbrugeren nogle stikord om, hvad han eller hun har tænkt sig at gøre, før de sammen forsøger at udføre en færdighed. Når hjælperen er lært op, kan han eller hun fungere som observatør og bør instrueres i, hvordan den rolle skal udføres. Hjælperen må også gerne agere som motivator og træner (for eksempel under øvelser ind imellem de formelle træningssessioner med den egentlige træner).

Læring sker trinvist

Når kørestolsbrugeren skal lære en ny motorisk færdighed, sker fremskridtet i en række trin. Tidligt i processen lykkes det måske kun delvist, eller det er kun muligt at gennemføre færdigheden i kendte omgivelser. Som læringen skrider frem, kommer der større og større fremskridt – og det, der lykkes, føres over til efterfølgende sessioner, hvor kørestolsbrugeren bliver i stand til at bruge færdigheden i forskellige omgivelser i hans/hendes hverdag. I sidste ende kan færdigheden blive automatiseret, så den kun kræver lidt eller ingen bevidst anstrengelse.

Det er vigtigt at sætte realistiske mål for træningen

Ved at bruge Kør Godt test eller Kør Godt spørgeskema kan man identificere færdigheder, som er vigtige for brugeren – og som ikke udføres så sikkert og effektivt, som de burde. Det er o til kørestolsbrugeren at tage stilling til, om han eller hun ønsker at forbedre hver enkelt af disse færdigheder. Generelt bør man kun vælge 5-10 realistiske mål ved begyndelsen af træningen. I starten kan kørestolsbrugeren have brug for hjælp til at fastsætte mål for træningen. Træneren bør også hjælpe med at vurdere, om det er realistisk for den enkelte at lære de forskellige færdigheder. I tvivlstilfælde bør kørestolsbrugeren altid have mulighed for at prøve. Hvis der ikke sker fremskridt, kan kørestolsbrugeren springe færdigheden over. Træneren kan hjælpe kørestolsbrugeren med at tage denne beslutning.

Generelt bør målene være korte, konkrete, vigtige for kørestolsbrugeren, opnåelige i den tid, der er til rådighed – og observerbare. Eksempler på mål er: "Tilt sædet 40 grader og vend tilbage til udgangsstillingen", "Få kørestolen op over en 2 cm. høj forhindring" og "Tilpas kørestolens tip-position, så den opretholder stabilitet i kroppen, mens du kører ned ad en stejl hældning". En bredere målsætning, fx at tage ud at handle, kan brydes ned i de enkelte færdigheder, som den består af. Målsætningerne bør revideres, efterhånden som træningen skrider frem.

Det er vigtigt for kørestolsbrugers motivation, at han eller hun er involveret i at formulere målene med træningen. Men træneren har ret til at nægte at give træning i færdigheder, som han/hun ikke mener, er sikre eller praktisk mulige.

Træningen bør skræddersys

Det er en fordel at skræddersy træningsprocessen til kørestolsbrugeren. Træningsprocessen kan hjælpes i gang ved at besvare følgende spørgsmål: "Hvordan kan netop denne kørestolsbruger i denne kørestol og i denne sammenhæng sikrest og mest effektivt udføre denne opgave?" Manglende evne til at udføre en færdighed kan skyldes, at kørestolsbrugeren har kognitive vanskeligheder, smerter, åndenød, begrænset evne til at bevæge sig, spasticitet, ringe koordination eller fysisk funktionsnedsættelse. Manglende evne kan også skyldes udefrakommende omstændigheder såsom en defekt kørestolsdel, dårlig sædestøtte eller dårlig belysning. Træneren bør identificere de faktorer, der begrænser kørestolsbrugeren, og tage hånd om dem. Personlige egenskaber, såsom køn, alder og helbred kan også have indflydelse på, hvordan man lærer motoriske færdigheder, og det kan være nødvendigt at tilpasse træningsprocessen til den enkelte. Neurologiske lidelser kan påvirke indlæring af motoriske færdigheder, for eksempel:

- For mennesker med demens er der dokumentation for, at det virker bedre at give tips hele tiden frem for at lade dem prøve sig frem.
- Mennesker med Alzheimers kan godt lære og huske nye motoriske færdigheder, og for denne gruppe kan demonstration af færdigheden være særlig brugbar. Et fast træningssted virker formentligt bedre end forskellige steder.
- Mennesker med Parkinsons sygdom kan lære nye motoriske færdigheder, men husker dem ikke nær så godt som mennesker med Alzheimers. Rytmiske høje signaler kan være til hjælp for dem.
- Mennesker med skizofreni, der tager medicin, kan have vanskeligt ved at huske og fastholde færdigheder.

