

# Hmc: Checklista vid körträning av eldriven rullstol för barn och ungdom

Kontaktuppgifter Hjälpmedelscentrum, se [www.1177.se](http://www.1177.se)

---

## Att träna och köra eldriven rullstol

### Mål och delmål för barn och ungdom

Tidsfaktorn är viktig vilket ställer krav på den som skall handleda

- att kunna invänta
- att inte skynda på
- att vara lyhörd för framstegen även om det går långsamt

Vidare behöver inlärningsmomenten delas upp i mycket små och klart avgränsande steg. Det räcker t ex inte att träna att köra genom en dörröppning. Kanske måste träningen bedrivas i varje dörröppning. Den ena dörröppningen är inte den andra lik. En bra utgångspunkt kan vara att tänka sig att varje situation är ny och måste nyinläras.

För att lyckas med träningen bör den ske i en avspänd atmosfär. Avgörande är då faktorer att känna igen sig, att känna trygghet tillsammans med den som tränar, återkommande rutiner. Tröttnar brukaren på ett träningsmoment lämna det för att senare återkomma.

Det är viktigt att vara observant på hur brukaren uppfattar instruktioner och kan använda dem.

Det är angeläget att första försöket blir positivt. Det kan vara bra att börja träningen på en öppen yta. Detta för att inte behöva tänka på påkörningsrisker.

Mål är att efter träningstiden ska brukaren kunna framföra den eldrivna rullstolen självständigt på ett säkert sätt.

### Delmål:

1. starta – stanna
2. köra rakt fram
3. svänga
4. vända
5. köra runt hinder
6. backa
7. väja
8. underlag
9. hastighet
10. köra över hinder
11. välja väg
12. hålla uppsikt

### 1. Starta – stanna

Se till att hastigheten står på lägsta hastighet.

Håll brukarens hand i din och hjälp brukaren 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 brukaren.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Föra spaken framåt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Släppa spaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Köra rakt fram

Börja gärna på en öppen plan, där några "misstag" inte kan ske. Stå en bit framför rullstolen och be brukaren komma.

Var beredd att gå baklänges då det är mycket osäkert om brukaren stannar.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
2 Meter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-5 meter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Så långt som möjligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Svänga

Stå några meter från rullstolen, snett fram och be brukaren komma. Öka successivt avstånd och vinkel.

En särskild svårighet ligger för många i att ”häva” svängen. Ett sätt att träna detta är att låta brukaren köra omkring fritt på en öppen plats och själv, utan krav, få upptäcka vad som händer när spaken förs i olika ritningar.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Snett fram åt vänster	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snett fram åt höger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skarpare åt vänster	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skarpare åt höger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tvårt åt vänster	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tvårt åt höger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

#### 4. Vända

Det kan vara svårt att förstå begreppet vända. Till en början kan det underlättas av att den som tränar säger "vänd tillbaka".

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
"Runda" en kon el. dyl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kör en bit, kom tillbaka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vänd på ett smalt utrymme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5. Köra runt hinder

Lämpligt är hindermarkering kan vara koner eller hinkar. Det kan vara svårt att förstå hur en "slalombana" fungerar. Vägen genom slalombanan kan markeras med plastband eller liknande.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Stå 6-8 m framför rullstolen ställ ett hinder emellan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ställ ett hinder 3 m framför rullstolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ställ ett hinder successivt närmare rullstolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ställ flera hinder framför rullstolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrangera "slalombana"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 6. Backa

Det är bra att rätt snart lära sig backa för att kunna ta sig ur hinder, en vägg o. dyl.

Kombinationen backa – svänga är mycket svårt i början. Därför kan det vara lämpligt att på ett tidigt stadium lära sig backa "rakt bakåt". När brukaren kan detta kan back - övningarna göras mer avancerade.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Träna att föra spaken bakåt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ställ hinder omedelbart framför rullstolen. Backa!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kör fram mot en vägg. Backa!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Träna kombinationen backa – svänga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kör in på en smal väg. Backa!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 7. Väja

Det gäller att öva upp förmågan att veta när man är "för nära". Detta kan uppnås genom att gång på gång möta olika "kritiska situationer" och bli bekant med dem, känna att man behärskar dem.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Köra nära föremål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köra nära person	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köra nära vägg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köra fort – stanna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stanna på uppmaning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



### 8. Underlag

Upplevelsen av olika underlag.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Grusväg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Löst grus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gräs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asfalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 9. Hastighet

Att lära sig bedöma lämplig hastighet i olika situationer.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Köra fort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köra sakta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välja hastighet efter Omständigheterna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**10. Köra över hinder**

För att ge en uppfattning av vad en grop eller en upphöjning innebär.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Kör över en bräda (ca 2 cm tjock) Ändra brädans läge: längs, tvärs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kör övre hinder av olika slag och tjocklek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kör över mindre gropar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kör genom mindre vattenpölar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 11. Välja väg

Brukaren får själv välja väg efter förmåga.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Ställ flera hinder i vägen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrangera situationer där det är nödvändigt att ta en omväg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ange mål längre och längre bort och med alltmer komplicerade vägval	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 12. Hålla uppsikt

Syftet med övningarna är att vänja brukaren att hålla blicken långt fram.

	Prövat	Klarar med hjälp	Klarar själv
Kontrollera alltid om det är "fritt fram" före start	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrangera "möten" med personer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrangera omkörning av personer, andra rullstolar etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---