



## Ergoterapi

Etter et hjerneslag trenger du hjelp for å få tilbake gamle evner, til å lære nye ting og å leve med dine handikap. Denne prosessen er kalt rehabilitering, og ergoterapeuten kan da være din store hjelp. Dette faktaarket forklarer hvordan ergoterapeuten kan hjelpe, og hva terapien innebærer.

Ergoterapi kan hjelpe deg å finne praktiske løsninger for å løse de problemene som oppstår når du har hatt hjerneslag. Dette innebærer å finne nye måter å løse de daglige gjøremålene på som er viktig for at du skal kunne utføre gjøremål som dusjing/bading, påkledning, gå i trapper og å lage mat.

### Hvordan kan ergoterapeuten hjelpe deg?

I tillegg til å gi behandling, kan ergoterapeuten skaffe deg nødvendig utstyr og foreslå endringer i hjemmet ditt slik at det blir lettere å fungere i det daglige. Du kan f. eks trenge gelender for å kunne gå i trapper, spesielle håndtak på kjøkkenutstyr og sitteanordning for å hjelpe deg i badet.

Ergoterapeuten kan også hjelpe til med aktiviteter utenfor hjemmet slik som handling, kjøring og bruk av offentlige kommunikasjonsmidler. Ergoterapeuten kan også hjelpe deg med å trene opp ferdigheter slik at du kan komme i arbeid igjen.

Ergoterapeuten kan hjelpe deg med å finne glede i fritidsaktiviteter du tidligere har drevet med og hjelpe deg til å finne nye. Dette er svært viktig for å øke motivasjonen og for at du fortsatt skal føle at du er verdt noe. Sosiale aktiviteter er svært viktig, og deltagelse i fritidsaktiviteter kan også bedre dine fysiske ferdigheter.

### Hva innebærer behandlingen?

Ergoterapeuten vil først diskutere situasjonen med deg, og finne ut hva du ønsker og hva målsettingen bør være. Sammen lager dere et program som skal hjelpe deg å fungere best mulig. Dersom det ser ut som du vil få langvarig funksjonsnedsettelse, vil ergoterapeuten hjelpe deg med å finne måter slik at du blir mest mulig selvstendig og selvhjulpen.

Ergoterapeuten bruker en lang rekke teknikker for å hjelpe deg. Dersom du har en arm som fungerer dårlig, kan ergoterapeuten lære deg hvordan du kan kle deg og spise ved bruk av bare en hånd. Dersom du må bruke rullestol, vil ergoterapeuten lære deg hvordan du skal manøvrere rundt i huset, og gi råd om installering av ramper og utvidelse av dører.

### Hvor vil opptreningen foregå?

Under behandlingen vil du først komme i kontakt med ergoterapeuten på sykehuset som er en del av rehabiliteringsteamet. Deretter vil du møte ergoterapeuten i din kommune som vil hjelpe deg med tilpasninger i hjemmet og sørge for nødvendige hjelpemidler.





Dersom du ble innlagt på en slagenhet, vil opptreningen begynne der. Ergoterapeuten på slagenheten vil hjelpe deg med å klare daglige gjøremål og også forsikre seg om at du har nødvendig utstyr tilgjengelig når du kommer hjem.

Treningen din vil innebære fysiske øvelser for å klare spesielle oppgaver slik som påkledning og matlaging som er viktig når du kommer hjem. Ofte vil du få en dag eller weekend hjemme før du skrives ut av sykehuset. Når du er utskrevet, vil kommunens ergoterapeut hjelpe deg.

### **Når opptreningen avsluttes**

Når opptreningen avsluttes, vil ergoterapeuten gi deg noen skriftlige råd om hvordan du best kan klare deg selv hjemme og hvordan familien kan hjelpe deg med videre trening. Du kan imidlertid etter en tid finne ut at ting blir vanskelig. Ta da kontakt med kommunens ergoterapeut for å få hjelp. Du må gjerne be din fastlege om hjelp til å finne de rette personene som kan være til støtte for deg.

