



Motoriske ferdigheter anvendt i en aktivitet

Termer og definisjoner (2020)

Utførelsesferdigheter: Utførelsesferdigheter er de minste observerbare komponentene av aktivitet. De er målrettede handlinger som lenkes sammen, en og en, slik at de utgjør utførelsen av en oppgave

Motoriske ferdigheter: Utførelsesferdigheter som er uttrykk for små observerbare handlinger knyttet til samspillet med og forflytning av oppgaverelaterte gjenstander eller seg selv i sammenheng med utførelse av et daglig gjøremål

Kroppens stilling:

Stabiliserer	Beveger seg i omgivelsene hvor oppgaven utføres og samhandler med oppgaverelaterte gjenstander uten å miste balanse eller ha behov for kortvarig støtte
Retter seg opp	Samhandler med oppgaverelaterte gjenstander uten vedvarende å støtte seg eller lene seg
Posisjonerer	Plasserer seg på hensiktsmessig avstand fra oppgaverelaterte gjenstander uten tegn til uhensiktsmessige kroppstillinger

Få tak i og holde gjenstander

Når	Rekker frem ved å strekke armen ut og ved behov bøyer overkroppen for å gripe eller plassere gjenstander utenfor umiddelbar rekkevidde på en effektiv måte
Bøyer seg	Bøyer eller roterer overkroppen hensiktsmessig når man bøyer seg for å gripe eller plassere gjenstander som er utenfor umiddelbar rekkevidde eller når man sitter
Griper	Kniper eller griper oppgaverelaterte gjenstander på en slik måte at disse ikke glipper (f. eks. fra personens fingre, fra mellom tennene)
Manipulerer	Bruker presise fingerbevegelser uten synlig fomling ved manipulering av oppgaverelaterte gjenstander i hånden (f.eks. manipulering av knapper som kneppes)
Koordinerer	Bruker to eller flere kroppsdeler sammen for å manipulere og holde oppgaverelaterte gjenstander uten synlig fomling eller at en mister grep på gjenstanden

Forflytter seg selv og gjenstander

Flytter	Skyver eller trekker oppgaverelaterte gjenstander effektivt bortover understøttende flate, drar for å åpne eller skyver for å lukke dører og skuffer, eller skyver på hjulene for å bevege en rullestol
Løfter	Løfter eller hever oppgaverelaterte gjenstander på en effektiv måte uten synlig økt fysisk anstrengelse
Går	Beveger seg på jevne flater under utførelse av oppgaven uten subbing av føttene, ustøhet, støtte eller bruk av hjelpemidler
Transporterer	Bærer oppgaverelaterte gjenstander fra et sted til en annet mens en går eller forflytter seg med rullestol
Kalibrerer	Bruker bevegelse med passende kraft, hastighet eller omfang ved håndtering av oppgaverelaterte gjenstander (f.eks. knuser ikke gjenstandene, skyver en dør med tilstrekkelig kraft så den lukkes og ikke smelles)
Beveger jevnt	Beveger jevnt og har flyt i bevegelsene av arm og håndledd ved håndtering av oppgaverelaterte gjenstander

Opprettholde utførelse

Holder ut	Holder ut og fullfører oppgaven uten åpenbare tegn til fysisk tretthet, behov for hvilepauser, eller stopp for «å få igjen pusten»
Holder tempo	Opprettholder jevn og effektiv rytme eller tempo gjennom hele utførelsen av oppgaven

Definisjonene er basert på: Fisher, A. G., & Marterella, A. (2019). *Powerful Practice: An Authentic Model for Occupational Therapy*. Fort Collins, CO: Center for Innovative OT Solutions. Oversatt ved Oslo universitetssykehus(OUS), OsloMet-storbyuniversitetet, og Diakonhjemmet 19.11.19