

Arbetsblad 1: Mindmap för föräldrainformation och utbildning

Inför start av träning



Arbetsblad 2: Terapeutens agenda inför hembesök

Starta hembesöket genom att fråga vad som hänt under senaste veckan

- Använd dagbokens innehåll: Fråga om hur och när de fått tillfälle att genomföra lekträningen.
- Diskutera fokusområdena från förra veckan, var de möjliga att genomföra? Var de relevanta?
- Använd mindmap "Är du beredd att leka?", arbetsblad 6

Genomför lekträningen tillsammans med föräldern

- Låt föräldern visa hur de brukar göra och vilka leksaker de brukar använda. Ge positiv konkret feedback genom att använda tekniken från "Motiverande samtal", det vill säga fråga, informera och lyssna.
- Terapeuten bör sen ta en aktiv roll i leken genom att visa på hur man kan utmana barnet lagom mycket.
- Barn behöver en mängd olika leksaker för att behålla intresse och uppmärksamhet. Många föremål i vardagen, till exempel från köket eller utemiljön kan användas. Det är viktigt att stimulera föräldrarna att skapa sitt eget lekmaterial. Det kan också vara bra att låna ut en del saker speciellt lämpliga att använda för det aktuella fokusområdet, det kan underlätta för familjen att tänka vidare.
- Använd mindmappen "Hur gick det?", arbetsblad 7, som ett underlag för gemensam reflektion av hur lekträningen fungerat.

Planering för nästa vecka

- Summera upp vad som var viktigast vid dagens lektund. Detta bildar underlag för kommande veckas fokusområde.
- Säkerställ att föräldrarna förstår vilka aktiviteter som är lagom svåra. Det är viktigt att hjälpa föräldrarna att ha en rimlig nivå i träningen, som stimulerar och utmanar utvecklingen på rätt funktionsnivå.
- Två eller tre fokusområden för kommande veckas träning diskuteras fram gemensamt. Ofta kan ett fokusområde ligga kvar under flera veckor, målet är dock att ändra något för att stimulera till kreativt tänkande. Valt träningsfokus skrivs ner i dagboken för kommande vecka, arbetsblad 8.
- Förse familjen med relevant informationsmaterial.

Arbetsblad 3: Föräldrars agenda - Att tänka på

Några viktiga punkter att notera inför lekträningen. Mindmapen "Är du beredd att leka?", arbetsblad 6, och "Hur gick det?", arbetsblad 7, bör också användas.

Innan ni börjar lekträningen

- Förbered lekstunden, titta på mindmapen "Är du beredd att leka "
- Se till att rummet är tyst och lugnt, stäng av radio och TV, ta bort andra störande moment och ge barnet din fulla uppmärksamhet.
- Påminn dig själv vilka fokusområden ni har! Valet av leksaker är viktigt, tänk på att välja föremål och leksaker som har rätt svårighetsnivå för ditt barn och som barnet är intresserat av. Det är bra att ha många leksaker att byta emellan.
- Lekstunden kan delas upp på två tillfällen per dag för att barnets uppmärksamhet ska vara maximal.
- Om barnet är sjukt, rekommenderar vi att man ställer in träningen.

Under lekträningen

- Ge ditt barn all din uppmärksamhet och se till att lekstunden är rolig! Barn lär sig bäst när de gör något roligt tillsammans med någon de gillar! Se till att ni har fin kontakt och pratar med varandra under lekträningen!
- Det är viktigt att ditt barn lyckas; samtidigt behöver du utmana barnets förmåga. Det är viktigt att ditt barn själv är aktivt och är intresserat.
- Se till att det blir mycket upprepningar, repetitioner är viktigt för inläring, byt leksaker när ditt barn tappat intresse.

Efter träningsstunden

- Använd mindmapen "Hur gick det?" för reflektion och förberedelse inför nästa tillfälle.

Arbetsblad 4: Barnets och förälderns positionering under handträning

En generell regel är att barnet bör sitta så upprätt och så stabilt som möjligt. Det underlättar för dem att använda sina händer för målinriktade handlingar.

En annan viktig regel är att föräldern ska sitta så att han/hon har bra ögonkontakt med barnet.

Förälderns placering

För att kunna ha bra ögonkontakt med barnet bör föräldern sitta framför eller snett framför barnet. Denna placering underlättar interaktion mellan barnet och föräldern och hjälper föräldern att se barnets reaktion på leksakerna.



Babysitter

Små barn kan sitta i en babysitter. Om barnet är lite ostabilt, använd små kuddar eller hopvikta handdukar för att öka stabiliteten. Babysittern kan placeras på ett bord för att ge föräldern en bekväm ställning.



Barnstol

När barnet kan sitta i en barnstol är detta att föredra. Om barnet är ostabilt, använd små kuddar för att öka stabiliteten. Det är viktigt att barnet inte behöver öva bålstabilitet samtidigt som han/hon ska använda handen.



Använd bord

När barnet sitter i barnstol bör de ha ett bord framför sig. Det gör att barnet ges möjlighet att gripa föremål från olika positioner. Barnstolar med inbyggt bord kan användas. När ett vanligt bord används, se till att det inte är för högt, det är bättre att det är för lågt. Om bordet är för högt tvingas barnet att lyfta armarna onödigt mycket vilket försvårar leksakshanteringen.



På golvet

Vi rekommenderar inte ryggliggande på golvet. I denna position måste barnet lyfta sina armar mot gravitationen, de blir trötta och tappar lätt kontrollen över sina rörelser.

Magliggande är också en svår position för att hantera föremål. Barn med asymmetri är ofta ostabila i denna position och vi vill inte att barnet måste öva på att ta stöd samtidigt som de tränar på att hantera leksaker.

Självständigt sittande

När barnen kan sitta självständigt, kan de givetvis sitta på golvet. Om barnet sitter ostadigt är det bättre att sitta i barnstol, återigen för att inte träna på fler saker samtidigt.



Arbetsblad 5: Hur ska man förhindra att den bättre fungerande handen används?

Små barn försöker vanligen sträcka sig och gripa föremål med den hand som är närmast, oberoende om de har en påverkad hand eller inte. Med ökad ålder så utvecklar barnen en starkare handdominans och använder oftast den bäst fungerande handen som första alternativ. För att underlätta träningen av den påverkade handen kan man genom vantar eller annat material förhindra att barnet använder den bäst fungerande handen.

Vilket sätt som helst kan användas för att minska barnens möjligheter att använda den bättre handen. Vi förespråkar så enkla lösningar som möjligt och något som är bekvämt för barnet. Det enklaste är att ha den bäst fungerande handen under bältet i babysittern.



En strumpa, möjligen två eller tre ovanpå varandra eller en vante kan också användas (det är inte nödvändigt att ha en skena på insidan för att förhindra greppande, vilket brukar behövas för äldre barn). När ena handen blir klumpig, växlar barnet oftast direkt över till den andra handen.



Man kan även använda en enkel påsförslutare eller en hårnodd fäst längst ner på en långärmad tröja.



Barnet får använda sin "vanthand" under träningen om två händer behövs och om det blir för svårt med den påverkade handen. Utmaningen ligger i att finna lekar som barnet kan göra med den påverkade handen.

Arbetsblad 6: Mindmap att användas som förberedelse inför träning

Är du beredd att leka?



Arbetsblad 7: Mindmap att användas efter träning

Hur gick det?



Arbetsblad 8: Dagbok

Veckans fokus



-
-
-

Tänk på:

VECKA

Veckodagbo k	Tid, minuter	Komentarer
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		
Total tid		

Barnets namn.....



**Karolinska
Institutet**