

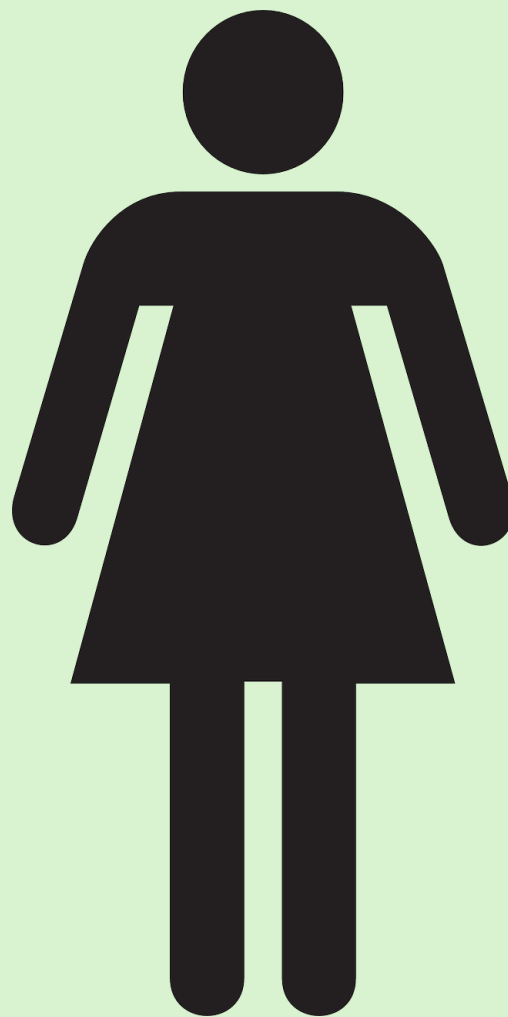
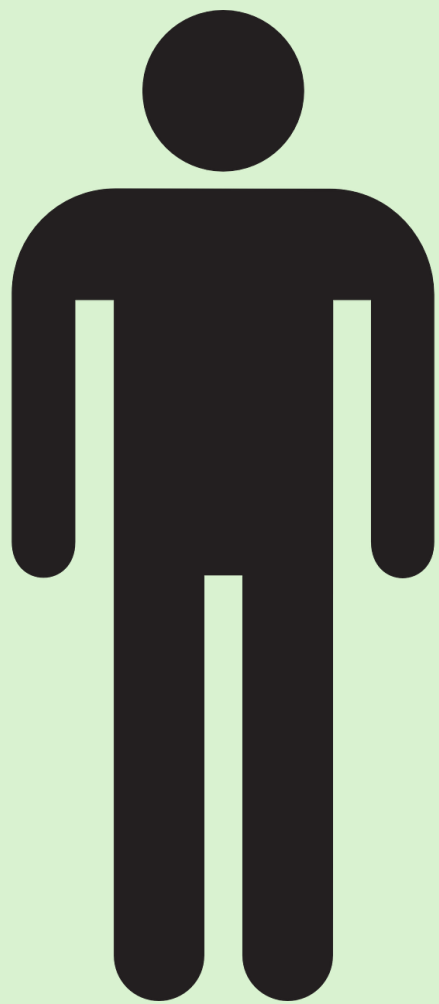
Hjælpeark
til tics træning

Oversigt over hjælpeark og guides

- Tics sværhedsgradsskemaet
- Prætics skalaen
- Funktionsanalyse skema
- HRT træningsskema (HRT træningsguide er i materialet)
- ERP1 træningsskema (ERP1 træningsguide er i materialet)
- ERP2 træningsskema (ERP2 træningsguide er i materialet)
- ERP3 træningsskema (ERP3 træningsguide er i materialet)

- GO plan for HRT og ERP – den videre træning

Tegn dine tics



Tics sværhedsgradsskema - dine tics 1

Ubehag/hvor meget tics belaster og driller

0

5

10

[illegible]

Tics sværhedsgradsskema - dine tics 1

Ubehag/hvor meget tics belaster og driller

0

5

10

[illegible]