Træningen kan foregå hvor som helst

Indlæring af motoriske færdigheder kræver blot, at der er en kørestolsbruger og en opgave, der skal beherskes. Træningen kan foregå hvor som helst (i særlige træningslokaler, på et hospital eller i kørestolsbrugers egne omgivelser). Træning kan foregå de steder, man kommer, idet man griber muligheden for at træne, når den opstår, fx på udflugter. Dog kan det i det i praksis være gavnligt at arbejde mere struktureret, fx med tidsfaste sessioner og med træningsplaner.

Man kan træne individuelt eller i grupper

For at give mulighed for en individuel tilgang anbefaler *Kør Godt* programmet én træner pr. en eller højst to kørestolsbrugere. Men træning i par eller i grupper kan dog også give gode resultater. Det er praktisk, har færre omkostninger, har uddannelsesmæssige fordele, og giver mulighed for diskussioner og problemløsning i fællesskab. Kørestolsbrugere kan fungere som forbilleder for hinanden, både i forhold til gode og mindre gode måder at udføre en færdighed på. Kørestolsbrugere bør mindes om, at evnen til færdigheder er påvirket af en række faktorer (for eksempel alder, køn, funktionsnedsættelse og kørestolstype). De bør derfor ikke sammenligne egne fremskridt med andres.

Se en anden gøre det først – prøv selv bagefter

Demonstration er den bedste måde at lære motoriske færdigheder på. Den, der demonstrerer, kan være en træner eller en anden kørestolsbruger. Det kan være direkte demonstration eller video. Billed- og [videosektionen på *Kør Godt* programmet](#)s hjemmeside indeholder mange videoklip, der kan bruges. Demonstrationen bør foregå, før øvelsen begynder. Den må gerne gentages. Træneren bør fokusere mere på, hvad der skal gøres, end hvad der ikke skal gøres, indtil kørestolsbrugeren har haft muligheden for at prøve en færdighed flere gange. Kørestolsbrugeren kan lære af at observere andre, når de træner, men det skal følges op af, at han/hun selv træner færdigheden umiddelbart efter.

Brug ikke for mange mundtlige instruktioner

Instruktioner før en øvelse skal bruges med omhu, da man har en begrænset evne til at være opmærksom, før man selv har prøvet en øvelse. Instruktion er mest velegnet til kørestolsbrugere på et avanceret niveau.

Hastighed og præcision er omvendt proportionale med hinanden. Hvis man ønsker at træne begge dele, er det bedst, at kørestolsbrugeren starter med at træne præcision – og så opbygger hastighed senere.

Under instruktionen kan træneren give kørestolsbrugeren en ramme eller en måde at forstå færdigheden på, fx:

- Træneren kan instruere i, hvad der skal holdes øje med i omgivelserne, som kan have indflydelse på udførelsen (fx en kant ved slutningen af en rampe).
- Træneren kan bruge analogier. I forbindelse med at køre fremad, kan træneren fx sammenligne den afstand, hvor man kan køre på frihjul mellem to skub, med den afstand man kan bevæge sig fremad mellem to åretag, når man padler i en kano.
- Træneren må gerne komme med stikord – korte, præcise ord eller sætninger, som dirigerer opmærksomheden eller tilskynder til bevægelse. Træneren bør begrænse antallet af stikord til de vigtigste. Stikordene skal helst bruges i kombination med en demonstration.

Hvis træneren ser en afgørende fejl tidligt i en øvelse, kan det være nødvendigt at få kørestolsbrugeren til at fokusere på specifikke handlinger og processer (fx "læn dig fremad"). Forskningen peger dog på, at det er en dårlig idé at give stikord, mens en person er ved at indlære en motorisk opgave og derfor koncentrerer sig om bevægelsen. Det kan føre til dårlig udførelse og indlæring.

Efterhånden som færdigheden bliver mere automatiseret, klarer mere avancerede kørestolsbrugere sig ofte bedre, hvis de fokuserer på det overordnede mål med færdigheden (fx "kør op ad skråningen og op på platformen"). Dette fænomen er bedre dokumenteret hos voksne end hos børn.

Visualisering kan støtte indlæringen

Der er dokumentation for, at visualisering kan være en hjælp, når man tilegner sig motoriske færdigheder. Kørestolsbrugeren kan forsøge at forestille sig, hvordan han eller hun vil udføre en færdighed. Alternativt kan visualisering fokusere på, hvad en person føler, imens han/hun udfører en færdighed (fx en kropsdels stilling, ydre kræfter). Begge typer øvelse kan gives som hjemmearbejde. Visualisering kan bruges før øvelsen til at forberede udførelsen af en færdighed eller efter et veludført forsøg. Visualisering fungerer bedst ved en velkendt øvelse.

