



Region Kalmar län



Cancerrehabilitering

Rehabguide för hälsoskattning

Hälsoskattningen bör göras utifrån patientens behov:

- vid kontakt med ny vårdgivare
- vid diagnosbesked
- i samband med övergång från en vårdgivare till en annan
- i samband med att man ger besked om sjukdomsprogress- eller regress, ändrade behandlingar, besked om resultat av medicinska utredningar.

Rehab söder
Ingela Widell, samordnare
Telefon 0480-811 77

Kontakta respektive profession alternativt samordnaren för bedömarteamet när Hälsoenkätningen visar på komplex problematik eller vid **besvärande problem** eller **mycket besvärande problem**.

Problemområde	Fysioterapeut/ Sjukgymnast	Arbetsterapeut	Dietist	Kurator
<p>Översiktlig information om vad de olika yrkeskategorierna kan bidra med utifrån respektive problemområde i Hälsoenkätningen.</p> <p>Mer information om de olika yrkeskategorierna och kontaktvägar finns på samarbetsportalerna under cancer-rehabilitering.</p>	<p>Fysioterapeuten/sjukgymnasten kan hjälpa till vid behov av insatser och råd kring fysisk aktivitet och träning. Patienten kan få hjälp att anpassa och komma i gång med sin fysiska aktivitet för att bibehålla/förbättra styrka, rörlighet, kondition och andningsfunktion.</p> <p>Fysioterapeuten kan även bidra med smärtlindrande åtgärder samt avspänning-kroppskännedom.</p>	<p>Arbetsterapeuten kan handleda patienten att klara sin vardag med strategier och förändrat aktivitetsutförande. Det kan vara att hitta nya strategier för att få aktiviteten att funka.</p> <p>Arbetsterapeuten kan också informera om olika hjälpmedel och hur miljön hemma och på arbetsplatsen kan anpassas efter behov.</p>	<p>Dietisten kan ge råd om åtgärder vid ätsvårigheter och/eller ofrivillig viktminskning. Dietisten går igenom matvanorna och diskuterar eventuella förändringar för att underlätta matsituationen. Näringsdryck kan förskrivas vid behov.</p> <p>Dietisten har en viktig roll vid behandling med enteral nutrition och kan vid behov bistå läkarna vid behandling med parenteral nutrition.</p>	<p>Kuratorn kan genom samtala ge psykosocialt och psykologiskt stöd till patienter och även närstående, vuxna som barn. Det kan handla om kris, sorg och relationer utifrån hur cancerdiagnosen påverkar patienten/familjen samt övriga närstående i olika skeden i sjukdomsprocessen.</p> <p>Kuratorn kan ge information om samhällets stöd och resurser, patienträttigheter och rehabilitering utifrån en helhetssyn. Kuratorn kan också delta i patientskolor/grupper.</p>

Problemmråde	Fysioterapeut/ Sjukgymnast	Arbetsterapeut	Dietist	Kurator
Trötthet	Information och individuella råd om fysisk aktivitet/träning ^{2/3} Erbjuda och instruera individanpassad träning ^{2/3}	Praktisk rådgivning och strategier kring: Ergonomi ³ Energibesparande arbetssätt ³ Kompenserande hjälpmedel ¹		Samtal och stöd kring: Ork i vardag och arbetslivet Psykisk påverkan Fatigue Balans i aktivitet/passivitet och återhämtning
Sömn				Samtal och stöd vid sömnsvårigheter Råd kring avslappning
Smärta	Utprovning av TENS-apparat ³ Erbjuda akupunktur ³ Erbjuda och instruera individanpassad träning ^{2/3} Utprovning av hjälpmedel ¹	Utprovning av hjälpmedel ¹ Information om egenvårdsprodukter ^{1/3} Praktisk rådgivning och strategier kring ergonomi ³		Samtal och stöd kring psykisk påverkan

1 = kommun (Cosmic LINK eller Messenger), 2 = sjukhus, 3 = distriktsrehabiliteringen

Problemmråde	Fysioterapeut/ Sjukgymnast	Arbetsterapeut	Dietist	Kurator
Andning	Instruera andningsgymnastik ² Information och individuella råd om fysisk aktivitet/träning ³ Erbjuda och instruera individanpassad träning ³ Se över inhalationsteknik ²	Vid andningsbesvär kopplat till specifik aktivitet: Praktisk rådgivning och strategier kring energibesparande arbetssätt vid vardagliga aktiviteter ³		
Minne/koncentration		Utprovning av minneshjälpmedel ¹ Praktisk rådgivning om strategier vid minnessvårigheter i vardagen ³		Samtal och stöd vid: Krisreaktion (som kan orsaka minne/koncentrationssvårighet) Kognitiva svårigheter (som kan vara biverkningar på cytostatika och/eller antihormonell behandling)

1 = kommun (Cosmic LINK eller Messenger), 2 = sjukhus, 3 = distriktsrehabiliteringen