Tics sværhedsgradsskema - dine tics 1

Ubehag/hvor meget tics belaster og driller

0

5

10

[illegible]

Tics sværhedsgradsskema - dine tics 2

Ubehag/hvor meget tics belaster og driller

0

5

10

[illegible]

Tics sværhedsgradsskema - dine tics 2

Ubehag/hvor meget tics belaster og driller

0

5

10

[illegible]

Tics sværhedsgradsskema - dine tics 2

Ubehag/hvor meget tics belaster og driller

0

5

10

[illegible]

Prætics skalaen



Funktionsanalyse skema - når du skal udfylde skemaet på næste side så tænkt på:

Hvad der gør dine tics mere trælse?

Det kunne for eksempel være:

At køre bil

At være træt

At andre siger noget om ens tics

At glæde sig vildt meget til noget...

Hvad der gør dine tics mindre trælse?

Det kunne for eksempel være:

At lytte til musik

At have sovet godt

At være sammen med venner

At lave noget sjovt.....

Funktionsanalyse skema

[illegible]

Samtale kort tema 1

Nu ved I allerede noget mere om tics, og her er er nogle spørgsmål som I kan bruge til videre snak:

- Hvordan ser de motoriske og vokale tics ud hos dig ?
- Kan du mærke prætics når en tics er på vej og hvordan mærker du det ?
- Hvornår skal vi udfylde ticssværhedsgradsskemaet?
- Hvad ved vi der kan belaster eller mindsker dine tics ?
- Hvordan kan vi bruge funktionsanalysen ift. dine tics?
- Har vi tydelig struktur, rutiner og forudsigelighed i din hverdag ?
- Hvilke fysiske aktiviteter skal vi planlægge for dig ?
- Er der noget vi skal se på ift. din søvn ?
- Vil du fortælle om dine tics til andre i familien og til dine venner ?

HRT trænings skema

[illegible]

HRT trænings skema

[illegible]

HRT trænings skema

[illegible]

Samtale kort tema 2

Nu har I hørt om noget om tics træning med HRT, og her er nogle spørgsmål som I kan drøfte i fællesskab:

- Hvad ved vi om HRT og hvad betyder bogstaverne ?
- Hvad er en modbevægelse ?
- Hvordan kan vi lave modbevægelser ift. dine tics ?
- Hvor vil der være bedst at vi sidder og træner tics?
- Hvem skal hjælpe dig med ticstræningen ?
- Hvornår skal vi starte på tics træning med HRT ?
- Hvordan skal vi udfylde ticssværhedsgradsskema ?

Samtale kort tema 3

Nu er I kommet i gang med tics træning med HRT, og her er nogle mulige overvejelser:

- Hvordan var det for os at komme i gang med træning ?
- Skal der ændres på tidspunkt for træning ?
- Har vi gode rutiner og aftaler ift. hvor vi træner og hvem der hjælper ?
- Skal træningstiden udvides i tid og ift. hyppighed ?
- Udvælge nye tics til træning med HRT og udfylde tics sværhedsgradsskema
- Husker vi at have fokus på prætics ?
- Har vi fået nye erfaringer ift. hvad der forværrer og mindsker tics ?
- Vi skal huske at udfylde funktionsanalysen ift. dine tics
- Er vi opmærksom på struktur og planlægning i hverdagen ?

ERP1 skema - sæt kryds når du kan holde tics inde i det tidsrum, som I træner I fx 1 sekund, 2 sekunder, 5 sekunder etc

[illegible]

ERP2 skema – hvor lang tid gik der, før et tics kom i gennem – registrer tiden og træner igen

Skriv hvor mange sekunder eller minutter, du kan holde din tics væk

[illegible]

Samtale kort tema 4

Nu skal I afprøve en anden metode til tics træning som hedder ERP. Her er nogle spørgsmål I kan snakke ud fra inden I går i gang.

