
Fakta om kurset

Sted:

- Vestsjællands Amt
- Samarbejde mellem Handicapidrættens Videnscenter, Tale-Høre-Syn, Vestsjællands Amt og Hellig Anders Skolen i Slagelse

Varighed:

- 11 uger
- 3 undervisningsdage pr. uge
- 2 undervisningsfrie uger med "hjemmearbejde"
- 3 timers undervisning pr. dag fra kl. 9 til 12
- Opfølgning 1 måned efter afslutning

Antal deltagere

- 10 personer
- mellem 18 og 65 år

Lærere

- 1 tale- hørepædagog deltager alle tre dage
- 1 speciallærer deltager to dage
- 1 cand. pæd. og idrætskonsulent deltager to dage

Andre arrangementer

- oplevelses week-end med pårørende

Fra patient til aktiv medspiller

- intensiv rehabiliterende undervisning for personer med erhvervet hjerneskade

Med udgangspunkt i den nye danske definition og forståelse af rehabiliteringsbegrebet tilbyder Tale-Høre-Syn, Institut for kommunikation i samarbejde med Hellig Anders Skolen og Handicapidrættens Videnscenter undervisning for voksne med erhvervet hjerneskade.

Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem en borger, pårørende og fagfolk. Formålet er at borgeren, som har eller er i risiko for at få betydelige begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne, opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv. Rehabilitering baseres på borgerens hele livssituation og beslutninger og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats.

Undervisningen tager udgangspunkt i den nye hjerneforskning, der peger på en sammenhængen mellem kroppens bevægelser og hjernens virksomhed.

Undervisningen tilrettelægges som et intensivt forløb med såvel traditionel talepædagogisk undervisning som kropslig læring med udgangspunkt i idræt og bevægelse.

Dette valg er truffet ud fra en erkendelse af, at kognition herunder kommunikation, emotion og adfærd hænger sammen og understøttes af læring i sociale relationer.

Krop & hjerne i udviklende partnerskab

Organismen, der er dannet ved partnerskabet mellem hjerne og krop, interagerer med miljøet som en helhed.

- det er hverken kroppen alene eller hjernen alene, der indgår i dette samspil.

Der er en indbyrdes gensidig påvirkning mellem kroppens bevægelser og hjernens virksomhed.

Derfor har idræt og bevægelse et potentiale som læringsmetode.

- under idrætsdeltagelse foregår der en livlig trafik mellem kroppen, hjernen og følelserne.

**Beskadiget hjernevæv kan gendannes –
men det sker ikke af sig selv**

- fremkomsten af nye nerveceller i den voksne hjerne ser ud til at have sit udgangspunkt i ikke specifikke stamceller. Mange af disse celler overlever ikke frem til neuronstadiet.

Undersøgelser tyder på, at kognitiv stimulering øger cellernes chance for at blive til fuldt udviklede neuroner.

Krop og hjerne er uløseligt forbundet i kraft af biokemiske og neurale kredsløb, der retter sig gensidigt mod hinanden.

- næsten alle dele af kroppen kan sende signaler til hjernen. Kemiske stoffer, der frigøres ved kropsaktivitet, kan nå hjernen via blodbaner og her påvirke hjernens virksomhed.

- i modsat retning kan hjernen via nerver påvirke alle dele af kroppen.

- Hjernen kan desuden påvirke kroppen ved at fremstille eller give besked om fremstilling af kemiske stoffer, der frigøres i blodbanerne, bl.a. hormoner, transmittorer og modulatorer.

Tilsammen udgør de mange forskellige neurale kredsløb.

De hjernestrukturer, der regulerer basale kropslige tilstande, indgår også i adfærdsreguleringen og samtidig er nødvendige for tilegnelsen af kognitive processer

- hypothalamus, hjernestammen og det limbiske system griber ind i kropsreguleringen og i alle de nerveprocesser, der danner grundlag for mentale fænomener f.eks. perception, læring, erindring, emotion og følelse og rationel tænkning og kreativitet. Kropsregulering, overlevelse og mentale funktioner er tæt sammenvævet.”

