

# ETU ledelse

## Funksjonshemmede



## Innhold

INNLEDNING .....	2
ULIKE FUNKSJONSNEDSETTELSESR .....	3
Cerebral Parese .....	4
Multipel Sklerose MS.....	4
Ryggmargsskadde og lammelser .....	5
Leddgikt .....	5
Bekhterew's sykdom .....	6
Synshemninger .....	6
Hørselshemming.....	7
Utviklingshemming.....	7
TIPS OG HUSKE PÅ.....	8
HJELPEMIDLER.....	9

## INNLEDNING

Norges Padleforbund (NPF) jobber mot visjonen «Gi liv til årene». Vi ønsker å skape padleglede for alle uansett alder og forutsetninger. Med enkle tilpasninger blir padling tilgjengelig for veldig mange mennesker. NPF og klubber skal i den grad det er mulig arbeide for at det gis et tilrettelagt tilbud til funksjonshemmede i nærmiljøet og klubbene. En viktig del av dette arbeidet er å øke kompetansen hos klubbene.

«ETU Ledelse Funksjonshemmede» er en påbygningsmodul i våttkortstigen som gir Aktivitetsledere, Turleder og Veiledere økt kunnskap og erfaring med å tilrettelegge padling for funksjonshemmede. Etter endt kurs skal kursdeltagerne

- ha kjennskap til hvordan idrett for funksjonshemmede er organisert i Norge
- kjenne til forskjellige typer funksjonshemninger og hva det betyr for padleaktiviteten
- ha kjennskap til generell tilrettelegging av aktivitet og aktivitetshjelpemidler
- kunne gi innføring i padleaktiviteten til en funksjonshemmet.
- kunne finne frem hensiktsmessig teknikk og utstyr utefra «padlerens» fysiske forutsetning og motiv for aktivitet.

Kurset legges opp som en helgesamling i samarbeid mellom naturlige arenaer og møtesteder (f. eks helsesportsenter) for funksjonshemmede og NPF. Kurset gjennomføres med en blanding av e-læring, teori og praksis. Kursdeltagerne gjennomfører et tilpasset introkurs for senterets pasienter (funksjonshemmede).

Hensikten med dette hefte er å gi en kort innføring i forskjellige type funksjonsnedsettelse, hva det betyr for padleaktiviteten og hvordan vi enkelt kan tilrettelegge aktiviteten.

## ULIKE FUNKSJONSNEDESETTELSER

Funksjonshemmede er en svært heterogen gruppe. Noen trenger ledsager for å komme seg ut i friluft mens andre er selvstendige. For funksjonshemmede som har hjelpebehov vil holdninger og interesser hos nærpåsoner som støttekontakter, lærere og omsorgsarbeider være avgjørende for om de selv får mulighet til å prøve friluftaktiviteter. Gode holdninger er viktig når det gjelder tilrettelegging. Hver person må vurderes individuelt, uavhengig funksjonsnedsettelse. Hver person er unik og hver person påvirkes forskjellig. Respekter personens ønske om selvstendighet. De vet som oftest selv når de trenger hjelp og hva de trenger hjelp til. Spør vedkommende. Det er den funksjonshemmede selv som har ekspertisen! Fokuser på de forutsetningene de har. Gi masse ros og oppmuntring.

### Amputasjon og dysmeli

Personer som har mistet en eller flere ekstremiteter eller deler av ekstremiteter hører til denne gruppen. Dysmeli er en medfødt tilstand med manglende utvikling av armer og bein. Det er viktig å huske på at lemmer er ekstra sensitive og faren for å skade huden er stor. Padlere bør derfor bruke beskyttelse på de eksponerte lemmene. Sensitiviteten er forskjellig hos hver person. Diskuter potensielle hudskader og hvilken beskyttelse som er nødvendig med personen.

De vanligste utfordringene for **beinamputerte** er sittestilling og balanse. Dårlig sittestilling, forskyvinger og lite effektive åretek kan igjen medføre at man kommer i ubalanse og forårsaker unødvendige velt. Sittestillingen kan forbedres ved å støtte det amputerte benet mot forskjellig padding, slik at padleren kan bruke seg av styrken i resten av beinet. Det vil hjelpe på balansen. Ved låramputasjon vil eventuelle balanseproblemer i de rankeste båttypene elimineres ved å legge det friske beinet noe inn mot båtens midtlinje.

