

Att köra elrullstol - stöd för förskrivare vid körträning för patient upp till 20 år

För den som ska handleda vid elrullstolsträning är tidsfaktorn viktig. Att kunna invänta patienten och inte skynda på samt att vara lyhörd för framstegen även om det går långsamt är av stor vikt.

Målet med en förskriven elrullstol är att patienten efter träningstiden ska kunna framföra den eldrivna rullstolen självständigt på ett säkert sätt i alla miljöer inklusive trafikerad miljö.

För att lyckas med träningen bör den ske i en avspänd atmosfär, det är speciellt viktigt att första försöket blir positivt. Tröttnar patienten på ett träningsmoment lämna det för att senare återkomma.

Börja alltid med att träna med låg eller reducerad hastighet för att öka den succesivt.

Det kan vara bra att börja träningen på en öppen yta där man inte behöver oroa sig för att köra på något.

Var observant på hur patienten kan ta emot och hantera instruktioner.

Inlärningsmomenten bör delas upp i små och klart avgränsande steg. Nedan finner du förslag på 14 delmål och hur du kan träna patienten i syfte att uppnå dem.

Delmål

1. STARTA – STANNA

Se till att hastigheten står på lägsta hastighet. Håll patientens hand i din och hjälp patienten att hitta spaken. Hjälp till att föra spaken framåt, sedan åter till 0-läge. Gör detta några gånger och lämna sedan successivt över initiativet till patienten. Träna tills patienten har förstått hur stolen stannar.

Anteckningar: _____

2. KÖRA RAKT FRAM

Börja gärna på en öppen yta, där "misstag" inte kan ske. Stå en bit framför rullstolen och be patienten köra mot dig. Var beredd att gå baklänges då det är osäkert om patienten stannar. Fortsätt att träna tills patienten kan köra 5 meter och sedan stanna mitt framför dig.

Anteckningar: _____

3. SVÄNGA

Stå några meter snett framför rullstolen och be patienten köra mot dig. Öka succesivt avstånd och vinkel. Många har svårt att lära sig att "häva" svängen. Ett sätt att träna detta är att låta patienten köra omkring fritt på en öppen yta och själv, utan krav, få upptäcka vad som händer när spaken förs i olika riktningar.

Anteckningar: _____

4. VÄNDA

Det kan vara svårt att förstå begreppet vända. Till en början kan det underlättas av att den som tränar säger "vänd tillbaka". Träna momenten både åt höger och vänster.

Anteckningar: _____

5. KÖRA RUNT HINDER

Syftet är att undvika att köra in i hinder. Börja med att stå en bit framför elrullstolen och ställ ett hinder emellan er. Lämplig hindermarkering kan vara koner eller hinkar. När patienten är mogen, arrangera en slalombana. Vägen genom slalombanan kan markeras med plastband eller liknande om patienten har svårt att förstå hur hen ska köra.

Anteckningar: _____

6. BACKA

Syftet är att tidigt lära sig att backa för att kunna ta sig ur hinder. Kombinationen backa – svänga är mycket svårt i början. Därför kan det vara lämpligt att på ett tidigt stadium lära sig backa "rakt bakåt". När patienten kan detta kan backövningarna göras mer avancerade. Använd en kon eller hink för att skapa hinder.

Anteckningar: _____

7. VÄJA

Syftet är att öva upp förmågan att förstå när man är "för nära". Detta kan uppnås genom att man gång på gång får möta olika "kritiska situationer" och bli bekant med dem, känna att man behärskar dem. Ställ dig nära eller "råka" gå mitt framför stolen för att träna förmågan att väja.

Anteckningar: _____

8. UNDERLAG

Syftet är att få uppfattning av hur olika underlag påverkar körningen. Träna på att köra på gräsmatta, grusväg, kullersten etc.

Anteckningar: _____

9. KÖRA PÅ SLUTTANDE UNDERLAG/BACKE.

Syftet är att få en uppfattning om vad det innebär att köra i en backe eller på sluttande underlag som t ex. en ramp eller slänt. Träna i olika lutningar. Låt patienten förstå att man måste köra rakt uppför och rakt nerför backar för att inte riskera att rullstolen välter.

Anteckningar: _____

10. HASTIGHET

Syftet är att lära sig bedöma lämplig hastighet i olika situationer. Prova olika hastigheter och träna genom att köra i olika miljöer och låt patienten bedöma vilken hastighet som passar bäst.

Anteckningar: _____

11. KÖRA ÖVER HINDER

Syftet är få en uppfattning om hur körningen påverkas av en grop eller en upphöjning. Kör över hinder av olika slag t.ex. små gropar, Kör uppför/nedför avfasad trottoarkant, vattenpölar, gräsplättar m.m.

Anteckningar: _____

12. VÄLJA VÄG

Patienten får själv välja väg efter förmåga. Arrangera situationer där det är nödvändigt att ta en omväg. Ange mål längre och längre bort och med alltmer komplicerade vägval. Ställ hinder i vägen.

Anteckningar: _____

13. HÅLLA UPPSIKT

Syftet med övningarna är att vänja patienten att hålla blicken långt fram. Arrangera omkörningar och möten med andra personer, gärna andra rullstolsburna.

Anteckningar: _____

