

Wheelchar Skills Test, WST 5.4

för manuell rullstol

Svensk översättning i utdrag ur

**Wheelchair Skills Program Manual Version,
version 5.4**

Svensk översättning är gjord av Ryggmärgsskadecentrum Göteborg, i maj 2024. Översättningen är en envägsöversättning för kliniskt bruk och med inriktning för manuella rullstolar. Det svenska materialet omfattar valda delar av originalet. För mer omfattande information se originalet.

Rekommenderad citering av originalet:

Dalhousie University. Handbok för programmet för rullstolsfärdigheter, version 5.4.1 (2023). Publicerad elektroniskt i Halifax, Nova Scotia, Kanada.

<https://wheelchairskillsprogram.ca/en/skills-manual-forms/>.

För mer information, kontakta: wsp@dal.ca

Innehållsförteckning

Introduktion.....	3
Inläring av motoriska färdigheter	3
Handledarens tio verktyg.....	4
Allmänna instruktioner	5
Startpositioner (4.4)	5
Allmänna instruktioner till försöksperson (4.8)	6
Användning av hjälpmedel (4.11)	6
Poängsättning av individuella färdigheter sker på kapacitetsnivå (4.12).....	6
Generell skala för WST kapacitetsbedömning	7
Utrustningslista för WST (4.25)	10
#1 KÖRA FRAMÅT	11
#2 KÖRA BAKÅT	13
#3 VÄNDA PÅ STÄLLET, 7.10	15
#4 SVÄNGA UNDER FRAMÅTRÖRELSE, 7.11	17
#5 SVÄNGA UNDER BAKÅTRÖRELSE, 7.12	19
#6 MANÖVRERA I SIDLED, 7.13	20
#7 NÅ FÖREMÅL, 7.14	22
#8 ANVÄNDA INSTÄLLNINGAR FÖR KROPPSPOSITIONERING, 7.7	24
#9 BYTA KROPPSSTÄLLNING, 7.15	25
#10 FÖRFLYTTNING I SAMMA NIVÅ, 7.16.....	27
#11 TA ISÄR OCH SÄTTA IHOP RULLSTOLEN, 7.17.....	29
#12 FÖRFLYTTNING TILL/FRÅN GOLVNIVÅ, 7.18	31
#13 TA SIG IGENOM GÅNGJÄRNSDÖRR, 7.19.....	33
#14 OCH 16 KÖRA UPPFÖR LUTNING, 7.20	35
#15 OCH 17 KÖRA NEDFÖR LUTNING, 7.21.....	37
#18 KÖRA PÅ MJUKT UNDERLAG, 7.22.....	39
#19 TA SIG ÖVER EN TRÖSKEL, 7.23.....	41
#20 OCH 22 TA SIG UPPFÖR KANT, 7.24	43
#21 OCH 23 TA SIG NEDFÖR KANT, 7.25.....	45
#24 UTFÖR STILLASTÅENDE BALANSLÄGE, 7.26	47
#25 VÄNDA PÅ STÄLLET I BALANSLÄGE, 7.27	49
#26 KÖRA FRAMÅT OCH BAKÅT I BALANSLÄGE, 7.28.....	50
#27 KÖRA NEDFÖR HÖG KANT I BALANSLÄGE, 7.29	52
#28 KÖRA NEDFÖR KRAFTIG LUTNING I BALANSLÄGE, 7.30	54
#29 TA SIG UPPFÖR TRAPPA, 7.31	56
#30 TA SIG NEDFÖR TRAPPA, 7.32	58
BILAGA 1: VALFRI ORDNINGSFÖLJD FÖR WST-FÄRDIGHETER	60



Introduktion

Inlärnin g av motoriska färdigheter

Det bästa sättet att utföra och lära ut varje rullstolsfärdighet kan variera beroende på användarens egenskaper, färdigheten, vilken rullstol som används och miljön. I WSTP-protokollet används utbildningsmetoder som baseras på litteraturen. Forskningsresultat om säkerhet och effektivitet för WSTP-utbildningen (inklusive flera randomiserade kliniska prövningar och två systematiska översikter/metaanalyser) finns på [webbplatsen](#). Även om mycket mer forskning behövs, har WSTP-utbildningen hittills konstaterats vara säker, praktisk och leda till markanta förbättringar av WST-kapacitet och/eller WST-Q-prestation jämfört med standardvård. Litteraturen inkluderar också forskningsresultat för specifika färdigheter (t.ex. grundläggande framdrivningsteknik, förflyttningar, lutningar, trottorarkanter och balansläge), men inte för alla färdigheter. Utöver förbättrad kapacitet och prestation kan utbildning ge fördelar som förbättrat självförtroende, förbättrad prestationsfrekvens, minskad rädsla för skador och förbättrat deltagande.

6.1.1 Vad är en "motorisk färdighet"?

Magill och Anderson (2021) definierar en motorisk färdighet som "en aktivitet eller uppgift som kräver avsiktlig kontroll över rörelser i leder och kroppsdelar för att uppnå ett mål". Motoriska färdigheter har klassificerats utifrån storleken på de berörda muskelgrupperna (grov kontra fin), utifrån om de är fristående uppgifter eller mer kontinuerliga sådana och utifrån hur stabil miljön är (öppen kontra slutet). En "procedurmässig" färdighet kan inkludera en kombination av kognitiva och motoriska element, där de enskilda rörelsemomenten kan vara enkla att utföra.

6.1.2 Inlärningsprocessen.

Vid inlärnin g av en ny motorisk färdighet går användaren igenom olika steg. Det här kallas ibland för det "kontinuerliga lärandet". Tidigt i processen kan framgången vara partiell, inkonsekvent eller endast möjlig i en bekant miljö. Allt eftersom inlärnin gen går framåt uppnås slutligen preliminär framgång ("förvärvande" av färdighet), konsekvensen inom utbildningssessionerna förbättras, framgången bevaras i efterföljande sessioner ("bevarande" av färdighet), färdigheten utförs smidigare och effektivare och användaren kan använda färdigheten i olika miljöer ("överföring" av färdighet). Det förekommer en gradvis reducering av den mentala arbetsbörda som krävs för att utföra en färdighet och en ökning av självförmågan. Slutligen (ibland efter några få dagars övning) kan färdigheten bli "autonom", och kräva endast lite eller ingen medveten ansträngning. Men att den är autonom betyder inte att användaren är expert. Skillnad görs mellan "kunnighet" (förmågan att utföra en uppgift men med viss svårighet eller utrymme för förbättring), "skicklighet" (förmågan att utföra någonting framgångsrikt eller effektivt) och "behärskande" (fullständig kontroll, en nivå av perfektion). Automatisering kan ses som motsvarigheten till en "vana" med en förbättrad prestations hastighet på bekostnad av flexibilitet. Till skillnad från experter kan vanliga individer när de når en autonom prestationsnivå som är godtagbar för dem, göra en liten extra ansträngning för att förbättra prestationen. Även experter uppvisar prestationsvariabilitet (vilket har kallats "experimentellt brus") och kan fortsätta att lära sig.

6.1.3 Tidsförlopp.

Tidsförloppet för inlärnin g av en ny färdighet är oftast ickelinjärt. Det kan inbegripa en inledande period med snabb förbättring, ibland följt av en plåtå som kan följas av ytterligare framsteg. Det kan förekomma abrupta övergångar från koordinationsmönster på nybörjarnivå till mönster på kvalificerad nivå.



6.1.4 Inlärningselement.

Som tidigare nämnts finns det en skillnad mellan aspekter i inlärningsprocessen i form av fakta och idéer (ibland kallat det "deklarativa", "kognitiva" eller "explicita" systemet) kontra aspekter som relaterar till det faktiska utförandet av färdigheten (ibland kallad det "procedurella", "motoriska" eller "implicita" systemet). Varje element kan förvärfvas separat. Om båda elementen förvärfvas behöver detta inte vara i någon fast ordningsföljd. De två elementen kan hjälpa eller hindra varandra. Att försöka att medvetet kontrollera motoriska handlingar kan störa optimal inläring eller utförande (ibland kallat "hämning"). Implicit eller experientiell inläring av förmågor genom en upptäcktsmetod tycks vara mer robust under påfrestningar. Användare kan ibland använda explicit (medveten) och implicit (automatisk) motorisk kontroll samtidigt utan att kontrollen försämras jämfört med varje element för sig. Många av elementen i "motorisk inläring" innehåller ett kognitivt element (t.ex. bilder, mental arbetsbörda, uppmärksamhetsfokus).

6.1.5 Egenskaper hos experter.

Personer som har förvärvat en hög nivå av expertis vid utförande av en motorisk färdighet har några egenskaper gemensamt. De är till exempel mer medvetna om sin situation och är bättre på att förutse förändringar i miljön. De är bättre på att stänga ute saker som inkräktar på deras uppmärksamhet och på att förbli fokuserade på uppgiften. Deras motoriska prestanda påverkas mindre av stress och trötthet.

Handledarens tio verktyg

Även om inläring kan ske utan en handledare, så utgår det här avsnittet från vad en handledare kan göra för att underlätta inläring av rullstolsfärdigheter. Det skulle vara opraktiskt och vanligen onödigt att använda alla de 10 strategier som listas i tabell 6.1 för varje enskild användare. Färdighetsutbildning kan bättre jämföras med den flexibla karaktären för trädgårdsskötsel än den stegvisa processen för snickeriarbete. De motoriska inlärningsprinciperna i det här avsnittet kan ses som handledarens verktygslåda för undervisning, med specifika verktyg som kan användas när det behövs.

Tabell 1 Handledarens tio verktyg

1.	Bedömning
2.	Målsättning
3.	Motivation
4.	Individanpassning
5.	Struktur
6.	Demonstration
7.	Instruktion
8.	Uppmärksamhetsfokus
9.	Övning
10.	Återkoppling



Indikationer till att använda WST (4.6)

I kliniskt syfte kan WST användas tidigt i ett rehabiliteringsprogram eller förskrivningsprocess som en diagnostisk åtgärd, särskilt för att avgöra vilka (om några) färdigheter som bör åtgärdas under rehabiliteringsprocessen (t.ex. genom träning, utbildning eller anpassning av utrustning).

Att förutsäga framtida förmåga eller i vilken utsträckning förbättring kan ske från tidiga bedömningar är dock av begränsad nytta. Bedömaren eller tränaren bör inte föregripa resultatet av rehabiliteringsprocessen.

Genom att upprepa testet efter avslutad rehabilitering (eller senare uppföljning) kan WST användas som ett utvärderingsmått. WST kan också användas som en kvalitetsindikator, för forskning och för rullstolsanpassning.

Allmänna instruktioner

Startpositioner (4.4)

Om inget annat anges är startpositionerna för varje färdighet som följer:

- *Rullstolsanvändare:* Rullstolsanvändaren sitter i rullstolen, i vilken position och vilket ställning de föredrar.
- *Vårdgivare:* Om en vårdgivare utvärderas är deras utgångsposition i allmänhet stående nära rullstolen.
- *Rullstolen:* Alla rullstolskomponenter som vanligtvis används ska vara på plats. Tippskydden kan användas eller inte. En rullande start är tillåten (dvs. det finns inget behov av att stanna helt innan du påbörjar färdighetsförsöket). När en startposition för rullstolen är definierad (t.ex. i förhållande till ett hinder), kan bedömaren hjälpa testpersonen att komma in i denna position. Bedömaren bör vara noga med att inte ge testpersonen oavsiktliga ledtrådar om hur han ska utföra momentet. Om testpersonen uttrycker en önskan att prova ett moment genom att flytta rullstolen bakåt, kan bedömaren hjälpa till att komma till den begärda startpositionen, men bedömaren får inte föreslå ett sådant alternativt tillvägagångssätt. Dessutom, när testinstruktionerna kräver att axlarna på länkhjulen ska vara bakom en startlinje, är länkhjulen de som normalt är i kontakt med marken (d.v.s. inte hjulen på tippskydden).
- *Bedömaren:* Utgångspositionen för bedömaren är initialt där de kan ses och höras väl när de ger instruktioner för respektive färdighet. Efter att först ha kommunicerat instruktionerna till försökspersonen kan bedömaren behöva flytta sig för att bättre kunna bedöma färdigheten.
- *Passare:* Startpositionen för passaren är nära rullstolen (inom en arms räckhåll) där hen bäst kan reagera på eventuella säkerhetsproblem. Den exakta positionen varierar med det moment som testas, antalet passare och metoden som används för att genomföra momentet. Om en vårdgivare utvärderas förväntas denne bete sig på ett sätt som är säkert för både den rullstolsburne och vårdgivaren. I sådana situationer bör passaren vara tillräckligt nära för att ingripa om vårdgivaren inte utför momentet på ett säkert sätt.

Eventuella särskilda utgångspositioner för en specifik färdighet anges inför varje moment i manualen.



Allmänna instruktioner till försöksperson (4.8)

Stycket nedan kan parafrastras eller läsas för testpersonen. Den kan modifieras något för att möta testpersonens behov, om en vårdgivare hjälper till eller om syftet med WST är forskning.

"Under ungefär de kommande 30 minuterna kommer jag att be dig att utföra ett antal olika färdigheter i din rullstol. Anledningen till detta är att ta reda på vilka färdigheter du gör bra och vilka som kan dra nytta av lite träning eller förändringar av din rullstol. Vi vill se om du kan utföra färdigheten ordentligt och säkert. Vi vill inte att du ska skada dig själv, men det finns en del små risker. Om jag ber dig att sluta när som helst, vänligen gör det så snabbt och säkert du kan. För att minska risken för att du skadar dig själv kommer vi att passa dig medan du provar varje färdighet. Vänta tills passaren är på plats innan du startar varje färdighet. Passaren kommer att säga "passare redo" för att indikera när de är på plats för att skydda dig och "passare slutar" för att indikera om de inte längre är i position. Överansträng dig inte. Vi förväntar oss inte att du ska kunna utföra alla färdigheter så prova inte någon färdighet som du inte är bekväm med att utföra. Om du inte förstår vad vi ber dig göra, fråga gärna. Det finns ingen anledning att skynda sig; detta är inte en tävling. Du kan när som helst be om att få vila eller stanna. Har du några frågor nu, innan vi börjar?"

När man ger instruktioner för varje moment, innan man går in i den bästa positionen för att bedöma och passa färdigheten (om bedömaren också fungerar som passare), bör testaren stå eller sitta framför eller vid sidan av testpersonen så att hen kan se och höra bedömaren väl. Bedömaren får inte instruera testpersonen i hur uppgiften ska utföras. Om bedömaren ber att uppgiften ska utföras på både vänster och höger sida (t.ex. för färdigheten "vända på stället") men försökspersonen utför färdigheten på endast en sida, kan bedömaren instruera försökspersonen (t.ex. "och nu åt andra hållet") utan att det påverkar poängsättningen.