Feedback skal bruges med omhu

Feedback via kørestolsbrugerenes egne oplevelser er brugbart – og er ofte alt, hvad der behøves. Derudover kan feedback forstærkes på mange måder, fx ved at se sig selv i et spejl eller ved at se en video af sig selv. Feedback er generelt et effektivt redskab til at forstærke indlæringen. Det ultimative mål for indlæring af færdigheder er dog, at kørestolsbrugeren bliver i stand til at udføre færdigheden uden feedback.

Træneren bør være støttende og opmuntrende – også selvom han eller hun overdriver, hvor godt kørestolsbrugeren klarer sig. Dog bør træneren være præcis med hensyn til indholdet af den feedback, han eller hun giver. Det har den stik modsatte virkning, hvis træneren fortæller kørestolsbrugeren, at han eller hun er lykkedes med sin udførelse, hvis det ikke er rigtigt. Mennesker lærer lige så godt af deres fejl, som af at noget lykkes for dem.

Når kørestolsbrugeren indlærer en færdighed er feedback fra træneren ofte unødvendig. Det er der to grunde til. For det første er resultatet som regel indlysende. For det andet kan kørestolsbrugeren miste modet, hvis han/hun bliver ved med at lave fejl, og træneren gentagne gange påpeger fejlen. Hvis en kørestolsbruger derimod udfører en færdighed på en usikker måde, og ikke synes at være opmærksom på det, bør træneren gøre opmærksom på det.

En anden form for feedback er information om, *hvordan* færdigheden blev udført. Denne feedback bør handle om, hvad kørestolsbrugeren kan gøre anderledes for at opnå et mere sikkert og effektivt resultat. Træneren bør vælge den mest betydningsfulde fejl og foreslå, hvad der kan gøres for at korrigere den. Kvalitativ feedback er godt i det tidlige forløb (fx "du skal løfte dine styrehjul højere op"). Senere kan kvantitativ feedback være bedre (fx "du skal løfte dine styrehjul cirka 2 centimeter højere op"). Som en del af feedback-processen kan det være gavnligt at spørge kørestolsbrugeren om hans eller hendes fornemmelser af problemet og hvilke løsninger, han eller hun gerne vil bruge. Målet er, at kørestolsbrugeren bliver en uafhængig problemløser.

Hyppigheden af feedback bør variere. Jo sværere en opgave er, jo oftere er der behov for feedback. En almindelig fejl er, at træneren bruger for meget tid på at tale og for lidt tid på at få kørestolsbrugeren til at øve sig. Træneren bør ikke tilbyde feedback oftere end efter hvert andet forsøg. Hvis træneren ikke giver feedback på en opgaveløsning, er det vigtigt at orientere kørestolsbrugeren om, at det betyder, at udførelsen var tilfredsstillende for det trin, indlæringen er

nået til. Det giver kørestolsbrugeren en mulighed for at løse problemet selv. Det betyder også, at der ikke gives gentagen feedback, særligt når det drejer sig om mere avancerede færdigheder, hvor det tager tid for kørestolsbrugeren at overvinde et problem.

Feedback efter en færdighedsudførelse er derfor som regel at foretrække. Men ved sammenhængende færdigheder (fx at køre en lang distance) kan det være praktisk at give feedback undervejs. Der er dog en risiko for, at det griber ind i kørestolsbrugerenes forsøg på indre feedback. Træneren bør vente et par sekunder, før han eller hun giver feedback, for at kørestolsbrugeren kan nå at tænke selv først. Før man begynder at træne næste færdighed, bør træneren give kørestolsbrugeren mulighed for at få lidt tid til at planlægge det næste. Når der er givet feedback, bør det følges op af en mulighed for at øve sig. Efterhånden bør træneren samle op på en række forsøg i sin feedback og ikke kun fokusere på det seneste forsøg.

Hvor meget bør man træne?

Kørestolsbrugeren bør øve sig ca. tre timer mellem træningssessionerne – gerne 1 time ad gangen tre gange om ugen. Der kan med fordel holdes pauser hvert kvarter.

For at motoriske færdigheder kan indlæres godt, skal de øves. Hvis kørestolsbrugeren skifter fra et gammelt til et nyt koordinationsmønster, kan det tage 200 eller flere forsøg at tilegne sig ændringen. I løbet af dette skift kan der være adskillige fejl, som kørestolsbrugeren kan føle er frustrerende og nedslående. Omfanget af nødvendig træning kan måske være meget større (op til 50 gange større) for mennesker med skader eller sygdomme i hjernen.

