



# Endurhæfing á meðferðardeild

## Áætlaður útskriftardagur \_\_\_\_\_

Þegar bráðameðferð lýkur tekur við tímabil endurhæfingar hjá flestum. Mikilvægt er að hefja endurhæfingu strax á bráðadeildinni til að auka líkur á farsælli útskrift heim sem fyrst. Í einstaka tilfellum er áframhaldandi meðferð á sérhæfðri endurhæfingardeild æskileg en bið eftir plássi þar getur orðið löng, jafnvel nokkrar vikur. Flutningur þangað er yfirleitt með stuttum fyrirvara, jafnvel samdægurs.

Markmið með endurhæfingu er að flýta bata sjúklinga, auka sjálfstæði þeirra, styrkja þá og hjálpa þeim að komast aftur heim.

## Hvað er endurhæfing og af hverju er hún nauðsynleg?

Endurhæfing er hjálp til sjálfshjálpar og mikil áhersla er lögð á fræðslu og þátttöku sjúklings. Áætlun er gerð fyrir hvern sjúkling um hvernig hægt er að auka færni hans og þátttöku í daglegu lífi. Endurhæfing er mikilvæg til að komast aftur heim og til að geta bjargað sér heima. Hún dregur úr líkum á fylgikvillum hreyfingarleysis sem geta t.d. verið byltur, vöðvarýrnun, blóðtappar, lungnabólga, þrýstingssár og sýkingar.

## Hlutverk sjúklings í endurhæfingu

Til að þjálfa upp færni eru sjúklingar hvattir til að vera sem mest sjálfbjarga á deildinni. Í því felst meðal annars að klæðast eigin fötum, borða sitjandi í stól við borð og að ganga á salernið. Mælt er með að vera sem mest á fótum og að taka þátt í þjálfun sem er í boði á deildinni.

## Hlutverk aðstandenda

Aðstandendur eru beðnir um að útvega þægileg og hrein föt, skó og hjálpartæki að heiman. Sjúklingar í endurhæfingu eru hvattir til að fara út af deildinni eins og þeir treysta sér til. Gott er ef aðstandendur bjóða þeim í ferðir eins mikið og hægt er, t.d. í bíltúr eða stutta heimsókn, hvort sem er heim eða til vina og ættingja. Það eflir bæði líkamlega og andlega heilsu. Óskað er eftir að starfsfólk sé látið vita þegar farið er út af deild.

Aðstandendur geta tekið virkan þátt í endurhæfingunni með því að hvetja fólk sitt til að fara fram úr rúmi á heimsóknartímum, setjast í stól og bjóða í göngutúra.

## Hlutverk starfsfólks

Starfsfólk metur getu sjúklinga og veitir þeim stuðning til sjálfsbjargar eftir þörfum. Færni tapast hratt ef henni er ekki haldið við og því eru sjúklingar hvattir til að gera sem mest sjálfir.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að leita til starfsfólks deildarinnar með spurningar sem varða líðan, meðferð og útskriftaráætlun.

Sími deildar: \_\_\_\_\_

## Til minnis