Proteser bør alltid legges igjen på land eller eventuelt tas med i kajakken i en vanntett pose. Protesen kan bli fastklemt under kanting. Det kan medføre at padleren ikke kommer seg ut av kajakken. Protoser er som regel ikke designet for å tåle vann.

**Armamputerte** må sørge for at protesen er designet for å være i vann. Andre protoser kan bli skadet, ha negativ effekt på balanse og på svømmeferdigheter. En protese som tåler vann, men som ikke sitter godt nok mot stumpen, kan festes ved å bruke f.eks. knebeskyttere i neopren. Neoprenet må dekke hele protesen og festes til biceps. Padleren må være i stand til å fjerne festet og frigjøre protesen fra åra ved en nødsituasjon. Test at padleren greier dette i en kontrollert velt i trygge forhold. Var forberedt på å hjelpe til hvis padleren har vanskeligheter med å frigjøre seg.

Padleklær må tilpasses slik at protesen kan fjernes i en nødsituasjon. Tørre topper som passer perfekt over håndleddet kan medføre at protesen og armen sitter fast ved en eventuell kanting. Armamputert bør derfor bruke kortermede topper eller tilpasse en langermet topp.

## Cerebral Parese

Cerebral Parese er en gruppe som er svært heterogen. Cerebral parese er en hjerneskaide som har oppstått før, under eller etter fødselen, mens hjernen er under utvikling. De symptomer den enkelte har avhenger av hvor stor hjerneskaide er og hvor den sitter. En hjerne skade kan føre til funksjonsnedsettelse på grunn av nedsatt muskel kraft, økt muskelspenning (spastisitet), ufrivillige bevegelser (ateose) og balanseforstyrrelser (ataksi).

Når både bena og armene er rammet av spastisitet kalles tilstanden **quadriplegi og diplegi**. Vanligvis er beina rammet i sterkere grad. Balansen er dårlig, og bevegelsen i bena er stive og langsomme. Ved spastisk **hemiplegi** er den ene kroppshalvdelen spastisk, som regel mest tydelig i hånden og armen. Personen går gjerne på tå med den spastiske foten. **Ateose** er form for hjerneskaide der det oppstår ufrivillige bevegelser i lemmene. På grunn av dårlig koordinasjon blir bevegelsene rykkvise og klossete og dermed uhensiktsmessige. **Ataksi** skyldes skader i lillehjernen og andre balansesystemer. Ved ataksi er balanseforstyrrelsen hovedproblemet. Personen lærer sent å stå og gå har stor fall tendens, og ofte også lette skjelvinger i hendene.

En padler med nedsatt håndfunksjon (hemiplegi), som har vanskeligheter med å gripe åre bør bruke en åre som veier lite og uten vinkel. Se bilder på forskjellige åre-grep i hjelpemidler, lengst bak i dette hefte.

Valg av åre-type avhenger på hvilken side lammelsen sitter. Vridningen av åre-skaftet bør fortrinnsvis skje med den sterkeste hånden. Vurdere høyre eller venstrevridd åre, beroende på hvilken side som er sterkeste. Ved venstresides lammelse bør padlere derfor prøve en høyrevridd åre. Bruk en åre som veier lite og med mindre blad. Større blad krever mer styrke. Bruk åre med 30 graders vinkel istedenfor 70 grader. Mindre vinkel krever mindre vridning av ryggen.

Under innøving av åretaket, legg vekt på rolig utøvelse og først og fremst de grovkoordinerte bevegelsene. Motstanden årebladet får i vannet reduserer ufrivillige bevegelsene. Ror systemet kan være krevende å bruke hvis man har manglende kontroll på beinmuskulaturen. Bruk av sparkebrett kan gjøre sittestillingen mer gunstig. Kaldt vann, anstrengelse, plutselige bevegelser, dårlig sittestilling kan øke spastisiteten.

Graden av kroppskontroll styrer valg av båttype.