Problemmråde	Fysioterapeut/ Sjukgymnast	Arbetsterapeut	Dietist	Kurator
Nedstämdhet/ depression	Information och individuella råd om fysisk aktivitet/träning ^{2/3} Erbjuda och instruera individanpassad träning ^{2/3}			Bedömning av vad som orsakat nedstämdhet och svårighetsgrad Identifiera stödjande faktorer Arbeta med acceptans Samtal och stöd vid depression Vid svårare depression samverka med/hänvisa till husläkare eller psykiatriin för medicinsk bedömning
Oro/ångest	Vid rörelserådsla: Information och individuella råd om fysisk aktivitet/träning ^{2/3} Erbjuda och instruera individanpassad träning ^{2/3}			Samtal kring oro och ångest och i vilka situationer den uppstår Identifiera trygghetsfaktorer

1 = kommun (Cosmic LINK eller Messenger), 2 = sjukhus, 3 = distriktsrehabiliteringen

Problemområde	Fysioterapeut/ Sjukgymnast	Arbetsterapeut	Dietist	Kurator
Äta/dricka			Information och individuella råd vid ätsvårigheter som t.ex. aptitlöshet, smakförändringar och sväljningssvårigheter Förskrivning av näringsdryck eller annat kosttillsägg Ordination och förskrivning av sondnäring Bistå behandlande läkare vid parenteral nutrition	
Illamående			Information och individuella råd i syfte att lindra illamående och upprätthålla energi- och näringsintag Förskrivning av näringsdryck eller annat kosttillsägg	Samtal kring psykologiska orsaker till illamåendet

1 = kommun (Cosmic LINK eller Messenger), 2 = sjukhus, 3 = distriktsrehabiliteringen

Problemområde	Fysioterapeut/ Sjukgymnast	Arbetsterapeut	Dietist	Kurator
Stickningar i händer/ fötter	Utprovning av TENS- parat vid stickningar i fötter ³	Erbjuda och instruera individ Anpassad hand- träning ³ Utprovning av ortos för hand ³		
Avföring			Vid samtidig förekomst av andra nutritionssvå- righeter enligt ovan: Information och indi- viduella råd i syfte att motverka förstoppning/ diarré	
Utseende				Samtal kring självbild och identitetsförlost

1 = kommun (Cosmic LINK eller Messenger), 2 = sjukhus, 3 = distriktsrehabiliteringen

Problemområde	Fysioterapeut/ Sjukgymnast	Arbetsterapeut	Dietist	Kurator
Fysiska aktiviteter	<p>Utprovning av gånghjälpmedel ¹</p> <p>Information om vikten av fortsatt fysisk aktivitet ^{2/3}</p> <p>Erbjuda och instruera individanpassad träning ^{2/3}</p> <p>Utprovning av hemträningsprogram ^{1/2/3}</p>	<p>Praktisk rådgivning och strategier kring:</p> <p>Energibesparande arbetsätt relaterat till dagliga aktiviteter ³</p> <p>Planera, dosera och prioritera vardagliga aktiviteter ³</p> <p>Utprovning av hjälpmedel ¹</p> <p>Anpassning av hemmiljö ¹</p>		
Sexualitet				<p>Samtal och stöd kring sexualiteten</p> <p>Vid svårare fall samverka med/hänvisa till sexolog (exempelvis i Linköping)</p>

1 = kommun (Cosmic LINK eller Messenger), 2 = sjukhus, 3 = distriktsrehabiliteringen

Problemområde	Fysioterapeut/ Sjukgymnast	Arbetsterapeut	Dietist	Kurator
Familj/relationer				<p>Då minderåriga/hemma- varande barn finns: Aktivt erbjuda sam- talskontakt till föräldrar och/eller barn</p> <p>Samtal och stöd kring: Relationer i patientens nätverk</p> <p>Inventera behov av närståendestöd</p> <p>Observera ensamhet</p>
Existensiella funderingar				<p>Samtal om livet och döden, förväntningar, rädsla och oro</p> <p>Vid ytterligare existen- tiella frågor samverka med/hänvisa till sjuk- huskyrkan</p>

1 = kommun (Cosmic LINK eller Messenger), 2 = sjukhus, 3 = distriktsrehabiliteringen

Problemområde	Fysioterapeut/ Sjukgymnast	Arbetsterapeut	Dietist	Kurator
Ekonomi				Råd och stöd vid mycket omfattande ekonomiska bekymmer
Arbete/ sysselsättning		Information och individuella råd gällande ergonomi ³ Information och individuella råd gällande energibesparande arbetssätt ³		Samtal kring realistiska förväntningar i återgång en till sysselsättning

1 = kommun (Cosmic LINK eller Messenger), 2 = sjukhus, 3 = distriktsrehabiliteringen



21.015_AL_Regionstab Kommunikation_21-05-05



Region Kalmar län

Region Kalmar län • Box 601, 391 26 Kalmar • Telefon 0480-840 00 • regionkalmar.se