- Hvad ved vi om ERP og hvad betyder bogstaverne ?
- Minder ERP om noget du allerede gør i forvejen f.eks. at holde dine tics tilbage ?
- Hvor er forskellen på HRT og ERP ?
- Vi skal sammen se på ERP-skema 1 og ERP-skema 2
- Hvor skal vi træne ERP og hvem skal hjælpe dig ?
- Hvornår på dagen skal vi træne tics med ERP ?
- Vi skal huske at have fokus på prætics og snakke om disse.
- Vi skal huske at udfylde tics sværhedsgradsskema
- Vi skal huske at udfylde funktionsanalysen ift. dine tics
- Er vi opmærksom på struktur og planlægning i hverdagen ?

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

Samtale kort tema 5

Nu er I kommet i gang med tics træning med ERP, og her er nogle overvejelser:

- Hvordan var det for os at komme i gang med denne træning ?
- Hvad er fordele eller ulemper ved træning med ERP ?
- Vi skal sammen se på ERP-skema 3
- Skal der ændres på tidspunkt for træning ?
- Har vi gode rutiner og aftaler ift. hvor vi træner og hvem der hjælper ?
- Skal træningstiden udvides i tid og ift. hyppighed ?
- Husker vi at have fokus på prætics?
- Har vi fået nye erfaringer ift. hvad der forværrer og mindsker tics ?
- Vi skal huske at udfylde tics sværhedsgradsskema
- Vi skal huske at udfylde funktionsanalysen ift. dine tics
- Er vi opmærksom på struktur og planlægning i hverdagen ?

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

HRT trænings skema

[illegible]

Samtale kort tema 6

I har nu fået erfaringer med brug af HRT og ERP ved tics træning, og her er nogle overvejelser til drøftelse:

- Hvilke erfaringer har vi ved træning med HRT ?
- Er der nogle af dine tics der passer bedst til træning med HRT ?
- Hvilke erfaringer har vi ved træning med ERP ?
- Er der nogle af dine tics der passer bedst til træning med ERP ?
- Hvilken metode vil du bruge fremover ?
- Kan du bruge begge metoder på skift eller evt. på samme tid ?
- Har du fået større fokus og bevidsthed på dine prætics?
- Kan vi se en forandring af dine tics ?
- Hvordan ser vi hyppigheden og belastningen af dine tics aktuelt ?
- Skal vi snakke med andre omkring dine tics og din tics træningen f.eks venner og familien ?

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

HRT trænings skema

[illegible]

Opsamlings kort 7

Her er nogle vigtige fokus punkter til fastholdelse af tics træningen i hverdagen:

- Anvende videoer og materiale i hverdagen og se på dette i fællesskab
- Fastholde gode rutiner og stabilitet i tics træningen
- Fælles opmærksomhed på aktuelle tics og hyppigheden og belastningen af disse
- Fælles fokus på forværrende og reducerende faktorer af tics i hverdagen
- Fortsat anvende funktionsanalysen skema
- Fortsat anvende tics sværhedsgradsskema
- Brug af tics træning i hverdagen med HRT og ERP
- Fortsat anvende ERP-skema 3
- Vigtigt med struktur, planlægning og forberedelse i hverdagen
- Fælles snakke med familien og venner om tics

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

HRT trænings skema

[illegible]

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

HRT trænings skema

[illegible]

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

1. prætics fornemmelsen (0-10)
2. antal tics der er kommet igennem

- ## 2. antal tics der er kommet igennem

[illegible]

HRT trænings skema

[illegible]

HRT trænings skema

[illegible]

GO TO plan for HRT og ERP

Hvis tics er blevet værre eller nye tics er kommet til

- **Funktionsanalyse** – er der noget der belaster dig, noget der presser på.

Find jeres analyseskema frem fra hjælpearkene.

Kan man gøre noget ved det, der belaster. Er der nogen, der kan hjælpe dig?

Husk også de ting, der kan gøre tics mindre slemme - måske skal du gøre lidt mere af det

Brug funktionsanalyse skemaet

- **Skal du træne dine teknikker**

HRT – et eller få tics er særligt slemme – find HRT træningsguide, brug HRT træningsskemaet

ERP – er der flere eller en del tics, der driller – find ERP2/3 træningsguiden, brug ERP3 skemaet

Husk også at bruge tics sværhedsgradskemaet samt prætics skalaen

Husk at tale om en eventuel belønning