## Multipel Sklerose MS

Multipel sklerose er en kronisk, livslang nevrologisk sykdom. De vanligste symptomene er nedsatt gang, balanse- og koordineringsforstyrrelser, lammelser og dårlig syn. Sykdommen svinger i aktive og passive faser. Etter det første angrepet kommer en bedring i tilstanden, men senere kan utfallene bli større og mer synlige. MS personer blir fortere trøtt, man kan ha en tendens til å overvurdere sin egen fysiske kapasitet. Det er derfor viktig og legge inn gode pauser. Dette kan enten skje ved at en legger åra flatt på vannet og hviler alene, går sammen i en flåte, eller at en ved bruk av dobbeltkajak lar makkeren i en periode stå for framdriften. Balanse- og koordinasjonsvansker tas hensyn til ved valg av båttype. Hensikten med padle-aktiviteten bør være vedlikeholdstrening og gode naturopplevelsen. Aktiviteten tilpasses sykdomstilstanden.

## Ryggmargsskadde og lammelser

Gruppen omfatter brukere som har dysfunksjoner i både armer og bein. Jo høyere opp i ryggmargen skaden sitter, jo mer av nerven blir skadd, og jo mer omfattende blir utfallet av skaden. Sitter skaden i nakkeregionen kalles den **tetraplegi**. Personen har da lammelser i armer, kropp og ben. Sitter skaden i brystet/lumbalregion, kalles skaden **paraplegi**. Funksjonsutfallet er da lammelser i ben og deler av kroppen, avhengig av skadenivå. Foruten lammelser i muskulaturen, er det vanlig med følelsesbortfall og lammelser av blære/tarm. Derfor er det viktig å passe på at de unngår slag på ben, at man er forsiktig ved forflytning fra rullestol til brygge og andre forhold som kan føre til sårdannelse. Nedsatt blodsirkulasjon gjør at sårheling går svært langsomt. Polstring kan brukes for å beskytte padlere mot trykksår. Kulde og fuktighet kan føre til problemer som urinveisinfeksjon. Var bevisst på ekstremt varme underlag. En person uten følelse kan brenne seg.

Padleren kan trenge assistanse med å komme seg inn og ut av kajakken. Gå igjennom hva vedkommende trenger hjelp med. Ved løft er det viktig at man som hjelper har en god arbeidsposisjon med god balanse og strak rygg. Bruk beina! Unngå løft og snu samtidig. Del heller opp løftet i flere momenter. For å beskytte huden til padleren er det bra å ha et mjukt underlag å sitte på, for eksempel ett liggeunderlag. Tilrettelagde bokser kan gjøre det enklere og forflytte seg opp og ned, steg for steg.

Nivået av skadestedet i ryggen avgjør hvor god balansen er i sittende stilling. Sits med ryggstøtte vil ofte være nødvendig slik at padleren kan ha anledning til å støtte seg under padlingen. Både sits og ryggstøtte kan polstres. Velg en relativt stødig kajakk, eventuelt en dobbelt kajakk. Plasser beine jevnt i båten. Bruk eventuelt polstring mellom beina for å holde dem på plass. Sørg for at polstringen ikke hindrer å komme seg ut av kajakken ved en eventuell velt.

For en som har lammelse i skulder og arm kan det være vanskelig å få kraft i padle-taket. Tilrettelagt åre grep kan gjøre det lettere. Og at selve åra kan holdes noe flatere.

Ryggmargsskade kan ha utfordringer med å kontrollere kroppstemperaturen. Hypotermi og heteslag kan forekomme mye oftere. Vær bevisst rundt dette.

## Leddgikt

Leddgikt er en betennelsestilstand som hyppigst angriper knær, ankler håndledd og deretter fingerledd, hofteldd og albueledd. Stivheten og smerten er gjerne verst om morgenen. Sykdommen svinger i aktive og passive perioder. Betennelsen kan brenne ut, det er derfor om å gjøre å beholde så stor leddbevegelse som mulig. Bevegelsen i de angrepne ledd kan føre til vansker med sittestilling og med åre-grep. Tilrettelagt åre kan gjøre det lettere. Sete med ryggstøtte kan være nødvendig, eventuelt oppbygging under knærne. Padleren kan trenge assistanse med å komme seg inn og ut av kajakken, fra stående til sittende. Kaldt og rått vær gjør leddene enda stivere.

## Bekhterew's sykdom

Bechterew's sykdom er også en betennelsestilstand som først og fremst angriper små ledd i ryggraden og leddene mellom ribben og ryggraden. Betennelsen fører til at ryggraden stivner. Det er derfor viktig at man holder bevegeligheten i ryggen vedlike lengst mulig. Prøv å få med mest mulig rotasjon i ryggen. Selve armtaket gir god bevegelsestrening for skulderpartiet og brystkassen. Legg eventuelt inne en pause for å tøye fremsidens muskulatur. Rolig oppvarming er viktig.