En god strategi er at 'overtræne', hvilket betyder, at man fortsætter med at træne, efter at kørestolsbrugeren lykkes med at udføre færdigheden. Det kan gøres med det samme eller under ekstra øvelsessessioner senere. Dog er mere øvelse ikke altid bedre – man kan komme til et punkt, hvor færdighedsindlæringen bliver mindre effektiv, og hvor der sker tilbagegang. Mere end 4-6 timers øvelse om dagen er sandsynligvis ikke produktiv. Hvis der begynder at ske fejl på grund af træthed og frustration, bør man tage en pause. Litteraturen om træning af færdigheder i kørestol viser, at betydelige forbedringer opnås med så lidt som 2-3 timers organiseret træning spredt ud over adskillige sessioner – men at den praktiske træning (hvor brugeren øver sig mellem træningssessionerne) angiveligt bør være mere (fx 10-12 timer). Der findes stadig ingen dokumentation for den optimale mængde træning af kørefærdigheder.

Noget dokumentation støtter den antagelse, at millioner af gentagelser og 10.000 timers øvelse kan være nødvendig for at opnå sand ekspertise. Man ved, at intervaller på uger eller måneder imellem træning ikke er hindrende for indlæringen. Og man ved også, at så lidt som seks minutters træning en gang om måneden har vist sig at være effektivt. Det, at man selv har kontrol over mængden af øvelse og øvelsesskemaet, har vist sig at virke bedst.

Hvor intensivt skal man træne?

Træning kan foregå med et meget stramt program eller spredt over adskillige sessioner. Kør Godt programmet er især afprøvet med korte, individuelle sessioner og/eller gruppesessioner med regelmæssige intervaller (fx 15-30 minutter, 1-5 gange om ugen i 2-4 uger), hvor man opfordrer kørestolsbrugeren til at øve sig mellem træningssessionerne.

Et alternativ er at gennemføre træningen i eller omkring kørestolsbrugerenes hjem. Man kan også afholde gruppetræningskurser for hjemmeboende (for eksempel i 1-2 timer ugentligt i adskillige uger). Hver af disse modeller har både fordele og ulemper.

Forskning viser, at en stor mængde træning på kort tid er mindre effektiv, end hvis træningen er spredt over en længere periode. Det handler dog om at finde en balance, da for lang tid mellem øvelserne også kan forringe indlæring og fastholdelse. For kørestolsbrugere, som er ældre, som er i dårlig form, eller som har andre sygdomme, kan selv en kort session være udmattende eller årsag til overanstrengelseskader.

Det er en god ide at gennemføre træningen i korte træningssessioner på ca. 15-30 minutter, som indeholder:

- Opvarmning
- Øvelse af færdigheder, der allerede er tilegnet, men som skal trænes mere
- Instruktioner om principperne i den nye færdighed, som er i hovedfokus i sessionen
- Træning i den nye færdighed
- En afslappende aktivitet.

Afhængigt af omstændighederne kan der gå 1-7 dage mellem sessionerne. Når kørestolsbrugeren har demonstreret sin evne til at udføre færdigheden på en sikker måde, bør træneren opfordre kørestolsbrugeren til at øve sig mellem sessionerne.

En ny færdighed kan indlæres i flere faser

Nogle færdigheder består af en række delfærdigheder. Her kan det være gavnligt at indøve én delfærdighed ad gangen. For eksempel kan færdigheden "Balanceposition på to hjul på stedet" deles i tre faser: 1. afsæt (komme op på to hjul), 2. holde balancen på to hjul, og 3. landing (komme tilbage på alle fire hjul på gulvet). Målsætningen er at få opbygget kompetencer til at gennemføre hele færdigheden på en gang.

Hvis en færdighed skal deles op, er det en fordel at øve dem i kronologisk rækkefølge. Det er dog ikke afgørende. At bryde en færdighed op i mindre dele er ofte mindre brugbart for ældre.

Forenkling og fremgang

Ved mange kørefærdigheder kan kørestolsbrugeren begynde med en lettere udgave af færdigheden. Når kørestolsbrugeren mestrer den mere simple opgave kan han/ hun gå videre til det endelige færdighedsniveau, som er målet for træningen. For mange kørestolsfærdigheder kan en simple version være brugbar i sig selv, også hvis de sværere niveauer ikke kan læres. For eksempel er det at få en kørestol op ad en fem centimeter høj kant en brugbar færdighed i sig selv – og det er samtidig et skridt hen imod at få kørestolen op ad en 15 centimeter høj kant. Et andet eksempel er at indlære færdigheden "Balance på to hjul på stedet" i omgivelser, hvor der er høj rullemodstand, før man går videre til et sted med lav rullemodstand. Denne strategi reducerer mængden af baghjulsbevægelser frem og tilbage, der skal til for at holde balancen.

