

Tabell 9. Målsättningar inom aktiviteter i dagligt liv (ADL)

Målsättningar inom aktiviteter i dagligt liv för personer med komplett ryggmärgsskada - utifrån ADL-taxonomin.

Flödesschemat är baserat på dokument utfärdat av verksamma arbetsterapeuter och fysioterapeuter i vårdkedjan i Region Stockholm 2017 respektive 2014 och baseras på klinisk erfarenhet och målnivåer från Consortium for Spinal Cord Medicine (1), uppbyggt enligt ADL-taxonomin (2).

Efter ryggmärgsskada varierar aktivitetsförmågan från självständig utan hjälpmedel till behov av assistans från 1–2 personer. Utöver personens ryggmärgsskada varierar förmågan beroende på personliga faktorer, aktivitet och miljö. Nedanstående beskrivning utgår från personer med komplett ryggmärgsskada utan försvårande omständigheter såsom hög ålder, samsjuklighet och komplikationer. För personer med tetraplegi kan handoperationer förbättra förmågan.

Gemensam målsättning gällande ADL- fritid oavsett skadenivå: Aktivt utförande av meningsfulla fritidsaktiviteter.

Ryggmärgsskada nivå	Slutmål efter 2 år
C3 – C4	
Äta och dricka	Matas, klara att instruera assistent/medhjälpare.
Vändning i säng	Med hjälp, klara att instruera assistent/medhjälpare.
Till och från säng	Överflyttning med lift, klara att instruera assistent/medhjälpare.
Till och från hygienstol	Överflyttning med lift, klara att instruera assistent/medhjälpare.
Förflyttning inne	Självständig elrullstolskörning.
Förflyttning ute	Med hjälp i komfortullstol. Självständig i elrullstol på plan mark. Med hjälp i elrullstol vid svårare terräng.
Golvförflyttning	Hjälp av 2 personer och eventuellt lift. Klara att instruera assistent/medhjälpare.
Toalettbesök	Med hjälp i hygienstol. Klara att instruera assistent/medhjälpare.
På- avklädning	Med hjälp i säng. Klara att instruera assistent/medhjälpare.
Personlig hygien	Med hjälp i hygienstol, klara att instruera assistent/medhjälpare.
Övrig kroppsvård	Med hjälp, klara att instruera assistent/medhjälpare.
Behandling Händer	Inga kontrakturer eller svullnad. Klara instruera för kontrakturprofylax och förebyggande behandling för svullnad och kontrakturer av arm/hand. Få hjälp med eventuell kompressions-handske /ortos.
ADL-boende	Fungerande bostad, uppföljning av eventuell anpassning.
Kommunikation	Omgivningskontroll med larm, lampa, TV samt tillbehör i hemmet t.ex. närlarm samt förslag på röststyrd mobiltelefon. Datorhjälpmedel förskrivna.
Resor	Åka färdtjänstbuss, åka bil som körs av annan person.
Matlagning, städning, tvätt, inköp	Med hjälp och kunna instruera assistent/medhjälpare.
Assistans	Själv klara att utbilda assistenter.

Regionalt vårdprogram – Förvärvad ryggmärgsskada hos vuxna och barn, rehabilitering och uppföljning