Användning av hjälpmedel (4.11)

Hjälpmedel (t.ex. för att nå) är tillåtna om försökspersonen bär dem med sig. Ett djur (t.ex. en servicehund) som hjälper till med att utföra en färdighet anses vara ett hjälpmedel, inte en vårdgivare, för WST:s syfte.

Poängsättning av individuella färdigheter sker på kapacitetsnivå (4.12)

WHO:s internationella funktionsklassificering (ICF) definierar kapacitet som "förmågan att utföra en aktivitet i en standardiserad miljö. För WST:s syften anser vi att miljön är "standardiserad" (t.ex. genom att bedöma färdigheten "rullar framåt" över en 10 m avstånd på en jämn, plan yta) men det utesluter inte testning i en mängd olika miljöer (t.ex. i samhället eller i försökspersonens hem).



Generell skala för WST kapacitetsbedömning

Testaren bedömer kapaciteten för varje färdighet/moment med hjälp av den allmänna skalan som visas i tabellen nedan. Om det finns kriterier specifika för vissa moment, noteras dessa senare i manualen där momentet beskrivs närmare.

Skala (ord)	Skala	Definition
Väl godkänt	3	<ul style="list-style-type: none"> • Testpersonen uppfyller alla "godkända" utvärderingskriterier¹ och utför färdigheten på ett mycket skickligt eller avancerat sätt (t.ex. med rätt teknik, i ett trångt utrymme, snabbare eller mer effektivt) och vid första försöket. Det finns inget större utrymme för förbättringar. • Eller så har ett "väl godkänt" tilldelats på en svårare version av samma färdighet.²
Godkänt	2	<ul style="list-style-type: none"> • Testpersonen uppfyller alla utvärderingskriterier självständigt och säkert, 1,3 men med betydande utrymme för förbättringar (t.ex. på grund av utbildning). • Eller så kräver testpersonen mer än ett försök.
Delvis godkänt	1	<ul style="list-style-type: none"> • Testpersonen uppfyller, på ett säkert sätt, de flesta bedömningskriterierna, men inte alla. • Om Testpersonen uppnår ett poäng på minst 2 på en lättare utmaning (t.ex. på en 10 cm hög trottoarkant vid bedömning av den höga trottoarkanten (15 cm). • Eller så kan testpersonen instruera en annan person att utföra (t.ex. en vårdare eller person som är okänd för testpersonen, som bedömaren kan simulera).⁴
Underkänd	0	<ul style="list-style-type: none"> • Testpersonen uppfyller inte de flesta bedömningskriterierna. • Testpersonen uppvisar osäkert utförande vid något försök.³ • Testpersonen uppvisar osäkert utförande på någon del av momentet.⁵ • Momentet anses sannolikt vara osäkert, baserat på testpersonens beskrivning av hur en uppgiften kommer att utföras. • Testpersonen är ovilligt att försöka. • Testpersonen har fått "underkänd" eller "delvis godkänt" på ett tidigare moment i samma kategori.
No part	NP	Rullstolen har inte delarna för att möjliggöra säker utförande av denna färdighet. ⁶
Test error	TE	<ul style="list-style-type: none"> • Bedömaren kan inte bedöma färdigheten av någon anledning (t.ex. nödvändig utrustning inte tillgänglig). Ett alternativ till att ge en TE-poäng är att använda WST-Q prestationsskalan (se kapitel 5) för denna färdighet, men ersättningen måste noteras i avsnittet Kommentarer. • Om testpersonen beskriver en planerad teknik som bedömaren inte tror att det finns ett tillräckligt antal passare för att vara säker, kan bedömaren vägra att tillåta försöket och bör ge ett TE-poäng. • Momentet observerades inte tillräckligt väl för att ge poäng (t.ex. om momentet poängsätts från videoband och hela momentet inte kunde ses).

¹ Utvärderingskriterierna är vad testpersonen förväntas göra för en specifik moment. Specifikationerna för varje moment anges senare i manualen. Till exempel, för momentet "rullar framåt" uppmanas testpersonen att flytta rullstolen framåt 10 m och stanna kontrollerat. Båda delarna av utvärderingskriterierna måste vara uppfyllda



för godkänt resultat. Om testpersonen utför momentet bättre på en del av momentet (t.ex. "vänder på stället" bättre till vänster än mot höger), bör poängen återspegla den sämre av de två komponenterna av momentet.

² Om testpersonen uppnår ett väl godkänt resultat på en svårare version av en färdighet/ moment (t.ex. "hög trottoarkant"), kan samma poäng även ges för den enklare versionen av samma färdighet ("låg trottoarkant") utan att testa det enklare momentet. Men om försökspersonen inte når full poäng (t.ex. godkänt eller delvis godkänt) på den svårare versionen av färdigheten/momentet, bör försökspersonen visa sin förmåga på den mindre utmanande momentet.

³ Ett moment anses vara osäker om testpersonen kräver annan persons ingripande för att förhindra skada på testpersonen eller andra.

⁴ Om en rullstolsanvändare är föremålet för testningen ska den som assisterar följa rullstolsanvändarens anvisningar. Den som assisterar är inte föremål för testning.

⁵ Om en del av ett moment (t.ex. från rullstol till golv, i momentet "förflyttning till/från golvnivå") är osäker, anses hela momentet vara osäker, även om den andra delen av färdigheten (t.ex. från golv till rullstol) genomförs bra och säkert.

⁶ Till exempel, om en manuell rullstol inte är en som kan fällas, kan förmågan att "fälla och fälla ut rullstolen" inte testas. Om en rullstol är så dåligt inställd att den stör säkerheten eller utförandet av en färdighet (t.ex. låga fotstöd som stör förmågan att "komma över hindret"), bör detta noteras i avsnittet Kommentarer i WST-formuläret; det motiverar inte att ge ett NP-poäng.

⁷ Om ett korrigerbart testfel upptäcks när det inträffar, kan momentet upprepas utan påföljd. Om det finns ett mindre testfel som bedömaren inte anser påverka förmågan att genomföra momentet, kan detta ignoreras. Om testpersonen inte har förutsättningar att uppfylla WST-specifikationerna för ett moment, kan bedömaren antingen använda WST-Q för denna färdighet eller ge ett TE-poäng.

Tabell 1. Lista på färdigheter som är förutsättningar för mer avancerade färdigheter i WST.

WST färdighet		Förutsättande färdighet	
nummer	Namn	nummer	Namn
12	Förflyttning till/från golvnivå	10	Förflyttning i samma nivå
16	Köra uppför en brant lutning	14	Köra uppför en svag lutning
17	Köra nerför en brant lutning	15	Köra nerför en svag lutning
22	Ta sig uppför en hög kant	20	Ta sig uppför en låg kant
23	Ta sig nerför en hög kant	21	Ta sig nerför en låg kant
25	Vända på stället i balansläge	24	Utför stillastående balansläge
26	Köra framåt och bakåt i balansläge	24	Utför stillastående balansläge
27	Köra ner från en hög kant i balansläge	26	Köra framåt och bakåt i balansläge
29	Ta sig upp för kort trappa, minst 3 steg	10,12	Förflyttning i samma nivå Förflyttning till/från golvnivå
30	Ta sig ner för kort trappa, minst 3 steg	10,12	Förflyttning i samma nivå Förflyttning till/från golvnivå

Beskrivningar av rätt teknik finns i avsnittet träningstips för varje enskild färdighet i den engelska versionen av [Handbok för programmet för rullstolsfärdigheter, version 5.4.1](https://wheelchairskillsprogram.ca/en/skills-manual-forms/)



Antal tillåtna försök (4.14)

För WST:s syften bör inga ytterligare försök tillåtas om det första försöket var osäkert. Men i verkligheten kan en rullstolsanvändare vara säker och effektiv att utföra ett moment (t.ex. att ta sig över ett hinder), även om det kan behövas några försök. Om testpersonen inte uppnår ett godkänt resultat på första försöket men lyckas på ytterligare ett försök (maximalt tre försök), kan testpersonen tilldelas ett Godkänt resultat (2), men bör inte bedömas som Väl godkänt (3).

Ytterligare försök bör inte utföras rutinmässigt; i slutändan är det bedömarens avgörande. Om ett ytterligare försök anses vara lämpligt, bör bedömaren inte ge någon feedback om orsaken till misslyckandet, eller några instruktioner om hur uppgiften ska utföras, mellan de två försöken. Dock kan uppgiftsinstruktionerna kan upprepas.

Under varje enskilt försök kan testpersonen använda olika tillvägagångssätt. Till exempel först försöka "rulla på mjukt underlag" framåt och sedan bakåt om han inte kan fortsätta. Det betraktas bara som ett nytt försök om testpersonen tydligt börjar om med en betydande paus mellan försöken.

Det finns vissa omständigheter där ett ytterligare försök kan tillåtas:

- Om personen missförstår instruktionerna.
- Om ett korrigerbart testfel upptäcks när det inträffar (t.ex. passaren ingrep i förtid).
- Om en testperson tycks skynda på sitt försök och misslyckas att uppfylla kriterierna på grund av detta. Vid första tillfället detta inträffar kan bedömaren tillåta ett nytt försök, efter att ha förklarat vikten av att lyssna noga på instruktionerna innan ett nytt försök påbörjas.

Om en testperson misslyckas när han ombeds utföra en uppgift (t.ex. "manövrera i sidled") men gör det korrekt senare, i samband med bedömningen av en annan färdighet (t.ex. "förflyttning i samma nivå"), bör inte den ursprungliga poängen revideras. WST kräver att testpersonen kan utföra färdigheten/momentet på begäran.

Om en färdighet/moment har misslyckats tidigt i testsituationen (t.ex. att inte kunna ta sig igenom en dörr i en riktning), kan det fortfarande vara användbart att låta försökspersonen försöka resten av momentet (t.ex. att gå igenom dörren i andra riktningen) som ett sätt att se om ett Delvis godkänt resultat (1) är motiverat eller för att identifiera problem som kan hanteras senare under träningen.

Ordningsföljd för testning av momenten (4.22)

Momenten i WST kan utföras i valfri ordning. Till exempel, är det vanligtvis praktiskt att testa förmågan att fälla och fälla ut rullstolen efter att ha testat förflyttning ut ur rullstolen, men innan förflyttningen tillbaka till rullstolen. Testordningen kan också variera beroende på tillgänglighet och miljöns utformning.

För testpersoner som uppger att de är kapabla att utföra momentet "Utför stillastående balansläge" och kan visa den förmågan, kan de avancerade versionerna av färdigheten bedömas medan testpersonen är i position för de mindre avancerade versionerna av dessa färdigheter. Till exempel, om testpersonen utför momentet "vänder på stället", kan färdigheten "vänder på plats i balansläge" bedömas som i anslutning eller istället för den mindre avancerade versionen av färdigheten snarare än att behöva återvända till denna plats senare. *Bilaga 1* visar ett exempel på en effektiv utförandeordning av de individuella färdigheterna för den manuella rullstolsversionen av WST.



För mycket skickliga testpersoner kan det vara praktiskt att använda en "top-down"-metod, genom att börja med de mer avancerade av liknande färdigheter/moment. Top-down-ordningen bör dock användas med försiktighet, eftersom en försiktig person kan bli avskräckt av ett tidigt misslyckande och därefter välja ett annat tillvägagångssätt för moment som bara skiljer sig i svårighetsgrad.

Utrustningslista för WST (4.25)

Det finns viss utrustning som bedömaren kan ha nytta av för att utföra WST, utöver de som specificeras för individuella moment senare i manualen.

Dessa inkluderar:

- Utrustning till passaren för att förhindra att manuella rullstolar tippar bakåt och rullar iväg (tex stabilt hopprep).
- Koner eller motsvarande (t.ex. engångsmuggar).
- Färgad tejp eller färgade självhäftande prickar för att indikera startpositioner och gränser för tillåtet utrymme.

Följande kan också vara relevant:

- Utrustning för att mäta eller dokumentera:
 - o Tidtagare (t.ex. en klocka) till närmaste sekund.
 - o Mätutrustning (t.ex. ett måttband) till närmaste cm.
 - o Vinkelskiva (t.ex. en gradskiva, goniometer eller magnetisk kompass) till närmaste grad.
 - o Lutningsmätare (t.ex. en lutningsmätare) till närmaste grad.
 - o Hur färdigheten utförs (t.ex. videoinspelning).



#1 KÖRA FRAMÅT (7.8 i den engelska manualen)

ALLMÄNT

Beskrivning

Personen rullar rullstolen framåt en kort sträcka på en jämn, plan och fast yta och stannar rullstolen på en plats som har specificerats av testaren innan färdighetsförsöket börjar.

Utrustning

- Jämn plan yta som är 10 m lång och 1,5 m bred.
- Startlinje vid 0 m.
- Mållinje vid 10 m som är tydlig för testaren men inte nödvändigtvis uppenbar för försöksdeltagaren för att undvika förvirring med stopp-platsen.
- Ett rum som mäter minst 1,5 m bortom mållinjen för att stanna.

För Passaren

Startposition:

- Bakom rullstolen och hålla i ett band/hopprep.
- Om testperson har dålig bålstabilitet kan passaren placera en hand framför rullstolsanvändarens axel.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåt tippning när man accelererar (särskilt under första trycket).
- Bålen faller framåt vid plötslig inbromsning.
- Kollision med ett fast eller rörligt föremål.

För Testpersonen

Startposition

Stillastående mitt på startlinjen, med länkhjulaxeln bakom linjen och med länkhjulsgafflarna bakåt (för att undvika att försöksdeltagaren upplever en initial vickning när länkhjulen aligneras i färdriktningen).

Instruktioner till testpersonen

"Kör rullstolen framåt inom banan (ange gränser) och stanna när du når (specificera) den slutliga stopp-platsen."

Bedömningskriterier

Se allmänna kriterier sidan 7

- "Väl godkänd": Korrekt framdrivningsteknik (t.ex. tvåhandsframdrivning, använder långa tag och avslappnad under återhämtningsfasen). Det får inte förekomma delvisa fall framåt (instabilitet) eller bakåttippningar.
- "Godkänd": Rullstolen förflyttas framåt 10 m.
Alla hjul som är i kontakt med marken förblir inom den 1,5 m breda banan.
Rullstolen stannar på ett kontrollerat sätt.
- "Delvis godkänd": Försöksdeltagaren uppfyller 2 av 3 godkända kriterier.
- "Misslyckad": Försöksdeltagaren uppfyller inte 2 av 3 godkända kriterier.



