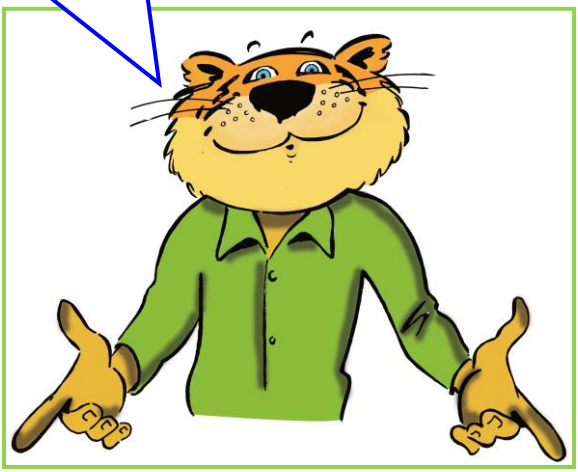
Informatie boekje
CO-OP benadering



Cognitive Orientation to daily

Occupational Performance

Dit informatieboekje is tot stand gekomen op vraag van therapeuten, ouders, partners en andere betrokkenen. Het is samengesteld door Jolien van den Houten en Rianne Jansens, associates van het internationale Cognitive Approaches Network (ICAN).

De gepresenteerde informatie is ontleend aan:

- CO-OP Approach meeting Toronto, 2011
- Helene Polatajko & Angela Mandich: Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP), 2004

Dit informatieboekje mag als *geheel* vrij gekopieerd en verstrekt worden door CO-OP therapeuten.

De globale CO-OP strategie ***Doel - Plan - Actie –Check*** helpt je om een activiteit tot een goed einde te brengen, herinnert je eraan te checken of de activiteit goed is uitgevoerd en of het plan heeft gewerkt.

Als ouder, partner, leerkracht of sportcoach, familielid, vriend of via andere inbreng, bent u betrokken bij het wel en wee van het kind of de volwassene die therapie krijgt met de CO-OP benadering. Deze therapievorm vraagt begrip en ondersteuning van belangrijke mensen uit de naaste omgeving van de cliënt.

Doel van deze informatie

Dat u als betrokkene bij een CO-OP behandeling (aangeboden door ergotherapeut, fysiotherapeut, oefentherapeut, revalidatieteam) praktische informatie heeft over *wat CO-OP is*, *hoe de CO-OP benadering er uit ziet* en *wat u aan ondersteuning kunt bieden* in de thuis, school, werk en vrije tijd situatie. Door deze informatie kunt u het kind of de volwassene helpen om oplossingsgerichte principes in verschillende situaties van het dagelijks leven toe te passen. Hierdoor leert het kind of de volwassene zelf oplossingen te vinden voor allerlei 'lastige' activiteiten.

Check

Is de informatie helder en goed vormgegeven? Heeft de lezer voldoende en relevante informatie? Laat het de CO-OP therapeut of de samenstellers van dit boekje weten!

Het dagelijks leven bestaat uit een aaneenschakeling van handelen / activiteiten *(daily occupational performance).*

Handelen en Nadenken

De dag begint met het uitzetten van de wekker, het opstaan, wassen en aankleden, ontbijt nuttigen, verplaatsen naar school en werk, daar school/werk taken verrichten zoals aantekeningen maken en computer gebruiken, maar ook spelen op de speelplaats en lunchen met de collega's, na afloop sporten, musiceren etc. etc.……

Hoewel al deze activiteiten vanzelfsprekend zijn is het niet voor iedereen gemakkelijk ze uit te voeren. Motorische onhandigheid / motorische beperkingen, moeite met aandacht richten en gericht houden, beperkte sociale vaardigheden, moeite met plannen en overzicht krijgen kunnen het lastig maken een activiteit tot een goed resultaat te brengen.

Nadenken *(Cognitive orientation)* over wat je wilt doen, hiervoor zelf een plan maken, dat plan volgen en checken helpt bij het uitvoeren van activiteiten.

