

Rehabiliteringsprogram för post-polio



Sveriges sista stora polioepidemi bröt ut på 1950-talet. Skadorna efter den primära polioinfektionen varierar från individ till individ. På senare år har forskare identifierat post-polio syndromet (PPS). Syndromet yttrar sig bland annat i ökad muskelsvaghet, ökad trötthet samt en generell funktions försämring. Kontinuerlig rehabilitering ger individen möjlighet till att hantera sina besvär, leder till en minskning av symtom samt en ökad aktivitetsförmåga. Rehabilitering av post-polio skador kräver specifik kunskap – en kunskap som Mälargården besitter sedan 1971 då rehabiliteringsverksamheten för poliodeskadade startade. I vårt polioprogram deltar cirka 200 deltagare årligen från hela landet.

Utredning

Vid ankomst diskuterar det multidisciplinära teamet med deltagaren om sjukdomshistoria och aktuella besvär. Läkaren gör en initial bedömning av hälsotillståndet och undersöker att inga hinder finns för rehabilitering.

Sjukgymnasten och arbetsterapeuten gör en funktionsutredning med standardiserade instrument.

Mål

Rehabiliteringsteamet sätter tillsammans med deltagaren upp mål för rehabiliteringsperioden. Målsättningen ska vara tydlig, realistisk och förankrad i det dagliga livet. Stor vikt läggs vid att ge ökad kunskap och insikt i just den enskildes problematik samt råd och hjälp till självhjälp. All rehabiliteringsplanering sker med individen i centrum.

Team

Deltagarna träffar ett helt team som arbetar med individen i centrum. Mälargården har tillgång till specialistläkare inom rehabiliteringsmedicin, arbetsterapeut, sjukgymnast, sjuksköterska, rehabassistent och kurator.

Individuella åtgärder

SJUKGYMNASTIK

Sjukgymnastiken erbjuder individuellt anpassad träning och behandling varje dag. Sjukgymnastiktillfället består ofta av en viss del självträning vilket medför att deltagaren själv känner och kan ta ansvar för sin egen rehabilitering.

Rehabiliteringen syftar till att ge deltagaren en ökad förståelse omkring problematiken för att främja ett fördelaktigt förhållningssätt. Bedömning görs av grad av muskelsvaghet, eventuell överbelastningsproblematik samt livskvalité. Viktiga faktorer att ta hänsyn till i rehabiliteringen är sömnkvalité, andningsfunktion, smärta, avlastning (inkluderar information och utprovning av hjälpmedel) samt grad av insikt/acceptans. Träning och behandling anpassas efter och riktas mot deltagarens specifika problematik.

ARBETSTERAPI

Arbetsterapiens mål är att tillsammans med individen utreda och hitta möjligheter att klara av de dagliga aktiviteterna i hemmet, på arbetsplatsen/skolan och på fritiden. Beroende på problemets eller skadans konsekvenser kan många olika åtgärder bli aktuella. Grundtanken för alla åtgärder är att ta vara på det friska.

Genom målinriktade och för individen meningsfulla aktiviteter stärks aktivitetsförmågan. Det kan även innebära träning i att återvinna förmågor helt eller delvis och att ge råd och stöd vid anpassning av bostad, skola och/eller arbetsplats.

Tillsammans med rehabassistenten och arbetsterapeuten kan individen få hjälp att finna, inspireras till och prova på lämpliga fritidsaktiviteter samt hjälp att anpassa aktiviteter. På arbetsterapien har individen tillgång till en stor terapilokal med möjlighet till många olika fritidsaktiviteter.

KURATOR

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

SJUKSKÖTERSKA/VÅRDPERSONAL

Vårdpersonalen har lång och rik erfarenhet av poliorehabilitering. Vården erbjuder personligt anpassad omvårdnad med lyhördhet för varje individs situation. Deltagare får tips och råd om hjälpmedel.

FRITIDSLEDARE

Vid sidan av behandlingarna finns möjlighet att prova på olika aktiviteter beroende på deltagarens förmåga, kondition och intresse. Här finns möjlighet att prova på olika bollspel, rullstolsträning, ridning, utflykter och social samvaro. Det finns även en egen flotte för utflykter.

Gruppträningstillfällen

BASSÄNGSTRÄNING

I vattnet avlastas kroppen, det blir lättare att röra sig och därmed arbetar kroppen mer aktivt. Vattenträning ger också smärtlindring.

Träningen kan ske i grupp eller individuellt anpassat efter deltagarens behov. Träningen kan ske varje dag, men det beror helt och hållet på deltagarens egna förutsättningar. Gruppträningen sker till musik. Det är en stunds skön träning där musiken ger inspiration att komma vidare med deltagarens träningsmål. Vi lägger tonvikt vid att lära ut rörelser som är skonsamma för kroppen.

ALLMÄN GRUPPGYMNASTIK

I gruppgymnastiken som bedrivs på matta eller sittandes på stol, läggs tonvikten på att arbeta med befinnlig rörlighet, stabilitet, cirkulation och lätt styrkeuthållighet.



HANDTRÄNINGSGRUPP

Handträningsgrupp erbjuds fyra gånger per vecka med rörelseuttag och lätt träning med boll.



AVSPÄNNING

Två gånger per vecka ges möjlighet att lära olika tekniker för avspänning av våra rehabassistenter. Syftet med avspänningen är att öka medvetenheten om deltagarens egna spänningssmönster, ge en ökad kroppsmedvetenhet samt ”verktyg” för att uppnå avspänning.

Undervisning

POLIOKURS

Syftet med undervisning är att ge en ökad teoretisk förståelse avseende deltagarens kropp och de begränsningar som upplevs. Målet är att kunna hantera problematiken på ett mer effektivt sätt och därigenom uppleva en ökad egenkontroll.

På kursen ges information kring polio och postpolioproblematiken av läkare, sjukgymnast, arbetsterapeut, kurator samt en representant från RTP (Riksförbundet för trafik- och polioskadade).

ERGONOMI

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. Arbetshöjder, fördelning av belastning och hjälpmedel förevisas.

Utvärdering

Under rehabiliteringsvistelsen sker en kontinuerlig utvärdering för att iaktta resultat av utförda rehabiliteringsåtgärder. Vid rehabiliteringsperiodens avslut sker en slutlig utvärdering genom standardiserade tester som används för att utvärdera objektiva och subjektiva variabler.

Överrapportering

En skriftlig överrapportering sker till uppdragsgivaren. Vid behov överrapporteras till aktuella aktörer som ska bistå i den fortsatta rehabiliteringen.



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

