

Målfokuserad träning



Kristina Hobro, Leg Sjukgymnast

Habilitering och Hälsa, Västra Götalandsregionen

Habilitering
& Hälsa



Målfokuserad träning

Syftet med träningen är att barnen skall öka sina färdigheter att fungera i sin naturliga miljö i vardagliga situationer avseende aktivitet och delaktighet.

Träningen är målfokuserad, tidsbegränsad och intensiv

Barnet skall själv aktivt medverka för att hitta strategier för att kunna delta i aktiviteter som är meningsfulla för dem.

Målen bestäms i samråd med barn och föräldrar

Habilitering
& Hälsa



Målfokuserad träning, forts

En av fördelarna för barnen är att de vuxna i barnens närhet får ett gemensamt förhållningssätt och att det blir tydligt för barnen vad som förväntas av dem

Genom att träningen sker i vardagsmiljön ges barnet många tillfällen till träning under dagen vilket behövs för att underlätta lärandet

Målfokuserad träning, forts

4 komponenter utgör basen för målfokuserad träning

- 1) Att sätta meningsfulla mål
- 2) Ta reda på nuvarande funktionsnivå
- 3) Interventionens upplägg
- 4) Utvärdering av resultatet

Teorier och begrepp

Dynamisk systemteori –

Motorik skapas i ett samspel mellan individen, uppgiften och omgivningen

Motoriskt lärande –

Med motoriskt lärande menas den process som syftar till att åstadkomma en bestående förändring av motoriskt utförande.

Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF/ICF-CY)



Evidens

I början och mitten 2000- talet gjordes ett flertal studier avseende målfokuserad träning både i Sverige och andra länder av tex Löwing, Ekström Ahl och Østensjø

Upplägg och design skiljer sig åt

Sammanfattningsvis kan man säga att det finns en växande evidens för målfokuserad träning men man vet inte exakt hur den skall läggas upp för att ge bästa tänkbara effekt.

Mål

För att nå mål måste man sätta mål!

Det skall vara lustfyllt, ha ett funktionellt värde och motivera barnet till aktivitet.

Individuella mål

S – Specific, Specifika

M – Measurable, Mätbara

A – Achievable, Angelägna

R – Relevant, Relevanta

T – Time limited, Tidsbegränsade

GAS

Goal Attainment Scale

GAS- skalan

- 2 Vad barnet gör idag
- 1 En liten bit mot målet
- 0** Det realistiska målet
- +1 Lite mera än förväntat
- +2 Betydligt mer än förväntat resultat

GAS forts

Exempel

- 2 Pelle kan inte sätta på sig strumporna
- 1 Pelle får hjälp att sätta strumpan på framfoten, drar upp
- 0** Pelle sätter på sig strumporna en gång per dag
- +1 Pelle sätter på sig strumporna två gånger per dag
- +2 Pelle sätter alltid på sig strumporna själv

Målgrupp

- Barn med CP skador och deras familjer
- GMFCS I-IV
- Förmåga att ta instruktioner och medverka aktivt i träningen
- Oftast barn i förskoleåldern

I Målfokusrad träning ingår:

- Utbildning till nätverket runt barnet
- Kartläggning av barnet
- Välja målområden och sätta individuella mål
- Gruppträning 10-12v
- Barnet tränar dagligen i sin miljö
- Handledning till nätverket runt barnet
- Träningsdagbok
- Utvärdering

Användning av GMFM och PEDI för målsättning och utvärdering tillsammans med GAS

Funktionell träning

- Barnet tränar i vardagliga aktiviteter efter sina förutsättningar
- Barnets utveckling sker i både i det sociokulturella sammanhanget och genom att barnet utforskar sin omgivning
- Barnet utmanas att aktivt medverka för att hitta strategier för att kunna delta i aktiviteter

Genom att anpassa lek och vardagssituationer kan man skapa lagom utmanade uppgifter som stimulerar barnet att fortsätta sina rörelseförsök.

Då kommer så småningom de kroppsliga förutsättningarna att påverkas – barnets koordinationsförmåga och muskelstyrka ökar.

Vad tränar vi här?



Samspel och kommunikation
Öga hand koordination
Balans
Förmåga att följa instruktioner
Finmotorik
Koncentrationsförmåga
Förmåga att välja
mm

Planering

8.45-9.15	Av- och påklädning, förflyttning in till gymnasalen
9.15-9.30	Samling
9.30-10.00	Enskild aktivitet
10.00-10.15	Saftpaus
10.15-10.45	Grupp aktivitet
10.45-11.00	Avslutning
	Förflyttning ut, av- och påklädning

Att tänka på

- Mål
- Yrkeskategorier
- Förskolans roll
- Nätverket
- Träningsdagbok
- Grupp/individ
- Planering / material

Våga prova!

Att kunna det man kan
en liten stund!

Litteratur

- Löwing K. Goal-directed therapy for children with cerebral palsy [Thesis for doctoral degree (Ph.D.)] Solna: Karolinska Institutet; 2010.
- Löwing K, Målfokuserad aktivitetsträning för barn med cerebral pares. Fysioterapi 3, 2012.
- Ekström Ahl L, Johansson E, Granat T, Brogren Carlberg E. Functional therapy for children with cerebral palsy – an ecological approach. Dev Med Child Neurol. 2005;47:613-
- Ekström Ahl L. Nätverksbaserad målinriktad intensivträning, integrerad i vardagen, för barn med Cerebral Pares. Uppsala: Habiliterings- och hjälpmedelsverksamheten 1999. Rapport 12.
- Mastos M, Miller K, Eliasson AC, Imms C. Goal-directed training: linking theories of treatment to clinical practice for improved functional activities in daily life. Clin Rehabil. 2007;21:47-55

Litteratur, forts

- Sorsdahl A, et al. Change in Basic Motor Abilities, Quality of Movement and Everyday Activities Following Intensive, Goal-Directed, Activity-Focused Physiotherapy in a Group Setting for Children with Cerebral Palsy. BMC pediatrics 10.1 (2010): 26.
- Edin U, Smyth C, Larsson M. Nätverksbaserad målinriktad intensivträning NIT. Skåne: Habilitering & Hjälpmedel; 2004. FoU rapport 2.
- Bexelius A. Målfokuserad Funktionell Träning – MFT. Stockholm: Handikapp & Habilitering; 2010.
- Kiresuk T J, Smith A, Cardillo J. Goal attainment scaling: applications, theory and measurement. Hillsdal, New Jersey:Lawrence Erlbaum Associates;1994.
- Krasny-Pacini A, Hiebel J, Pauly F, Godon S, Chevignard M. Goal Attainment Scaling in rehabilitation: A litteratur-based update. Annals Phys Rehab Med. 2013;56:212-30.
- Mc Dougall J, King G. Goal attainment scaling: Description, utility, and applications in pediatric therapy services. Second edition. Thames Valley Children's Centre; 2007. Available from: http://elearning.canchild.ca/dcd_pt_workshop/assets/planning-interventions-goals/goal-attainment-scaling.pdf