CO-OP

De Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP) is een in Canada wetenschappelijk ontwikkelde en wereldwijd toegepaste, taakgerichte en cliëntgecentreerde therapeutische benadering voor mensen met problemen bij de uitvoering van dagelijkse activiteiten. CO-OP is gebaseerd op theorieën van motorisch leren, cognitieve leertheorieën en oplossingsgericht werken. Het kind of de volwassene leert zelf oplossingen (strategieën) te bedenken voor uit te voeren activiteiten die hij of zij zelf graag wil leren of wil verbeteren. Hij of zij wordt motorisch vaardiger, kan beter vooraf een plan bedenken en wordt handiger in het gebruik van strategieën door veel te oefenen in verschillende situaties. Hierdoor kan het kind of de volwassene het geleerde in allerlei situaties toepassen en heeft zo meer mogelijkheden om te participeren thuis, op school en werk en in vrije tijd.

- CO-OP is gericht op **handelen en vaardiger worden**
- **Strategie gebruik**
- Brede **toepassing** van het geleerde

Wetenschappelijke publicaties over de toepassing van CO-OP bij kinderen met Developmental Coordination Disorder (DCD), Cerebrale Parese, ADHD en autisme stoornissen en bij volwassenen met niet-aangeboren hersenletsel tonen een positief effect aan; de participanten kunnen *nieuwe* activiteiten naar tevredenheid uitvoeren of *bekende* activiteiten naar grotere tevredenheid uitvoeren.

Nadenken, veel oefenen en **gerichte feedback** zijn nodig om activiteiten te leren.

CO-OP en motorisch leren

Het ***aanleren*** van activiteiten gebeurt in elke levensfase. Vanwege de motorische component die activiteiten hebben is motorisch leren is een essentieel onderdeel daarvan. Motorisch leren verloopt in fases: 1) nadenken over de nieuwe activiteit, 2) oefenen en verwerken van feedback vanuit de beweging én de omgeving leiden tot 3) een soepele uitvoering. De CO-OP therapeut stuurt tijdens de behandeling aan op deze fases. Veel oefenen in verschillende situaties (thuis, school, werk) is nodig om een activiteit goed te leren uitvoeren. Siem heeft bij het leren fietsen het volgende geleerd:

Gebaseerd op Polatajko & Mandich, 2004

CO-OP en oplossingsgericht werken

Zelf actief nadenken over de (te leren) activiteit zorgt voor een goed begrip van de activiteit en het vinden van *eigen* oplossingen. Zelf problemen op kunnen lossen, zorgt voor competentie, het gevoel ook nieuwe activiteiten 'aan te kunnen'! In de CO-OP behandeling wordt daarom de globale oplossingsgerichte strategie ***Doel – Plan - Actie – Check*** aangeleerd. ***Specifieke strategieën*** die horen bij het individuele kind of volwassene, worden via een ontdekkingsproces *zelf* bedacht, ontdekt en geëvalueerd. Kinderen noemen deze specifieke strategieën ook wel trucjes. De therapeut begeleidt het ontdekken van specifieke strategieën vanuit professionele kennis over de mogelijkheden van de persoon, de activiteit en de omgeving waarin de uitvoering plaats vindt. Specifieke strategieën zijn individueel verschillend en gaan bijvoorbeeld over:

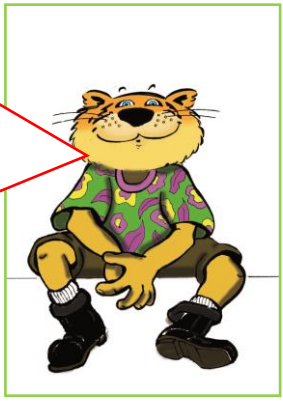
- lichaamshouding en -positie nodig voor de activiteit, zoals 'voet op de grond bij start van het fietsen';
- focus van aandacht op speciale onderdelen van de activiteit, zoals 'voorwiel in de fietsrichting';
- zelfinstructie tijdens de uitvoering, zoals tegen jezelf zeggen: 'stuur met de bocht meebewegen'.

De **globale strategie** helpt bij het vinden van de juiste oplossingen, heeft een vaste structuur en bestaat uit vier stappen, die steeds worden doorlopen:

- **DOEL**: Wat moet ik doen?
- **PLAN**: Hoe ga ik het doen? Ik maak een plan!
- **ACTIE**: Ik doe het! Ik voer mijn plan uit!
- **CHECK**: Ik controleer het resultaat en hoe goed werkte mijn plan?

Trucjes of **domeinspecifieke strategieën** helpen bij het uitvoeren van een activiteit en zijn heel individueel.
Zij worden bedacht door de persoon zelf, waarbij de therapeut helpt in het **begeleid ontdekken** van de strategie, het trucje.

