

Strokerehabilitering i Kommunal primärvård

Jenny Rådde Fysioterapeut

Pia Rollbert Arbetsterapeut

Vid utskrivning från sjukhus

- Utprovning av hjälpmedel i hemmet
- Översyn av förflyttningar i hemmet

Vid behov av rehabilitering i hemmet

- Upprätta Rehabplan

Patienten själv uppger sina resurser (styrkor) och problem (svagheter) och sin målsättning/önskemål.

- Små och uppnåeliga delmål

SMARTA MÅL

S pecifikt

M ätbart

A ccepterat

R ealistiskt

T idsbundet

Aktivitetsträning

- **ADL Boende:** Inköp, Städ, Tvätt, Matlagning, Resor, Kommunikation.
- **ADL Personlig vård:** Äta/dricka, Förflyttning, Toalettbesök, På-avklädning, Personlig hygien
- **Förflyttning:** Förflyttning i säng, vända sig i säng, förflyttning i/ur säng, förflyttning mellan säng/rullstol, gångträning, trappträning, ner/upp från golv, in och ut från bostaden, förflyttning i närmiljön

Träning = gym, gympa, jogga?

- Träning efter stroke är i första hand att återerövra sin vardag
- De dagliga aktiviteterna är träning
- Svårt att överföra träning/information
- Träning i den egna miljön ger bästa förutsättningar för att bli självständig i vardagen t ex trappträning i sin trappa, i/ur sin säng, strategier i sitt kök o s v
- Viktigt att förklara detta för patient och anhöriga

Aktivitetsbalans

- Patienten och anhöriga behöver förstå att vila och återhämtning är en del i rehabiliteringen.
- I hemmet är det mycket som påkallar patientens uppmärksamhet
- Viktigt att hitta balans mellan vila och aktivitet och sociala sammanhang.

Ett patientfall

- **Problem:** Högersidig svaghet framförallt i höger ben, nedsatt kropp/rumsuppfattning som leder till förflyttningsproblematik samt nedsatt förmåga att klara personlig vård. Nedsatt ork begränsar träningen.
- **Resurs:** Träningsmotiverad. Stöd av sin hustru. Bra minne. Har funktion och kan använda sin högra arm/hand.
- **Patientens mål:** Köra bil. Kunna förflytta mig självständigt med elrullstol. Kunna hantera kikare med höger hand. Självständigt förflytta mig utan rullstol inomhus. Vara helt självständig vid av- och påklädning.

MÅL

- Självständigt dra ner/upp kalsonger och byxor.
- Självständig vid av- och påklädning av strumpa och sko på höger fot.
- Gång med bock och tillsyn av 1 person inomhus 10 m.
- Självständigt stå vid diskbänk med liksidig belastning på båda benen i 2 min.
- Självständig vid förflyttning rullstol – toalettstol/köksstol och tillbaka.
- Självständig vid förflyttning rullstol - säng och tillbaka.

Uppföljning 2023-12-23

- Skillnad mellan sjukhusmiljö och i sitt hem.
- I hemmet är **VI** besökare
- Går inte att genomföra det man har planerat
- Viktigt att vara lyhörd och flexibel

Ej nyinsjuknad strokepatient

- Över tid förlorar oftast äldre strokepatienter styrka och funktioner.
- Rimligt mål att nå tillbaka till tidigare funktion- och aktivitetsnivå.
- Vissa patienter och anhöriga efterfrågar träning trots oförändrad aktivitetsnivå.
- Egenansvar att bibehålla sin hälsa genom regelbunden aktivitet.
- Träningsprogram, hänvisa till gym eller träffpunkt.
- Vi uppmuntrar till att fortsätta med tidigare intressen, visa på alternativa utföranden, tipsar om strokeförbundet med mera.

Tvärprofessionella team

- **Kvalitétsmöte** varje vecka (Enhetschef, hemtjänst, biståndshandläggare, sjuksköterska och rehab)
Ett nära samarbete med hemtjänstpersonal.
- **Hälsocentramöte** (biståndshandläggare, sjuksköterska och rehab)
Ett nära samarbete omkring; patienter som är inlagda, SIP i hemmet
mer mera.
- **Neurologiska rehabiliteringsmottagningen**

Resursteam Stroke

- Fysioterapeut och arbetsterapeut som tidigare arbetat på strokeenhet.
- Bollplank, stötta kollegor samt medverka vid bedömning
- Arbetat fram ett material som heter Strokerehabilitering i Kalmar kommun med våra riktlinjer, behandlingsprinciper, information om symtom och förslag på åtgärder.

- Tack för oss!