**Hjernen udgør 2% af kroppens vægt,
men den bruger 20 % af dens energi.**

Fysisk aktivitet påvirker kredsløbet i positiv retning:

- der sker en hurtigere og mere sikker informationsoverførsel.*
- der sker en øgning af iltoptagelsen, dermed styrkes blodforsyningen og dermed næringen til hjernen.*

**Når musklerne bruges, bliver der behov for flere af
de nerveceller og netværk, som styrer og koordinerer
musklerne.**

- det medfører igen større behov for blodforsyning. På den måde er der sat en positiv spiral i gang.*

**Fysisk aktivitet forbedrer nattesøvnen og dermed
forbedres indlæringsevnen og hukommelsen.**

Fysisk aktivitet modvirker depression og stress.

**Fysisk aktivitet forebygger livsstilssygdomme, som
kan være årsag til apopleksi**

- forhøjet blodtryk*
- forhøjet koncentration af kolesterol*
- åreforkalkning*

Læring i sociale relationer

Vi udnytter moderne læringsteori, der bygger på deltagerstyring og hvor læringen udspiller sig omkring handicap - refleksion - kommunikation og forhandling

	Mandag	Onsdag	Torsdag
Kl. 9	Morgensang, Motion Holdspil	Morgensang, Motion Holdspil	Morgensang, Motion Holdspil
Kl. 10	Kaffe/frugt	Kaffe/frugt	Kaffe/frugt
Kl. 10.15	Motionsrum Tænk & Tal	Gruppensnak om i hvilken udstræk- ning personlige mål er nået samt fast- sættelse af nye mål	Motionsrum Tænk & Tal
Kl. 11.15	Redaktionsmøde hvor en kursist gennemgår hvad der er sket i løbet af dagen <i>- deltagerne får på skift ansvar for at stille opklarende eller uddybende spørgsmål</i>	Redaktionsmøde	Redaktionsmøde
Kl. 11.35	Skrive Logbog <i>- følgende emner berøres: 1. deltaget i 2. sammen med hvem 3. gjort for at nå mine mål 4. hvad kan jeg gøre bedre</i>	Skrive Logbog	Skrive Logbog

Dokumentation

Kursisternes mål

- *er pejlemærker for undervisningen. Kursisterne sætter ved starten mål for hvilke kompetencer, der skal styrkes gennem deltagelsen.*
- *målene evalueres og udvikles ca. hver 14. dag*

Måleredskaber til brug før og efter undervisningsperioden:

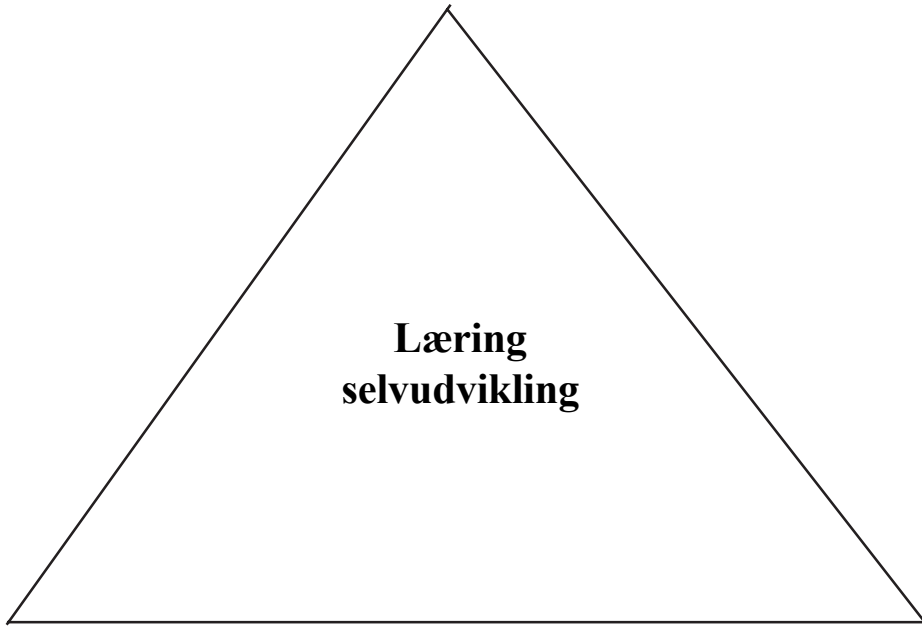
- *Interviewguide*
- *WAB-testen*
- *EBIQ –foretages både i forhold til den skaderamte og til den pårørende*
- *Vurdering af kommunikation –foretages både i forhold til den skaderamte og til den pårørende*

Måleredskaber til brug undervejs i undervisningsforløbet:

- *GAS*

Model for undervisningen

**Idræt og bevægelse
Som metode**



**Læring
selvudvikling**

**Kursisternes mål
Som pejlemærker**

**Læring i sociale relationer
Som form**

Eksempel på et dagsskema

Morgensang:

- *Fællesskabsfølelse, åndedræt, rytme, læsning.*

Morgenmotion:

- *Kondition, balance, koordination, muskelstyrke, rytme, udholdenhed.*

Holdspil:

- *Læse regler, lave hold, diskutere taktik, samarbejde, skrive resultater, overholde regler eller argumentere for nye.*

Være dommer og øve overblik, gennemslagskraft, verbal kommunikation, kropssprog, tage beslutninger.

I fællesskab glæde sig over sejren eller græmme sig over nederlaget.

Gøre det enestående og blive anerkendt af gruppen (flow)

Motionsrum:

- *Styrke fysiske funktioner: arm, ben, balance, kondition. Føre træningskort over puls, distance, belastning.*

Tænk & Tal:

- *Afspænding, åndedræt, rytme, stemmestyrke, tale*

Notering af resultater:

- *Resultaterne føres ind på trænings ark eller på regneark på computeren*

Om onsdagen:

Gruppesnak om i hvilken udstrækning målene er nået samt fastsættelse af nye mål

- der arbejdes ud fra en tillem্পning af den narrative metode

Redaktionsmøde:

- Kursisterne beretter på skift om et af de fire temaer, dagen har indeholdt. Inden er det aftalt, hvem der skal komme med opklarende eller uddybende spørgsmål

Logbog:

- Her skrives i hånden eller på computer refleksioner over dagen ud fra følgende temaer:

- a. Deltaget i følgende aktivitet*
- b. Sammen med?*
- c. Hvad har været særlig godt i dag?*
- d. Gjort for at nå mine mål*
- e. Vil gøre bedre næste gang*

Brobygning til deltagelse i hverdagslivet – fortsat rehabilitering

Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem en borger, pårørende og fagfolk. Formålet er at borgeren, som har eller er i risiko for at få betydelige begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne, opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv. Rehabilitering baseres på borgerens hele livssituation og beslutninger og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats.

De pårørende er vigtige medspillere i arbejdet frem mod et selvstændigt liv

- De pårørende har en dobbeltrolle som både en del af den ramte familie og som personer, der står udenfor, ofte med mange ubesvarede spørgsmål – de pårørende er en vigtig gruppe, der bliver inddraget i forløbet

Kommunale sagsbehandlere er centrale i brobygning til et selvstændigt og meningsfuldt liv.

Samarbejdet etableres på to niveauer:

1. Samarbejdet omkring den aktuelle borger.

- sagbehandlerne indbydes til et orienterende møde i starten af forløbet*
- sagbehandlerne indbydes til individuelle møder når en tredjedel af undervisningsperioden er gået. På mødet deltager den hjerneskaderamte og evt. pårørende. Temaet er ”fremtid”*
- vi indbyder os selv til møde på sagsbehandlernes hjemmebane kort før kurset stopper. Her laves aftaler for fremtiden.*

2. Et mere generelt samarbejde.

-der har til formål, at opkvalificere deltagelsesaspektet – det vil sige at planlægge og gennemføre en indsats, der forbedre omgivelsernes handlekompetence i forhold til de komplekse forhold, der ofte karakteriserer følgerne af en hjerneskade.

Vi har en viden om hjernen, hjerneskader og de følger, der opstår i kølvandet af en hjerneskade både, fysisk, kommunikativt og personligt. Denne viden vil vi gerne dele med sagsbehandlerne.

Vi har erfaring med at lave kurser:

- for en enkelt faggruppe

for en tværfaglig gruppe

for et team omkring en skadet borger

Vi har erfaring med at lave kurser ”på hjemmebane” hvor teori og praksis både udvikles, afprøves og forankres i organisationen.

Vi har erfaring med at tilrettelægge kurser, der afholdes væk fra arbejdspladsen.

Patientforening

- Vi inddrager andre som har fået en hjerneskade, som resursepersoner i undervisningen, og introducerer patientforeningernes aktiviteter for kursisterne. om en del af dette arbejde har vi et særligt fokus på at støtte og udvikle, de personer, der er frivillige i dette felt.