## Synshemninger

Det er et utall variasjoner i synsnedsettelse, fra svaksynthet til blindhet. Noen oppfatter bare lys og skygge, mens andre kan identifisere kjente objekter. Noen kan få et klart bilde i fokus, men mangler sidesyn, en virkning som om vi omtrent skulle se gjennom en kikkert. Hos andre kan det være det sentrale synet som er skadd. Barn som er født blinde, har ofte koordinasjons- og balanseproblemer og dårlig kroppskontroll. Voksne som har med synshemmede barn å gjøre, kan være overbeskyttende i sine holdninger fordi der er redde for at barna skal skade seg. Barn med synshemninger mangler derfor ofte bevegelseserfaring. Dette kan forsterke koordinasjons og balanseproblemer og svekker evnen til å orientere seg i et rom. Barn som er blinde har derfor behov for å utforske omgivelser. De bruker ofte lenger tid på å lære de grunnleggende aktiviteter for å kunne bygge opp den samme kroppsbekjentskapet og begrepsverden som andre barn tilegner seg via synet og «imitasjon». Barn bygger opp sine forestillinger ved å berøre gjenstander og via hørselen. Dette må man være oppmerksom på som instruktør. Det er alltid enklere å undervise personer som tidligere har sett, fordi disse elevene kan utnytte sine tidligere synserfaringer. Det er viktig at en raskt oppnår en gjensidig tillit og en toveis kommunikasjon. Spør hvor mye vedkommende ser og hvordan de pleier å lære nye aktiviteter.

Padleaktiviteten kan foregå i dobbelkajakk. En seende instruktør/hjelper plasseres bak og den synshemmede foran. Instruktøren tilpasser padlerytmen og gir retningsvisning. Retningsvisning kan lett avhjelpes ved at flere båter padler i lag. En padle «makker» kan beskrive omgivelser.

Det kan være utfordrende for en synshemmet å holde et konstant grep på åre-skaftet og å holde riktig vinkel på årebladet. Bruk gjerne årer med en utposning i selve greps-feltet som kan indikere posisjon på årebladet og på vridningen.

Andre tips:

- Padleren bør ha med et par ekstra briller og/eller linser i et vanntett etui og strikk til brillene.
- Bruk direkte og tydelige instruksjoner. Hvis instruksjon foregår i gruppe, bruk navn, slik at den synshemmede vet at du snakker til han/henne
- Hvis det er mulig bruk visuelle bilder som kan sammenlignes.
- Bruk direksjoner som før, akter, venstre og høyre. Bruk klokken; rett foran deg kl 12, rett bak er kl 18. Padletakk kl 14.
- Prøv å unngå for mye skravling. Det kan lett bli forstyrende.
- Bli enig om kommandoer.
- Gå rundt og kjenn på kajakken sammen med den synshemmede.

- Padle-taket kan instrueres gjennom «baning». Hold vedkommendes hånd på åra og demonstrer padle-taket.

## Hørselshemming

Hørselshemminger forekommer i forskjellige former og grader. Man skiller mellom tunghørthet til total døvhet, og mellom personer som er født døve og personer som har fått en hørselshemming senere i livet. En person som er født med et så stort hørselstap at tale språkutviklingen blir hindret, vil språk utviklingen skje med tegnspråk. Kommunikasjon med hørende skjer da oftest med tolk. Er personen født døvt, får det ingen informasjon via hørselssansen, og vi må spille på andre sanser i undervisningssituasjon. Synssansen blir et viktig hjelpemiddel. De er ofte flinke på munnnavlesning.

Tilrettelegging av padleaktivitet for en hørselshemmet person har først og fremst som mål å oppnå best mulig kommunikasjon. Snakk med tydelig uttale og ha øyekontakt. Unngå å ha solen i ryggen når du snakker. Snakk i korte setninger. Bruk enkle ord. Snakk langsomt og tydelig, men uten for store munnbevegelser. Bli gjerne enige om enkle signaler og tegn (med for eksempel åre og flagg). Eventuelt bruk penn og papir (white-board som tåler vann). Kontroller at vedkommende har skjønnet hva du sa gjennom et oppfølings spørsmål som oppsummerer hva du sa. Det kan være hensiktsmessig å instruere gjennom å «bane» et padle-tak. Imitasjon er viktig å legge vekt på.

