

Checklistor och arbetssätt enligt nationella standarden för orientering och förflyttning

Projektet Utveckling av Nationell standard för syncentralerna i Sverige i Orientering och förflyttning (O&F) har bedrivits under 2007, och finansierats av Syntesprojektet med medel från Allmänna arvsfonden. Syftet med projektet har varit att utveckla den befintliga nationella standarden för O&F, 1-4, till ett lättförståeligt och användbart verktyg, i form av checklistor, att användas i det praktiska arbetet på Syncentralen.

Genomförandet har skett i samarbete mellan anpassningslärare och leg arbetsterapeuter på syncentralerna i Falun, Stockholm och Örebro. Vi har haft sex möten med diskussioner och har arbetat utifrån Nationell standard för O&F 1-4. Vi har fortsatt det arbete som påbörjats vid Syncentralen i Falun 2005 med utveckling av den nationella standarden för O&F och med förslag till sinnesövningar.

Genom diskussioner och erfarenhetsutbyte, litteraturstudier och praktiskt arbete har vi utformat fyra checklistor med bilaga för sinnesövningar.

Den befintliga standarden för O&F 1-4 är en nationell standard, och checklistorna är kopplade till denna. Standarden, som är utvecklad enligt DySSSy metoden, ska utvärderas efter en period av användande. Vår förhoppning är att man vid syncentraler vill prova checklistorna och att vi därefter gör en utvärdering av dem och Nationell standard för O&F 1-4. Vi planerar att utvärdera standard och checklistor under 2009. En standard kan vara nationell, regional eller lokal, men vår ambition är att det ska finnas en Nationell standard för O&F i Sverige.

Checklista

Nationell Standard 1 för Orientering och förflyttning (O&F)

Ämne: Orientering & Förflyttningsteknik (O&F)
Delämne: O&F med markeringskäpp alternativt stödkäpp
Målgrupp: Personer som på grund av synnedsättning har O&F-problem
Enhet: Syncentral
Kvalitetsmål: Självständig förflyttning i hem/känd/okänd miljö

Namn/pers nr: _____

Datum påbörjat: _____

Anpl/At/Sp: _____

Datum	Aktivitet
	<p style="text-align: center;">Momenten kan genomföras individuellt och/eller i grupp / 12 tim</p> <p>Kartläggning/utprovning</p> <p>Samtal / Kartläggning</p> <p>Utprovning av optiska hjälpmedel</p> <p>Utprovning av käpp Hantering och skötsel Tips för rätt längd av markeringskäppen: prova i trappa</p>
	<p>Avspänningsövningar, gärna i samråd med sjukgymnast</p>
	<p>Ledsagning</p> <p>Grepp Gå i korridor Smal passage Byta sida Dörr Trappa Bord och stol Bil</p>
	<p>Skyddsövningar</p> <p>Självskydd Söka tappat föremål</p>
	<p>Sinnesövningar Se bilaga 1.</p> <p>Samtal och övningar.</p>

Checklista

Nationell Standard 1 för Orientering och förflyttning (O&F)

Diagonalteknik

	Handfattning Gång rakt fram Passera hinder och återta riktningen Trappa Övegångsställe med och utan trafikljus Transportmedel Orientering
	Enligt kartläggningen Uppföljning

Checklista

Nationell Standard 2 för Orientering och förflyttning (O&F)

- Ämne:** Orientering & Förflyttningsteknik (O&F)
Delämne: O&F färdighet i hemmiljö (bostaden samt tillhörande utrymmen såsom trappuppgång, källare, vind, balkong, altan, tvättstuga etc)
Målgrupp: Vuxna personer som på grund av synnedsättning har behov av teknik-käpp vid O&F
Enhet: Syncentral
Kvalitetsmål: Att självständigt orientera och förflytta sig i hemmiljö

Namn/pers nr: _____

Datum påbörjat: _____

Anpl/At/Sp: _____

Datum	Aktivitet Momenten kan genomföras individuellt och/eller i grupp / 30 tim
	Kartläggning/utprovning Bedömning COPM Samtal / kartläggning O&F Utprovning käpp Hantering och skötsel
	Avspänningsövningar , gärna i samråd med sjukgymnast Samtal och övningar
	Ledsagning Grepp Gå i korridor Smal passage Byta sida Dörr Trappa Bord och stol Bil
	Skyddsövningar Självskydd Söka tappat föremål