Motivering

Att rulla framåt är en färdighet som används under många rullstolsaktiviteter. Den korta sträckan som bedöms och tränas här är avsedd att simulera förflyttning inomhus eller den sträcka som krävs vid korsning av en tvåfilig gata. De flesta "perioder" när man använder rullstol (rullstolsaktivitet in emellan perioder av inaktivitet) är relativt korta men förekommer många gånger om dagen. Breddgränserna på banan för WST speglar behovet av att kontrollera riktning väl i vissa situationer (t.ex. smala gångar i butiker, trottoarer). Medan personen rullar framåt med rullstolen kan de behöva stanna med avsikt på en förutbestämd plats (t.ex. vid en dörr). Personen kan också behöva göra en plötslig stopp som reaktion på en oväntad händelse (t.ex. andra rullstolar eller fotgängare som kommer in i vägen) för att undvika skador på sig själva eller andra.



#2 KÖRA BAKÅT

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen rullar rullstolen bakåt en kort sträcka på en jämn, plan yta och stannar rullstolen på en angiven plats.

För passaren

Startposition:

- För en manuell rullstol ska passaren starta bakom rullstolen och hålla i ett band/hopprep. Om rullstolen börjar tippa kan passaren förhindra detta genom att utöva en nedåtgående kraft på knäet eller en rullstolskomponent och/eller utöva en uppåtgående kraft på körhandtagen (om sådana finns).

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåttippning vid stopp.
- Kollision med ett fast eller rörligt föremål.

Utrustning

Jämn, plan yta som är 5,0 m lång och 1,5 m bred.

Startlinje vid 0 m.

Mållinje vid 5 m som är tydlig för bedömaren, men inte nödvändigtvis tydlig för testpersonen för att undvika sammanblandning med stopplatsen.

Ett rum som mäter minst 1,5 m bortom mållinjen för att stanna.

Startpositioner

Rullstol: Med rullstolens baksida vänd mot startlinjen och axlarna på de bakersta hjulen (som är i kontakt med golvet) bakom startlinjen och med länkhjulen riktade framåt (för att undvika att testpersonen upplever en initial vickning när länkhjulen riktar in sig i färdriktningen).

Instruktioner till testpersonen

"Kör rullstolen bakåt inom banan (visa gränser) och stanna när du når (visa stopplatsen)."

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Väl godkänt inte tilldelas om tillfällig tippning inträffar när rullstolen stannar.
- "Godkänt": Rullstolen flyttas bakåt 5 m.
Alla hjul som är i kontakt med golvet förblir inom den 1,5 m breda banan.
Rullstolen stannar på ett kontrollerat sätt.
Testpersonen tittar bakåt över varje axel minst en gång för att kontrollera att banan är fri. Dessa två kontroller över axlarna kan utföras omedelbart efter varandra eller med tid emellan. Om testpersonen kan vrida sig så långt åt ett håll att huvudet är vänt bakåt, är detta ett godtagbart sätt att kontrollera banan.
- "Delvis godkänt": Testpersonen uppfyller 2 av de 4 kriterierna för godkänt.
- "Underkänt": Testpersonen uppfyller inte 2 av de 4 kriterierna för godkänt.



Motivering

Att rulla bakåt är en färdighet som används vid många rullstolsaktiviteter. Vanligen behövs endast en kort sträcka, om det inte finns något högt rullmotstånd att övervinna (t.ex. på en mjukt underlag eller för att rulla uppför en lutning med hjälp av fötterna). Breddgränserna för WST-banan återspeglar behovet av att ha god riktningskontroll i vissa situationer (t.ex. smala gångar i butiker). Medan testpersonen rullar bakåt med rullstolen kan hen behöva göra ett planerat stopp på en förutbestämd plats (t.ex. vid en vägg eller toalett). Testpersonen kan också behöva göra ett plötsligt stopp som reaktion på en oväntad händelse (t.ex. andra rullstolar eller fotgängare som kommer i vägen) för att undvika att skada sig själva eller andra. Kontroller över axlarna är en viktig åtgärd för att säkerställa att rullstolen rör sig i avsedd riktning och att inga säkerhetsrisker finns.



#3 VÄNDA PÅ STÄLLET, 7.10

Beskrivning

Testpersonen svänger rullstolen åt vänster eller höger för att vända sig åt motsatt håll, i ett så trångt utrymme som möjligt.

För passaren

Startposition:

- Nära rullstolen.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Inga vanliga risker.

Utrustning

Jämn, plan yta.

Två linjer i rät vinkel mot varandra (90°) som korsas vid "startpunkten", mittpunkten för båda linjerna.

Markeringar (t.ex. färgade prickar) på var och en av de 4 linjerna för att visa avståndet från startpunkten (t.ex. vid 0,5 m, 1,0 m, 1,5 m och, om det finns tillräckligt med utrymme, 2,0 m).

Hjälpmiddel (t.ex. en gradskiva, vinkelmätare eller magnetisk kompass) för att identifiera i vilken utsträckning rullstolen har svängts.

Startpositioner

Rullstol: Rullstolen ska vara placerad med mittpunkten mellan drivhjulens axlar direkt över startpunkten.

Instruktioner till testpersonen

"Håll rullstolen i ett så snävt utrymme som möjligt och sväng runt rullstolen tills du är vänd åt motsatt håll."

Om testpersonen har svängt stolen, men inte har vänt helt ännu, så kan hen instrueras att fortsätta utan att poängsättningen påverkas.

Efter att rullstolen har svängts åt ena hållet första gången kan den om det behövs placeras över startpunkten igen innan den svängs åt det andra hållet.

"Sväng nu rullstolen åt det andra hållet."

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Ingen del av rullstolen som är i kontakt med golvet ska passera utanför 1,0 m-markeringarna från startpunkten på någon av de fyra linjerna.

Kan bedömas som väl godkänd om den utförs i balansläget, men balansläget krävs inte för denna poäng.

- "Godkänt": Uppnådd vinkel åt båda hållen är minst 160°.

Ingen del av rullstolen som är i kontakt med golvet ska passera utanför 1,5 m-markeringarna från startpunkten på någon av de fyra linjerna.

- "Delvis godkänt": Uppnådd vinkel åt ett håll är minst 160°.

- "Underkänt": Ingen del av rullstolen som är i kontakt med golvet ska passera utanför 2,0 m-markeringarna från startpunkten på någon av de fyra linjerna.



Motivering

Att vända i trånga utrymmen är en vanlig utmaning för rullstolsanvändare. Vändningar på upp till 270° kan vara användbara (t.ex. om någon vill vända sig 90° åt höger, men det finns ett föremål bredvid rullstolen som förhindrar en sådan vändning, kan en vändning på 270° åt vänster uppnå samma syfte). Vändningar på 90° eller mindre är dock de mest vanliga. En vanlig strategi är att inleda rörelse med en vändning på stället innan man fortsätter i den avsedda riktningen. Rullstolens typ och mått påverkar hur lätt det är att utföra denna färdighet. På de flesta rullstolar (men inte skotrar) underlättas förmågan att vända av länkhjul. Länkhjul är hjul som har kontakt med golvet och som svänger fritt runt en vertikal axel. Placeringen av länkhjulen (fram, bak eller båda platserna) påverkar vändningens karaktär. Miljön kan vara sådan att det inte går att svänga åt önskat håll, därför måste testpersonen kunna svänga åt båda hållen.



#4 SVÄNGA UNDER FRAMÅTRÖRELSE, 7.11

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen svänger rullstolen åt vänster och höger under framåtrörelse.

För passaren

Startposition:

- Bakom rullstolen, håller i ett band/hopprep (för en manuell rullstol), om inte testpersonen har utfört färdigheten "rulla framåt" på ett säkert sätt, i så fall behöver passaren endast vara i närheten.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåttipning när testpersonen ökar farten, särskilt vid första påskjutningen.

Utrustning

Samma som för färdigheten "vänder på stället".

En stolpe eller motsvarande (t.ex. en plastmugg) (med en basdiameter mindre än 10 cm och minst 10 cm hög) placerad där de två linjerna korsas. Linjen på den ena sidan av stolpen är startlinjen och linjen på den andra sidan av stolpen är mållinjen.

Startpositioner

Rullstol: Rullstolens framsida är vänd mot stolpen och befinner sig minst 0,5 m från den.

Instruktioner till testpersonen

"Flytta rullstolen framåt runt stolpen (visa det), passera den så nära du kan utan att vidröra den." Bedömaren kan gå runt stolpen för att visa den bana som ska användas.

Testet upprepas åt det andra hållet.

Riktningarna, att svänga åt höger eller vänster runt stolpen, kan testas i valfri ordningsföljd.

Testpersoner som stannar med de ledande hjulen före slutpositionen kan instrueras att fortsätta tills de står i slutpositionen utan att det påverkar poängsättningen.

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Under svängningen åt båda håll får ingen del av rullstolen eller kroppen som är i kontakt med marken komma utanför 1,0 m-markeringen.

Kan bedömas som väl godkänd om den utförs i balansläget, men balansläget krävs inte för denna poäng.

- "Godkänt": Stolpen får vidröras, men får inte förskjutas med mer än 2 cm.

Slutpositionen för varje sväng är när rullstolens länkhjul passerar mållinjen.

Under svängningen åt båda håll får ingen del av rullstolen eller kroppen som är i kontakt med marken komma utanför 1,5 m-markeringen.

- "Delvis godkänt": 1,5 m-kriteriet uppfylls åt ena hållet, men inte åt det andra.

Under svängningen åt båda håll får ingen del av rullstolen eller kroppen som är i kontakt med marken komma utanför 2,0 m-markeringen.

- "Underkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.

Under svängningen åt minst ett håll kommer en del av rullstolen eller kroppen som är i kontakt med marken utanför 2,0 m-markeringen.



Motivering

Svängar i rörelse krävs ofta för att undvika hinder (t.ex. skyltar, fotgängare eller kundvagnar i butiker) eller för att byta riktning. Vanligen utförs flera hundra svängar i rörelse varje dag, varav de flesta är mindre än 45°. Det utrymme som behövs för att svänga påverkas av faktorer som typ av rullstol, hjulbas (avståndet mellan markkontaktpunkterna för fram- och bakhjul), rullstolens totala längd och de styrande hjulens svängbarhet.



#5 SVÄNGA UNDER BAKÅTRÖRELSE, 7.12

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen svänger rullstolen åt vänster och höger under bakåtrörelse.

För passaren

Startposition:

- Bakom rullstolen, håller i ett band/hopprep (för en manuell rullstol), om inte testpersonen har utfört färdigheten "rulla bakåt" på ett säkert sätt, i så fall behöver passaren endast vara i närheten.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåttippning vid stopp.
- Kollision.

Utrustning

Samma som för färdigheten "svänger under framåtrörelse".

Startpositioner

Rullstol: Rullstolens baksida är vänd mot stolpen och befinner sig minst 0,5 m från den.

Instruktioner till testpersonen

"Flytta rullstolen bakåt runt stolpen, passera den så nära du kan utan att vidröra den."

Precis som för färdigheten "svänger under framåtrörelse" kan riktningarna testas i valfri ordning.

Testpersoner som stannar framför mållinjen kan instrueras att fortsätta utan att det påverkar poängsättningen.

Av bekvämlighetsskäl kan färdigheterna "svänger under framåtrörelse" och "svänger under bakåtrörelse" testas tillsammans. När testpersonen har slutfört framåtsväng åt vänster kan bedömaren till exempel be hen att *"rulla bakåt samma väg som du kom (åt vänster) till startpositionen"*, följt av framåt- och bakåtsväng åt höger.

Bedömningskriterier

Samma som för färdigheten "svänger under framåtrörelse".

Ett väl godkänt inte tilldelas om rullstolen tillfälligt tappar bakåt när testpersonen stannar.

Motivering

Samma som för färdigheten "svänger under framåtrörelse", men till vardags behövs vanligen färre av dessa svängar än svängar i framåtgående rörelse för de flesta rullstolsanvändare.



#6 MANÖVRERA I SIDLED, 7.13

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen manövrerar (eller "hasar") rullstolen i sidled åt vänster och höger.

För passaren

Startposition:

- Nära rullstolen.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Inga vanliga risker.

Utrustning

Ett sidomål (t.ex. linje på golvet eller ett flyttbart föremål).

Ett bakre hinder (t.ex. en vägg) som är minst 1,5 m brett och minst lika högt som den bakersta delen av rullstolen.

Ett hjälpmedel (t.ex. en linje på golvet) för att identifiera startpositionen cirka 1,0 meter från sidomålet.

Ett hjälpmedel (t.ex. markeringar i olika färger på golvet vid 1,0 m, 1,5 m och 2,0 m från det bakre hindret) för att identifiera i vilken utsträckning hjulen som har kontakt med golvet flyttas framåt under manövreringen i sidled.

Startpositioner

Rullstol: Rullstolens bakersta del ska placeras så nära det bakre hindret som möjligt.

Rullstolens bredaste del ska vara cirka 1,0 m vid sidan av sidomålet. För manuella rullstolar är den bredaste delen av rullstolen vanligen över drivringen på bakhjulet, för elrullstolar är det vanligen själva drivhjulen.

Instruktioner till testpersonen

"Få det här hjulet (visa på det som är närmast målet) så nära det här målet du kan (visa målet), medan du använder så lite utrymme framåt och bakåt som är möjligt och avslutar vänd framåt som du är nu."

Om testpersonen tycks ha svårt att förstå vad de förväntas göra kan bedömaren använda ett exempel på en faktisk situation (t.ex. "låtsas att du är i en hiss och vill göra rum för fler personer att komma in i hissen"). Bedömaren kan röra sig till slutpositionen för att demonstrera den slutliga riktningen (vänd framåt), men ska inte demonstrera den serie med framåt- och bakåtsteg som vanligen behövs.

Om rullstolen är nära den önskade slutpositionen, men inte riktigt där (dvs. för långt bort eller i för stor vinkel) kan bedömaren instruera testpersonen utan att detta påverkar poängsättningen (t.ex. "Kan du komma lite närmare?" eller "Kan du räta upp rullstolen?").

Upprepa åt det andra hållet. Slutpositionen för rörelsen åt det första hållet kan vara startpositionen för rörelsen åt det andra hållet.

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Att utföra förmågan i balansläget är tecken på avancerad teknik, men den här metoden krävs inte för att tilldela ett väl godkänt.

Sträckan framåt (det längsta avstånd framåt från det bakre hindret som länkhjulen i kontakt med golvet har flyttats under manövreringen) är < 1,5 m.

- "Godkänt": Testpersonen måste uppfylla kriterierna åt båda hållen.



När varje sidledes manöver har slutförts måste sidosträckan (mellan rullstolens bredaste del och sidomålet) vara < 10 cm. Rullstolen får vidröra sidomålet.

När varje sidledes manöver har slutförts måste vinkeln mellan rullstolen och sidohindret vara $< 20^\circ$.

Sträckan framåt (det längsta avstånd framåt från det bakre hindret som länkhjulen i kontakt med golvet har flyttats under manövreringen) är $< 2,0$ m.

De flesta personer använder till-och-från-rörelser (som vid parallellparkering av en bil), men "hoppande" eller gungande rörelser (från hjulen på ena sidan till de på andra sidan) är tillåtna.

- "Delvis godkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.
- "Underkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.

Motivering

Omplacering av rullstolen i sidled i ett trångt utrymme behövs vanligen för att komma närmare eller längre bort från föremål (t.ex. fönster, säng eller bord).



#7 NÅ FÖREMÅL, 7.14

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen demonstrerar sin förmåga att nå saker genom att plocka upp ett föremål från golvet och sträcka sig efter ett föremål över huvudet.

För passaren

Startposition:

- Nära rullstolen, på den sida som testpersonen lutar sig åt (om någon).

Risker som kräver passarens ingripande:

- Tippning eller fall framåt eller åt sidan när testpersonen sträcker sig, lutar sig eller ställer sig.
- Fall eller tippning framåt när testpersonen ställer sig på ett fotstöd.

Utrustning

För föremål på golvet: Ett föremål med ungefär samma storlek och vikt som en mobiltelefon.

För föremål över huvudet: Ett mål med en diameter på cirka 2,5 cm som sitter 1,5 m över golvet.

Startpositioner

Rullstol: Vänd mot föremålet på golvet eller målet över huvudet med länkhjulsaxlarna cirka 0,5 meter bort.

Instruktioner till testpersonen

"Plocka upp föremålet (visa det) från golvet och räck det till mig. Du får flytta rullstolen."

När testpersonen är redo att överrätta föremålet från golvet till bedömaren ska bedömaren placera sin hand ungefär i testpersonens midjehöjd och inom en armlängd från personen.

"Rör vid målet över huvudet (visa det). Du får flytta rullstolen."

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Om en rullstolsanvändare väljer att ställa sig för att klara uppgiften måste hen låsa hjulbromsarna och ta undan fotstöden för att tilldelas ett väl godkänt. Manuella rullstolar utan bromsar eller fotstöd som kan tas undan påverkar inte poängsättningen om färdigheten kan utföras på ett säkert sätt.

- "Godkänt": Testpersonen lyckas plocka upp och rätta över föremålet på golvet.

Om personen tappar föremålet medan hen plockar upp det eller räcker över det, men sedan plockar upp det igen, räknas detta som ett andra försök.

Testpersonen lyckas röra vid målet över huvudet.

Personen kan använda valfri hand.

Ett griphjälpmiddel kan användas om testpersonen bär det med sig. För målet över huvudet kan testpersonen använda vilket föremål som helst som hen bär med sig (t.ex. en vattenflaska) för att förlänga sin räckvidd.

Om testpersonen väljer att ta bort eller omplacera delar av rullstolen (t.ex. fotstöd) för att få bättre räckvidd så är detta tillåtet om testpersonen kan ta bort och sätta tillbaka delarna utan hjälp. När färdigheten har slutförts kan testpersonen bli instruerad att återställa rullstolen till ursprungligt skick utan att detta påverkar poängsättningen.

Testpersonen får lämna rullstolen för att utföra denna färdighet.

- "Delvis godkänt": Testpersonen slutför en av uppgifterna, men inte båda.



Rullstolsanvändaren väljer att ställa sig för att utföra uppgiften, men låser inte hjulbromsen eller tar inte undan fotstöden.

- "Underkänt": Om en rullstolsanvändare försöker ställa sig med en fot på ett fotstöd ska passaren generellt sett ingripa och bedömaren ska ge underkänt. Men på vissa rullstolar (t.ex. där fotstöden sitter bakom länkhjulen) kan färdigheten ändå utföras på ett säkert sätt på det här viset.

Om rullstolsanvändaren ställer sig utan att låsa hjulbromsen och rullstolen rullar tillräckligt långt bakåt för att orsaka ett fall.

Motivering

Föremål som behöver plockas upp från golvet eller marken är allt från små och lätta som ett mynt eller en bit papper till lika omfångsrika och tunga som ett mindre barn. Det mellanstora föremål som används i det här testet anses vara representativt. Det är också vanligt att man behöver sträcka sig över huvudet (t.ex. för att trycka på en hissknapp eller nå ett föremål på en högre hylla i en butik eller i ett köksskåp).



#8 ANVÄNDA INSTÄLLNINGAR FÖR KROPPSPPOSITIONERING, 7.7

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen byter kroppsposition (t.ex. tiltar, vinklar, ändrar sitshöjd, höjer benstöden, använder upprensningfunktionen och/eller roterar sitsen) med hjälp av de inställningar som är tillgängliga på rullstolen och återställer sedan rullstolen till ursprungsläget.

För passaren

Startposition:

- Bredvid rullstolen, i en position där det är möjligt att ingripa.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Tippning.
- Skada på kroppsdelar från rullstolens mekanismer eller den externa miljön.

Startpositioner

Rullstol: I den position testpersonen sitter i, för att inte demonstrera färdigheten när hen övergår till en standardposition.

Instruktioner till testpersonen

"Visa mig hur du kan byta kroppsposition i din rullstol."

"Återställ rullstolen till det ursprungliga läget."

Om testpersonen byter position, men inte i den utsträckning som bedömaren tror är möjlig, kan bedömaren instruera personen att göra det utan att det påverkar poängsättningen (t.ex. "Kan du gå ännu längre?").

Bedömningskriterier

Samma som för generella bedömningskriterier.

Motivering

Vissa rullstolar kan ställas in i olika kroppspositioner eller ställningar som kan användas många gånger om dagen av olika skäl, inte minst tryckavlastning, för att nå olika föremål, komfort, spasmer, andning, hållningskontroll, stabilitet, förflyttningar, för att passera hinder, kontroll över urinblåsa, muskeltonus och venöst återflöde från benen. Stårullstolar har många fördelar, inbegripet förbättrad räckvidd, tryckavlastning för sittben och deltagande i aktiviteter med andra stående personer. Förmågan att ändra sitshöjd kan användas för att förbättra förflyttningar, räckvidd och för att hantera föremål i miljöer utformade för rörliga personer.



#9 BYTA KROPPSSTÄLLNING, 7.15

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen tryckavlastar sittbenen på båda sidor, men inte nödvändigtvis samtidigt.

För passaren

Startposition:

- Nära rullstolen, på den sida som testpersonen lutar sig åt (om någon).

Risker som kräver passarens ingripande:

- Tippning eller fall framåt eller åt sidan när testpersonen lutar sig.
- Oförmåga att komma tillbaka från en position (t.ex. lutandes framåt på låren).

Startpositioner

Rullstolsanvändare: Sittande rak i rullstolen.

Instruktioner till testpersonen

"Visa hur du tryckavlastar sittbenen. Håll kvar positionen tills jag ber dig att sluta."

Bedömaren ber testpersonen sluta efter 15 sekunder. Bedömaren ska inte räkna ned (t.ex. "bara 5 sekunder till").

Om en testperson väljer att luta sig åt ena sidan kan bedömaren instruera personen "Och nu åt andra sidan" utan att det påverkar poängsättningen.

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Om användaren av en manuell rullstol väljer att stå på golvet för att uppnå tryckavlastning ska bromsarna vara låsta och fotstöden ha flyttats ur vägen för ett väl godkänt. Manuella rullstolar utan bromsar och utan fotstöd påverkar inte poängsättningen.
- "Godkänt": Testpersonen tryckavlastar båda sittbenen, men inte nödvändigtvis samtidigt. För WST:s syfte anses "fullständig avlastning" föreligga om bedömaren lätt kan föra handen mellan tryckkänsliga områden (sittben och svansben) och rullstolens sits eller dyna. Att placera en hand i tryckkänsliga områden krävs i vanliga fall inte för WST:s syfte, och detta ska endast utföras med testpersonens tillåtelse. Bedömaren måste använda sitt omdöme för att bestämma omfattningen för den tryckavlastning som uppnås.

Vikten avlastas helt i minst 15 sekunder.

Rullstolsanvändaren får luta sig åt en sida i taget, luta sig framåt med armbågarna eller bröstkorgen vilandes på låren, ställa sig upp eller ställa sig i brygga (lyfta sittbenen genom att sträcka ut benen och trycka fötterna mot fotstöden eller golvet) för att tryckavlasta.

Om testpersonen lutar sig måste hen ta sig tillbaka till ursprungspositionen utan hjälp (t.ex. med körhandtagen eller armstöden).

Även om "armhävningstekniken" (lägga kraft på armstöden, sitsen eller hjulen för att lyfta sittbenen rakt upp) inte rekommenderas på grund av de potentiella negativa effekterna på rullstolsanvändarens handleder och axlar, så kan ett godkänt (men inte väl godkänt) tilldelas om vikten avlastas under den tid som krävs.

Om testpersonen använder ett positioneringsbälte som är åtdraget så att det förhindrar effektiv tryckavlastning ska det knäppas upp eller lossas av testpersonen. Efter tryckavlastningsmanövern ska det sättas på eller dras åt igen av testpersonen.



Om testpersonens rullstol är utrustad med en flexibel tryckavlastande dyna kan ett godkänt ges om bedömarens genom palpation är övertygad om att det finns tillräcklig avlastning under tryckpunkterna.

- "Delvis godkänt": Om testpersonen tryckavlastar sittbenet på ena sidan, men inte på den andra.

Om testpersonen tryckavlastar sittbenen, men inte fullständigt.

Om testpersonen tryckavlastar sittbenen fullständigt i 8–14 sekunder.

Om testpersonen använder tiltning eller vinkling (per definition ofullständig avlastning) måste omfattningen på tiltningen eller vinklingen vara minst 45°.

- "Underkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.

Motivering

Att byta kroppsställning i rullstolen är viktigt för bekvämligheten och för att förebygga trycksår. Även om de forskningsbaserade rekommendationerna håller på att utvecklas, anses fullständig avlastning av sittbenen i 15 sekunder vara representativt för testpersonens förmåga för WST:s syfte.



#10 FÖRFLYTTNING I SAMMA NIVÅ, 7.16

ALLMÄNT

Beskrivning

Rullstolsanvändaren förflyttar sig från rullstolen till en annan yta i ungefär samma höjd som rullstolens sits och sedan tillbaka igen.

För passaren

Startposition:

- Vanligen framför rullstolen men lite åt ena sidan, tillräckligt nära för att fånga testpersonen om hen faller och för att förhindra att rullstolen åker iväg, skjuts iväg eller tippas.
- Passaren får fråga testpersonen var det är bäst att hen står, enligt tidigare erfarenheter.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Tippning eller fall framåt eller åt sidan när testpersoner sträcker sig eller ställer sig.
- Att målytan tippas när testpersonen sätter sig på den eller att rullstolen tippas när personen sätter sig ned med för stor kraft efter en stående rotation eller en sittande förflyttning.
- Fall mellan rullstolen och målytan om rullstolen rullar eller skjuts iväg.
- Vid stående rotation eller sittande förflyttning finns risk för fall efter att ha snubblat över fotstöden.

Utrustning

Målyta: Bänk eller stol, i ungefär samma höjd som rullstolsanvändarens sits, utan ryggstöd och armstöd.

Glidbräda (en trä- eller plastbräda med fasade kanter). Testpersonen kan använda sitt eget förflyttningshjälpmedel om det är tillgängligt.

Startpositioner

Rullstolsanvändare: Sittande i rullstolen och i position för att börja köra rullstolen (t.ex. fötterna på fotstöden, om sådana används).

Rullstol: Vänd mot målytan och minst 0,5 meter från den.

Instruktioner till testpersonen

"*Ta dig från rullstolen till (målytan [visa den]).*"

Om testpersonen under förflyttningen sitter på målytan med en del av glidbrädan under sig är det tillåtet att instruera personen att "*flytta bort glidbrädan från dig*" utan att detta påverkar poängsättningen.

"*Ta dig tillbaka till rullstolen.*"

Efter att ha förflyttat sig tillbaka till rullstolen kan testpersonen instrueras att återställa rullstolen till det ursprungliga skicket utan att det påverkar poängsättningen (t.ex. "*Är din rullstol klar att köras?*"), men utan att specificera särskilda fel.

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Om användaren av en manuell rullstol använder stående rotation eller sittande förflyttning ska bromsarna vara låsta och fotstöden ha flyttats ur vägen för ett väl godkänt. Det påverkar inte poängsättningen om manuella rullstolar inte har bromsar eller



fotstöd som kan flyttas undan, eller om användaren inte använder dessa, om förflyttningen utförs på ett säkert sätt.

- "Godkänt": Rullstolsanvändaren kan utan hjälp och på ett säkert sätt ställa in rullstolen för förflyttningen, flytta sig till och från målytan och återställa rullstolen till driftskick. Förflyttningen anses inte vara slutförd förrän testpersonen har flyttat sig från glidbrädan, om en sådan används.

Om rullstolsanvändarens arm är fäst i ett armstöd måste testpersonen utan hjälp knäppa loss och senare sätta tillbaka armen i ursprunglig position och ställning.

Testpersonen behöver inte flytta undan fotstöden för en sidoförflyttning om förflyttningen kan utföras på ett effektivt och säkert sätt utan att göra detta. När testpersonen har flyttat sig tillbaka till rullstolen ska fotstöden och fötterna vara placerade på samma sätt som innan förflyttningen.

Om ett positioneringsbälte är avsett för självständig användning och är fäst runt rullstolsanvändaren vid testets början förväntas testpersonen knäppa loss det och fästa det igen efter att ha flyttat sig tillbaka till rullstolen. Om rullstolen är utrustad med ett positioneringsbälte, men rullstolsanvändaren inte använder detta, krävs inte att testpersonen ska kunna använda det.

Om testpersonen behöver placera om rullstolen mellan förflyttningen från rullstolen och förflyttningen tillbaka till rullstolen, måste testpersonen göra det själv.

- "Delvis godkänt": Testpersonen klarar av att förflytta sig från eller till rullstolen, men inte båda.

- "Underkänt": Om testpersonen är rullstolsanvändaren och rullstolen har ett bälte som knäpps på baksidan eller annan fasthållningsanordning som inte är avsedd för självständig användning ska ett underkänt ges.

