

# Tiltak basert på tegnøkonomi og ukeplan for å øke deltagelse i ADL-ferdigheter hos en person på 14 år. (Scaniaavtalen)

Erkki Rustad<sup>1</sup> og Ole Dahl<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Høgskolen i Lillehammer/Lillehammer kommune, og

<sup>2</sup>Høgskolen i Oslo og Akershus/Stange kommune

## Sammendrag

Artikkelen beskriver en person på 14 år som unnlot å dusje, bytte klær eller utføre enkle handlinger på eget initiativ, eller på instruks fra personalet. Til slutt begynte personen å lukte så vondt at det ble til et hinder for samhandling med andre. Artikkelen beskriver hvordan vi økte motivasjonen til personen for å gjennomføre dusj og enkle gjøremål gjennom å tilføre forsterkere via et tegnøkonomisystem.

Nøkkelord: ADL-ferdigheter, tegnøkonomi, atferdsavtaler.

## Innledning

ADL-ferdigheter (Activities of Daily Living) er en rekke viktige ferdigheter vi trenger for å kunne mestre og fungere i hverdagen. Horne og Øyen (2008) omtaler begrepet på norsk som «dagliglivets ferdigheter». Å kunne opprettholde god personlig hygiene, tilberede og spise et måltid og holde orden i leiligheten er eksempler på dagliglivets ferdigheter som består av lange og kompliserte kjeder av enkeltferdigheter som man må kunne utføre i en bestemt rekkefølge for å mestre dem (Horne & Øyen, 2008). Å mestre disse ferdighetene er særs viktig for å kunne fungere på egenhånd i et livsperspektiv, og kan være nødvendig for å unngå stigmatisering og fungere i sosiale settinger. Enkelte personer mangler motivasjon til å utføre handlinger som normalt blir ansett for å være relativt enkle. Det vil si at konsekvensen av handlingene ikke er forsterkende for personen, slik de er for folk flest. I samhandling med personer som mangler motivasjon for å utføre oppgaver eller handlinger, vil veiledning og oppfordringer være vanlige strategier for å motivere personen til å utføre oppgaven. Når dette ikke fungerer kan man legge til rette forholdene for å utføre oppgaven/handlingen ved å bruke forsterkere. Eksempler på forsterkere er for eksempel mat, drikke, objekter, aktiviteter eller annen stimuli. Hva som kan være en forsterker varierer fra person til person, og dette bør kartlegges i hvert enkelt tilfelle (Horne & Øyen, 2007).

Tegnøkonomi (token economy) er et godt utviklet system for å endre atferd. Det har løst motivasjonsproblemer i opplæring, spesielt der instruks, veiledning eller terapi, ikke har fungert.

Systemet består av tre hovedkomponenter: (1) en liste med definerte målatferder (2) tegn eller poeng som personer mottar når vedkommende utfører målatferden (3) en meny med forsterkere som personen kan få tilgang til ved å veksle inn tegn/poeng (Cooper, Heron & Heward, 2007). Tegnene blir generaliserte betingede forsterkere, som vil si at verdien av tegnene er den samme, uavhengig av hvem som gir dem og hva de kan veksles inn i. Horne og Øyen (2007) beskriver forskjellige måter å lage tegnøkonomisystemer på. De første som ble brukt var plastbrett med brikker, men finnes nå i utallige varianter, for eksempel brett laget som puslespill som danner et bilde av forsterkeren, legoklosser og brett eller skjemaer med kryss eller poeng. Bruk av tegnøkonomi er vanlig i forskjellige opplæringsarenaer som for eksempel innen bofellesskap for utviklingshemmede, barne – og ungdomspsykiatriske institusjoner og skoler. Det er og utbredt i samfunnet ellers. Eksempler på dette er gjenvinning flasker i form av panteordningen (Cooper et al., 2007; Horne & Øyen, 2007), eller når man har medlemskort i COOP der man tjener seg poeng hver gang man handler, som man deretter kan veksle inn i varer når man har en viss sum av poeng. Effekten av tegnøkonomisystemer og atferdsavtaler er dokumentert i flere sammenhenger. Blant annet har Andersen (2011) skrevet om hvordan de etablerte tegnøkonomi for å få ei dame til å sove i sengen sin i stedet for sofaen. Damen hadde ikke sovet i sengen sin på to og et halvt år, men etter tegnøkonomisystemet ble innført sov hun i sengen sin de sju ukene tiltaket ble gjennomført. Etter tiltaket ble avsluttet ble det gjort periodiske stikkprøver, de viste kun et tilfelle der hun ikke sov i sengen sin. Kroken, Ottersen og Holden (2011) beskriver også god effekt ved bruk av tegnøkonomi og atferdsavtaler i arbeid med en ung gutt med problematferd i skolen. Denne artikkelen viser og muligheten for å videreføre tegnøkonomi til mer komplekse avtaleformer som atferdsavtaler.