Det er også muligt at forenkle en færdighed ved at udføre den i et lavere tempo, i mindre udfordrende omgivelser, eller ved at give hjælp. Når kørestolsbrugeren kan udføre færdigheden, kan man løbende øge sværhedsgrad og tempo samt nedsætte omfanget af hjælp.

I mange tilfælde bygger en svær færdighed på en kombination af flere lette færdigheder. For eksempel kræver evnen til at komme over et dørtrin de fleste af de teknikker, der behøves, når man senere skal lære at komme op over en kantsten.

Forskellige metoder egner sig til forskellige kørestolsbrugere. Det gælder for eksempel den færdighed, hvor man skal dreje under bevægelse, sådan som den udføres af en manuel kørestolsbruger, som drejer kørestolen med begge hænder. Den mest anvendte metode til dette er at skubbe hårdere på drivringen på baghjulet på ydersiden af vendingen. For en kørestolsbruger med god armfunktion og en væg, der fører hen til en åbning, som personen ønsker at dreje ind i, kan vendingen imidlertid opnås på en lettere måde – med en "trækvending". Her sænkes hastigheden mindre og der er mindre anstrengelse af skuldrene. For at lave en trækvending, trækker kørestolsbrugeren armen langs væggen for at nedsætte hastigheden af kørestolen på den ene side og foretager vendingen.

Sådan fastholder man nye færdigheder

Selvom en kørestolsbruger har tilegnet sig en færdighed under en træningssession, er det ikke ualmindeligt, at han/hun ikke kan udføre den rigtigt ved den næste træning. Det er 'færdighedshukommelsen', der ikke er lykkedes. Målsætningen med at træne kørefærdigheder er på lang sigt at fastholde færdigheden

Flere forhold under og efter træningssessionen har indflydelse på, om en ny færdighed kan fastholdes. Træneren bør fx ikke introducere andre, nye færdigheder i 4-6 timer efter en træning.

Kørestolsbrugeren kan glemme en færdighed, der lige er indlært, hvis han eller hun præsenteres for en ny færdighed inden for fire timer, især hvis den næste færdighed involverer de samme muskler og bevægelser.

Ideelt set bør kørestolsbrugeren ikke påbegynde en ny træningssession, før han eller hun har sovet. Det behøver ikke dreje sig om en hel nats søvn, idet en lur på så lidt som 40 minutter gør det lettere at lære den næste færdighed. Ved en efterfølgende session vil kørestolsbrugeren måske ligefrem udføre færdigheder bedre end ved den foregående session, uden at der er foregået nogen fysisk træning. Søvn er en stor fordel ved de færdigheder, der udfordrer kørestolsbrugeren mest.

Sådan overfører man nye færdigheder til hverdagen

De fleste kørefærdigheder er ikke nyttige, hvis de kun kan udføres i meget kontrollerede omgivelser. Formålet med at træne kørefærdigheder er, at kørestolsbrugeren kan bruge færdigheden i sin

dagligdag. Så snart færdigheden er indlært, bør kørestolsbrugeren øve den i forskellige rammer for at fremme overførslen til hverdagssituationer. Det kan være forandringer i omgivelserne (fx underlag, lysforhold, tid på dagen, temperatur), variationer i, hvordan færdigheden udføres (for eksempel hurtigere, langsommere, mens man multi-tasker) eller variationer i kørestolsbrugers tilstand (for eksempel træthed, nervøsitet, opmærksomhedsfokus).

En anden god måde at fastholde og overføre færdigheder til dagligdagen på, er ved at øve en række af de indlærte færdigheder i tilfældig rækkefølge. Begge tilgange er gode og den ene udelukker ikke den anden. Tilgangen kan variere afhængig af den enkelte kørestolsbruger (fx klarer børn og ældre sig bedre med mindre variation og færre forstyrrelser).

Forslag til undervisningsplaner

Før hver Kør Godt session, bør træneren have en plan for, hvordan træningssessionen skal gennemføres. Nedenfor ses to forskellige eksempler på lektionsplaner til inspiration. Træningen kan gennemføres 1:1 eller i en gruppe.

Den indledende session (40 minutter)

A. Velkommen (2 minutter)

- Forklar formålet med denne og de efterfølgende sessioner.
- Få informeret samtykke til at gå videre.

B. Vurdering af kørefærdigheder (25 minutter)

- Notér kørestolsbrugerens grunddata, herunder kørestolserfaring
- Identificer alle forhold, der taler imod test og træning
- Dokumenter kørestolens specifikationer (fx type og dimensioner)
- Test kørestolsfærdighederne (Kør Godt spørgeskema eller Kør Godt test).

C. Målsætning (5 minutter)

- Identificer et sæt relevante og potentielt opnåelige mål for træningen – på baggrund af vurderingen og en samtale med kørestolsbrugeren. Skriv målene ned.