C5	
Äta och dricka	Självständigt klara att äta och dricka med hjälpmedel. Hjälp att lägga upp och sönderdela mat på tallriken och hålla upp dricka samt applicera hjälpmedel. Klara att instruera assistent/medhjälpare.
Vändning i säng	Med hjälp och kunna instruera assistent/medhjälpare.
Från rygliggande till sittande på sängkant och tillbaka	Med hjälp och kunna instruera assistent/medhjälpare.
Till/från säng	Med hjälp och glidbräda alternativt lyft, klara att instruera assistent/medhjälpare.
Mellan säng och mobil duschstol	Med hjälp och glidbräda alternativt lift, klara att instruera assistent/medhjälpare.
Förflyttning inne	Självständig körning med manuell rullstol på plant underlag med körortoser.
Förflyttningar ute	Självständig elrullstolskörning. Förflyttning i manuell rullstol med hjälp
Golvförflyttning	Hjälp av 2 personer och eventuellt lift, kunna instruera
Toalettbesök	Med hjälp sköta blåsa/tarm (hjälp vid förflyttning till toalett).
På- avklädning	Ta på sig t-shirt självständigt. Delaktighet vid nedre på- och avklädning.
Personlig hygien	Sköta övre hygien med hjälpmedel och hjälp.
Övrig kroppsvård	Med handräckning klara att kamma sig, borsta tänder, delvis raka/sminka sig, resterande kroppsvård med hjälp.
Behandling händer	Inga kontrakturer eller svullnad. Själv utföra kontrakturprofylax, uppföljning av ortoser. Ha genomgått handkirurgisk konsultation.
Assistans/hjälpinsats	Klara att instruera/utbilda assistent/medhjälpare.
ADL - boende	Fungerande bostad
Kommunikation	Omgivningskontroll med larm, lampa, TV samt tillbehör i hemmet t.ex. närlarm samt förslag på röststyrd mobiltelefon. Greppanpassning för att skriva med penna, styra dator och omgivningskontroll, datorhjälpmedel förskrivna
Resor	Färdtjänst, eventuellt självständig bilkörning. Resa med buss och tunnelbana med hjälp.
Matlagning, inköp städning, tvätt	Med hjälp, kunna instruera assistent/medhjälpare.
Assistans	Själv klara att utbilda assistenter.
C6	
Äta och dricka	Självständigt klara att äta och dricka utan hjälpmedel. Viss assistans med att ta för sig och dela mat.
Vändning i säng	Självständig, eventuellt hjälp att lägga sig tillrätta.
Från rygliggande till sittande på sängkant och tillbaka	Självständig eller med hjälp av en person och kunna instruera assistent/medhjälpare.
Till/från säng	Självständig med/utan glidbräda
Mellan rullstol och toalett/ alternativt säng och mobil duschstol	Självständig med/utan glidbräda
Förflyttning inne	Självständig körning med manuell rullstol på plant underlag med körortoser.
Förflyttningar ute	Självständig elrullstolskörning. Förflyttning i manuell rullstol med hjälp
Golvförflyttning	Hjälp av 1-2 personer och eventuellt lift, kunna instruera assistent /medhjälpare
Toalettbesök	Självständig RIK. Hjälp att sköta magen.
På- avklädning	Självständig påklädning. Övre i rullstol, nedre i säng.
Personlig hygien	Övre hygien självständigt, hjälp vid nedre hygien.
Övrig kroppsvård	Med anpassade verktyg smörja in ansiktet, raka sig och sminka sig självständigt. Hjälp vid manikyr och pedikyr.
Behandling händer	Inga kontrakturer eller svullnad. Själv utföra kontrakturprofylax, uppföljning av eventuella ortoser o nattskenor. Ha genomgått handkirurgikonsultation
Assistans/hjälpinsats	Klara att instruera/utbilda assistent/medhjälpare.
ADL - boende	Fungerande bostad
Kommunikation	Greppanpassning för att skriva självständigt med penna, styra dator och omgivningskontroll. Datorhjälpmedel förskrivna.
Resor	Självständig bilkörning, färdtjänst. Resa med buss och tunnelbana med hjälp av 1 person.
Matlagning, inköp städning, tvätt	Självständigt göra i ordning kalla måltider, mindre inköp, enklare städning. Med hjälp klara resterande, kunna instruera assistent/medhjälpare.
Assistans	Själv klara att utbilda assistenter.

Regionalt vårdprogram – Förvärvad ryggmärgsskada hos vuxna och barn, rehabilitering och uppföljning