Atferdsavtaler er en skriftlig avtale (i noen tilfeller brukes muntlige avtaler) som beskriver forholdet mellom å utføre en spesifisert atferd for å få tilgang til spesifiserte forsterkere (Cooper et al., 2007). Målet med atferdsavtaler er å «...hjelpen personen til å utføre handlinger som personen ikke vil utføre, og til å avstå fra handlinger som personen vil utføre» (Holden & Finstad, 2010 s.36). Atferdsavtaler er basert på brukermedvirkning og passer godt på forskjellige arenaer som for eksempel skole, kriminalomsorg, rusbehandling og bofellesskap for utviklingshemmede. Det er et aktuelt hjelpemiddel når personen for eksempel mangler motivasjon for å endre sin atferd, yter lite og er passiv, ivaretar egen helse og hygiene dårlig, eller er impulsiv (Holden & Finstad, 2010).

Videre i artikkelen beskriver vi hvordan en ukeplan, utformet som et tegnøkonomisystem, ble laget for å få en person under offentlig omsorg til å opprettholde god hygiene, følge enkle regler og utføre enkle oppgaver som ungdom flest må gjøre i hjemmet.

## Metode

### *Deltaker*

Personen var 14 år når tiltaket ble igangsatt. Personen er av ulike grunner under offentlig omsorg, og har 2:1 bemanning. Det er etablert et eget botilbud. I ukedagene er personen på ungdomsskolen med tilrettelagt opplæring og eget personale. På fritiden har personen tilbud om ulike fritidsaktiviteter på kveldstid eller helg av personalet i offentlig omsorg.

### *Beskrivelse av setting*

Tiltaket ble gjennomført i huset der personen bor. Personen har et eget soverom og eget bad. Huset har en personalbase, med to personal til stede hele døgnet, samt felles oppholdsrom og felles kjøkken med spiseplass. Personalet sto for registrering og gjennomføring. Personen hadde selv et registreringsark der vedkommende holdt oversikt over poeng som ble tjent inn, og poeng som gikk ut når personen vekslet poengene inn i ulike forsterkere

### Begrunnelse for iverksetting av tiltak - Funksjonelle vurderinger

I følge personalet hos personen, hadde de utfordringer med å motivere personen til å skifte klær, dusje regelmessig og opprettholde god personlig hygiene. Personen kunne gå i samme klær over lengre tid og utviklet etter hvert en sjenerende kroppslukt på grunn av manglende dusj og klesskift. Denne kroppslukten kunne bli så ekstrem at personalet og andre personer opplevde det som ubehagelig å være i nærheten av personen. Dette var ugunstig for personen, siden vedkommende tross alt likte å være sammen med andre for å gjøre ulike aktiviteter. Dette førte til en reduksjon av tilgang på aktiviteter for personen. Videre ble god hygiene ansett for å være et viktig moment både med tanke på vedkommendes helse og sosiale forhold.

Det ble foretatt en baseline over dusjing. Da baselinefasen var gjennomført, kom det frem i personalgruppa at det var flere atferder som var ansett for å være et problem, nesten på lik linje med dusjing. Det var å stå opp om morgenen og legge seg om kvelden. Personalet hadde også et ønske om at personen skulle lære å ta mer initiativ til ting samt gjøre mer i huset. For å øke grad av initiativ, mestring og mulighet til å "gjøre en gest" ble det bestemt at personen skulle få muligheten til å gjennomføre en "ekstraoppgave". Ved å ta initiativ til aktiviteter og "gester" ville det være høy sannsynlighet for økt grad av samhandling med personalet, noe personen i utgangspunktet liker. Man kan anta at dette ville gi personen en større grad av selvbestemmelse og frihet, samt muligheten til økt deltakelse i egen hverdag.