Motivering

En förflyttning i samma nivå är en färdighet som används ofta för att flytta sig mellan rullstol och stol, säng, badkar, toalett, bil eller annan yta. Förflyttningens förmågan påverkas av målets yta, dess höjd i relation till rullstolen, miljön (t.ex. förflyttningshjälpmedel, handtag, tillräckligt med utrymme på målytan, utrymme för rullstol, utrymme för ben och fötter) och sådana funktionsnedsättningar som axelsmärtor. Att kunna förflytta sig självständigt till och från rullstolen gör det möjligt för rullstolsanvändare att utföra vardagsaktiviteter och vara delaktiga i sina samhällen. Varje dag tillbringas av rullstolsanvändare i genomsnitt runt 10 timmar i sin rullstol och utför cirka 16 förflyttningar. Ett större antal förflyttningar under dagen ökar sannolikheten för överanvändningsskador på de övre extremiteterna. Rätt teknik är tillrådligt som ett hjälpmedel för att förhindra fall, minska överanvändning och minimera smärta vid förflyttningar. Rullstolsförflyttning i samma nivå ska endast anses vara en representativ förflyttning. Större svårigheter kan upplevas vid förflyttningar till och från andra underlag eller höjder (till exempel färdigheten "utför förflyttning till/från golvnivå" som diskuteras senare).



#11 TA ISÄR OCH SÄTTA IHOP RULLSTOLEN, 7.17

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen faller och/eller tar isär den tomma rullstolen för att göra den så liten och lätt som möjligt och återställer den sedan till ursprungligt skick.

För passaren

Startposition:

- Nära testpersonen, på den sida som testpersonen lutar sig mot (om någon).

Risker som kräver passarens ingripande:

- Framåtfall när testpersonen sträcker sig efter föremål.
- Klämning av fingrar mellan delar som fälls ihop eller roterar.
- Skador på underben eller fot på grund av tappade eller roterande rullstolsdelar.

Utrustning

Yta för testpersonen att sitta på (t.ex. den som användes för färdigheten "utför förflyttning i samma nivå"), om det behövs.

Startpositioner

Rullstolsanvändare: Sittande eller stående nära rullstolen.

Rullstol: I samma position och skick som den befinner sig i omedelbart efter att rullstolsanvändaren har förflyttat sig från den för färdigheten "utför förflyttning i samma nivå". Denna färdighet bedöms vanligen tillsammans med färdigheten "utför förflyttning på samma nivå", när rullstolsanvändaren har förflyttat sig från rullstolen. På en rullstol där bedömaren har placerat ett band för passaren runt ett tvärstag får bandet tas bort av bedömaren så att rullstolen kan fällas ihop helt.

Instruktioner till testpersonen

"Fäll ihop rullstolen så mycket du kan eller ta isär den så mycket som möjligt, som om du skulle placera den i ett förvaringsutrymme."

Om rullstolen inte fälls ihop eller tas isär helt är det tillåtet att instruera testpersonen utan att detta påverkar poängsättningen (t.ex. "Kan du få den lite mer kompakt eller mindre?" eller "Vad gör du om den fortfarande är för stor eller för tung?"), men bedömaren får inte föreslå lösningen.

"Sätt ihop rullstolen igen och fäll ut den så att du kan sätta dig i den."

Om rullstolen inte är helt återställd till det ursprungliga skicket är det tillåtet att ge testpersonen en vink genom att fråga "Är rullstolen i samma skick som den var i innan du fällde ihop den?" utan att det påverkar poängsättningen, men bedömaren får inte föreslå lösningen.

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.
- "Godkänt": Om testpersonen har tagit bort vissa rullstolskomponenter (t.ex. ett arm- eller fotstöd) som en del av förflyttningen från rullstolen och återställer rullstolen till det ursprungliga skicket efter att ha flyttat sig tillbaka till den, kan bedömaren se dessa åtgärder som en del av färdigheten "fälla och fälla ut rullstolen".



Rullstolen fälls eller tas isär för att minska storleken på rullstolen så mycket som möjligt utan verktyg.

Om rullstolskomponenter eller tillbehör (t.ex. dyna, hård sits, ryggstöd, väska, armstöd, fotstöd, skydd för kläder, tippskydd bak) måste tas bort för att rullstolen ska bli så liten och lätt som möjligt så ska detta utföras.

På en rullstol med fast ram och ett ryggstöd som fälls framåt ska ryggstödsrören och sitsskenorna vara så parallella med varandra som det är mekaniskt möjligt.

Bakhjulen ska tas bort om detta går att utföra utan verktyg (dvs. om de har snabbkoppling).

Om däckmönstret har rotationsriktning ska hjulen sättas tillbaka på samma sida som de togs bort från.

För momentet fälla ut i den här färdigheten ska rullstolen fällas ut helt.

När bakhjulen har satts tillbaka på ramen ska testpersonen kontrollera att de sitter ordentligt på plats genom att dra i dem.

- "Delvis godkänt": Testpersonen kan fälla och fälla ut rullstolen, men underlåter att ta bort och sätta tillbaka alla komponenter.

Testpersonen kan fälla rullstolen, men inte fälla ut den. Om testpersonen inte klarar av att fälla rullstolen behöver bedömarens inte utföra detta för att bedöma förmågan att fälla ut rullstolen.

Testpersonen fäller ut/ monterar ihop rullstolen på ett sätt som hindrar normal användning av rullstolen (t.ex. sätter dit en formad dyna bakvänt, trasslar till en bältesrem på ett sådant sätt att den kommer att ligga mot ett hjul eller får inte in sitsskenorna ordentligt i fästena).

Bedömarens ska ingripa och be testpersonen korrigera problemet innan hen sätter sig i rullstolen igen (för att undvika att en andra förflyttning krävs för att korrigera problemet).

- "Underkänt": Testpersonen vet inte att rullstolen går att fälla eller att storleken eller vikten kan minskas på annat sätt.

- "No part": Rullstolen går inte att fälla eller att minska i storlek eller vikt på något sätt.

Motivering

För transport och förvaring kan storleken och/eller vikten på en manuell rullstol behöva minskas. Detta görs genom att rullstolen fälls. Att ta bort bakhjulen eller andra komponenter är ett bra sätt att ytterligare minska rullstolens storlek och vikt. Även om rullstolsanvändare till vardags kanske inte behöver ta isär sin rullstol helt, så krävs detta för WST:s syfte.

För WST:s syfte ses denna färdighet som "inte tillämplig" för eldrivna rullstolar och skotrar, även om vissa delar på vissa modeller kan vara lätta att fälla eller ta bort.



#12 FÖRFLYTTNING TILL/FRÅN GOLVNIVÅ, 7.18

ALLMÄNT

Beskrivning

Rullstolsanvändaren förflyttar sig från rullstolen till golvet och tillbaka.

För passaren

Startposition:

Om det bara finns en passare ska denna vara nära rullstolen, i en position där hen kan förhindra att rullstolen tippas och förhindra att testpersonen faller i golvet.

Om det finns två passare ska en passare fokusera på rullstolsanvändaren och den andra på att förhindra att rullstolen tippas, glider eller rullar iväg.

Passaren ska inte röra vid rullstolen om det inte är nödvändigt att ingripa.

Risker som kräver passarens ingripande:

Tippning eller fall bakåt, framåt eller åt sidan.

Förutsättningar

Färdigheten "utför förflyttning i samma nivå".

Utrustning

Jämn, plan yta. Det är tillåtet att lägga en tunn dämpande matta på golvet för att skydda huden och undvika att smutsa ned kläderna.

Startpositioner

Rullstolsanvändare:

Inledningsvis sittande i rullstolen.

Väl på golvet kan testpersonen sitta i den position hen föredrar när förflyttningen till golvet är slutförd. Detta kan vara på sin rullstolsdyna, om den har tagits bort.

Instruktioner till testpersonen

Om bedömaren tvivlar på testpersonens förmåga att utföra denna färdighet kan hen vilja säkerställa att det finns tillräckligt med assistans eller utrustning för att hjälpa testpersonen tillbaka till rullstolen. Om inte, kan WST-Q användas eller en TE-poäng ges.

"Ta dig ned på golvet."

"Ta dig nu tillbaka i rullstolen."

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.

- "Godkänt": Förflyttningen till golvet är slutförd när testpersonen sitter på golvet.

Förflyttningen tillbaka till rullstolen är slutförd när testpersonen sitter på rullstolens sits, redo att rulla iväg. Om testpersonen som en del av sin teknik har tagit bort sittdynan måste dynan plockas upp, men testpersonen behöver inte placera dynan under sig. Detta eftersom rullstolsanvändare vanligen har möjligheten att flytta sig ur rullstolen till en annan sittyta för att sätta tillbaka dynan.

Inga externa hjälpmedel (t.ex. en stol, pall eller lyft) får användas.

- "Delvis godkänt": Testpersonen kan flytta sig till golvet men inte tillbaka till rullstolen.



- "Underkänt": Om testpersonen inte kan förflytta sig till golvet behöver bedömaren inte hjälpa personen ned på golvet för att testa det svårare momentet av färdigheten, förflyttningen mellan golv och rullstol.

Ett underkänt ges automatiskt om testpersonen fick underkänt på färdigheten "utför förflyttning i samma nivå".

Motivering

Att förflytta sig till och från golvet är användbart vid aktiviteter som trädgårdsskötsel eller för att leka med ett barn. Att kunna förflytta sig från golvet till rullstolen kan också vara värdefullt för att ta sig upp efter att ha tippat eller fallit eller efter att ha tagit sig upp för en trappa sittandes i trappan.



#13 TA SIG IGENOM GÅNGJÄRNSDÖRR, 7.19

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen öppnar, passerar genom och stänger en gångjärnsdörr som öppnas bort från rullstolen, och upprepar sedan uppgiften i motsatt riktning (dörren öppnas mot rullstolen).

För passaren

Startposition:

- Nära rullstolen, på den sida som testpersonen lutar sig åt (om någon).

Risker som kräver passarens ingripande:

- Tippning eller fall bakåt, framåt eller åt sidan när testpersonen sträcker sig efter och drar i dörrhandtaget.
- Fingrarna kläms mellan dörren och ramen.
- Händerna skrapas mellan dörramen och rullstolen.

Utrustning

Gångjärnsdörr, cirka 80 cm bred, inget motstånd vid öppning. Om det bara finns en självstängande dörr kan bedömaren manuellt upphäva stängningskraften.

Det ska finnas tillräckligt med utrymme före och efter dörren samt vid sidan av dörren för att testpersonen ska kunna manövrera rullstolen.

Startpositioner

Rullstol: Vänd mot mittpunkten av den stängda dörren med länkhjulen cirka 0,5 meter från den.

Instruktioner till testpersonen

"Öppna dörren, rulla rullstolen igenom den och stäng dörren efter dig."

"Ta dig nu tillbaka genom dörren åt andra hållet."

Även om det vanligen är lättare att öppna dörren bort från rullstolen än att öppna dörren mot den, så spelar det ingen roll i vilken ordningsföljd de två momenten i det här testet genomförs.

Om testpersonen lämnar dörren på glänt kan hen instrueras att stänga den helt utan att detta påverkar poängsättningen.

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.
- "Godkänt": Färdigheten i varje riktning är slutförd när dörren har stängts ordentligt.

Alla tekniker (t.ex. framlänges eller baklänges) är tillåtna.

- "Delvis godkänt": Testpersonen klarar den ena riktningen, men inte båda.

Testpersonen kan öppna dörren åt båda hållen, men kan inte stänga den.

Testpersonen kan passera genom dörren och stänga den åt båda håll, men kan inte öppna den.

- "Underkänt": Om det verkar troligt att ett finger kan klämmas mellan dörren och ramen.

Passaren ska ingripa för att förhindra skador.



Motivering

Rullstolsanvändare stöter ofta på gångjärnsförsedda dörrar eller grindar, både med och utan självstängning. Även om det finns många typer av dörrar anses en gångjärnsdörr utan självstängning vara en representativ färdighet för WST:s syfte.



#14 OCH 16 KÖRA UPPFÖR LUTNING, 7.20

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen flyttar rullstolen från en plan yta uppför en lutning till en annan plan yta.

För passaren

Startposition:

- Bakom rullstolen, håller i ett band/hopprep (om det är en manuell rullstol).
- Vid sidolutningar står passaren vanligen nedanför rullstolen.

Risker som kräver ingripande av passaren vid förflyttning framlänges uppför lutningen:

- Bakåttippning när testpersonen initialt ökar farten.
- Framåttippning eller fall på grund av hastighetsminskning vid den nedre övergången mellan golv och lutning.
- Överböjningsskada i nedre extremitet vid den nedre övergången mellan golv och lutning om foten fastnar i golvet.
- Bakåttippning medan testpersonen rullar uppför lutningen.
- Vid sidolutningar kan tippning sidledes i nedåtgående riktning eller oavsiktlig hopfällning av en manuell rullstol inträffa.

Förutsättningar

"Rulla uppför svag lutning" för "rulla uppför kraftig lutning".

Utrustning

Lutning med en stigning på 5° (1:12, för färdigheten svag lutning) och 10° (för färdigheten kraftig lutning), minst 2,5 m lång och minst 1,5 m bred.

En kant och en ledstång på båda sidor om lutningen är önskvärt för att förhindra skador, även om ledstångerna inte ska användas under WST.

Vid den övre änden ska lutningen avslutas på en plan yta eller plattform som är tillräckligt stor för att alla typer av rullstolar, vårdgivare och WST-personal ska kunna vända på ett säkert sätt (2,0 m² eller mer rekommenderas). En kant runt de öppna sidorna på plattformen rekommenderas. Om plana ytor inte är tillgängliga vid den övre och nedre änden av en lutning (t.ex. om en lutning är väldigt lång) kan WST ändå utföras på en sektion av lutningen. Det ska bara finnas en liten eller ingen kant vid den nedre övergången mellan golvet och lutningen. Förmågan att övervinna sådana hinder testas på annat sätt.

Startpositioner

Rullstol: På den plana ytan nedanför lutningen med de ledande hjulen på rullstolen vända mot lutningen och minst 0,5 meter bort. Vissa testpersoner föredrar att starta längre bort om de vill använda fart för att komma uppför rampen. Detta är testpersonens val, men bedömaren ska inte föreslå denna lösning.

Instruktioner till testpersonen

"Rulla rullstolen uppför rampen."

Om testpersonen försöker utföra färdigheten genom att använda rampens ledstänger får hen instrueras om att inte använda denna metod i testet utan att detta påverkar poängsättningen.



Bedömningskriterier

Lutningarna på 5° och 10° (för färdigheterna svaga respektive kraftiga lutningar) poängsätts separat.

