

Arbetslivsinriktad rehabilitering för nackskadade (WAD)



Arbetslivsinriktad rehabilitering för nackskadade (WAD)

Sedan 1990 talets början har Mälargården mottagit nackskadade för rehabilitering och har således en lång erfarenhet. Cirka 1000 nackskadade har fått delta i denna rehabilitering och har på så sätt fått hjälp till självhjälp och känna att de kunnat återta herraväldet över sitt liv. I förlängningen betyder detta ökad funktion och kapacitet i såväl arbete som i hemmamiljö.

UTREDNING

Vid ankomst diskuterar det multidisciplinära teamet med deltagaren kring sjukdomshistoria och aktuell besvärsgång. Läkaren gör en initial bedömning av hälsotillståndet och psykologen genomför ett individuellt bedömningsamtal. Sjukgymnasten och arbetsterapeuten gör en funktionsutredning med standardiserade instrument. Sjuksköterskan gör en hälsoprofilbedömning med deltagaren under grundkursen, samt i uppföljningsveckan.

På så sätt klarläggs deltagarens situation angående resurser och begränsningar och en individuell rehabiliteringsplan läggs upp.

MÅL

Rehabiliteringen syftar till att den enskilde individen så snart som möjligt skall återfå sin arbetsförmåga, livskvalitet och sina förutsättningar att försörja sig själv.

PROGRAM

Programmet innehåller fyra veckors rehabilitering med möjlighet till en veckas uppföljning efter sex månader. Uppföljningsveckan rekommenderas för att deltagaren skall kunna få återkoppling till det egna rehabiliteringsarbetet samt rekommenderade åtgärder.

TEAM

Deltagarna träffar ett helt team som arbetar med individen i centrum. Rehabteamet består av specialistläkare inom nackskador, arbetsterapeut, sjukgymnast, rehabassistent, sjuksköterska, fritidsledare, kurator och psykolog.

Individuella åtgärder

ARBETSTERAPI

Arbetsterapeuten gör en funktionsutredning genom validerade bedömningsinstrument samt aktivitetsanalys och observation.

Deltagarens arbetssituation ses över fysiskt i simulerad miljö där möjlighet till anpassning och utprovning av arbetstekniska hjälpmedel finns. En översyn utförs av arbetsuppgifter och den psykosociala miljöns påverkan på arbetsförmågan.

Arbetsterapeuten erbjuder ergonomiundervisning teoretiskt och praktiskt. Deltagaren får träna med hjälp av EMG Biofeedback® och lära sig skonsamma arbetsställningar, avspänning i aktivitet och pauseringsteknik. Genom videofilmning av aktiviteter blir deltagaren medveten om sin arbetsställning. Genom god ergonomi minskas belastning.

Tillsammans med arbetsterapeuten kartläggs hemsituationen och strategier utformas för att underlätta det dagliga livet med familj och hemarbete. Fritidsaktiviteter är en viktig del av livet. Med hjälp av rehabassistenten och arbetsterapeuten kan deltagaren hitta tillbaka till en tidigare utövad fritidsaktivitet, eller finna ett helt nytt intresse.

SJUKGYMNASTIK

Sjukgymnastiken erbjuder individuellt anpassad träning och behandling varje dag. Varje sjukgymnastiktillfälle består till viss del av självträning, vilket medför ökat ansvarstagande för den egna rehabiliteringen.

Sjukgymnastikens målsättning är att ge deltagaren en ökad egenkontroll för att bättre klara av att hantera den aktuella besvärscykeln. Stor vikt läggs på att ge deltagaren en ökad teoretisk och praktisk förståelse för kroppens uppbyggnad, funktion, skademekanismen samt hur symptom uppkommer och kan förklaras.

För att om möjligt uppnå lindring av besvärscykeln används olika tekniker och metoder för smärtlindring och avspänning. Träningen anpassas efter deltagarens specifika problematik. Genom träningen avser vi uppnå en ökad funktionsnivå. Träningens syfte är att ge en förbättrad kroppsmedvetenhet, ökad rörlighet i spända och stela strukturer, ökad stabilitet i instabila och smärtande områden, förbättrad och mer skonsam hållning samt förbättrad kontroll och koordination av kroppens rörelsemönster.

Utifrån den individuellt anpassade träningen och behandlingen utformas ett upplägg för fortsatt rehabilitering.

KURATOR

Kuratorn bistår med social rådgivning samt ger praktiska tips hur deltagaren skall kunna hantera sin psykosociala situation.

Grupptillfällen

BASSÄNGTRÄNING

I vattnet avlastas kroppen, det blir lättare att röra sig och därmed kan man arbeta mer aktivt med kroppen. Vattenträningen kan också ge smärtlindring. Träningen sker varje dag i grupp och till musik. Det är en stunds skön träning där musiken ger inspiration att komma vidare med träningsmålen. Vi lägger tonvikt vid att arbeta med hållning och stabilitet, samt att lära ut rörelser som är skonsamma för kroppen. Träningen anpassas efter individuella förutsättningar.