Personen har et ferdighetsnivå tilsvarende andre ungdommer. Med andre ord var alle målatferder, atferder som personen i utgangspunktet hadde ferdigheter til å gjennomføre. Personen kunne til og med sette pris på å gjennomføre gitte aktiviteter, blant annet kunne personen bli lenge i dusjen når vedkommende først kom seg inn dit. Det ble benyttet indirekte funksjonell analyse i form av intervju og prat med personalgruppa som jobbet rundt personen (Holden, 2010). Konklusjonen ble at årsak til lavfrekvent målatferd skyldes mangel på motivasjon. Med utgangspunkt i dette ble det utarbeidet en ukeplan i form av et tegnøkonomisystem.

### Målatferd/avhengig variabel

Til sammen ble det utarbeidet fem målatferder. Hver dag hadde personen tre faste oppgaver som skulle gjennomføres, basert på ADL-ferdigheter. Den fjerde var en generell ekstra oppgave hver dag, mens den femte besto av en ukentlig romvask.

Målatferd	Kriterie
1. "Stå opp fra sengen til fastsatt tid"	Fastsatt tid vil si 08.30 på skoledager og 12.00 på fridager.
2. "Dusje og bytte alle klær om morgenen"	Personen gikk alene inn på badet. Eneste kriterie var at personen ikke hadde fett hår og at vedkommende luktet akseptabelt. Samtidig kunne de høre om personen skrudde på dusjen og gikk inn i den.
3. "Være på rommet sitt til fastsatt tid om kvelden"	På skoledager var det fastsatte klokkeslettet fra kl. 22.00 og fridager fra kl. 23.30.
4. "Ekstraoppgave på selvinitiativ"	Dette kunne være støvsuge fellesstua, bære inn ved, gå ut med søppel fra kjøkkenet, lage kaffe til personalet, dekke på middagsbordet (til alle). Oppgaver som ansees som normale for en jevnaldrende å gjøre i et vanlig hjem. Eneste kriteriet her var at personen på eget initiativ skulle spørre personalet om det var greit å gjøre den tenkte oppgaven for å sikre at oppgaven var godkjent.

5. "Romvask hver onsdag"	Dette innebar å ta del i å vaske rommet sitt hver onsdag sammen med personalet.
--------------------------	---