- "Väl godkänt": Ett väl godkänt ska inte ges om en tillfällig oavsiktlig tippning inträffar.
- "Godkänt": Testpersonen får använda alla typer av framdrivning i riktning framåt eller bakåt. Om färdigheten utförs baklänges är kontroller över axlarna viktiga för att säkerställa att rullstolen rör sig i avsedd riktning och att inga säkerhetsrisker finns. Färdigheten har slutförts när alla hjul i kontakt med ytan helt har lämnat lutningen vid den övre delen eller är minst 2,5 meter upp i lutningen om det inte finns någon övre plattform. Testpersonen eller rullstolen kan komma i kontakt med rampens kanter eller ledstänger utan att detta påverkar poängsättningen.
- "Delvis godkänt": Testpersonen rullar minst 1,5 meter upp.
- Testpersonen klarar av en svagare lutning (t.ex. om en 2,5° lutning är tillgänglig för den svaga lutningen).
- "Underkänt": Testpersonen rullar < 1,5 meter upp.
- Ett hjul hamnar utanför lutningens sidogränser.

Motivering

Lutningar med olika stigning påträffas ofta i naturliga och byggda miljöer. En lutning på 5° (~1:12) uppfyller till exempel de nuvarande byggreglerna för ramper i Sverige och Nordamerika. Lutningar med en stigning som är kraftigare än det rekommenderade standardvärdet påträffas ofta i naturliga och byggda miljöer (t.ex. på ramper för att komma in i bussar). Den ansträngning som krävs av användare av manuella rullstolar eller vårdgivare för att rulla uppför lutningar är högre än att rulla på plan mark. Rullstolens stabilitet påverkas också, vilket ökar sannolikheten för att tippa i nedåtgående riktning. Fotgängarramper har ofta en kant längst ned för att leda bort vatten. Att slå i kanten kan orsaka helkroppsvibrationer eller få rullstolen att stanna plötsligt, vilket kan få till följd att den tippas framåt eller att användaren faller framåt ur rullstolen. Sidolutningar (eller tvärlutningar) är också vanliga i byggda och naturliga miljöer. Trottoarer har till exempel vanligen en lutning på 2 % (1:50) mot gatan eller ett avlopp för att vattnet ska rinna bort. En sådan sidolutning kräver att en användare av en manuell rullstol lägger ner ungefär en tredjedel mer energi jämfört med framdrivning på en plan yta. Kraftigare lutningar är också vanliga (t.ex. där trottoarer korsar infarter). Giraxeln på en rullstol (dvs. vertikalaxeln runt vilken en rullstol med länkhjul vrids åt vänster eller höger) finns mellan drivhjulen. Om den kombinerade tyngdpunkten för rullstolen och användaren ligger framför drivhjulen och mer på länkhjulen som är svängbara (vilket är det vanliga för bakhjulsdrivna rullstolar) tenderar rullstolen att svänga i nedförsriktningen i en sidolutning. Om den kombinerade tyngdpunkterna för rullstolen och användaren ligger bakom drivhjulen (vilket är det vanliga för framhjulsdrivna rullstolar) tenderar rullstolen att svänga i uppförsriktningen i en sidolutning.



#15 OCH 17 KÖRA NEDFÖR LUTNING, 7.21

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen flyttar rullstolen från en plan yta nedför en lutning till en annan plan yta och stannar inom en kort sträcka efter att ha nått den plana ytan nedanför lutningen.

För passaren

Startposition:

- Om rullstolen ska flyttas framlänges nedför lutningen ska passaren stå bakom rullstolen och hålla i ett band/hopprep (om det är en manuell rullstol) med ena handen och hålla den andra handen framför axeln på rullstolsanvändaren.
- Om det finns två passare ska den ena stå bakom rullstolen och hålla i ett band/hopprep och den andra ska stå framför men vid sidan av rullstolen för att hindra tippning eller fall framåt.
- Vid sidolutningar står passaren vanligen nedanför rullstolen.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåttippning om färdigheten utförs i balansläget eller om en passare drar axeln för hårt bakåt.
- Tippning eller fall framåt på grund av hastighetsminskning vid stopp eller vid den nedre övergången mellan lutning och golv.
- Överböjningsskada i nedre extremitet vid den nedre övergången mellan lutning och golv om foten fastnar i golvet.
- Skenande rullstol som resulterar i kollision eller vältning.
- Handskador på rullstolsanvändaren från friktionsskador eller skärsår på grund av ojämnheter i drivringen om rullstolen tillåts rulla nedåt för snabbt.
- Tumskador om rullstolsanvändaren fattar tag i drivringarna när de rullar för fort, vilket gör att händerna dras framåt av hjulen in i bromsarna.
- Vid sidolutningar kan tippning sidledes i nedåtgående riktning eller oavsiktlig hopfällning av en manuell rullstol inträffa.

Förutsättningar

"Rulla nedför svag lutning" för "rulla nedför kraftig lutning".

Utrustning

Samma som för färdigheterna "rulla uppför lutning".

Stopplats: Ett område som sträcker sig minst 1,5 meter från den nedre änden av lutningen där testpersonen kan stanna.

Startpositioner

Rullstol: Alla hjul befinner sig på den plana ytan ovanför lutningen med de ledande hjulen på rullstolen vända mot lutningen och minst 0,5 meter bort. Om det inte finns någon plattform ovanför lutningen ska de ledande hjulen vara minst 2,5 meter från den nedre övergången mellan lutningen och den plana ytan och rullstolen kan vara vänd nedåt eller åt sidan.



Instruktioner till testpersonen

"Rulla rullstolen nedför rampen på ett kontrollerat sätt och stanna när du når (visa stopplatsen)."

Om testpersonen försöker utföra färdigheten genom att använda rampens ledstänger får hen instrueras om att inte använda denna metod i testet utan att detta påverkar poängsättningen.

Bedömningskriterier

Lutningarna på 5° (1:12) och 10° (för färdigheterna svaga respektive kraftiga lutningar) poängsätts separat.

- "Väl godkänt": Om testpersonen utför färdigheten i balansläget kan hen tilldelas ett väl godkänt, men balansmetoden krävs inte för denna poäng.

- "Godkänt": Färdigheten har slutförts när alla hjul i kontakt med ytan helt har lämnat lutningen vid den nedre delen och rullstolen har stannats på ett kontrollerat sätt.

Testpersonen eller rullstolen kan komma i kontakt med rampens kanter eller ledstänger utan att detta påverkar poängsättningen.

- "Delvis godkänt": Testpersonen rullar minst 1,5 meter nedåt på ett kontrollerat sätt.

Testpersonen rullar nedför hela lutningen på ett kontrollerat sätt, men stannar inte helt nedanför lutningen.

Testpersonen klarar av en svagare lutning (t.ex. om en 2,5° lutning är tillgänglig för den svaga lutningen).

- "Underkänt": Testpersonen rullar < 1,5 meter nedåt på ett kontrollerat sätt.

En skenande rullstol kräver ingripande av passaren.

Ett hjul hamnar utanför lutningens sidogränser.

Motivering

Samma som för färdigheten "rulla uppför lutning". Av säkerhetsskäl är det värdefullt att kunna stanna nedanför lutningen, vilket också demonstrerar kontroll.



#18 KÖRA PÅ MJUKT UNDERLAG, 7.22

ALLMÄNT

Beskrivning

Personen flyttar rullstolen på ett mjukt underlag.

För passaren

Startposition:

- Bakom rullstolen, håller i ett band/hopprep med en hand (om det är en manuell rullstol).

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåttippning när testpersonen ökar farten om hen fortsätter framåt.
- Bakåttippning under framdrivningsfasen om testpersonen fortsätter bakåt och använder fötterna för framdrivning.
- Överanvändningsskada på grund av den extra kraft som krävs.

Utrustning

Bana med en mjukt underlag som är minst 2,5 m lång och minst 1,5 meter bred.

Start- och mållinjer vid 0 m och 2,5 m.

Några gymnastikmattor (5 cm tjocka) på rad används ofta som en representativ mjukt underlag eftersom sådana mattor är lätta att få tag på och enkla att hålla rena.

Startpositioner

Rullstol: Hela rullstolen står på den mjuka ytan med de ledande hjulens axlar bakom startlinjen och länkhjulen inriktade på lämpligt sätt. Bedömaren får hjälpa testpersonen att placera sig i startposition. Om testpersonen vill utföra färdigheten baklänges får bedömaren hjälpa testpersonen att få rullstolen i rätt position för att göra det.

Instruktioner till testpersonen

"Flytta rullstolen till slutpositionen (visa den)."

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Exempel på avancerade tekniker inbegriper att lyfta länkhjulen något från den mjuka ytan och flytta rullstolen en bra bit framåt med varje framdrivningscykel.

Ett väl godkänt kan också ges om testpersonen utför färdigheten i balansläget, men detta är inte ett krav för en sådan poäng.

- "Godkänt": Axlarna på de ledande hjulen flyttas förbi mållinjen.

Alla tekniker är tillåtna, exempelvis att flytta sig framlänges eller baklänges.

Om färdigheten utförs baklänges är kontroller över axlarna (minst en i varje riktning) viktiga för att säkerställa att rullstolen rör sig i avsedd riktning och att inga säkerhetsrisker finns.

Testpersonen får använda olika tekniker under ett och samma försök.

- "Delvis godkänt": Testpersonen tar sig minst 1,5 meter.
- "Underkänt": Testpersonen tar sig < 1,5 meter.



Motivering

Det finns många typer av mjuka ytor (t.ex. mattor, lera, gräs, grus, sand och snö, som tas upp i kapitel 8) som en rullstolsanvändare kan träffa på. Framdrivning på sådana ytor är svårare på grund av det ökade rullmotståndet. Detta beror på att hjulen tenderar att sjunka ned i ytan, särskilt hjul med smala däck eller som har en liten diameter.

Personer som är tunga eller har låg styrka i de övre extremiteterna kan ha svårare att rulla på mjuka ytor.



#19 TA SIG ÖVER EN TRÖSKEL, 7.23

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen flyttar rullstolen över en tröskel.

För passaren

Startposition:

- Om det bara finns en passare ska denna stå bakom rullstolen och hålla i ett band/hopprep med ena handen (om det är en manuell rullstol) och hålla den andra handen framför axeln på rullstolsanvändaren.
- Om det finns två passare ska den andra passaren stå vid ena sidan av tröskeln.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåttippning när testpersonen ökar farten för att lyfta länkhjulen från ytan.
- Tippning eller fall framåt från rullstolen om länkhjulen tar i tröskeln eller åker ned i mellanrummet.
- Tippning eller fall framåt från rullstolen när bakhjulen är ovanpå tröskeln.

Utrustning

Bana på en jämn, plan yta som är minst 1,5 m bred och minst 3 m lång före tröskeln (för testpersoner som använder sig av rullande teknik) och minst 1,5 m efter tröskeln.

Tröskel som är cirka 3,8 cm hög, 7,6 cm rakt över (i framdrivningsriktningen) och minst 1,5 m bred, med rektangulär träffyta (dvs. en vertikal framkant).

Tröskeln ska säkras på lämpligt sätt så att det står emot horisontella krafter.

Tröskeln får vara fristående eller fastspänt i en dörröppning.

Startpositioner

Rullstol: Vänd mot tröskeln med länkhjulen minst 1,5 m från det.

Instruktioner till testpersonen

"Flytta rullstolen över tröskeln."

Bedömningskriterier

• "Väl godkänt": Ett väl godkänt för en testperson som använder tvåhandsframdrivning inbegriper vanligen en rullande ansats mot tröskeln.

• "Godkänt": Alla delar av rullstolen måste komma förbi tröskeln.

Alla tekniker är tillåtna, exempelvis att flytta sig framlänges eller baklänges.

Rullstolsanvändaren får använda fötterna eller ställa sig upp för att komma över tröskeln.

Efter att länkhjulen har lyfts från ytan ska det inte påverka bedömningen om länkhjulen hamnar ovanpå tröskeln istället för på andra sidan av det.

Om färdigheten utförs baklänges är kontroller över axlarna viktiga för att säkerställa att rullstolen rör sig i avsedd riktning och att inga säkerhetsrisker finns.

• "Delvis godkänt": Minst länkhjulen (som är i kontakt med marken) är förbi tröskeln.

Motivering

Rullstolsanvändare träffar ofta på hinder som höjer sig över marken (t.ex. dörrtrösklar, hastighetsgupp) i olika storlekar och former som kan vara svåra att bara rulla över.

Alternativa strategier kan krävas. En användare av en manuell rullstol kan till exempel



behöva lyfta länkhjulen över hindret, och en användare i eldriven rullstol kan behöva ändra lägesinställningen till en inställning med mer kraft.

Ett vanligt hinder som skapar liknande svårigheter är avbrott i vägbeläggningen (t.ex. på grund av hjulspår i vägen, vattenrännor eller ett mellanrum mellan en plattform och ett tåg). Mellanrum som bara påverkar ett hjul i taket är vanligen inte något större hinder. I det här avsnittet tittar vi bara på mellanrum som är lika breda som rullstolen. Hjul med liten diameter (som länkhjul) kan åka ned i sådana mellanrum, vilket orsakar en plötslig hastighetsminskning som kan få rullstolen att tippa framåt eller rullstolsanvändaren att falla ur rullstolen. Även om tippning eller fall inte inträffar, så kan det vara svårt att få upp rullstolen från ett sådant mellanrum utan hjälp.



#20 OCH 22 TA SIG UPPFÖR KANT, 7.24

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen klarar av att få rullstolen uppför en kant (liknande trottoarkant).

För passaren

Startposition:

- För denna och andra färdigheter som gäller kanter och trappor är ett band/hopprep inte till stor hjälp om sidotippning eller sidofall inträffar.
- Om det bara finns en passare ska denna stå bakom rullstolen med båda händerna i närheten av eller med ett lätt grepp om körhandtagen (om sådana finns) eller i närheten av ryggstödskomponenterna eller tvärstaget, för att på bästa sätt skydda mot sidotippning om ett hjul kommer upp på kanten före det andra.
- Om det finns två passare ska den andra passaren stå vid ena sidan av nivåändringen.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåttippning när testpersonen ökar farten för att lyfta länkhjulen från ytan (om det är en manuell rullstol).
- Tippning eller fall framåt från rullstolen om länkhjulen eller fotstöden träffar trottoarkanten.
- Sidotippning om ett hjul kommer upp på den övre nivån före det andra.

Förutsättningar

"Ta sig uppför låg kant" för "Ta sig uppför hög kant".

