

# Arbetsterapeut

**Cancer kan påverka den dagliga aktivitetsförmågan och därmed möjligheten till delaktighet i samhället. Påverkad rörelseförmåga, smärta, trötthet, fatigue, samt påverkad kognitiv förmåga kan yttra sig som minskad förmåga att orka med, motivera sig för eller klara av att utföra vardagens aktiviteter. Aktivitet är att göra något. Det är ett grundläggande mänskligt behov, nödvändigt för att överleva och ha ett liv (1).**

## **Vad kan arbetsterapeuten bidra med för personer med cancersjukdom?**

Arbetsterapeuten kan handleda personen att klara sin vardag med strategier och förändrat aktivitetsutförande. Det kan vara att hitta nya strategier för att få aktiviteten att funka.

Att känna sig självständig är något vi alla behöver oavsett om vi ser oss som friska eller inte. Det är en del av vår natur som kan påverka vår värdighet och känsla av kontroll (2). Ökad livskvalitet kan då uppnås genom att patienten kan aktiv i aktiviteter som är viktiga för den enskilde genom att t ex ändra utförande av en aktivitet eller använda hjälpmedel och anpassa miljön.

## **Vad gör arbetsterapeuten?**

- Utreder aktivitetsförmåga.
- Stöttar personer att klara sina vardagliga aktiviteter.
- Ger förslag på nya sätt att utföra vardagliga aktiviteter/energibesparande arbetssätt.
- Provar ut ortoser
- Ger råd och tips om bra produkter/hjälpmiddel.

- Ger förslag på hur bostad och närmaste omgivning kan anpassas.
- Stöttar patienten vid arbetsträning och anpassa arbetsplatsen.

Patienter med fatigue kan ha nytta av energibesparande åtgärder, aktivitetspacing och aktivitetsanpassningar som ett sätt att fördela sin energi, att räkna till det som är viktigt för den enskilda personen.

## **Energibesparande arbetssätt**

- Planera dagen/veckan. Sprid på tyngre aktiviteter
- Prioritera vardagliga aktiviteter och aktiviteter som är glädjefyllda. Prioritera bort det som tar onödig energi
- Pacing/arbete i hållbart tempo
- Pausa för att orka mer, många och korta pauser
- Ändra läge/arbetsställning
- Bryta ned aktiviteterna till hanterbara moment
- Variera ofta mellan positioner och uppgifter
- Gradvis ökning av aktiviteter

## **Aktivitetspacing**

Aktivitetspacing är en intervention för att få balans mellan vila och aktiviteten nivå för fysisk träning och vardagliga aktiviteter som inte "triggar" smärtnivån (3) Att ha en strategi att balansera tid mellan aktivitet för att uppnå ökad funktion och deltagande i meningsfulla aktiviteter. Interventionen innebär att man tränar olika strategier för att göra det möjligt för personen att dosera i/av aktivitet. Dosering av aktivitet kan göras genom att se över antalet aktiviteter över tid, enstaka dag, vecka eller månad, samt i vilken ordning på dygnet som aktiviteter utförs. Pacingstrategier ska medvetandegöra för personen att själv finna när energi finns att utföra olika aktiviteter.



Region Kalmar län

1. Blesedell Crepeau, E. *Willard and Spackmans occupational therapy*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2007
2. Kielhofner, G. (2002). *A Model of Human Occupation: Theory and application* (3rd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins
3. [www.rehabakademin.se/wp-content/uploads/2017/01/Pacing.pdf](http://www.rehabakademin.se/wp-content/uploads/2017/01/Pacing.pdf)
4. [https://www.ltdalarna.se/PageFiles/25218/Kortversion\\_vårdprogram\\_cancerrehab%20bilaga%201.pdf](https://www.ltdalarna.se/PageFiles/25218/Kortversion_vårdprogram_cancerrehab%20bilaga%201.pdf)