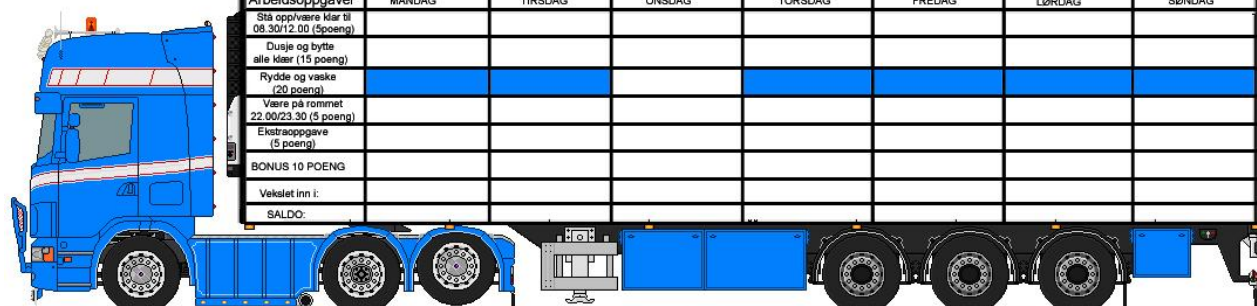
*Prosedyre*

Målatferd 1, 2 og 3. var faste oppgaver hver dag. Samtidig fikk personen muligheten til å gjennomføre en ekstra oppgave i form av målatferd 4. Hvis målatferd 1, 2 og 3 samt målatferd 4 ble fremvist i løpet av dagen ville personen få bonuspoeng for fullført dag. Dette for å øke motivasjon for å gjøre alle oppgavene gjennom dagen. På onsdager måtte også målatferd 5 fremvises for å oppnå bonuspoeng. Alle poeng ble gitt rett etter målatferd ble fremvist, utenom målatferd 3, hvor poengene ble gitt morgenen etter for å sikre at målatferd 3 faktisk ble gjennomført. Videre var det viktig at personalet aldri maste på personen siden vedkommende likte å diskutere og kverulere med personalet, noe som ikke var ønsket. De kunne hinte til vedkommende at det var en halvtime til klokken var ti i forhold til å legge seg til rett tid. Ikke noe utenom dette.

*Scania-avtalen*

Dette tegnøkonomisystemet ble kalt for "Scania-avtalen" siden vedkommende hadde stor interesse for Scania trailere. Tegnøkonomisystemet ble utformet som en Scania trailer (se fig.1).

Fig.1



Arbeidsoppgaver	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Stå opp/være klar til 08.30/12.00 (5 poeng)							
Dusje og bytte alle klær (15 poeng)							
Rydde og veksle (20 poeng)							
Være på rommet 22.00/23.30 (5 poeng)							
Ekstraoppgave (5 poeng)							
BONUS 10 POENG							
Vekslet inn i:							
SALDO:							

Denne individuelle tilpasningen var en stor medvirkende faktor for at personen fattet interesse for tiltaket. Det ble satt av 300 kr til disposisjon til forsterkere i uka for å gjennomføre scania-avtalen, det vil si maks 300 poeng. Målatferd 1 førte til fem poeng. Målatferd 2 fikk personen 15 poeng for siden den var prioritert. Målatferd 3 førte til fem poeng. Målatferd 4 førte til fem poeng, samt målatferd 5 førte til 20 poeng siden den ble ansett for å være lavsannsynlig. Bonuspoeng for fullført dag førte til 10 poeng. Alle poengene vedkommende opparbeidet seg kunne byttes inn i forsterkere. Det ble ikke foretatt noen forsterkerkartlegging annet enn at personalgruppa ble spurt om hva personen liker å drive med eller ønsker seg, eller hva vedkommende spør personalet om å få gjøre.

Det ble utarbeidet en prisliste for å ha et utgangspunkt slik at personen skulle fatte interesse for systemet. Videre fikk personen selv komme med forslag til hva som kunne være forsterker uavhengig av prislisten. Eksempler på forsterkerne var; å spille kort med personalet som kostet ti poeng, 30 minutter ekstra internett (en gang per dag) som kostet 40 poeng eller kjøpe kebab/burger for 100 poeng. Personen kunne også bytte inn poeng til større aktiviteter som f.eks. bowling eller kino. Større aktiviteter måtte da avtales en dag i forveien og hadde en høyere pris.

Alle aktiviteter personen kunne oppnå gjennom scania-avtalen gikk utenpå den dagligdagse rutinen. Personen kunne da bruke poeng fra tegnøkonomisystemet for å veksle inn til en ekstra forsterker i

den daglige rutinen, som å kjøpe kebab mens de er ute på noe hverdagslig. Personen kunne også bytte poeng inn i lommepenger. 50 poeng ville da tilsvare 50 kroner.

### Design

I dette tiltaket er det benyttet en AB-design. A = baseline B= tiltaksfase/behandlingsfase. Baseline (A) viser forekomst av atferden er før behandlingen blir igangsatt. Data fra baseline (A) sammenlignes mot dataene fra behandlingsfasen (B) for å vurdere effekten av tiltaket (Arntzen, 2005). Dette designet er valgt med grunnlag i at man i dette tilfellet ikke ønsket å gjøre et eksperiment eller forske på hvorfor atferden endres, men heller ønsket endring i personens atferd uavhengig av om tiltakets effekt kan være påvirket av andre forhold. AB-design er ofte anvendt i miljøarbeid (Horne & Øyen, 2007).