D. Begynd træningen (5 minutter)

- Arbejd på et indledende mål, så kørestolsbrugeren kan øve mindst en færdighed derhjemme inden næste træning.

E. Afslutning (2 minutter)

- Beskriv, hvordan de efterfølgende sessioner kommer til at foregå.
- Aftal et tidspunkt for den næste session.
- Giv hjemmearbejde.
- Svar på de spørgsmål, som kørestolsbrugeren måtte have.
- Sørg for kraftig opmuntring og motivering.

F. Dokumentation (1 minut)

- Færdiggør dokumentation for denne session.

Efterfølgende sessioner (25 minutter)

A. Velkommen (2 minutter)

- Tjek status: Er der nye helbredsproblemer siden sidste session? Nogle følgevirkninger efter sidste sessions øvelser? Har kørestolsbrugeren øvet sig derhjemme?
- Gå målene og de planlagte aktiviteter for den nuværende session igennem.
- Spørgsmål og svar fra kørestolsbrugeren.

B. Træn de færdigheder der allerede er tilegnet, men kræver mere øvelse (10 minutter)

- Træn færdighederne i tilfældig rækkefølge, men begynd med den mindst anstrengende, indtil kørestolsbrugeren er varmet op.
- Variér omgivelserne.
- Trænerens rolle: at sørge for struktur, sikkerhed og den mest nødvendige feedback
- Denne del af sessionen kan bruges som konditionstræning, hvis sessionerne er skemalagt ofte nok (mindst 3 gange om ugen).
- Spil kan være sjove i denne del af sessionen.

C. Træn en færdighed, der endnu ikke er tilegnet (10 minutter)

- Som træner skal du her sørge for struktur, sikkerhed, instruktioner, demonstration og feedback.

D. Afslutning (2 minutter)

- Spørgsmål og svar fra kørestolsbrugeren.
- Planlægning af indholdet i næste session.
- Giv hjemmearbejde.
- Fastsæt et tidspunkt for næste session.

E. Dokumentation

- Færdiggør dokumentation for denne session.

Eksempler på basale kørestolsfærdigheder, der kan trænes

Kørestolsbruger og hjælper udfører mange færdigheder med kørestolen i løbet af en dag. Et bredt udsnit af disse færdigheder er beskrevet nedenfor.

Betjeningen af kørestolens eller scooterens dele

Kørestole varierer meget med hensyn til deres komponenter, og hvordan de virker. Det er vigtigt, at kørestolsbrugere og hjælpere lærer kørestolene og dens indstillinger at kende. Dette gælder almindelige, daglige indstillinger, transport og opbevaring af kørestolen samt regelmæssig vedligeholdelse. Nye kørestole leveres med brugsanvisninger. Både kørestolsbruger og hjælper kan finde information om kørestolen i brugsanvisningen. Hvis brugsanvisningen er blevet væk, kan instruktionerne ofte findes på nettet. Vedligeholdelses- og reparationsspørgsmål bliver også ofte behandlet i brugsanvisningen (fx hvordan man opdager, hvornår vedligeholdelse og reparation er nødvendig, hvor ofte et batteri skal oplades).

Forståelse af kørestolens eller scooterens dimensioner

Det er vigtigt for brugeren at kende dimensionerne på kørestolen, når han/hun sidder i den. For eksempel når brugeren skal bedømme bredden på en åbning eller hvor meget plads, der skal bruges til at vende rundt.

At komme i og af kørestolen eller scooteren, samt ændre siddestilling

Det er vigtigt, at brugeren kan flytte mellem kørestolen og forskellige andre siddeflader. Det er også en central færdighed at kunne sikre, at der er så lidt vægt som muligt på trykfølsomme dele af kroppen og at være i stand til at ændre stilling, når man sidder i kørestolen.

At køre kørestolen på jævnt underlag

Det er vigtigt, at kørestolsbrugeren har færdigheder i basal fremdrift – i så høj grad som det er muligt med hans eller hendes funktionsnedsættelse. Dvs. at være i stand til at køre kørestolen forlæns og baglæns, at være i stand til at dreje på stedet, mens man er i bevægelse, og være i stand til at manøvrere kørestolen i position. Det kan fx være for at samle noget op fra gulvet, komme tæt nok på en seng til at kunne flytte sig over i sengen, eller at kunne komme ud af en dør.