Zoals Siem die bij het fietsen ontdekte dat zijn voorwiel in de fietsrichting moet zijn.



Het **begeleid ontdekken** is een begeleidingswijze die uw therapeut geleerd heeft tijdens scholing in CO-OP en waarover u meer informatie krijgt, bijvoorbeeld door mee te kijken met de therapie.

Meer lezen over CO-OP kan bijvoorbeeld in het Engelstalige CO-OP boek dat uw CO-OP therapeut in bezit heeft:

Helene Polatajko & Angela Mandich: Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP), 2004

Of via de website: www.icancoop.org

Een **cognitive strategie** is een 'gereedschap' dat gebruikt wordt om het leren, de inprenting in het geheugen en de probleemoplossing te vergemakkelijken, ook wel omschreven als een doelgestuurd cognitief proces dat leren en probleemoplossing mogelijk maakt (*Naar Pressley 1986).*

De CO-OP benadering kent een eigen structuur die in onderstaand schema in beeld is gebracht. Voor aanvang van de behandeling wordt zorgvuldig stil gestaan bij de **doelbepaling van drie werkdoelen** die betekenisvol zijn voor het kind, de volwassene en u als betrokkene. Deze doelen vormen de kapstok voor het aanleren van strategieën en het leren dat plaats vindt zowel tijdens de therapie als in alle andere situaties van het dagelijks leven.

Pre interventie	**3 doelen worden met elkaar bepaald:** – Dagboekje – (Foto) Interview en / of COPM **Vaststellen basis uitvoering** (PQRS) **Dynamische uitvoeringsanalyse** (DPA)
Interventie sessies	**Strategie gebruik met behulp van ontdekkend leren** Sessie 1: Aanleren strategie Doel Plan Actie Check Vervolg sessies: Toepassen D-P-A-C én specifieke strategieën bij eigen doelen
Huiswerk	*Opdrachten om het geleerde ook thuis, op school, werk i in vrije tijd toe te passen (Generalisatie en transfer)*
Post interventie	**Evaluatie van de doelen** (PQRS& COPM)

Begeleiding thuis,op school / werk, sportclub

De ouder, verzorger, leerkracht, partner, sportcoach en andere betrokkenen spelen een belangrijke rol om het kind / de volwassene te helpen een betere probleemoplosser te worden. Ondersteunen van het actief leren, het zelf laten nadenken om met eigen plannen te kunnen komen is belangrijk. Het gebruiken van ***Doel-Plan-Actie-Check*** kan in *elke* situatie van het dagelijks leven. *Veel* en *gevarieerd* oefenen om activiteiten onder de knie te krijgen is daarbij nodig.

Gebruik ***Doel-Plan-Actie-Check*** en de **eigen strategieën** of **trucjes**

Laat de ander **actief nadenken** én **ontdekkend leren**. Stel daarbij vragen, of doe iets voor en laat benoemen wat de handelingen inhouden. Maak leren leuk door te **variëren** en door een activiteit eens op een overdreven wijze te doen! Maak bijvoorbeeld eens een thema week.

Let op….bij het aanleren … 'een ding tegelijk' zoals: *ik moet eerst leren mijn stuur met de bocht mee te bewegen….*

De volgende doelen staan in de behandeling centraal

1	
2	
3	

Dit is voor ons extra belangrijk:

Met dank aan:

- Het International Cognitive Approaches Network (ICAN) en haar voorloper de CO-OP Academy. Beiden geïnitieerd door Prof. Dr. H. Polatajko en worden gevormd door een internationale groep CO-OP onderzoekers en trainers. De missie van ICAN is wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van CO-OP voort te zetten, uit te breiden en kennis met betrekking tot CO-OP verder te implementeren in de beroepspraktijk;
- Prof. Dr. Helene Polatajko & Ass. Prof. Dr. Angela Mandich, die op wetenschappelijke wijze CO-OP ontwikkeld, onderzocht en vastgelegd hebben;
- Alle betrokken cliënten, ouders, partners, therapeuten en wetenschappelijke onderzoekers met betrekking tot CO-OP;
- Laura Johnen, Jessica Krifft & Stephanie Lenzen, Alumni opleiding ergotherapie Zuyd Hogeschool, Heerlen.

jolien.vandenhouten.ot@gmail.com
jansens.rianne@gmail.com

Deze informatie is verstrekt door: