



Möjliggör framgång The CO-OP Approach™

Elin Widmark, specialistarbetsterapeut rehabilitering och
funktionshinder

Värmlandskretsen, lunchföreläsning

2023-10-13

MÖT MELKER

10 år, förvärvad hjärnskada, inga motoriska nedsättningar, svårt att minnas och använda visuell information, lösa praktiska problem utan tidigare erfarenhet, utveckla nya tankemönster, nedsatt arbetsminne, hjärntrötthet. Hjälpbehov för att komma ihåg, initiera, planera och genomföra dagliga aktiviteter.

MÅL

1. Hitta i köket
2. Steka korv
3. Göra småinköp till sig själv i butik

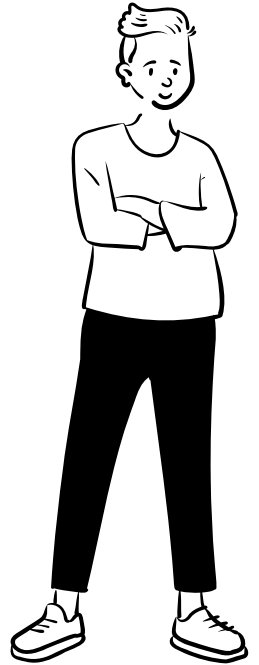
RESULTAT

1. Hittar i köket, badrummet, rummet, tvättstugan o.s.v.
2. Steker korv, köttbullar, kokar makaroner
3. Gör större inköp med många varor själv

... och planerar för, packar till, cyklar till, deltar, duschar, packar och kommer hem från träning helt själv

Springer du och tar på dig strumporna?

Packar du till träningen? KOM IHÅG att få med allt hem är du snäll.



Hur gick det till?

CO-OP: Fokus på att förvärva färdighet

The CO-OP Approach™



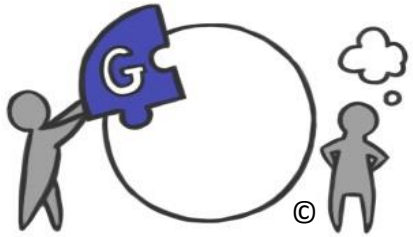
En komplex personanpassad intervention

“... ett klientcentrerat, aktivitetsbaserat, **problemlösande**, förhållningsätt som möjliggör för personen att **förvärva färdigheter** genom att **använda strategier** som identifieras av personen själv i samverkan med behandlaren (**guida upptäckt**)

(Polatajko & Mandich, 2004, p. 2)



Möjliggöra förvärvande av färdigheter



Fyra huvudsakliga syften

1. Förvärva färdigheter
2. Använda strategier
3. Generalisering
4. Överföring



Det övergripande syftet med CO-OP Klienten utvecklar **metakognitiva** färdigheter genom att använda ett systematiskt strategiskt tillvägagångssätt för att lösa utförandeproblem.

CO-OP

Ursprungligen utvecklad för att möjliggöra för barn med barn med koordinationsstörning (DCD) att förvärva färdigheter.

- Bygger på teorier om bl.a. inlärning
- Stöds av evidens, ursprungligen från studier av barn med DCD men nu från flera andra vuxen- och barnpopulationer (stroke, CP, ryggmärgsbråck, förvärvade hjärnskador, autism m.fl.)

(Polatajko & Mandich, 2004, Dawson et al 2017, Scammell et al 2016)

Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP) Approach™ är ett...

Personcentrerat arbetssätt, nära samarbete mellan personen och behandlare

Personen sätter egna mål – förvärva färdigheter

Lär sig använda sig av strategier

- Övergripande (mål-plan-gör-kolla)
- Specifika (mina planer) – genereras av personen själv via guidefrågor från arbetsterapeuten

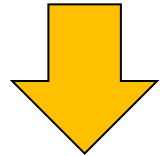


Generalisera/överföra

- Använda de specifika strategierna för en aktiviteten i olika miljöer
- Använda den övergripande strategin för att lösa nya aktivitetsproblem

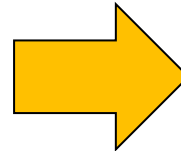
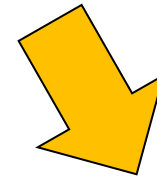
Paradigmskifte

Fokus på personens svårigheter



Fokus på lärande
terapeuten är problemlösare

Movement Science Framework-the therapist becomes an active problem solver utilizing a broad knowledge base to generate ways to help the child achieve a specific functional goal
(Gentile, 1992)



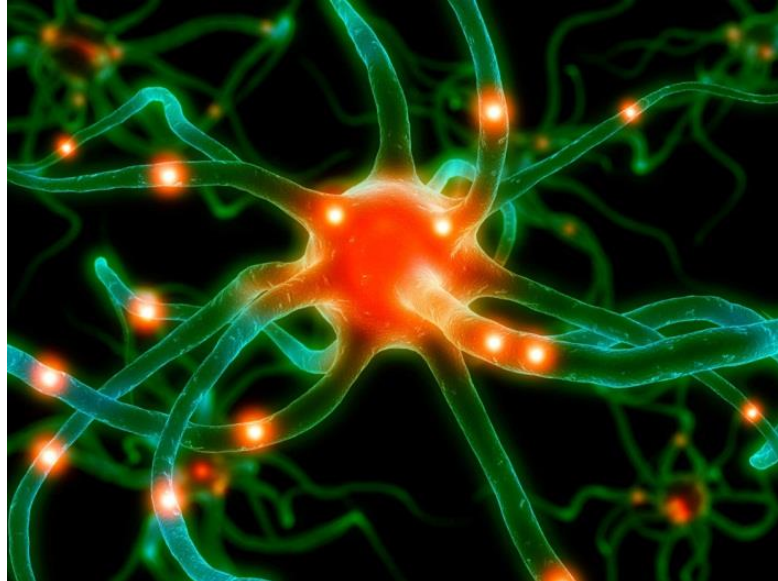
Fokus på lärande
personen guidas att bli sin egen problemlösare

(Polatajko, 2004)

A Learning paradigm: The Neuroscience

- Lärande är synonymt med neuroplasticitet och underlättat lärande är synonymt med neurorehabilitering.

(Carey et al, 2012).



Öka neuroplasticitet

Förbättra neuroplasticitet (Plautz, Milliken et al. 2000).	CO-OP
Interventionen ska:	
• Vara explicit, uppgiftsspecifik och målorienterad	✓
• Uppgiften skall vara meningsfull för personen i hans eget liv • (Klientcentrerad)	✓
• Uppgiften skall innehålla problemlösning	✓
• Främja anpassning till olika miljökrav	✓
• Erbjuda möjlighet till variation och träning	✓
Den skall INTE	
• Vara utantill / mekaniskt lärande av enskilda handlingar	✓



The CO-OP Approach™

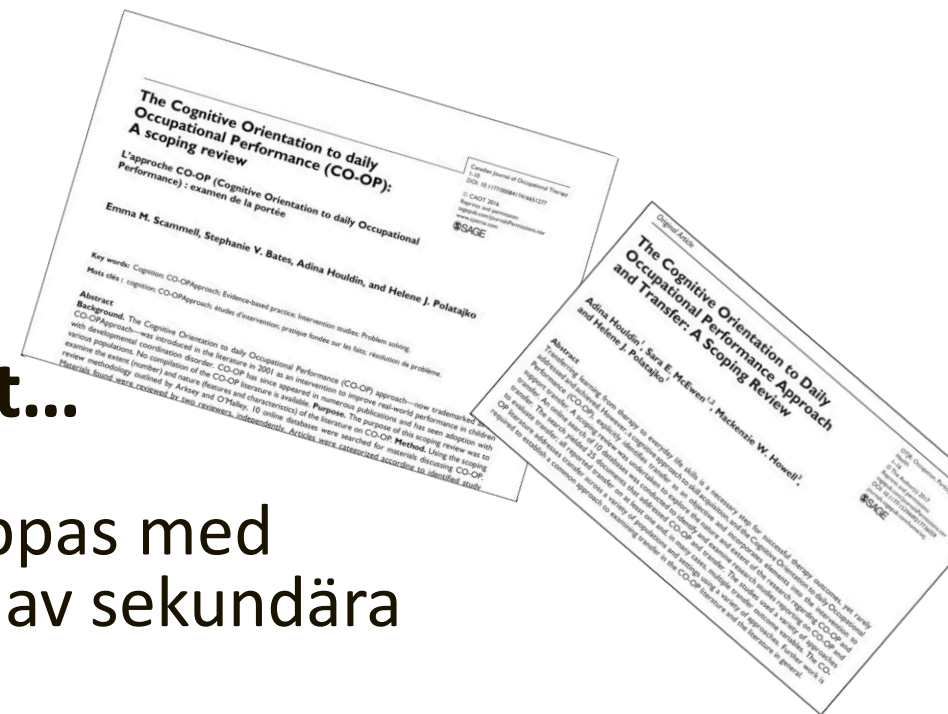
Evidensen: Publicerade studier visar att...

CO-OP når sina syften:

- Förvärva färdigheter
- Användning av kognitiva strategier
- Generalisering av färdigheter
- Överföring

CO-OP förknippas med förbättringar av sekundära resultat:

- Delaktighet
- Motorisk kontroll
- Kognitiva förändringar t.ex. kognitiv flexibilitet och self regulation
- Self-efficacy/självförtro



Aktuell publikationslista: <https://icancoop.org/pages/publications-1>



The CO-OP Approach ...

... engagerar klienten på
kognitiv och metakognitiv
nivå i en återkommande
problemlösningsprocess..

(anpassad från Internationella CO-OP Academy Executive, 2014)

CO-OP är personcentrerad. Personcentrering är:

är ett tillvägagångssätt som omfattar en filosofi om respekt för och partnerskap med personer som får tjänster. Det erkänner personernas autonomi, styrkorna som personen ger till ett terapeutiskt möte och fördelarna med samarbete mellan person och terapeut

(adapterad from CAOT 1997)

CO-OP är aktivitets-/görandebaserat

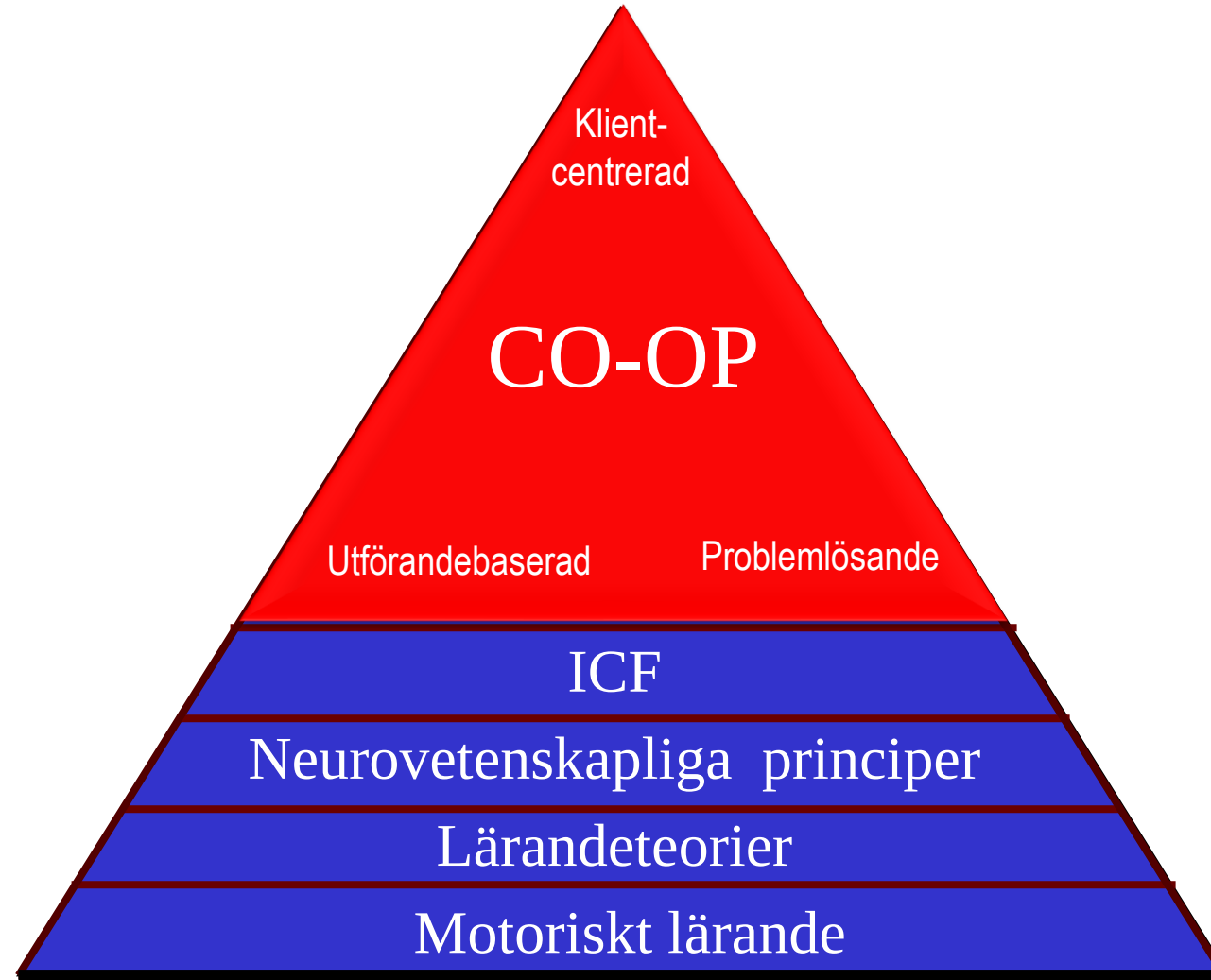
- Aktivitets/görandebaserade tillvägagångssätt fokuserar på faktiska uppgifter eller färdigheter (t.ex. att orientera sig, eller att knyta skor, eller få gjort mina arbetsuppgifter) kontra aktivitetskomponenter (t.ex. rumslig förmåga, manuell fingerfärdighet, initiering och tidsuppfattning).

CO-OP är problemlösande

- processen att känna igen ett problem, definiera det, identifiera planer för att lösa problemet, välja en plan och utvärdera resultaten

(översatt från www.themedicaldictionary.thefreedictionary.com)

Teoretisk grund för CO-OP



Hur lär man sig färdigheter?

Fyra olika sätt att lära sig färdigheter

Fyra sätt att lära sig färdigheter



Lärande via
observation

Fyra sätt att lära sig färdigheter

MARIA KONNIKOVA

PRACTICE DOESN'T MAKE PERFECT

By Marla Konnikova, SEPTEMBER 28, 2016



Practice matters, but in many fields it matters much less than you might think.

ILLUSTRATION BY WREN MCDONALD

Trial
&
error
lärande

Fyra sätt att lära sig färdigheter



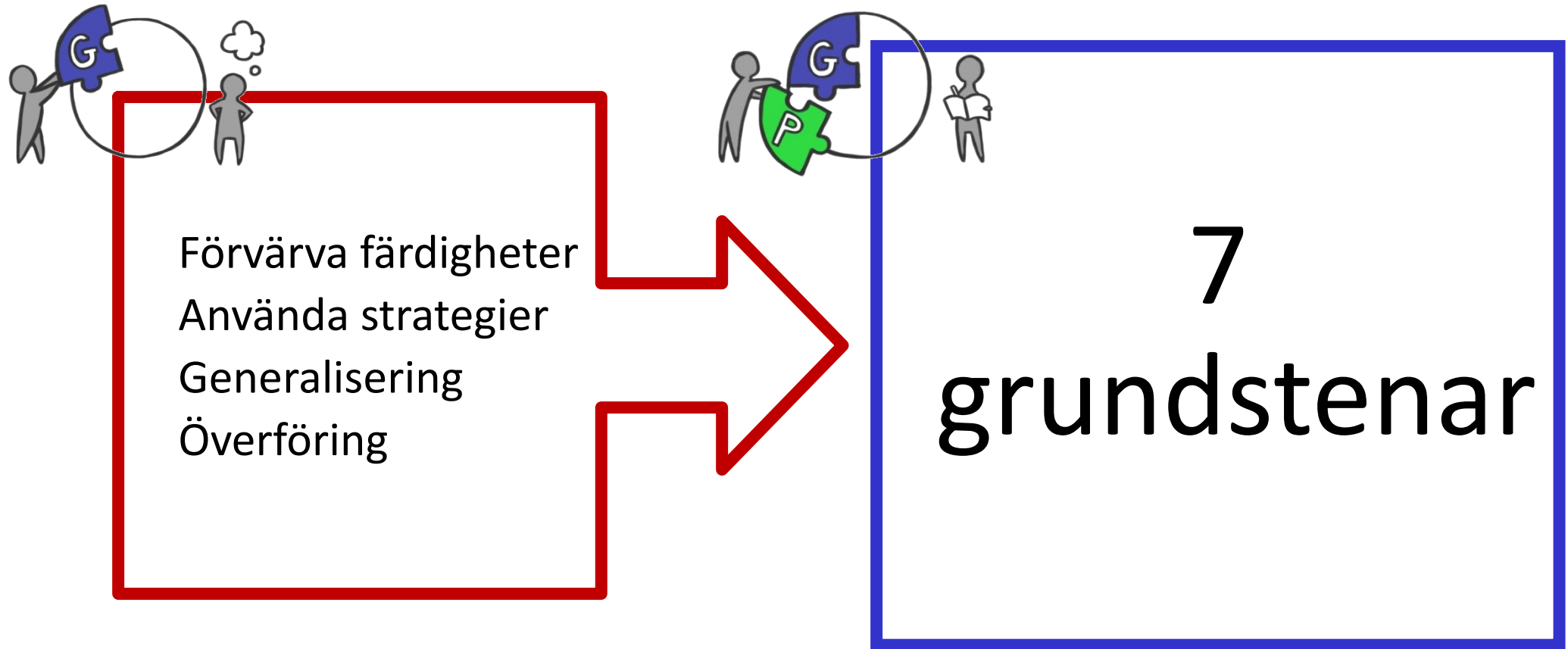
Direkt
instruktion

Fyra sätt att lära sig färdigheter

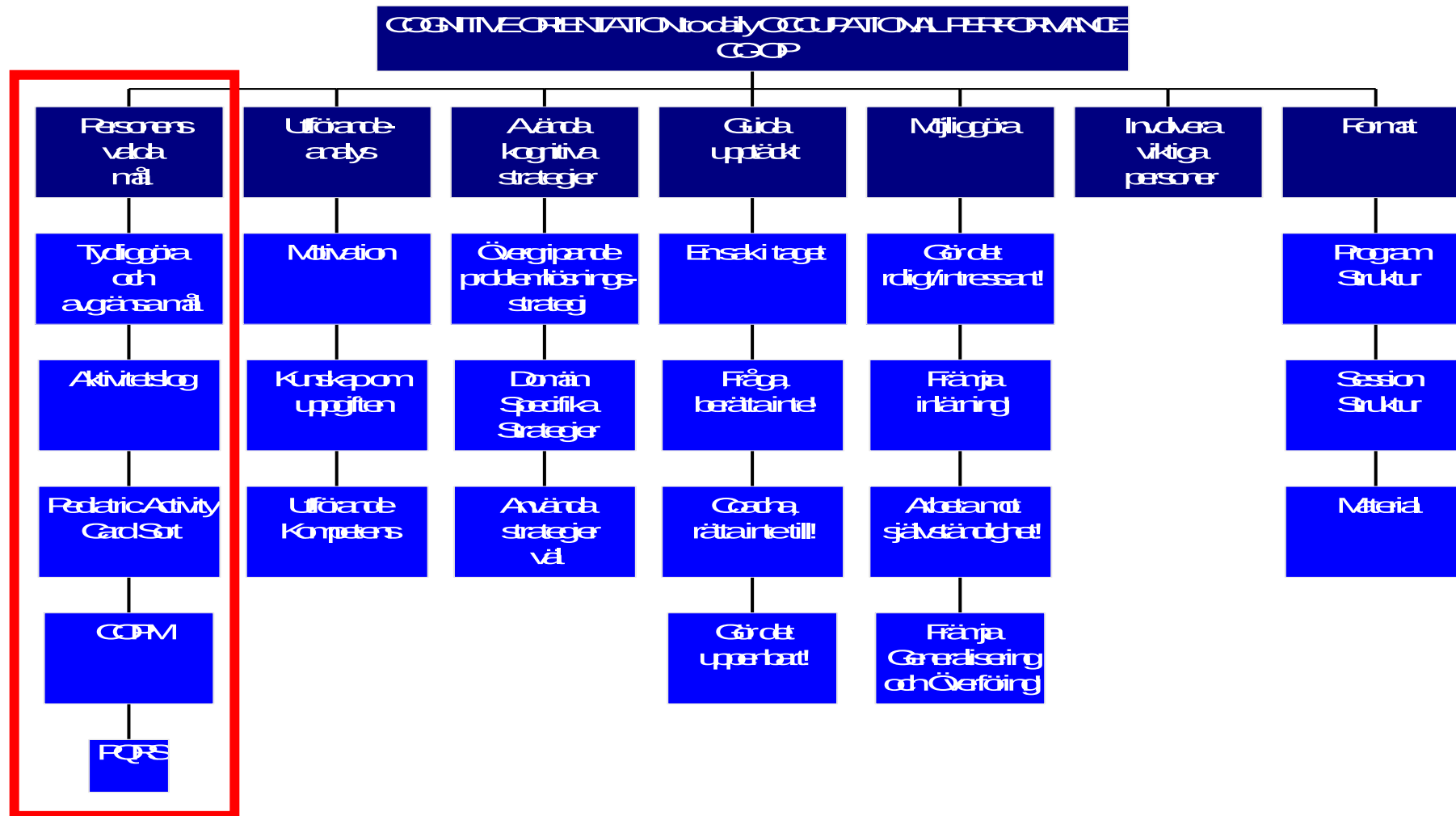


Aktivt
problem-
lösande

CO-OP – hur går det till



CO-OP:s Grundstenar



CANADIAN OCCUPATIONAL PERFORMANCE MEASURE

(5TH EDITION – REVISED; Law et al., 2019)

- Ett bedömningsinstrument som är:
 - Person-centrerat
 - Aktivitetsbaserat
 - Individualiserat
 - Självskattning
 - För klienter i alla åldrar och med olika funktionsnedsättningar



<https://www.arbetsterapeuterna.se/foerbundet/webbutik-och-gratismaterial/canadian-occupational-performance-measure-copm/>

CO-OP mål:

Britta säger:

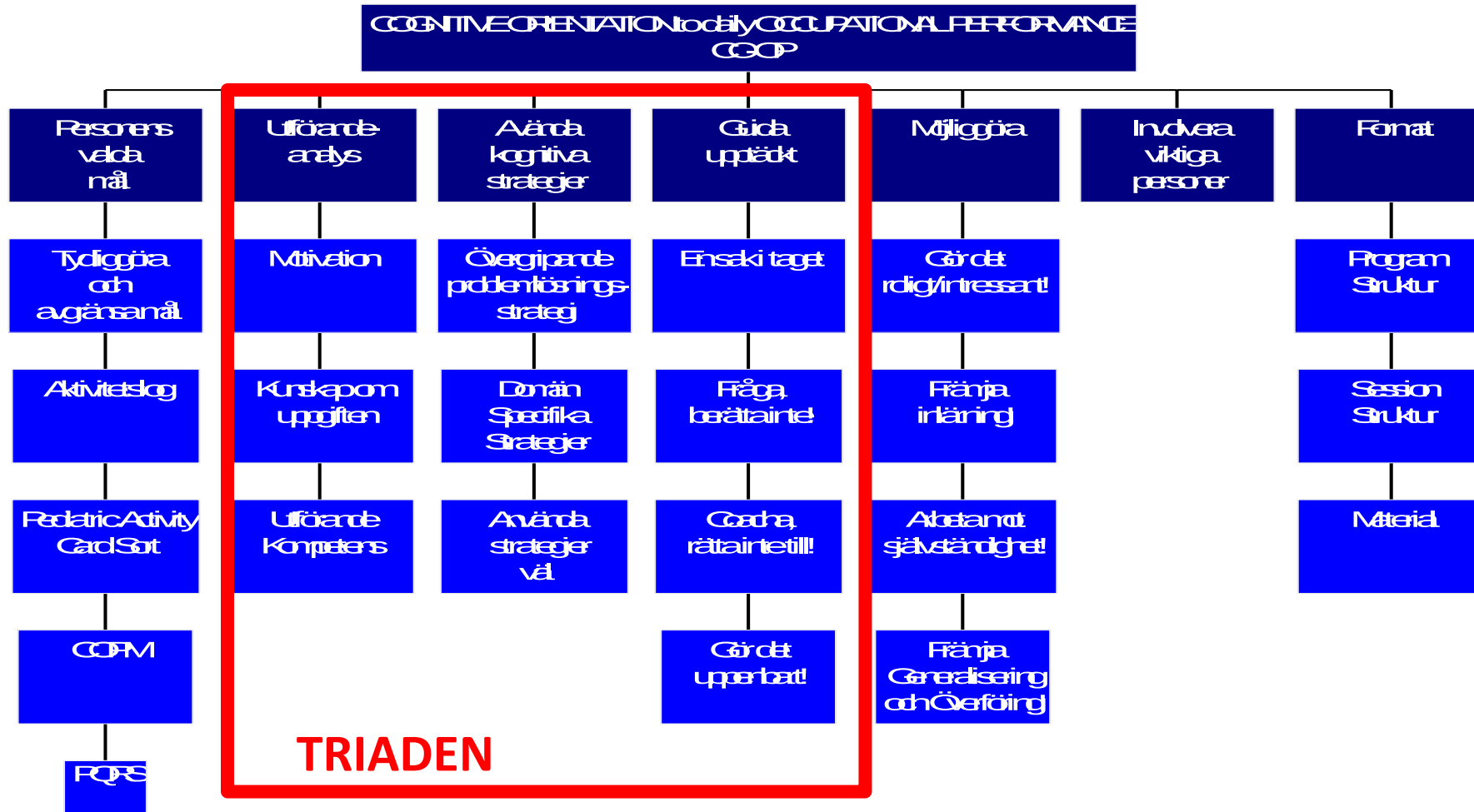
Men det är ju jag som tagit initiativet för att jobba med just den här grejen – det är väl kanske en skillnad att det är jag som är BOSSEN