Utrustning

Den låga kanten ska vara 5 cm hög och den höga kanten ska vara 15 cm hög.

Kanten på hindret får vara mjukt rundad.

Vanligen krävs att en simulerad trottoarkant (t.ex. en träplattform eller ett nedfällt bord) spänns fast mot ett fast föremål (t.ex. en vägg) eller att den belastas för att den inte ska röra sig när den träffas av rullstolen.

Bana på en jämn, plan yta som är minst 1,5 m bred och minst 3 m lång före kanten (för testpersoner som använder sig av rullande teknik). Banan på den övre nivån som leder bort från kanten ska vara minst 1,5 m bred och minst 1,5 m lång.

Startpositioner

Rullstol: Alla hjulen befinner sig på den plana ytan nedanför kanten, vända mot kanten och minst 1,5 m från den.

Instruktioner till testpersonen

"Flytta rullstolen uppför kanten."

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.
- "Godkänt": Alla tekniker är tillåtna, exempelvis att flytta sig framlänges eller baklänges.

Om färdigheten utförs baklänges är kontroller över axlarna viktiga för att säkerställa att rullstolen rör sig i avsedd riktning och att inga säkerhetsrisker finns.

Uppgiften är slutförd när alla hjul befinner sig på den övre ytan och rullstolsanvändaren sitter upprätt i rullstolen.



Testpersonen får ta bort fotstöden och ändra placering på de bakre tippskydden, men måste göra detta utan hjälp.

Rullstolsanvändaren får lämna rullstolen för att genomföra uppgiften.

Hjälpmedel för att ta sig över kanter får användas om rullstolen är utrustad med sådana, men testpersonen måste kunna aktivera och avaktivera hjälpmedlen utan hjälp.

- "Delvis godkänt": Om testpersonen när hen flyttar sig framlänges får upp länkhjulen (som är i kontakt med marken), men inte bakhjulen på den övre nivån.

Om testpersonen när hen flyttar sig baklänges får upp bakhjulen (som är i kontakt med marken), men inte länkhjulen på den övre nivån.

Testpersonen lyckas rulla upp för en lägre nivåändring (t.ex. 2,5 cm hög för den låga trottoarkanten), om en sådan är tillgänglig.

Motivering

Nivåskillnader (t.ex. trottoarkanter, entréer, ojämna trottoarsektioner) är vanliga hinder i naturliga och byggda miljöer. Förmågan att klara av låga trottoarkanter är i sig en användbar färdighet, men att öva på låga trottoarkanter är också en möjlighet att finslipa tekniker som behövs för högre trottoarkanter, om dessa inte går att undvika.

Även om fotgängarramper nu är vanliga i många delar av världen, så är det fortfarande vanligt att träffa på trottoarkanter eller större nivåändringar.

Denna färdighet går inte att utföra på de flesta eldrivna rullstolar och skotrar på grund av den svårighet och fara det innebär. Att undvika höga trottoarkanter är i allmänhet klokt om ingen hjälp är tillgänglig (se kapitel 8).



#21 OCH 23 TA SIG NEDFÖR KANT, 7.25

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen klarar av att flytta rullstolen nedför en kant (liknande trottoarkant).

För passaren

Startposition:

- Om rullstolsanvändaren tar sig ned framlänges genom att bara rulla ned från den låga kanten eller använda balansläget, kan passaren stå bakom rullstolen med händerna i närheten av körhandtagen (om det är en manuell rullstol) för att på bästa sätt undvika sidotippning om ett hjul rullar ned före det andra. Alternativt kan passaren stå på den nedre nivån, tillräckligt nära för att ingripa om rullstolen börjar tippa framåt eller om rullstolsanvändaren börjar falla ur rullstolen. Om det finns en andra passare ska hen stå på den nedre nivån.
- Om rullstolsanvändaren tar sig ned baklänges, ska passaren stå på den nedre nivån med händerna placerade nära körhandtagen (om det är en manuell rullstol).

Risker som kräver passarens ingripande:

- Tippning eller fall framåt från rullstolen om uppgiften utförs genom att rulla framåt ned från kanten.
- Bakåttippning om den utförs baklänges.
- Bakåttippning om den utförs framlänges i balansläget.
- Sidotippning om ett hjul rullar ned från den övre nivån före det andra.

Förutsättningar

"Ta sig nedför låg kant" för "ta sig nedför hög kant".

Utrustning

Samma som för färdigheterna "ta sig uppför kant".

Några alternativa hjälpmedel (t.ex. en ramp) för att ta sig till den övre nivån, eftersom många testpersoner kan ta sig nedför en nivåändring från en högre nivå än de kan ta sig uppför.

Startpositioner

Rullstol: Alla hjul befinner sig på den plana ytan nedanför kanten, vända från kanten, med bakhjulen minst 0,5 m bort.

Instruktioner till testpersonen

"Flytta rullstolen ned till den nedre nivån."

Bedömningskriterier

• "Väl godkänt": Att rulla nedför framlänges i balansläget eller använda den rullande tekniken med att tillfälligt lyfta länkhjulen ger vanligen ett väl godkänt, men dessa metoder krävs inte för denna poäng.

Om rullstolen åker ned från kanten snett, så att ett hjul landar nedanför kanten medan motsvarande hjul på andra sidan fortfarande är uppe på kanten, ska ett väl godkänt inte ges.

• "Godkänt": Alla tekniker är tillåtna, exempelvis att flytta sig framlänges eller baklänges.

Om färdigheten utförs baklänges är kontroller över axlarna viktiga för att säkerställa att rullstolen rör sig i avsedd riktning och att inga säkerhetsrisker finns.



Uppgiften är slutförd när alla hjul befinner sig på den nedre nivån, rullstolsanvändaren sitter upprätt i rullstolen och rullstolen är fri att rulla iväg (dvs. har inte fastnat på fotstöden eller de bakre tippskydden).

Rullstolsanvändaren får lämna rullstolen för att genomföra uppgiften.

Testpersonen får ta bort fotstöden och ändra position på de bakre tippskydden, men måste kunna göra detta utan hjälp.

För den höga kanten är det vanligen inte tillåtet att bara rulla ned från kanten framlänges, om inte rullstolen har en lång hjulbas eller testpersonen använder fötterna för framdrivning.

- "Delvis godkänt": Testpersonen lyckas rulla nedför en lägre nivåändring (t.ex. 2,5 cm hög för färdigheten låg kant), om en sådan är tillgänglig.
- "Underkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.

Motivering

Samma som för färdigheterna "ta sig uppför kant".



#24 UTFÖR STILLASTÅENDE BALANSLÄGE, 7.26

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen uppnår balansläget (balanserar på bakhjulen), håller positionen under en viss tid och sätter sedan ned länkhjulen på golvet.

För passaren

Startposition:

- Passaren står vanligen bakom rullstolen och håller i ett band/hopprep.
- Passaren kan också ha en sittande eller hukande position framför men vid ena sidan av rullstolen, med en hand redo att applicera en nedåtriktad och bakåtriktad kraft på rullstolsanvändarens knä eller en fast komponent på rullstolen.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåttippning om testpersonen tar i för mycket vid start eller tappar balansen.

Utrustning

Samma som för färdigheten "vända på stället".

Startpositioner

Rullstol: Samma som för färdigheten "vända på stället".

Instruktioner till testpersonen

"Få rullstolen i balansläget och håll den där tills jag säger till dig att sluta. Håll rullstolen så nära startpositionen som möjligt."

Efter 30 sek: *"Kom ned nu."* Bedömaren ska inte räkna ned (t.ex. *"bara 5 sekunder till"*).

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Under balanseringsfasen ska rullstolsanvändaren använda små, mjuka handrörelser för att behålla balansen, och inte ryckiga, reaktiva rörelser.

Vid landning ska rullstolen inte ha flyttat sig mer än 0,25 m framåt eller bakåt från startpositionen.

- "Godkänt": Testpersonen uppnår balansläget och håller kvar detta läge på ett kontrollerat sätt i 30 sek.

Efter 30 sek görs en kontrollerad återgång till upprätt läge. Testpersonen måste vänta på instruktionen att sätta ned länkhjulen på golvet innan hen gör detta.

Vid landning ska rullstolen inte ha flyttat sig mer än 0,5 m framåt eller bakåt från startpositionen.

Det är tillåtet att använda fötterna för att uppnå balansläget, men inte för att behålla det.

- "Delvis godkänt": Testpersonen uppnår balansläget och håller kvar detta läge på ett kontrollerat sätt i minst 15 sek.

Vid landning ska rullstolen inte ha flyttat sig mer än 0,75 m framåt eller bakåt från startpositionen.

Testpersonen utför ett assisterat balansläge (länkhjulen lämnar golvet, balanserar på de bakre tippskydden).

- "Underkänt": Testpersonen uppnår inte balansläget.

Vid landning har rullstolen flyttat sig mer än 0,75 m framåt eller bakåt från startpositionen.

Testpersonen uppnår balansläget, men håller kvar det i < 15 sek.



Motivering

Ordet "stillastående" syftar på den balanserande rullstolens relativt konstanta position på golvet, även om små ändringar av den horisontella positionen för rullstolens bakhjul vanligen behövs för att behålla balansen. Det stillastående balansläget är en grundläggande färdighet för flera funktionsfärdigheter som bäst utförs i balansläget, färdigheter som att vända i trånga utrymmen, ta sig nedför en kraftig lutning eller en hög trottoarkant. Det stillastående balansläget kan också användas för att undvika hållningsproblem som kan orsaka påfrestningar på nacken på grund av att man tittar uppåt under långa stunder.



#25 VÄNDA PÅ STÄLLET I BALANSLÄGE, 7.27

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen svänger rullstolen åt vänster eller höger i balansläget för att vända sig åt motsatt håll, i ett så trångt utrymme som möjligt.

För passaren

Samma som för färdigheten "utför stillastående balansläge".

Förutsättningar

Utför stillastående balansläge.

Utrustning

Samma som för färdigheten "vända på stället".

Startpositioner

Samma som för färdigheten "vända på stället".

Instruktioner till testpersonen

"Få rullstolen i balansläget. Håll nu kvar rullstolen på ett så snävt utrymme som möjligt och sväng runt rullstolen tills du är vänd åt motsatt håll."

Om det behövs placeras rullstolen över startpositionen igen.

"Vänd nu rullstolen åt andra hållet (visa det) tills den är på samma plats där du startade."

Bedömningskriterier

Samma som för färdigheten "vända på stället".

- "Godkänt":

Rullstolen måste hållas kvar i balansläget tills hela vändningen är slutförd åt båda hållen.

- "Underkänt": Ett underkänt ges automatiskt om testpersonen får underkänt på färdigheten "utför stillastående balansläge".

Motivering

Samma som för färdigheten "vända på stället".

Rullstolsanvändare stöter ofta på situationer där de behöver använda balansläget för att göra en snäv sväng. Det område som behövs på stödytan ("fotavtrycket") är mindre i balansläget än när alla hjulen befinner sig på ytan. Den här färdigheten är också användbar för att svänga när rullmotståndet är högt (t.ex. på en mjukt underlag).



#26 KÖRA FRAMÅT OCH BAKÅT I BALANSLÄGE, 7.28

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen uppnår balansläget och flyttar sedan rullstolen framåt (och senare bakåt) en kort sträcka i denna position.

För passaren

Samma som för färdigheten "utför stillastående balansläge".

Förutsättningar

Utför stillastående balansläge.

Utrustning

Samma som för färdigheten "vända på stället".

Startpositioner

Samma som för färdigheten "vända på stället" framlänges.

Slutpositionen för framåtvänd riktning är startpositionen för bakåtvänd riktning.

Instruktioner till testpersonen

"Få rullstolen i balansläget och rulla den framåt tills jag säger stanna." Efter att ha korsat 1,5 m-linjen framför rullstolen: *"Stanna."*

Efter att testpersonen har slutfört färdighetsförsöket framlänges upprepar bedömaren testet baklänges (*"Rulla nu rullstolen bakåt tills jag säger stanna"*).

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": En rullstolsanvändare som använder avancerad teknik flyttar sig kontinuerligt i den avsedda riktningen genom en serie steg, utan att förlora balansen och behöva korrigera i motsatt riktning.
"Sänk-och-rulla"-tekniken – att initiera rörelsen i avsedd riktning med en avsiktlig förlust av balans i den riktningen ("sänka"), följt av att rulla bakhjulen i denna riktning ("rulla") – är tecken på avancerad teknik, men krävs inte för att få väl godkänt.
- "Godkänt": Testpersonen måste uppnå balansläget och rulla 1,5 meter i båda riktningarna. Testpersonen ska stanna med bakhjulen på eller bakom mållinjen på bedömarens uppmaning, innan länkhjulen får komma i kontakt med golvet.
Testpersonen får sätta ned länkhjulen på golvet mellan färdighetens framlänges- och baklängesmoment, men behöver inte göra det.
För baklängesmomentet i färdigheten är kontroller över axlarna viktiga för att säkerställa att rullstolen rör sig i avsedd riktning och att inga säkerhetsrisker finns.
- "Delvis godkänt": Testpersonen utför färdigheten framgångsrikt i ena riktningen, men inte i den andra.
Testpersonen utför färdigheten i båda riktningarna i minst 0,75 meter.
- "Underkänt": Ett underkänt ges automatiskt om testpersonen fick underkänt på färdigheten "stillastående balansläge".



Motivering

Att rulla framåt en kort sträcka i balansläget är användbart när användaren närmar sig hinder där det är fördelaktigt att lyfta länkhjulen från ytan (t.ex. för att köra nedför höga trottoarkanter eller ta sig nedför kraftiga lutningar). Att rulla bakåt en kort sträcka i balansläget är användbart i trånga utrymmen där det inte går att vända, exempelvis för att lyfta länkhjulen över ett hinder (t.ex. en gren på marken eller en handduk på badrumsgolvet). Färdigheten att rulla bakåt gör det också möjligt för rullstolsanvändaren att ställa sig mot en vägg eller ett föremål som de kan luta sig mot (t.ex. för tilla-vila-variationen i färdigheten "byta kroppsställning").



#27 KÖRA NEDFÖR HÖG KANT I BALANSLÄGE, 7.29

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen rullar nedför en hög kant framlänges i balansläget.

För passaren

Startposition:

- När det finns en passare ska hen stå bakom rullstolen, passarens båda händer ska placeras i närheten av rullstolens körhandtag eller tvärstag.
- Om det inte finns några körhandtag och tvärstaget sitter för lågt, kan en ensam passare stå bakom rullstolen och hålla i ett band/hopprep med den andra handen framför axeln.
- Om det finns två passare ska den andra passaren stå bredvid och nedanför trottoarkanten.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Bakåttippning.
- Tippning eller fall framåt.
- Sidotippning om ett hjul rullar ned från den övre nivån före det andra.