Checklista

Nationell Standard 2 för Orientering och förflyttning (O&F)

<p>Sinnesövningar. Se bilaga 1.</p> <p>Mental karta</p> <ul style="list-style-type: none">- lära in och överföra till verklig miljö <p>Avstånd och riktning</p> <p>Hörsel</p> <ul style="list-style-type: none">- lokalisering av ljud- ljuds rörelse och riktning- ekolokalisering- urskilja och identifiera ljud <p>Taktil information</p> <ul style="list-style-type: none">- identifiera- diskriminera
<p>Grundträning (utan käpp)</p> <p>Gångövningar</p> <ul style="list-style-type: none">- utgångsläge- gå rakt- gå rakt – vända i vinkel- följa vägg (trailing)- växla gånghastighet <p>Orientering i ny miljö</p> <ul style="list-style-type: none">- beskriv rummet- gå längs vägledande ytor (trailing)- ta ut riktning
<p>Käppteknik inomhus</p> <p>Diagonalteknik</p> <ul style="list-style-type: none">- handfattning- gång rakt fram- passera hinder och återta ursprungliga riktningen- fånga upp dörrhandtag <p>Pendelteknik</p> <ul style="list-style-type: none">- handfattning- utslagets storlek- rörelse i handleden- pendelrörelsen- lätta slag och låg käppföring- avspänt, lugnt och rytmiskt!- gå i korridor- passera hinder <p>fortsättning nästa sida</p>

Checklista

Nationell Standard 2 för Orientering och förflyttning (O&F)

	<p>fortsättning Pendelteknik</p> <ul style="list-style-type: none">- rytmträning vä, hö hand- glidteknik- dubbelslag- växling diagonal/pendelteknik <p>Trappa och hiss</p>
	<p>Orientering inomhus</p> <p>Rumsbeskrivning</p> <p>Mental karta</p> <p>Sträckor av varierande längd</p> <p>Orienteringspunkter</p> <p>Använda övriga sinnen</p> <p>Taktil karta</p>
	<p>Tillämpning av övningarna</p>
	<p>Uppföljning</p>

Checklista

Nationell Standard 3 för Orientering och förflyttning (O&F)

- Ämne:** Orientering & Förflyttningsteknik (O&F)
Delämne: O&F färdighet i känd närmiljö (området kring bostaden, de vanligaste serviceinrättningarna såsom affär, post, bank, skola, daghem, vårdcentral, fritidsmiljö ex promenadstråk)
Målgrupp: Vuxna personer som på grund av synnedsättning har behov av teknik-käpp vid O&F
Enhet: Syncentral
Kvalitetsmål: Att självständigt orientera och förflytta sig i känd närmiljö

Namn/pers nr: _____

Datum påbörjat: _____

Anpl/At/Sp: _____

Datum	Aktivitet Momenten kan genomföras individuellt och/eller i grupp / 30 tim
	Kartläggning/utprovning Bedömning COPM eller Tidsgeografi/dagbok Samtal / Kartläggning Ev utprovning av ny käpp
	Avspänningsövningar , gärna i samråd med sjukgymnast
	Sinnesövningar. Se bilaga 1. Mental karta - lära in och överföra till verklig miljö Avstånd riktning Hörsel - lokalisera ljud - ljuds rörelse och riktning - ekolokalisering - urskilja och identifiera ljud Taktil information - identifiera - diskriminera

Checklista

Nationell Standard 3 för Orientering och förflyttning (O&F)

Käppteknik utomhus

Lugn miljö

Jämt underlag

Följa kant, vägg, trottoarkant

Uppmärksamma ojämnheter, väggar, öppningar

Gå mitt på trottoaren

Gå runt ett kvarter och följ vägg eller trottoarkant

Definiera och lokalisera ljudkällor

Hitta orienteringspunkter

Gå runt ett kvarter utan direkt kontakt med vägg eller trottoarkant

Övergångsställen med och utan trafiksignaler

Trafikregler

Transportmedel

- rullband och rulltrappa
- buss
- tåg
- tunnelbana och spårvagn

Snöförhållanden

Orientering

Mental karta

Sträckor av varierande längd

Serviceinrättningar

Använda egna anteckningar för att gå en rutt

Taktila kartor

”Drop off”