Bosse säger:

Att jobba mot ett mål var samma som i andra behandlingar men sättet att göra det var väldigt annorlunda

Öhrvall et al 2020

CO-OP:s sju grundstenar





Triaden

CO-OP:s klientcentrerade TRIADEN:

Triaden

Utförande
-analys

- Hitta utförandeproblemet

Använda
kognitiv
strategi

- Hitta en lösning

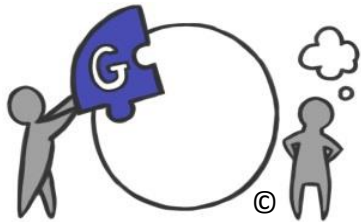
Guida
Upptäckt

- Göra det tillsammans

Utförandeanalys (DPA) av personens eget mål

En interaktiv (upprepande), analytisk, observationsbaserad process för att:

- Identifiera utförandeproblem
- utförandestopp /möjligheter för lärande
- Identifiera interventionens startpunkt
- Identifiera strategier användbara för att förvärva färdighet
- Engagera både behandlare och klient – självständigt eller under samarbete



Stödjer ett växande tänkande
Identifierar möjligheter till "växande", "förändring",
"förbättring" och "att lyckas".



Triaden

CO-OP:s klientcentrerade TRIAD:

Triaden

Utförande
-analys

- Hitta utförandeproblemet

Använda
kognitiv
strategi

- Hitta en lösning

Guida
Upptäckt

- Göra det tillsammans

CO-OP: Förvärva färdigheter genom att använda kognitiva strategier

En kognitiv strategi är

- en målinriktad, kognitiv operation som används för att underlätta inläring och problemlösning
- a skill under consideration (Paris 1989)

Varför använda strategier?

- En effektiv inlärningsstrategi utvecklar en medvetenhet om ens tänkande (Riding & Rayner, 1998).
- Metakognitivt beteende hjälper nybörjaren, såväl som den skicklige, att anpassa sig till nya förhållanden, att överföra tidigare kunskaper och färdigheter till relaterade inlärningsituationer och att klara av krav som inte tidigare upplevts (Woolfolk, 1998; Lidor, 1999).
- strategianvändning hjälper personen att koppla framgång (eller misslyckande) till insatsen och tillämpning av strategin



CO-OP: Två typer av strategier

Övergripande strategi

- Generisk strategi | Exekutiv strategi | Metakognitiv strategi
- Stödjer problemlösning
- Lärs ut till klienten

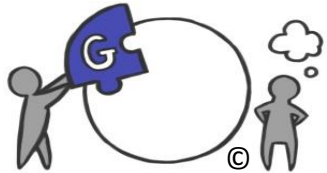
Domän Specifik Strategi (DSS) – hitta lösningen

- Personlig
- Skräddarsydd/Skapad/Utformad för uppgiften
- Tar itu med de utförandeproblem som identifierats vid DPA
- Upptäcks genom guidning

V
E
R
B
A
L
G
U
I
D
N
I
N
G



CO-OP Övergripande strategi



MÅL - Vad du vill göra!



PLAN - Hur kan du göra?



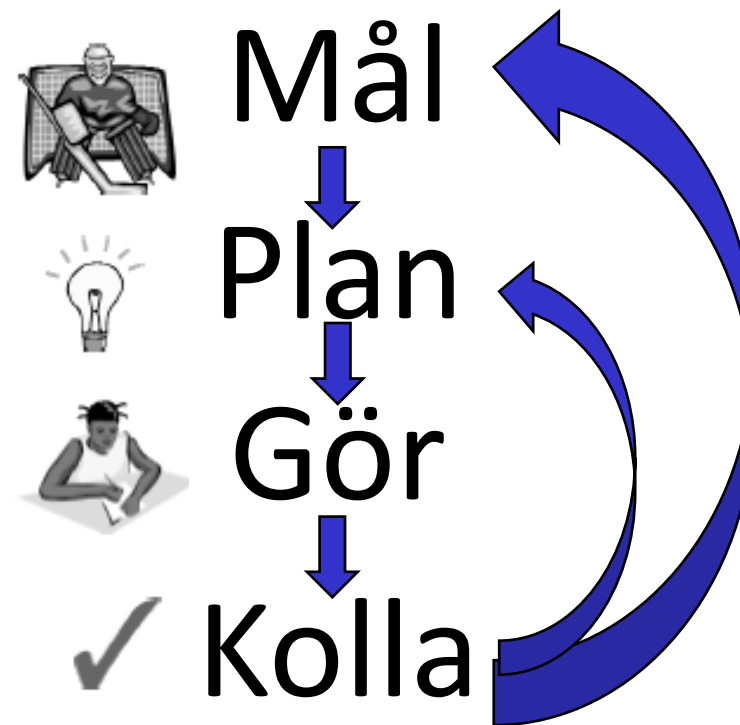
GÖR- Gör planen!