Brug af omgivelserne

Selv om omgivelserne ofte er en barriere for aktiviteter, kan de også nogle gange være til gavn. Hvis man for eksempel vil dreje rundt om et fast objekt, kan det at placere hånden på objektet give mulighed for at svinge kørestolen rundt om objektet uden at miste hastighed, hvor man ellers ville tage hastigheden af og dreje rundt ved hjælp af drivringene på hjulene. Andre eksempler er at trække sig selv op ad rampen ved et gelænder eller bruge en dørkarm som støtte, når man kører gennem en dør.

Færdigheder der kræver, at man læner sig frem eller tilbage i kørestolen eller scooteren

Kørestolsbrugers position i kørestolen har betydning for, hvor stor vægt, der er placeret på kørestolens forhjul og baghjul, fordi kørestolsbrugers overkrop udgør en anseelig del af kørestolens og kørestolsbrugers kombinerede tyngdepunkt. Derfor påvirkes kørestolens stabilitet af, hvor kørestolsbrugeren har placeret sit tyngdepunkt. For eksempel er der en risiko for, at kørestolen tipper bagud, når man skal op ad en skråning. For at forhindre et tip, bør kørestolsbrugeren læne sig fremad, så forhjulene forbliver på underlaget.

Vægtbalancen mellem for- og baghjul har også betydning for rullemodstanden. Hjul med stor diameter har lavere rullemodstand, hvorimod hjul med lille diameter vil have en tendens til at sidde fast i bløde underlag. Når man kører over et blødt underlag er det vigtigt hovedsagelig at lægge vægten på baghjulene. Når man kører på sidelæns skråninger, kan kørestolens tendens til at dreje nedad reduceres ved at læne sig væk fra de forreste svinghjul.

Hvis man læner sig til den ene side, kan det også påvirke kørestolens sidelæns stabilitet. Og hvis et af hjulene drejer rundt, fordi det ikke trækker, kan det ofte korrigeres ved at læne sig hen imod det hjul, der drejer.

Færdigheder, der kræver, at man kortvarigt løfter forhjulene fra underlaget

Nogle forhindringer kræver, at de mindre hjul (ofte forhjul) kommer fri af forhindringen. Disse færdigheder er bedst egnede til manuelle kørestole. Eksempler inkluderer at komme over grus, huller i vejen, dørtrin og op ad niveaustigninger (fx kantsten).

Færdigheder der kræver, at man balancerer på baghjulene

Der findes nogle færdigheder, som ikke kan udføres, med mindre forhjulene ikke rører underlaget. Det er fx balanceposition på stedet, at dreje rundt på et lille område, forlæns kørsel ned ad en stejl hældning og forlæns kørsel ned over en stor niveauforskel (fx en kantsten på 15 centimeter). Disse færdigheder er umulige at gennemføre i de fleste elektriske kørestole.

Samarbejde med en hjælper

De fleste kørestolsbrugere vil opleve færdigheder, som de ikke kan udføre selv – og hvor de derfor har brug for en hjælper. Hjælp kan være i form af at hjælperen:

- hjælper minimalt (fx at der står en person tæt på for at kunne reagere på et tip)
- udfører opgaven (fx at køre op over en kantsten)
- arbejder sammen med kørestolsbrugeren

Hjælperen kan være en egentlig hjælper (professionel, en ven eller et familiemedlem) eller en forbipasserende, som kan hjælpe til under kørestolsbrugers instruktioner.

Træningsforløbets opbygning

I tabellen nedenfor er et forslag til, i hvilken rækkefølge man bør træne de enkelte færdigheder. Tabellen viser også hvilke brugere og hjælpere, de forskellige øvelser er relevante for.

#	Færdigheds sværhedsgr ad	Færdighedens navn i ...		Manuel kørestol		Elkørestol		El- scooter
		Kør Godt testen	Kør Godt spørge-skemaet	Kørestols bruger	Hjæl- per	Køre-stols bruger	Hjæl- per	El- scooterb ruger
1.	Inden- dørs	Bevæge styreboksen/ styret til siden og tilbage/frem og tilbage	Bevæge styreboksen/ styret til siden og tilbage/frem og tilbage			✓	✓	✓
2.	Inden- dørs	Tænde og slukke for elkørestolen/e lscooteren	Tænde og slukke for elkørestolen/els cooteren			✓	✓	✓
3.	Udendørs	Ændre hastighedsind stilling	Ændre hastighedsindsti llingen			✓	✓	✓
4.	Inden- dørs	Betjene indstilling af sæde, ryg og evt. benstøtter	Betjene indstilling af sæde, ryg og evt. benstøtter		✓	✓	✓	✓
5.	Inden- dørs	Frikoble og tilkoble motoren	Frikoble og tilkoble motoren			✓	✓	✓
6.	Inden- dørs	Betjene oplader	Oplade batteriet			✓	✓	✓
7.	Inden- dørs	Køre fremad (10 m)	Køre fremad over en kort strækning	✓	✓	✓	✓	✓
8.	Inden- dørs	Køre baglæns (2 m)	Køre baglæns over en kort strækning	✓	✓	✓	✓	✓
9.	Inden- dørs	Dreje under kørsel fremad (90°)	Dreje rundt om et hjørne	✓	✓	✓	✓	✓
10.	Inden- dørs	Dreje under kørsel baglæns (90°)	Bakke rundt om et hjørne	✓	✓	✓	✓	✓
11.	Inden- dørs	Vende på stedet (180°)	Vende 180°	✓	✓	✓	✓	✓
12.	Inden- dørs	Manøvrere sidelæns (0,5 m)	Manøvrere 0,5 m til siden	✓	✓	✓	✓	✓
13.	Inden- dørs	Køre gennem en almindelig dør	Køre gennem en almindelig dør	✓	✓	✓	✓	✓
14.	Inden- dørs	Nå en højt placeret genstand (1,5	Nå en højt placeret genstand	✓		✓		✓