Uppföljning

Checklista

Nationell Standard 4 för Orientering och förflyttning (O&F)

- Ämne:** Orientering & Förflyttningsteknik (O&F)
Delämne: O&F i okänd närmiljö (områden som man sällan eller mycket sällan besöker såsom resecentra, sjukhus, teater, museum, sportanläggningar)
Målgrupp: Vuxna personer som på grund av synnedsättning har behov av teknik-käpp vid O&F
Enhet: Syncentral
Kvalitetsmål: Att självständigt orientera och förflytta sig i okänd närmiljö

Namn/pers nr: _____

Datum påbörjat: _____

Anpl/At/Sp: _____

Datum	Aktivitet
	Momenten kan genomföras individuellt och/eller igrupp / 30 tim
	Kartläggning Bedömning COPM eller Tidsgeografi/dagbok Hjälpmedelsgenomgång
	Käppteknik Repetition av käppteknik
	Orientering Mental karta Sträckor av varierande längd Använda egna anteckningar för att gå en rutt Taktill karta Strategier för ett självständigt resande
	"Drop off"
	Uppföljning

Sinnesövningar

Bilaga till checklistor: Nationell Standard 1-4 för Orientering och förflyttning (O&F)

Nedanstående övningar genomförs både inomhus och utomhus:

- med ledsagning,
- utan käpp
- med käpp.

Bedöma avstånd och riktning

Utnyttja befintliga miljöer t ex planteringar, korridorer, kulvert.

Återge instruktion och övning muntligt, med ritmuff, vaxsnören eller lego.

Viktigt att ha en god bild (mental karta) av rörelsen som ska göras.

- Gå rakt fram utan att ändra kursen.
- Gå till en plats och återvänd.
- Vändningar höger/vänster med hjälp av "fötternas vinkling", använd gradtal 45', 90', 180' eller klockan. Ge möjlighet att kontrollera själv med hjälp av käppen och markeringar t ex koner.
- Gå i ett givet mönster, t ex kvadrat, rektangel, tillbaka till utgångspunkten.
- Gå uppmätta sträckor och bedöma avstånd.

Hörsel information

1. Lokalisering av ljud (avstånd och riktning, även bakifrån och uppifrån)

Ljudkälla: t ex tal, viska, vissla, handklapp, ledfy, nyckelknippa

Ändra avståndet

Ändra ljudintensiteten

Förvillande ljud, från t ex bandspelare, radio, öppet fönster, TV

- Peka ut ljudkällan och ange avstånd.
- Gå mot ljudkällan.
- Gå mot ljudkällan, passera på höger eller vänster sida.
- Bedöm om avståndet till en ljudkälla är långt eller kort. Variera avstånden.

2. Ljuds rörelse och riktning

- Återge rörelse och riktning från en ljudkälla, t ex fotsteg, nyckelknippa eller ledfy. Gå t ex i kvadrat eller cirkel.
- Finna ljudets slutpunkt, t ex var en rullande boll med bjällra stannar.
- Följa en ljudkälla som rör sig.
- Stå vid trafikerad väg och lyssna på trafiken. Avgör hur cyklar och bilar rör sig.
- Gå parallellt med trafiken.
- Tillämpa övningarna vid kollektivtrafikens hållplatser och stationer.

Sinnesövningar

Bilaga till checklistor: Nationell Standard 1-4 för Orientering och förflyttning (O&F)

3. Ekolokalisation

- Gå mot vägg, stanna så nära som möjligt.
- Gå mot vägg och klappa händerna. Avgör när väggen är nära.
- Gå utmed väggar och observera om öppningar finns.
- Uppmärksamma om personer eller föremål finns nära.
- Bedöma rums storlek.
- Gå utmed husväggar, notera öppningar och förändringar i husväggens fasad.
- Gå utmed plank, täta häckar.
- Gå utmed rader med parkerade bilar.
- Uppmärksamma busskurer.

4. Urskilja och identifiera ljud

- Lyssna till olika ljud och identifiera dem
- Diskriminera ljud i olika miljöer.
- Hitta parvis lika ljud (ljudmemory)

Taktil information

- Urskilja och känna igen taktila signaler från omgivningen med händer, fötter och käpp. Utnyttja olika underlag, t ex mattor, trä-, eller stenbeläggningar, gräs, grus eller asfalt.