KOLLA - Gjorde du din plan?
- Fungerade den?

Hur går CO-OP träningen till?

- Mål
 - Jag kan hoppa rep som Hedvig och Alva gör
- Plan
 - Pia utvecklar sin plan
- Gör
 - Alla planer testas ihop med arbetsterapeuten
 - Hemma varje dag
- Kolla
 - Fungerar planen
 - Var tog det stopp? (DPA)
 - Om det inte fungerar - gör ny plan



Typer av DomänSpecifika Strategier (DSSs)

S
J
Ä
L
V
-
G
U
I
D
N
I
N
G

V
E
R
B
A
L

Kroppssposition
Känna rörelsen
Avslappning
Föreställa sig

Tydliggöra uppgiften
Anpassa uppgiften
Kompletterande kunskap om
uppgiften

Fokus på görandet
Störning/Distraktion

Verbal minnesbild
Ordramsa



Triaden

CO-OP:s klientcentrerade TRIAD:

Triaden

Utförande
-analys

- Hitta utförandeproblemet

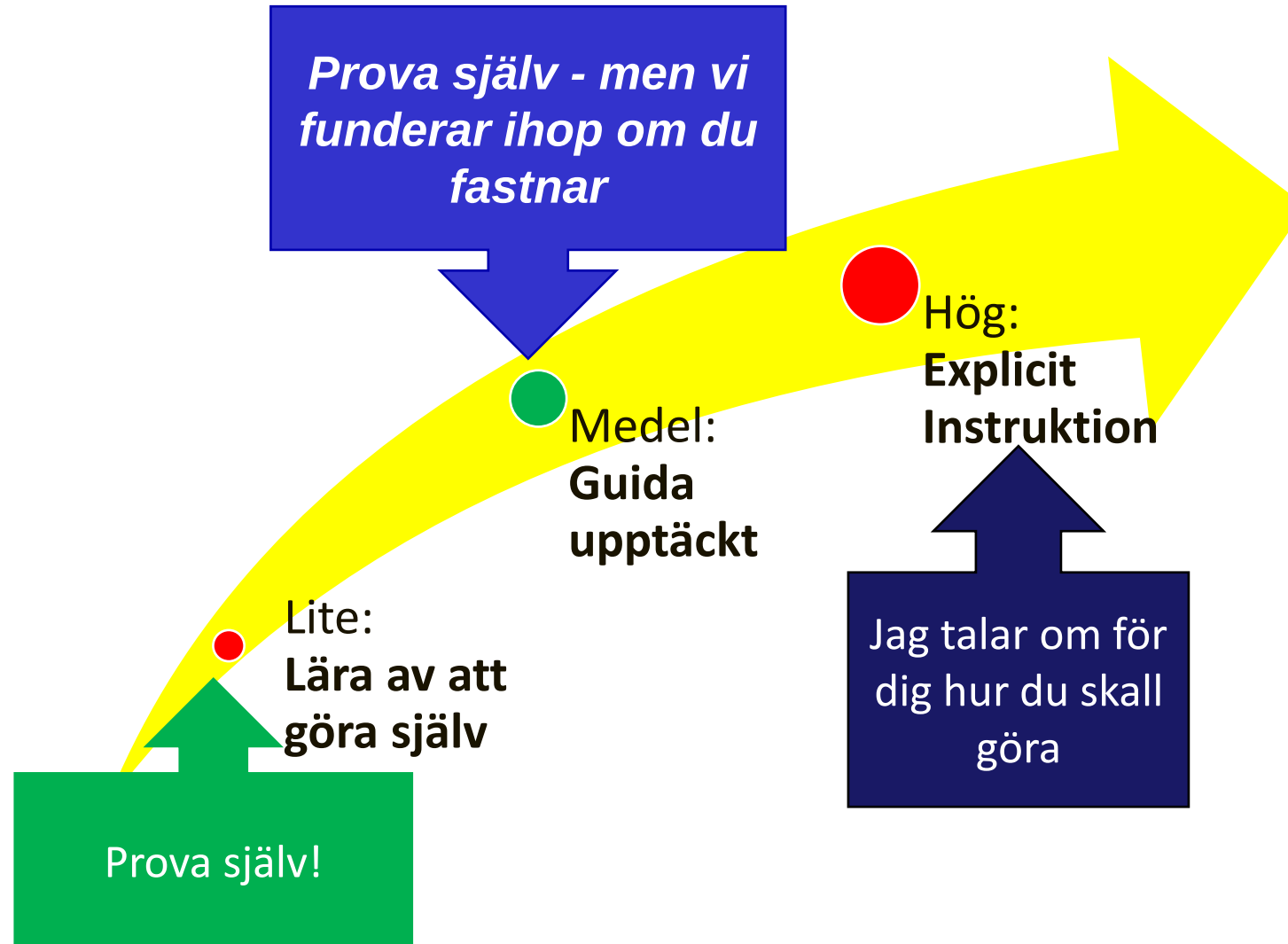
Använda
kognitiv
strategi

- Hitta en lösning

Guida
Upptäckt

- Göra det tillsammans

Grad av instruktion



Göra det tillsammans – Guida Upptäckt

Nyckelpunkterna i CO-OP:s lärandemetod:

- blandar instruktionstekniker och ren upptäcktsinläring (Brown & Campione, 1995; Mayer, 2004).
- en process för att vägleda personer till att hitta sina egna lösningar på sina utförandeproblem