C7-C8	
Äta och dricka	Självständig
Vändning i säng	Självständig, eventuellt hjälp att lägga sig tillrätta.
Från ryggliggande till sittande på sängkant och tillbaka	Självständig
Till/från säng	Självständig med/utan glidbräda
Mellan rullstol och toalett/ alternativt säng och mobil duschstol	Självständig med/utan glidbräda
Förflyttning inne	Självständig körning med manuell rullstol på plant underlag
Förflyttningar ute	Självständig förflyttning i manuell rullstol med hjälp, viss hjälp vid svårare terräng/ hinder. Vid behov elhjul alternativt elrullstol.
Golvförflyttning	Hjälp av 1–2 personer, kunna instruera
Toalettbesök	Självständig blås och tarmskötsel.
På- avklädning	Självständig i rullstol
Personlig hygien	Självständig i rullstol
Övrig kroppsvård	Självständig i rullstol
Behandling händer	Inga kontrakturer eller svullnad. Själv utföra kontrakturprofylax
Assistans/hjälpinsats	Eventuellt hemtjänst för större inköp, tvätt och städ. Larm. Klara att instruera/utbilda assistent/medhjälpare i
ADL – boende	Fungerande bostad
Kommunikation	Använda vanlig telefon och dator. Skriva utan hjälpmedel.
Resor	Självständig bilkörning, färdtjänst. Resa med buss och tunnelbana med hjälp av 1 person, eller självständigt vid goda förutsättningar.
Matlagning, inköp städning, tvätt	Självständig matlagning i anpassat kök. Mindre inköp självständigt, större inköp med hjälp. Daglig småstädning självständigt. Veckostädning med hjälp.
Assistans/ hemtjänst	Själv klara att utbilda assistent/hemtjänst.
Th1-Th9	
Äta och dricka	Självständig
Vändning i säng	Självständig
Från ryggliggande till sittande på sängkant och tillbaka	Självständig
Till/från säng	Självständig
Mellan rullstol och toalett/ alternativt säng och mobil duschstol	Självständig
Förflyttning inne	Självständig med manuell rullstol
Förflyttningar ute	Självständig med manuell rullstol
Golvförflyttning	Självständig
Toalettbesök	Självständig blås och tarmskötsel.
På- avklädning	Självständig i rullstol
Personlig hygien	Självständig i rullstol
Övrig kroppsvård	Självständig i rullstol
Behandling händer	Inga kontrakturer eller svullnad. Själv utföra kontrakturprofylax
Assistans/hjälpinsats	Eventuellt hemtjänst för större inköp, tvätt och städ. Klara att instruera
ADL – boende	Fungerande bostad
Kommunikation	Självständig
Resor	Självständig bilkörning, färdtjänst. Självständigt köra bil, åka tunnelbana och buss.
Matlagning, inköp städning, tvätt	Självständig matlagning i anpassat kök. Mindre inköp självständigt, större inköp med hjälp. Daglig städning självständigt. Veckostädning med hjälp.
Hemtjänst	Själv klara att utbilda hemtjänst.

Regionalt vårdprogram – Förvärvad ryggmärgsskada hos vuxna och barn, rehabilitering och uppföljning

Th10 samt lägre nivåer och gångare	
Äta och dricka	Självständig
Förflyttningar	Självständig
Vändning i säng	Självständig
Från ryggliggande till sittande på sängkant och tillbaka	Självständig
Till/från säng	Självständig
Mellan rullstol och toalett/ alternativt säng och mobil duschstol	Självständig
Förflyttning inne	Självständig med manuell rullstol /gående med /utan hjälpmedel och ortoser
Förflyttningar ute	Självständig med manuell rullstol /gående med /utan hjälpmedel och ortoser
Golvförflyttning	Självständig
Toalettbesök	Självständig blås och tarmskötsel.
På- avklädning	Självständig
Personlig hygien	Självständig
Övrig kroppsvård	Självständig
Behandling händer	Inga kontrakturer eller svullnad. Själv utföra kontrakturprofylax
Assistans/hjälpinsats	Eventuellt hemtjänst för större inköp, tvätt och städ. Klara att instruera/utbilda assistent/medhjälpare i
ADL - boende	Fungerande bostad
Kommunikation	Självständig
Resor	Självständig bilkörning, färdtjänst. Självständigt köra bil, åka tunnelbana och buss.
Matlagning, inköp städning, tvätt	Självständig matlagning i anpassat kök. Dagliga inköp självständigt, större inköp med hjälp. Veckostädning självständigt, grovstädning med hjälp.
Hemtjänst	Själv klara att utbilda hemtjänst.

1. Consortium for Spinal Cord Medicine. Outcomes following traumatic spinal cord injury: clinical practice guidelines for health care professionals. Paralyzed veterans of America Washington DC, 1999. <https://www.pva.org/CMSPages/GetFile.aspx?guid=3d05794e-4e02-42a6-ae47-e15d2fc13e23>
2. Kristina Törnqvist, Ulla Sonn. ADL-taxonomin- en bedömning av aktivitetsförmåga. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter.