

Ud i livet

Fokus på et vigtigt samspil



Henvendt til
fysio- og
ergoterapeuter

Hospitalsenhed Midt
Neurocenter, Aarhus Kommune og
Regionshospitalet Hammel Neurocenter

Fælles udgangspunkt i rehabiliteringen af borgere over 65 med stroke

Pjecen henvender sig til kommunale fysio- og ergoterapeuter (fremover terapeuter), der arbejder med rehabilitering.

BORGERGRUPPE

Den viden, du bliver præsenteret for i hæftet, stammer fra et forskningsprojekt "Apo +65 – aktiv livsførelse". Målgruppen er borgere over 65 år med stroke, som er blevet udskrevet fra sygehuset og skal i gang med rehabilitering. Vi skønner dog, at tilgangen også kan passe på andre kronikere og yngre borgere. Tilgangen dækker både fysio- og ergoterapeutiske interventioner.

SAMSPIL

I projektet er der fokus på det gode samspil mellem borgeren og den enkelte terapeut, og hvordan man som terapeut sørger for et godt samarbejde med borgeren og de pårørende. Som de fleste andre trives borgere med et handicap bedst i samspil med andre. Et eksempel er, at borgeren oplever, at der er nogen, der venter på og regner med borgeren. Derfor er der i projektet ekstra fokus på reintegration i samfundet på forskellig vis og ekstra fokus på de pårørende.

MENINGSFULDE AKTIVITETER OG IDENTITET

Som terapeuter stræber vi efter, at borgeren skal genoptage flest mulige aktiviteter, der støtter op om borgerens identitet og sociale liv. Derfor er vores største fokus på aktivitet og deltagelse set i forhold til ICF's begrebsramme. Nogle borgere skal dog stadig træne på kropsniveau.

HÅNDBERE EGET LIV

Formålet i projektet var at støtte borgeren i at håndtere sit eget liv eller understøtte self-management. Det, som borgeren selv er i stand til at gøre, vokser borgeren af.

RESSOURCEORIENTERET TILGANG

Intentionen var at fokusere endnu mere end i vanlig praksis på alle de ressourcer, borgeren stadig har efter stroke og på alle de ting, borgeren fortsat kan gøre. Formålet var at støtte borgeren i at få øje på de muligheder, der foreligger på trods af sygdom.

Kender du det?

Når du skal træne med en ny borger, vil du gerne gøre dig umage.

- Du vil skræddersy et rehabiliteringsforløb lige nøjagtig til den borger, du skal arbejde med.
- Du vil skabe en god kommunikation og relation, så der opstår et godt samspil mellem borgeren og dig.
- Du vil også gerne samarbejde med de pårørende og skabe et godt samspil med dem.
- Samtidig vil du gerne overføre borgerens træning til virkeligheden og gøre borgeren i stand til at håndtere sit eget liv fremadrettet.



Seks centrale temaer:

1. SKRÆDDERSYET TILGANG
2. RELATION
3. KOMMUNIKATION
4. SAMARBEJDE MED PÅRØRENDE
5. TRANSFER
6. AKTIV REFLEKSION

Temaerne uddybes på de følgende sider.



1

Værktøjer til at skræddersy en tilgang

Identificér borgerens identitet før sygdom

Når vi som terapeuter samarbejder med borgeren, er det vigtigt at have øje for borgerens identitet før sygdommen. Det er den identitet, vi skal forsøge at bevare gennem vores interventioner. Den viden vil også give os som terapeuter en arbejdsgang fokuseret på ressourcer.

Find ind til borgerens motivation

Spørg dig selv: "hvad driver lige netop det her menneske?" Det er vigtigt at finde ind til borgerens motivation for at finde ud af, hvordan du kan sammensætte et godt forløb. Et godt forløb sætter borgerens problematikker i fokus, men fremhæver også borgerens ressourcer.

Brug COPM til at afdække borgerens aktivitetsproblematikker

COPM (Canadian Occupational Performance Measure) kan du benytte til at afdække borgerens aktivitetsproblematikker. I projektet rettede vi fokus mod de meget meningsfulde aktiviteter i folks liv; dvs. de aktiviteter, der var af særlig betydning for borgeren før sygdom. Find ud af, hvad der gav borgeren "lys i øjnene" før sygdommen.

Identificer vigtighedsområder for borgeren

Lav et interview eller et skema, hvor den enkelte borger kan svare på, hvad der er vigtigt i lige præcis borgerens eget liv. De forskellige vigtighedsområder er: **hjem, nærmeste familie, fysisk aktivitet, venner, job og hobbies.** Fokus er den enkeltes borgers valg af vigtighedsområder.

Se og hør mere om den skræddersyede tilgang her vicneuro.dk/apo65

2

Relationsskabelse

En god relation udgør 50 % af en vellykket rehabilitering



Hvordan skaber du relationer?

Tag afsæt i borgerens behov. Spørg borgeren: "hvad er du optaget af i dag – hvad fylder?" Sådan giver du borgeren en mulighed for at være med til at beslutte dagens fokus, vise initiativ og være medansvarlig i sin egen rehabilitering.

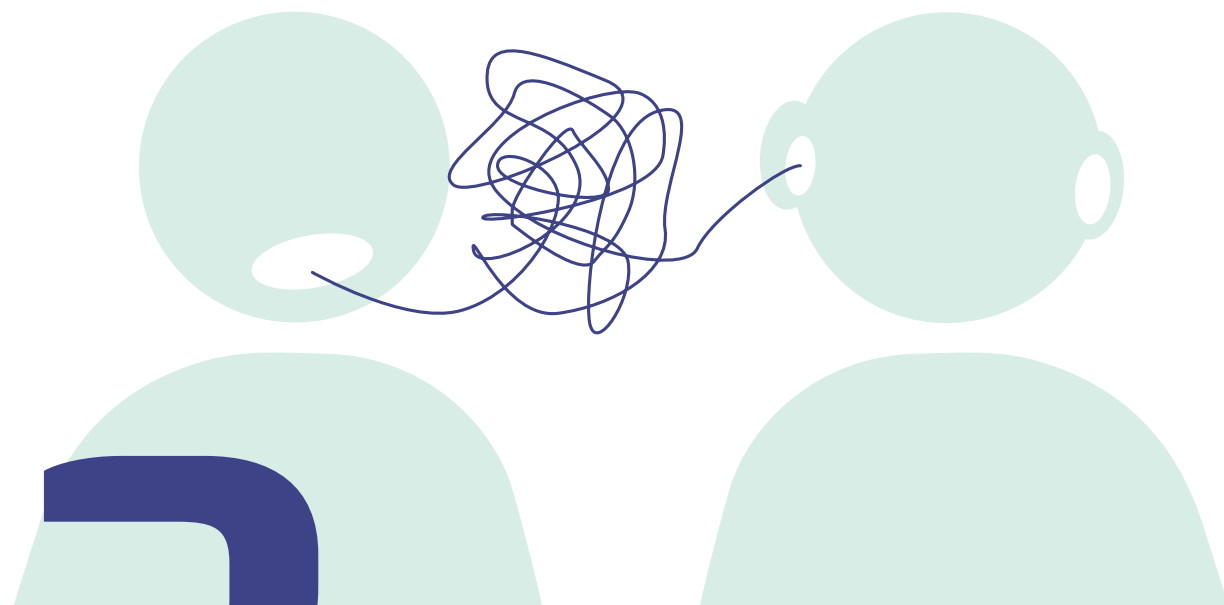
Hav fokus på borgerens livsverden, men anerkend sundhedssystemets betingelser

Forsøg at fokusere på borgerens livsverden. Men vær også bevidst om, at borgeren er en del af et sundhedssystem med rammer og begrænsninger. Vær hellere ærlig om det over for borgeren, så du virker troværdig.



Vær autentisk - Stræb efter at være dig selv i din professionelle rolle.

Se og hør mere om relationsskabelse her vicneuro.dk/apo65



3

Kommunikation

God kommunikation hænger tæt sammen med relation og et godt samspil. - Når du kommunikerer med borgeren, er det en klar fordel, hvis du udviser interesse og anerkendelse for borgerens identitet.

Vær gerne nysgerrig og undersøgende

- Stil gerne spørgsmål, der starter med HV (hvor, hvordan, hvilken osv.)
- Stil åbne og reflekterende spørgsmål. Det kan få borgeren til at betragte emner på nye måder.