Guida upptäckt är inbäddat i MP GK för att:

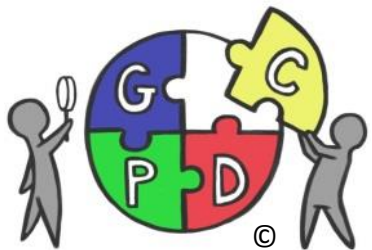
- Identifiera utförandestopp och skapa lärtillfällen
- Upptäcka lösningar på utförandeproblem
- Stödja färdighetsutveckling
- Främja generalisering och överföring

Guidad upptäckt: Teoretisk underbyggnad

- När personen själv upptäcker lösningar så:
 - skapar och lägger de till detta till sin egen förståelse **(PLAN)**
 - formulerar och utvärderar hypoteser **(PLAN | GÖR | KOLLA)**
 - förkastar de som inte uppnår det avsedda målet **(KOLLA)**
 - undersöker dåliga planer, stöter på överraskningar och kommer till slut till en fungerande lösning. **(PLAN | GÖR | KOLLA)**

(Emanuel “Ely” Sachs, 2018)

Anpassad från: <https://openlearning.mit.edu/events/guided-discovery-teaching-method>



Guidad upptäckt

- Evidens visar att guidad upptäckt:
- gör motoriska färdigheter mer motståndskraftiga mot minnesfel och stress än direkta instruktionsmetoder (Williams & Hodges, 2005)
- utvecklar möjligheten för personer att tillämpa och anpassa vad de har lärt sig till flera olika sammanhang (Williams and Hodges, 2005)
- främjar överföring från inlärningskontexten till den faktiska färdigheten i det dagliga livet (Levac & Sveistrup, 2014)

OBS! guidad upptäckt tar längre tid än direkt färdighetsundervisning men främjar generalisering och överföring. (Williams & Hodges, 2005).



Guidad upptäckt

Utmaningen med att undervisa genom guidad upptäckt är att veta:

- hur mycket och vilken typ av guidning som ska ges
- vilken guidningsnivå som ska användas
- hur man balanserar mellan att "hoppa in" för tidigt och förhindra frustration (Mayer 2004)

“En sak som är säker är att konceptet ofta känns överväldigande när vi först provar den här typen av tillvägagångssätt.”

<https://www.counselling-directory.org.uk/memberarticles/what-is-guided-discovery-in-cbt>

Resultaten av forskargruppens 4 studier

CO-OP är en användbar metod tillvägagångssätt för unga med CP eller ryggmärgsbråck i Sverige. (Peny-Dahlstrand et al 2020)

CO-OP ger personen möjlighet att delta i hela processen från målsättning via planering och intervention till måluppfyllelse. Personen hittar sina egna lösningar på vardagsproblem och utvecklar på så sätt metakognitivt tänkande och självtilltro. (Öhrvall et al 2020)

CO-OP är effektivare än vanlig behandling för personer med CP eller ryggmärgsbråck. (Peny-Dahlstrand et al 2023)

Överföringseffekten bekräftades av hög måluppfyllelse för otränade mål som fortsatte att öka tre månader efter behandlingens slut (Öhrvall et al 2023)

Kvalitativa resultat (CP/MMC svensk studie)

CO-OP ökar min själv-tilltro och problemlösnings-förmåga

- CO-OP – ett annat sätt att lära sig göra
- CO-OP – stödjer mitt sätt att lära och tänka
- CO-OP – är ibland ansträngande
- CO-OP – utvecklar mig

I CO-OP lär du dig hur du ska tänka i vanlig behandling visar dom dig hur du ska göra

Jag lärde mig ett sätt att tänka som jag kan ha med mig... o använda i andra situationer

Det tycker jag varit bra att det blivit en press, och det har som inte blivit en stress.

Tidigare när en liten detalj blev fel så gav jag upp. Jag brydde mig inte ens om att försöka igen. Nu tänker jag istället, det här funkade inte så bra jag provar igen .



Vi lär oss
inte av våra
erfarenheter.
Vi lär oss när
vi reflekterar
över våra
erfarenheter.

facebook.com/herregudco

Nyckeln till framgång:
personen deltar aktivt i hela processen och
hittar sina egna lösningar ökar själtilltro

Lära sig CO-OP

- CO-OP Approach TM är ett förhållningsätt som kräver att terapeuten genomgått utbildning av certifierade instruktörer
[ICAN COGNITIVE ORIENTATION TO DAILY OCCUPATIONAL PERFORMANCE APPROACH – Icancoop](#)
- Kurser i Sverige anordnas av Sveriges arbetsterapeuter (som anlitar de tre av ICAN certifierade instruktörer som finns i Sverige). Än så länge enbart öppen för utbildade arbetsterapeuter. Från 2024 inbjuds även fysioterapeuter.
- 2 dagar + 1 dag – däremellan ha provat CO-OP med i person.
- Nästa kurs planerad till 23-24 jan 2024 i Nacka. Håll utkik på Sveriges Arbetsterapeuter!

[CO-OP - The Cognitive Orientation to daily Occupational Performance Approach \(arbetsterapeuterna.se\)](#)



Tack!

Tell me and i'll forget
Show me and I'll remeber
Involve me and I'll understand forever
Confusius

elin.widmark@regionvarmland.se