### Reliabilitet

«En måling av atferd er reliabel eller pålitelig dersom resultatene er repeterbare når målingene gjentas» (Arntzen, 2005, s.228). Resultatene er innhentet etter samtale med personalet i offentlig omsorg, med deres ord på at resultatene er riktige og at tiltaket fungerer. I gjennomføringen av dette tiltaket ble det ikke gjort konkrete reliabilitetstester av resultatene.

## Resultater

Resultatene viser en økning i alle målatferder (se fig.3). Målatferd 2 er gjennomført 94 % i b-fasen, mens 9 % i A-fasen (se fig. 2). Det er en økning på 85 %. Målatferd 5 er gjennomført 88 % av mulige tilfeller. Målatferd 1., 3. og 4. er gjennomført 69 % av tilfellene og lavere. Poeng for gjennomført dag ble gitt i 22 % av tilfellene. Det er hull i grafen i uke 41. og 43. siden registreringen for de ukene var umulig å tyde.

Fig. 2.

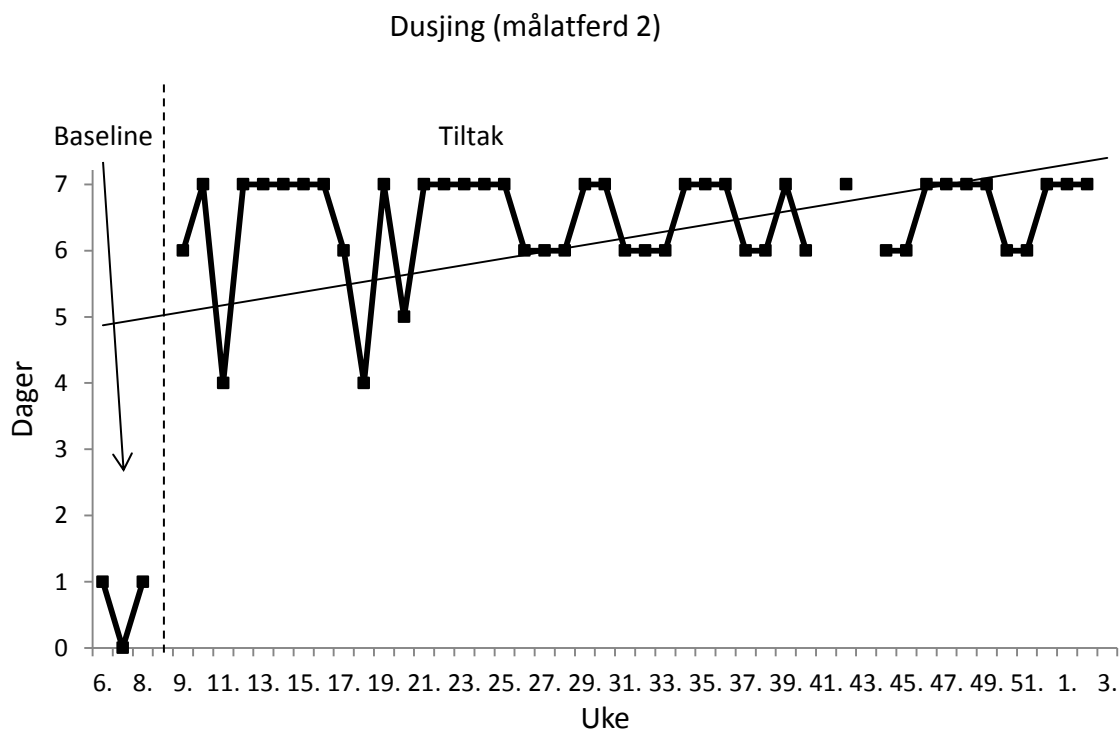
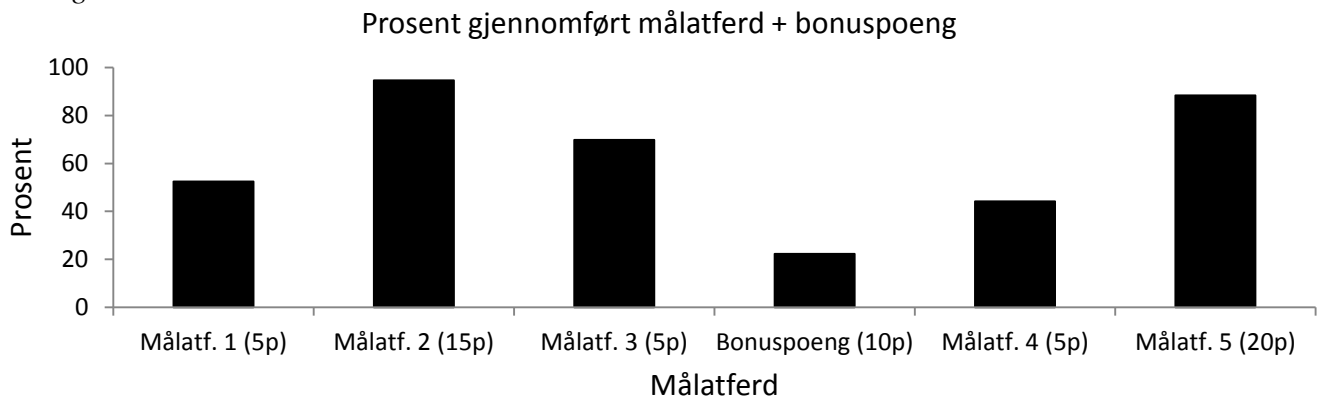


Fig. 3.



## Diskusjon

Utgangspunktet for dette tiltaket gjaldt dusjing (målatferd 2). B-fasen viser en relativt høy økning i forekomst av målatferd 2 i forhold til A-fasen. Vi ser og at forekomst av målatferd 2 og 5 forekommer høyest i prosent. Dette kan skyldes at de fører til flest poeng (se fig. 3). Vi kan ikke påvise noen sammenheng i forhold til gjennomføring av målatferd 1, 3, 4 og bonuspoeng, annet enn at i uke 49 var det en topp i registrering på bonuspoeng. Personalet tror personen sparte opp poeng noen uker før jul for å kunne kjøpe playstation. Det er i denne studien liten grad av eksperimentell kontroll siden det 1) ikke er foretatt noen tilbaketrekking av tiltaket og re-innføring av tiltak for målatferd 2, og 2) ingen baseline for resten av målatferdene. Likevel kan man anta at tiltaket har hatt ønsket effekt, også sett i forhold til validitetstruslene (Arntzen, 2005).

I gjennomføringen av dette tiltaket ble det ikke gjort konkrete reliabilitetstester av resultatene, noe som kan være en svakhet ved denne studien. Samtidig er det viktig å påpeke at personens personlige hygiene var et problem for personalet og personen, og var grunnen til at dette tiltaket ble igangsatt. Det vil derfor være rart om personalet kom med feilinformasjon om resultatene. Det er ingen overlapp i forhold til fasene, baseline viste ingen økende trend opp mot tiltaksfasen samtidig som effekten av tiltaket slo inn umiddelbart.

Det ble ikke gjennomført baseline i målatferdene 1, 3, 4 og 5, men personalet som følger personen i det daglige sier at en økning har forekommet i forhold til før tiltaket ble igangsatt.

Siden det er relativt lite oppnåelse av bonuspoeng er det rimelig å anta at antall poeng for å fullføre dagen er for lav. Det kan være flere måter å løse dette på. Man kan øke bonuspoengene fra 10 til 15 poeng ved å minke antall poeng for å dusje til 10 poeng. Dette kan gjennomføres siden dusjing har blitt en relativt veletablert atferd. Det kan tyde på at samtidig som det er lite attraktivt å fullføre dagen kan det ha vært for mange oppgaver gjennom dagen. Man kan da legge målatferd 4 på is siden den er gjennomført færrest av målatferdene, og sette de 5 poengene inn i fullført dag. På den måten unngår man å overskride maksgrensen i poeng, som er 300 poeng i uken, samtidig som man har økt antall bonuspoeng til 20. Det kan da straks bli mer attraktivt å gjennomføre alle oppgavene som er satt. På denne måten kan det også bli lettere å motivere personen til utføre målatferd 1, 2, 3 og 5 før man igjen kan re-introdusere målatferd 4. En økning i antall poeng som kan tjenes opp i uka kan være ønskelig at økes. Da vil det bli lettere å etablere flere andre atferder.