Mød følelser med følelser

Det er vigtigt at signalere, at du accepterer svære følelser. Borgere med stroke har ofte en masse tanker, som kan være svære at håndtere. Hvis du møder borgeren med en affektiv tilgang, gør det ofte borgerens tanker mere gyldige.



Vær stille og lyt

Det bringer ofte borgerens indre og mest betydningsfulde tanker frem.

Se og hør mere om kommunikation her vicneuro.dk/apo65



4

Samarbejde med pårørende

De fleste folk lever i forbundethed med deres pårørende. Prioritér derfor et godt samspil med de pårørende.

Samarbejd med de pårørende

Mange pårørende vil gerne samarbejde med dig - men ikke nødvendigvis alle. Prøv at identificér, hvordan de pårørende gerne vil samarbejde. Vil de bidrage med deres viden, indsigt og løsninger? Eller vil de være mere aktivt deltagende i rehabiliteringen? Pårørende kan være gode medspillere, når træningen skal overføres til hverdagen.

Tal åbent

Opfordr familiemedlemmer og netværk til at tale åbent sammen om livet efter stroke. Der er nok at tale om: bl.a. nye roller og forventninger.

Brug netværkskort

For at gøre en borgers netværk synligt, er det en god idé at benytte netværkskort. Skab nogle gode samtaler om, hvordan borgeren gerne vil have sit netværk til at se ud fremadrettet.

Se og hør mere om samarbejde med pårørende her vicneuro.dk/apo65

Transfer af træningen

5

Det er vigtigt at få overført de trænede aktiviteter og færdigheder til hverdagen og den sociale kontekst.

Mest af alt støtter det borgerens tryghed i at skulle deltage i hverdagslivet og samfundet igen. Det øger borgerens self-management, dvs. evnen til at håndtere sit eget liv. For de fleste borgere er det vigtigt at mødes regelmæssigt med andre mennesker. Det giver struktur, værdi og gode oplevelser. Det er vigtigt, at borgeren oplever at være en del af samfundet på trods af skaden. Samtidig er det transfer, som afgør, om træningen har kunnet betale sig, og om træningen bliver en del af borgerens hverdag, efter forløbet er afsluttet med dig som terapeut.

Slut træningen af med en samtale med borgeren. Et godt spørgsmål kunne være: Hvad tager du med dig fra dagens træning?

Se og hør mere om transfer af træningen her vicneuro.dk/apo65

6

Aktiv reflektion

Al forskning viser, det er mest hensigtsmæssigt, når borgeren selv er med til at udtænke løsninger på problemer. Der skaber altså meget større sandsynlighed for, at borgeren bruger løsningerne, når forløbet er slut. Som terapeut skal du derfor være fleksibel.

Guid borgeren til at tage initiativ og ansvar

Det kan du gøre ved at vejlede borgeren til at skrive dagbog eller kalender. Det kan hjælpe borgeren med at bevare motivationen, træningen og at holde styr på alle aftaler og planer.

Ud over en god kommunikation, hvor borgeren bliver inviteret til refleksion, kan du som terapeut opfordre borgeren til at føre logbog for at øge borgerens refleksion. I logbogen kan du skrive reflekterende spørgsmål, som borgeren skal tænke over til næste gang, i ses. Eller du kan opfordre til nye handlinger, som borgeren kan afprøve.

Det er vigtigt at udvise respekt for borgerens tanker. Det handler om borgerens liv og ønsker for egen rehabilitering. Pårørende kan være gode medspillere, når træningen skal overføres til hverdagen.

Se og hør mere om samarbejde med pårørende her vicneuro.dk/apo65

vicneuro.dk/apo65

Pjecen er en smagsprøve på, hvad du kan finde på vores hjemmeside. Her kan du også finde uddybninger og referencer.

Pjecen er udarbejdet som en appetitvækker på de terapeutiske virkemidler, der er benyttet i det klinisk kontrollerede projekt "Apo +65 - aktiv livsførelse".

Pjecen er udarbejdet af Neurocenter, Aarhus Kommune og Regionshospitalet Hammel Neurocenter 2022.

Se og hør mere her vicneuro.dk/apo65



**En god relation
udgør op til
50 %
af en vellykket
rehabilitering**