KROPPSKÄNNEDOMTRÄNING

2-3 ggr/vecka startar vi dagen med ett pass syftande till att öka kroppskännedom/-medvetenhet. Denna träning avser att stimulera sinnesorganen och via dessa få en ökad upplevelse av kroppen, stärka uppfattningen om kroppens gränser och samspelet mellan kroppsdelarna. Träningen avser även att öka medvetandet om det egna spänningsmönstret och hur man reglerar det i olika positioner. Detta medför att kroppen som helhet stärks.

LÄTTGYMNASTIK

2-3 ggr/vecka startar vi dagen med ett lättgymnastikprogram i grupp. Tonvikten läggs på att jobba med övningar för ökad rörlighet i axlar och brösttrygg, ökad cirkulation och kondition, ökad styrkeuthållighet i benen, ökad stabilitet, med tonvikt på buk-, rygg- och bäckenmuskulatur, samt stretching av stora muskelgrupper. Träningspasset avslutas med avspänning.

ERGONOMI

Föreläsningar i ergonomi hålls vid två tillfällen. Syftet är att minska belastningen i aktivitet. Här får deltagaren lära sig att arbeta med kroppen i lämpliga arbetsställningar och med god arbetsteknik. Olika arbetstekniska hjälpmedel förevisas, och en genomgång av EMG Biofeedback® görs.

Dessa två tillfällen följs upp av två tillämpade gruppövningar där deltagarna får arbeta med Biofeedback och videofilmas.

MINNE OCH KONCENTRATION

Information om tänkbara orsaker till minne och koncentrationsproblematiken, hur de yttrar sig, tips och strategier för att klara vardag och arbetssituation.

NACKSKOLA

I nackskolan ges undervisning i anatomi och fysiologi (hur kroppen ser ut och hur den fungerar). Undervisning kring smärta, smärtfysiologi och hur kroppen påverkas av smärta ingår. Vi diskuterar även lämpligt rehabiliteringsupplägg vid långvarig smärtproblematik. Syftet med denna undervisning är att ge en ökad teoretisk förståelse avseende kroppen och de begränsningar som upplevs. Målet är att deltagaren skall kunna hantera sina besvär på ett mer effektivt sätt och därigenom uppleva en ökad egenkontroll.

Övriga punkter i rehabiliteringprogrammet

Psykolog bidrar med samtal kring kris och krishantering, lösningsfokuserat arbetssätt, samt lär ut tekniker för att nå djupavspänning.

Jurist informerar kring skadereglering och försäkringsfrågor.

Smärterfarenhetsutbyte - en person med egen erfarenhet av hur det är att leva med smärta berättar om hur han/hon tog sig vidare ur krisen och in i ett bättre fungerande liv trots en kvarstående problematik.

Fritidsledare bistår de som så önskar med ridning, aktivering och social samvaro.

Rehabassistent hjälper deltagare med aktivering, stimulering och social samvaro.

RTP Riksförbundet för Trafik- och Polioskadade informerar.

Anhörigträffar - en dialog med anhöriga är mycket viktig, varför vi anordnar anhörigträffar tillsammans med psykolog.

Utvärdering

Under rehabiliteringsvistelsen sker en kontinuerlig utvärdering för att iaktta resultat av utförda åtgärder. Vid rehabiliteringsperiodens slut sker en slutlig utvärdering genom standardiserade tester som mäter såväl objektiva som subjektiva variabler. Deltagaren utför en slutlig avstämning av rehabiliteringen tillsammans med arbetsterapeut och sjukgymnast. Då formuleras även mål och en fortsatt plan för de kommande sex månadernas rehabilitering.

Överrapportering

MUNTLLIG ÖVERRAPPORTERING

En muntlig rapportering sker till uppdragsgivaren i form av ett rehabiliteringsmöte där deltagaren och teamet runt omkring denna deltar. Vidare planering för hemgång och målsättning för de kommande sex månader som deltagaren och teamet tillsammans har beslutat om vid utvärderingen meddelas uppdragsgivaren. Målen skickas även hem till deltagaren efter tre månader som stöd i rehabiliteringsprocessen .

SKRIFTLIG ÖVERRAPPORTERING

En utförlig epikris skickas även till uppdragsgivaren och deltagaren. Vid behov kontaktas även andra aktuella aktörer som ska bistå i den fortsatta rehabiliteringen.

UPPFÖLJNING

En uppföljning sker sex månader efter avslutat program. Målen stäms av och de rekommenderade åtgärderna följs upp. Vidare planering utförs.

MÄLARGÅRDEN

Box 46 • 193 21 SIGTUNA

Besöksadress: Hertigvägen 5

Tfn 08-592 501 55

Nytt tfn fr.o.m. 1/12 2005

08-5949 3630

Fax 08-592 518 22

www.malargarden.se