		m)						
15.	Inden- dørs	Samle en genstand op fra jorden	Samle en genstand op fra gulvet	✓		✓		✓
16.	Inden- dørs	Lette vægten fra bagdelen (3 sek.)	Lette vægten fra bagdelen	✓	✓	✓	✓	
17.	Inden- dørs	Flytte sig til og fra en anden siddeflade	Flytte sig til og fra en anden siddeflade	✓	✓	✓	✓	✓
18.	Udendørs	Folde kørestol/elscooter ud og klappe den sammen	Folde kørestol/elscooter ud og klappe den sammen	✓	✓			✓
19.	Udendørs	Køre 100 m	Køre en længere strækning	✓	✓	✓	✓	✓
20.	Udendørs	Undvige pludselige forhindringer	Undvige pludselige forhindringer	✓	✓	✓	✓	✓
21.	Udendørs	Køre op ad stigning på 5°	Køre op ad en lille stigning	✓	✓	✓	✓	✓
22.	Udendørs	Køre ned ad hældning på 5°	Køre ned ad en lille hældning	✓	✓	✓	✓	✓
23.	Avan-Ceret	Køre op ad stigning på 10°	Køre op ad en større stigning	✓	✓	✓	✓	✓
24.	Avan-Ceret	Køre ned ad hældning på 10°	Køre ned ad en større hældning	✓	✓	✓	✓	✓
25.	Udendørs	Køre tværs hen over skrånende underlag (5°)	Køre tværs hen over et let skrånende underlag	✓	✓	✓	✓	✓
26.	Udendørs	Køre på blødt underlag (2 m)	Køre kort stykke på blødt underlag	✓	✓	✓	✓	✓
27.	Udendørs	Køre over et hul (15 cm bredt)	Køre over et hul, fx hjulspor	✓	✓	✓	✓	✓
28.	Udendørs	Køre over et dørtrin (2 cm)	Køre over en forhindring, fx et dørtrin	✓	✓	✓	✓	✓
29.	Udendørs	Køre op over lav kant (5 cm)	Køre op over en lille kant	✓	✓	✓	✓	✓
30.	Udendørs	Køre ned ad lav kant (5 cm)	Køre ned ad en lav kant	✓	✓	✓	✓	✓
31.	Avan-Ceret	Køre op over kant (15 cm.)	Køre op over høj kant	✓	✓			
32.	Avan-Ceret	Køre ned ad kant (15 cm)	Køre ned ad høj kant	✓	✓			
33.	Avan-Ceret	Balancere på baghjul på stedet	Balancere på baghjul på stedet	✓	✓			

		(30 sek.)						
34.	Avan-Ceret	Vende på stedet på baghjulene (180°)	Vende på stedet på baghjulene	✓	✓			
35.	Avan-Ceret	Køre ned ad hældning på 10° på baghjulene	Køre ned ad stejl hældning på baghjulene	✓				
36.	Avan-Ceret	Køre ned ad kant på baghjulene (15 cm)	Køre ned ad høj kant på baghjulene	✓				
37.	Avan-Ceret	Flytte sig fra gulv op i kørestol/el-scooter	Flytte sig fra gulv op i kørestol/el-scooter	✓	✓	✓	✓	
38.	Avan-Ceret	Køre op ad trapper	Køre op ad trapper		✓			
39.	Avan-Ceret	Køre ned ad trapper	Køre ned ad trapper	✓	✓			

Sådan trænes de enkelte færdigheder

Som en del af Kør Godt programmet er der udarbejdet træningstips til at træne i hver enkelt færdighed. De kan [findes, hvis man følger dette link](#) – bemærk, at teksterne endnu ikke er oversat til dansk, og derfor er på engelsk.