Når det gjelder kriteriene for sosial validitet (Wolf, 1978) ved gjennomføring av tiltak, vil vi si at disse er innfridd. Tiltaket ga raskt ønsket effekt og personen opplevde å oppnå flere goder i form av forsterkere enn før, samt større frihet og selvbestemmelse. Samtidig opplevde ikke personalet det lenger problematisk å oppholde seg i samme rom som personen på grunn av vond lukt. I tillegg er god personlig hygiene og å lære seg å utføre enkle handlinger viktig for å kunne fungere i hverdagen

og i sosiale settinger. Det er viktig å påpeke at en ukeplan med oppgaver som henger så alle kan se kan virke stigmatiserende ovenfor personen planen gjelder. I dette tilfellet var det ingen andre enn personalet og personen som hadde tilgang til huset og planen, noe som sikrer den sosiale validiteten.

Vi vil også anse tiltaket for å ha hatt relativt liten inngripen i vedkommende sin hverdag. Personen har fortsatt kunnet gjennomføre hverdagen på vanlig måte, hvor alle forsterkere i tegnøkonomisystemet har kommet i tillegg ved at vedkommende har valgt å utføre de definerte oppgavene. Personen uttaler selv at vedkommende ønsker å fortsette med systemet.

## Referanser

- Andersen, S.M (2011). *Et tegnøkonomisystem fikk en kvinne med utviklingshemning til å sove i sengen*. eMagasin for Atferdsanalyse: Årgang 1 (2011), Nr 1, 15–21. Hentet fra <http://emaa.no/wp-content/uploads/2012/06/Andersen.pdf> 18.02.13.
- Arntzen, E. (2005). Eksperimentelle design, med spesiell vekt på ulike typer av N=l design. I Howe, A., Høium, K., Kvernmo, G. & Knutsen Ruud, I.(Red.) *Studenten som forsker i utdanning og yrke* (pp.104–132). Kjeller: Høgskolen i Akershus.
- Cooper, J.O., Heron, T.E., Heward, W.L. (2007). *Applied Behavior Analysis* (2.utg). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Holden, B. (2009). *Utfordrende atferd og utviklingshemning: Atferdsanalytisk forståelse og behandling*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Holden, B. (2010). Motivasjon. I Eikeseth, S. & Svartdal, F. (Red.), *Anvendt atferdsanalyse – Teori og praksis* 2.utg., pp. 60–79) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Holden, B. & Finstad, J. (2010). *Atferdsavtaler: et hjelpemiddel for å velge hensiktsmessig atferd*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Horne, H. & Øyen, B. (2007). *Måltrettet miljøarbeid – Anvendt atferdsanalyse – Del 2. Opplærings-teknikker*. Lillestrøm: HiAK Publishing Senter.
- Horne, H. & Øyen, B. (2008). *Måltrettet miljøarbeid – Anvendt atferdsanalyse – Del 3. Språk-Dagliglivets ferdigheter-Problematferd*. Lillestrøm: HiAK Publishing Senter.
- Kroken, J., Ottersen K-O. & Holden, B. (2011) *Bruk av tegnøkonomi og atferdsavtaler i behandling av problematferd hos en ung gutt på skolen*. eMagasin for Atferdsanalyse: Årgang 1 (2011), Nr 1, 8–14. Hentet fra [http://emaa.no/wp-content/uploads/2012/06/Kroken Ottersen Holden.pdf](http://emaa.no/wp-content/uploads/2012/06/Kroken_Ottersen_Holden.pdf) 18.02.13
- Wolf, M.M. (1978) *Social validity: The case for subjective measurement or how applied behavior analysis is finding its heart*. Journal of Applied Behavior Analysis, 11, 203–214.

### Kontaktinformasjon:

Erkki Rustad  
Bøhmers Gate 3i  
2615 Lillehammer  
Telefon: 908 33 798  
Mail: [errus@hotmail.com](mailto:errus@hotmail.com)

Ole Dahl  
Nordahl Griegs gate 54A  
2319 Hamar  
Telefon: 481 81 820  
Mail: [ole.dahl@stange.kommune.no](mailto:ole.dahl@stange.kommune.no)