Personer med skader på trommehinnen må være ekstra forsiktig ved bading og dusjing og bruker gjerne ørepropper så ikke smuss og kaldt vann kommer inn i mellomøret. Personer som har hull på trommehinnen må ikke dykke. Balanseapparatet kan da lett bli forstyrret. Det kan lede til svimmelhet og at man mister retningsansen under vann. Personen er ofte svært god orientert om sine problemer. Høreapparater må tåle vann. Sørg for at ekstra batterier er pakket i vanntett pose.

## Utviklingshemming

Det er store variasjoner i grad av utviklingshemming, og det finnes flere former for kategorisering. Det er viktig å se på personene som enkeltindivider og ikke behandle dem som en gruppe. Det er mange årsaker til at personer er utviklingshemmet. Det kan være skader som oppstår i svangerskapet, under fødsel, arvelig tilstand eller ervervet skade. I noen tilfeller kan det skyldes lite stimulering i oppvekstmiljøet. Ofte kan det være en kombinasjon av årsaker. Hos en del er årsaken ukjent.

Utviklingshemmede har varierende grad av kognitiv svikt som oppmerksomhet, hukommelse, språk, måten å ta in informasjon, å erverve kunnskap og erfaring, problemløsning, tenkning og bedømming. Dette varierer med årsaken. Svake og sterke funksjoner varier hos hver enkelt. Det finnes en del fellestrekk:

- liten utholdenhet og styrke,
- mangel på dagligdagse ferdigheter
- språk (både å forstå andre og selv å uttrykke seg)
- lærer saktere enn andre
- problemer med å forstå instruksjon



- emosjonelle og atferdsproblemer (for eksempel aggresjon, manglende impuls kontroll, stereotypier, selvstimulering og selvskading)
- manglende kroppsbevissthet – kjenner ikke kroppsdelenes navn og funksjon
- manglende interesse og vanskelige å motivere – kan skyldes lite erfaring, få valgmuligheter og ferdigheter.

Å omforme instruksjon til aktivitet, og å oppfatte flere instruksjoner samtidig er vanskelig for utviklingshemmede. Vis derfor øvelsen samtidig som du forklarer med få ord. Gi en instruks om gangen

Liten utholdenhet kan innebære at det er vanskelig å holde balansen i kajakken. Det kan også innebære at det er vanskelig å få kontakt med padleren. Ha alltid en back up plan. For eksempel en kort tur og noen som kan taue. Vurder eventuelt dobbeltkajakk og «en til en» oppfølging. Skal man øve på kameratredning og fysisk krevende øvelser må man legge inn godt om tid til å hvile etterpå.

Bruk tape på åren for å markere hvor på skaftet man skal holde og for å markere hvordan årebladet settes ned i vannet. Bruk tape på kajakken for å markere hvor langt frem man skal sette åra ned i vannet.

## TIPS OG HUSKE PÅ

- Sjekk alltid kajakken for skarpe gjenstander og kanter
- Sørg for at padleren har ordentlige klær
- Bruk et hensiktsmessig tempo
- Ta oftere pauser
- Sørg for at padlerne får i seg nok med væske. Dehydrering reduserer kapasiteten.
- Vær forsiktig med katetre
- Sørg for at polstring og annen tilrettelegging ikke hindrer padlere å komme seg ut av kajakken ved en eventuelt velt
- Sørg også for å ta godt vare på rullestolen på land
- For mye polstring og oppbygging flytter tyngdepunktet i kajakken. Dette påvirker balansen.
- Vekten må fordeles jevnt for ikke å påvirke båtens retning.
- Speil kan monteres foran på båten for en padler som har vanskeligheter med å vri hodet.
- Polstring i bunn av kajakken isolerer beina og forebygger nedkjøling av beina.
- Flytevest gir oppdrift men forutsetter svømmeferdigheter. Redningsvest sørger for at padleren automatisk blir liggende i god flytestilling selv om den forulykkede har mistet bevisstheten.
- Valg av høyre/venstre vridde årer sees i sammenheng med kraft/bevegelighet /muskelkontroll av hendene

## HJELPEMIDLER