Förutsättningar

"Utför stillastående balansläge" och "kör framåt och bakåt i balansläge".

Utrustning

Samma som för färdigheten "ta sig nedför hög kant".

Startpositioner

Samma som för färdigheten "ta sig nedför hög kant".

Instruktioner till testpersonen

"Få din rullstol i balansläget. Kör nu framåt i balansläget nedför kanten."

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.
- "Godkänt": Testpersonen uppnår ett kontrollerat balansläge på den övre nivån, närmar sig trottoarkanten genom att rulla framåt i detta läge och sänker sedan kontrollerat ned bakhjulen till den nedre nivån och bakhjulen når golvet före länkhjulen.
- "Delvis godkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.

Testpersonen utför färdigheten på en 10 cm hög kant om det finns tillgängligt.

Länkhjulen landar på den nedre nivån före bakhjulen.

- "Underkänt": Ett underkänt ges automatiskt om testpersonen fick underkänt på färdigheterna "utför stillastående balansläge" eller "rulla framåt och bakåt i balansläge".
- "Testing error": Denna färdighet kan vara farlig att utföra om rullstolen har ett lågt ryggstöd och inte har körhandtag eller tvärstag som passaren kan hålla i om det behövs. I situationer där bedömaren tvivlar på att hen kan passa försöket på ett säkert sätt har bedömaren rätt att tilldela poängen "TE" och notera anledningen till detta i avsnittet Kommentarer.



Motivering

Som vi nämnt tidigare är stora nivåförändringar (t.ex. trottoarkanter) vanliga hinder för rullstolsanvändare. Att använda balansläget för att framlänges rulla nedför en nivåändring gör det möjligt för testpersonen att bibehålla framåtrörelse och att se eventuella faror (t.ex. bilar). Balansläget förhindrar också att fotstöden kommer i kontakt med den nedre nivån före bakhjulen, vilket förhindrar tippning eller fall framåt ur rullstolen.



#28 KÖRA NEDFÖR KRAFTIG LUTNING I BALANSLÄGE, 7.30

ALLMÄNT

Beskrivning

Testpersonen flyttar rullstolen från en plan yta nedför en kraftig lutning till en annan plan yta i balansläget och stannar på den plana ytan nedanför lutningen innan hen landar från balansläget.

För passaren

Samma som för färdigheterna "kör nedför kraftig lutning" och "utför stillastående balansläge".

Förutsättningar

"Utför stillastående balansläge."

Utrustning

Samma som för "köra nedför kraftig lutning".

Startpositioner

Samma som för "köra nedför kraftig lutning".

Instruktioner till testpersonen

"Få rullstolen i balansläge. Rulla nu rullstolen nedför rampen på ett kontrollerat sätt i balansläge, stanna (visa på stopplatsen), men behåll balansläget tills du kommer dit."

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Samma som för färdigheten "kör nedför kraftig lutning". En rullstolsanvändare med avancerad teknik kommer att fortsätta kontinuerligt nedför lutningen i en rimligt konstant hastighet utan att förlora balansen och behöva korrigera i någon riktning. Variationer i graden av friktion mellan händerna och rullstolens drivringar används för att kontrollera hastighet och riktning.
- "Godkänt": Testpersonen uppnår balansläget på plattformen ovanför lutningen (eller i lutningen om det inte finns någon plattform) och fortsätter sedan nedför lutningen med rullstolen under kontroll. Testpersonen stannar rullstolen nedanför rampen. Länkhjulen får sättas ned på ytan när bakhjulen har nått den plana ytan längst ned.
- "Delvis godkänt": Testpersonen rullar minst 1,5 m nedför lutningen, men inte hela sträckan. Testpersonen utför färdigheten i en svag lutning (5°).
- "Underkänt": Testpersonen rullar < 1,5 m nedför lutningen. Ett automatiskt underkänt ska ges om testpersonen fick underkänt på färdigheten "utför stillastående balansläge".

Motivering

Att köra nedför en kraftig lutning framlänges i balansläget minskar problemet med förlust av grepp (vilket påverkar bromsning och kontroll) som inträffar när hjulen som är längst upp i lutningen blir obelastade. Den här tekniken minskar också sannolikheten för framåttippning



och att fotstöden fastnar i golvet vid övergången mellan den nedre delen på lutningen och den plana ytan. I mycket kraftiga lutningar kan denna teknik vara det enda sättet att ta sig nedför lutningen utan att tippa. Att stanna på den plana ytan längst ned demonstrerar kontroll. Vardagliga uppgifter, som att bära med sig ett skrymmande eller tungt föremål (t.ex. en påse med matvaror eller en tvättkorg) i knäet i en nedförslutning med alla fyra hjulen på underlaget, kan vara svåra att utföra eftersom föremålet kan falla ur knäet, vilket gör det nödvändigt att kunna rulla nedför lutningen i balansläget.



#29 TA SIG UPPFÖR TRAPPA, 7.31

ALLMÄNT

Beskrivning

Rullstolsanvändaren och rullstolen tar sig uppför en trappa från en position nedanför trappan.

För passaren

Startposition:

- Passarens placering kan variera beroende på vilken metod som används och hur många passare som finns.
- Oavsett metod ska minst en passare finnas nedanför rullstolsanvändaren i trappan.
- Om rullstolsanvändaren sitter i rullstolen ska passaren nedanför rullstolen ha en eller båda händerna i närheten av eller med ett lätt grepp om en fast del på rullstolen. Om passaren håller i en rullstolsdel är det viktigt att undvika att hjälpa eller ingripa i utförandet av uppgiften.
- Om rullstolsanvändaren sitter i rullstolen och två passare finns, ska den ena vara ovanför (med händerna i närheten av körhandtagen) och den andra nedanför rullstolen.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Tippning eller fall framåt, bakåt eller åt sidan.
- Skenande nedför trappan.

Förutsättningar

Inga, om inte testpersonen planerar att utföra färdigheten med metoden "utanför rullstolen", i vilket fall både färdigheterna "förflyttning i samma nivå" och "förflyttning till/från golvnivå" är nödvändiga.

Utrustning

Vid beskrivning av en trappa kallas de horisontella och vertikala måtten "stegdjup" respektive "steghöjd".

Det ska finnas minst 3 trappsteg, vart och ett med följande ungefärliga mått: 18 cm steghöjd, 28 cm stegdjup och minst 1,2 m stegbredd. Även om 3 trappsteg inte är många, så är de representativa för de färdigheter som behövs för en hel trappa (vanligen 10–11 trappsteg).

Ledstänger ska finnas på båda sidor, cirka 90 cm ovanför stegdjupen. Ledstängerna ska sträcka sig minst 30 cm horisontellt förbi trappans övre och nedre gräns.

Vid den övre änden ska trappan sluta på en plan yta eller plattform som är minst 2 m². En kant runt de öppna sidorna på plattformen rekommenderas. Men WST kan utföras utan att det finns några lättillgängliga plana plattformar vid de övre och nedre ändarna (t.ex. om det endast finns en lång trappa).

Inga externa hjälpmedel (t.ex. trapphiss) får användas.

Startpositioner

Rullstol: Vänd mot trappan, minst 0,5 meter från det nedersta trappsteget.

Instruktioner till testpersonen

"Ta dig och rullstolen uppför trappan."



Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.
- "Godkänt": Alla effektiva och säkra tekniker är godtagbara om minst 3 trappsteg slutförs. Om en längre trappa används behöver testpersonen och rullstolen inte fortsätta hela vägen upp till den övre nivån. Om testpersonen använder metoden "utanför rullstolen" behöver hen inte sätta sig i rullstolen igen på den övre nivån om hen har fått godkänt på momentet golv-till-rullstol i färdigheten "utför förflyttning till/från golvnivå".
- "Delvis godkänt": Testpersonen tar sig uppför minst 2 trappsteg. Testpersonen tar sig uppför en trappa med längre stegdjup och/eller lägre steghöjd. Testpersonen kan instruera en eller flera vårdgivare att hjälpa hen uppför trappan.
- "Underkänt": Testpersonen tar sig uppför < 2 trappsteg.
- "Testing error": Om testpersonen beskriver en planerad teknik och bedömaren anser att det inte finns ett tillräckligt antal passare för att utföra den på ett säkert sätt, kan bedömaren vägra att tillåta försöket och ska ge en TE-poäng.

Motivering

Även om det ofta finns alternativa sätt att ta sig från en lägre till en högre nivå (t.ex. en ramp eller hiss), kan trappor ibland vara det enda alternativet. Fastän enstaka användare av manuella rullstolar kan utföra denna färdighet på egen hand, medan de sitter i rullstolen, så rekommenderas den här metoden inte på grund av den kraftiga belastningen på armarna. Att lämna rullstolen eller ta hjälp av vårdgivare för att ta sig uppför trappan är den föredragna metoden.



#30 TA SIG NEDFÖR TRAPPA, 7.32

ALLMÄNT

Beskrivning

Rullstolsanvändaren och rullstolen tar sig nedför en trappa från en position ovanför trappan.

För passaren

Startposition:

- Samma som för förmågan "ta sig uppför trappa".
- Om rullstolsanvändaren tar sig baklänges nedför trappan på egen hand ska passaren stå bakom rullstolen med händerna i närheten av eller med ett lätt grepp om körhandtagen.
- Om rullstolsanvändaren på egen hand tar sig framlänges nedför trappan i balansläget ska minst två passare vara med. En eller två passare ska vara nedanför rullstolen med händerna i närheten av en fast främre del på rullstolen för att hindra att den tippas, glider under eller skenar. Den övre passaren ska stå ovanför rullstolen med händerna i närheten av körhandtagen för att reagera på tippning framåt, bakåt eller åt sidan eller skenande.

Risker som kräver passarens ingripande:

- Tippning eller fall framåt, bakåt eller åt sidan.
- Skenande nedför trappan.

Förutsättningar

Inga, om inte testpersonen planerar att utföra färdigheten med metoden "utanför rullstolen", i vilket fall både färdigheterna "förflyttning i samma nivå" och "förflyttning till/från golvnivå" är nödvändiga.

Utrustning

Samma som för förmågan "ta sig uppför trappa".

Eftersom det ofta går att ta sig nedför trappor som man inte kan ta sig uppför, ska ett alternativt sätt (t.ex. ramp eller hiss) finnas för att få rullstolen och användaren till trappans övre del.

Startpositioner

Rullstol: Vänd mot trappans överdel med de ledande hjulen minst 0,5 m från kanten på det översta trappsteget. Om det inte finns någon plattform ska bakhjulen på rullstolen vila mot en kant som är minst 3 trappsteg upp från trappans nederdel, i den riktning (vänd mot eller från trappan) som testpersonen föredrar.

Testperson:

Vanligen sittande i rullstolen.

Om testpersonen har använt metoden "utanför rullstolen" för att ta sig uppför trappan och planerar att använda samma metod för att ta sig nedför trappan kan testpersonen sitta på den övre nivån om hen tidigare har klarat av att utföra momentet rullstol-till-golv i färdigheten "förflyttning till/från golvnivå". Om testpersonen sitter minst 3 trappsteg upp i en längre trappa, efter att ha slutfört färdigheten "ta sig uppför trappa", kan detta vara startpositionen för färdigheten "ta sig nedför trappa".



Om testpersonen har använt metoden "utanför rullstolen" för att ta sig uppför trappan och planerar att ta sig nedför trappan sittandes i rullstolen kan bedömaren hjälpa testpersonen att ta sig från golvet till rullstolen.

Instruktioner till testpersonen

"Ta dig och rullstolen nedför trappan."

Bedömningskriterier

- "Väl godkänt": Samma som för förmågan "ta sig uppför trappa".

- "Godkänt": Samma som för förmågan "ta sig uppför trappa".

Om färdigheten utförs baklänges är kontroller över axlarna en viktig åtgärd.

- "Delvis godkänt": Samma som för generella bedömningskriterier.

Samma som för förmågan "ta sig uppför trappa".

Testpersonen tar sig nedför minst 2 trappsteg.

Testpersonen tar sig nedför en trappa med längre stegdjup och/eller lägre steghöjd.

Testpersonen kan instruera en eller flera vårdgivare att hjälpa hen nedför trappan.

- "Testing error": Om det inte går att få upp rullstolen ovanför trappan.

Om bedömaren anser att det inte finns ett tillräckligt antal passare för att på ett säkert sätt bedöma testpersonens planerade teknik (t.ex. framlänges i balansläget) och testpersonen är ovillig eller oförmögen att använda en alternativ metod (ett val som kan göras utan att det påverkar poängsättningen) kan en TE-poäng tilldelas.

Motivering

Samma som för förmågan "ta sig uppför trappa". Även om det fortfarande finns en viss risk för skada på grund av fall, så är det mycket mindre ansträngande att ta sig ned än upp.

Många rullstolsanvändare som inte kan ta sig uppför trappor på egen hand kan ta sig nedför dem.



BILAGA 1: VALFRI ORDNINGSFÖLJD FÖR WST-FÄRDIGHETER

Den ordningsföljd för färdigheterna som visas nedan i tabell A1.1 är ett exempel på en effektiv ordningsföljd för färdighetstesterna som kräver minst förflyttning mellan platser, under förutsättning att de flesta golvmarkeringar och hinder placeras i samma område.

Tabell A1.1 Valfri ordningsföljd för enskilda färdighetstester för WST för manuella rullstolar

Manuell WST-färdighet # ¹	Namn på WST-färdighet
1	Köra framåt
2	Köra bakåt
3	Vända på stället
24	Utför stillastående balansläge
25	Vända på stället i balansläge
26	Köra framåt och bakåt i balansläge
4	Svänga under framåtrörelse
5	Svänga under bakåtrörelse
6	Manövrera i sidled
7	Nå föremål
8	Använda inställningar för kroppspositionering
9	Byta kroppsställning
10	Förflyttning i samma nivå
11	Ta isär och sätta ihop rullstolen
12	Förflyttning till/från golvnivå
13	Ta sig igenom dörr
14	Köra upp för svag lutning
15	Köra ned för svag lutning
16	Köra upp för kraftig lutning
17	Köra ned för kraftig lutning
28	Köra ned för kraftig lutning i balansläge
18	Köra på mjukt underlag
19	Ta sig över en tröskel
20	Ta sig upp för låg kant
21	Ta sig ned för låg kant
22	Ta sig upp för hög kant
23	Ta sig ned för hög kant
27	Ta sig ned för hög kant i balansläge
29	Ta sig upp för trappa
30	Ta sig ned för trappa

