

Rehabilitering

En väg vidare efter stroke

Hjärnan behöver vila för att läka så glöm inte att varva aktivitet med vila.

Arbetslivsinriktad rehabilitering

Om du är i yrkesverksam ålder så kan du behöva arbetslivsinriktad rehabilitering, tre aktörer har då separata ansvarsområden.

Hälso- och sjukvården ansvarar för den medicinska rehabiliteringen. Det är åtgärder som ska leda till att du så långt som möjligt får tillbaka din fysiska och mentala funktionsförmåga.

Din arbetsgivare ansvarar för den arbetslivsinriktade rehabiliteringen. Det är åtgärder som ska hjälpa dig att så långt som möjligt behålla eller få tillbaka din arbetsförmåga. Det kan till exempel vara arbetshjälpmedel eller att anpassa din arbetsplats. Om du har sjukpenning, sjukersättning eller aktivitetsersättning kan arbetsträning vara ett sätt att komma tillbaka till arbetet.

Försäkringskassan ska bedöma din arbetsförmåga och bedöma rätten till ersättning och utreda behovet av arbetslivsinriktade åtgärder, till exempel arbetsträning.

Sluta aldrig att träna och hålla igång!

Förbättringar kan ske under hela livet, därför ska man inte se sig som "färdigrehabiliterad" efter utskrivning från sjukhuset eller rehabiliteringsanläggningen. Det är viktigt att vara aktiv för att bibehålla och utveckla sina funktioner.

Alla kan göra något, till exempel promenera dagligen, sitter du i rullstol så försök att resa dig ur stolen då och då samt göra övningar sittandes. En bensträckare betyder så mycket för kroppen. Kroppen är gjord för rörelse, att vara stillasittande för länge är direkt skadligt för kroppen.

Glöm inte att all rörelse är bra!

Det är en myt att man kan få en ny stroke om man tränar, utan träning blir man däremot mer beroende av andra.

Ge aldrig upp!

Det går att återfå förlorade funktioner lång tid efter en stroke så ge aldrig upp. De funktioner som du inte återfår går det ofta att hitta strategier för att lösa på annat sätt, arbetsterapeuten kan ofta hjälpa till med detta.

Att rehabilitera sig efter en stroke är ofta en livslång process, så skynda långsamt och ge det tid, tålamod och träning varvat med vila.

I en strokeförening möter du andra som har fått stroke. Där kan du hitta gemenskap, få tips och råd om vad som har hjälpt andra och hitta sätt att finna din egen väg vidare. Med träning ökar du också din egen självständighet, både fysiskt och psykiskt, så ge aldrig upp.



www.strokeforbundet.se
info@strokeforbundet.se
tel: 08 - 721 88 20
Facebook: Strokeförbundet
Instagram: strokeforbundet

130:1 – 2024



Stroke
förbundet

Efter stroke är rehabilitering a och o för att bli bättre. Fysioterapeuten och/eller arbetsterapeuten på strokeenheten gör tester och bedömer ditt funktionstillstånd och vilka rehabiliteringsbehov som finns. Därefter påbörjas en aktiv rehabilitering så fort som möjligt.

Obs. Träning är bara en del av rehabiliteringen. Att få kunskap och insikt om strokeskadan och dess konsekvenser är också viktigt.

Allt vi gör är rehabilitering

Alla aktiviteter i det dagliga livet är träning efter stroke, till exempel att klä på sig, sätta på kaffe, sköta sin hygien med mera.

Den första tiden används oftast till att se vilka svårigheter du har efter stroke. Därefter ska det göras en rehabiliteringsplan tillsammans med dig som patient och den ska innehålla huvudmål och delmål. Om ingen i vården tar initiativ till en rehabiliteringsplan så påpeka att du vill ha en sådan.

Rehabilitering finns i olika former

På en **rehabiliteringsklinik** finns ofta både slutna och öppna vård (dagrehabilitering). Den slutna vården innebär att man bor på sjukhuset och tränar dagligen. Öppenvård kan vara att du som fått stroke kommer till avdelningen två till fem dagar per vecka och tränar några timmar.

Hemrehabilitering är en annan form av öppenvård vilken ofta innebär att rehabpersonal kommer hem till dig och tränar. Träningen sker även utanför hemmet, till exempel övar man att ta sig till affären, åka buss, med mera. I Nationella Riktlinjer för strokevård prioriteras understödd hemgång med ett stroteam. Rehabilitering kan drivas dels av landsting, dels av kommun och privata vårdgivare.

Vad gör man på rehab?

På rehab träffar man ofta man flera olika yrkeskategorier. Det kan vara läkare, sjuksköterska, undersköterska, arbetsterapeut, fysioterapeut (tidigare sjukgymnast), logoped, kurator och eventuellt psykolog.

På fysioterapin kan man till exempel träna förflyttningar, balans, styrka och att gå.

På arbetsterapin tränar man på att få igång aktivitetsförmågan. Det kan till exempel vara i köket, med spel och hantverk.

Arbetsterapeuten tipsar om strategier och hjälpmedel för att du ska kunna få en fungerande vardag så långt som det är möjligt.

Kuratorn gör ofta en bedömning av den sociala situationen och kan hjälpa till med att "hitta rätt" i samhället, ge råd om färdtjänst, hemtjänst, försäkringar, boende, men även ge samtalsstöd.

Logopeden bedömer och tränar den som har afasi eller dysartri samt ofta även vid dysfagi.

Afasi innebär svårigheter med att tala, läsa och skriva eller med att förstå talat språk.

Dysartri innebär talstörningar, vanligast i form av otydligt tal och/eller svag och hes röst.

Dysfagi innebär svårigheter att svälja.

Psykologens uppgift är bland annat att göra en neuropsykologisk utredning vid behov och ge samtalsstöd både individuellt och i grupp.

Fortsatt träning efter sjukhuset

Det är viktigt med fortsatt träning efter sjukhusvistelsen. Fysioterapeut och arbetsterapeut finns inom primärvården. Logoped finns på sjukhus men även i primärvården, beroende på landsting. I många kommuner erbjuds någon form av rehabilitering. I strokeföreningar finns möjlighet att träna både fysiskt och socialt. Du kan även kontakta din husläkare för att få en remiss till en rehabiliteringsanläggning i Sverige eller utomlands för att kunna få återkommande rehabilitering.

Obs! Det behövs ingen remiss till fysioterapeut eller arbetsterapeut utanför sjukhuset, det är bara att ta direktkontakt.

Självträning och friskvård är till exempel att vara aktiv i en strokeförening, följa ett träningsprogram, delta i vattengymnastik, dansa, promenera, gå ut i naturen, meditera, lösa korsord, använda datorn med mera. Det gynnar både hälsan, välbefinnandet och tankeverksamheten.