

Velkomin(n) í endurhæfingu

Endurhæfing eftir aflimun



Endurhæfing eftir aflimun er stórt og krefjandi verkefni. Þú ert í aðalhlutverki en á deildinni er hópur fagaðila sem mun leiða þig áfram og aðstoða eftir þörfum. Fljótlega eftir komuna setur þú þér raunhæf markmið í samvinnu við fagaðilana og fjölskyldu þína.

Hjálpartæki

Þú færð hentugan hjólastól og önnur nauðsynleg hjálpartæki að láni á deildinni þangað til þú færð þín eigin.

Sjálfsbjörg

Þú gerir það sem þú ert fær um, sérð um klæðnað og flutning á milli staða innanhúss.

Flutningur

Gæta þarf fyllsta öryggis við allan flutning og mun starfsfólk kenna þér bestu aðferðirnar. Þættir sem er gott að hafa í huga við flutning:

- stíga í heila fótinn nær þeim stað sem þú ætlar á
- setja stólinn í bremsu
- fjarlægja stólarna, fótafjöl og stúfpúða

Til að byrja með er nauðsynlegt að starfsmaður aðstoði þig, þar til fullvist er að þú þurfir ekki aðstoð við flutning. VARAÐU ÞIG á að ætla að stíga í fótinn sem var tekinn eða reka hann í.

Sitjandi staða - Ef fóturinn var aflimaður fyrir neðan hné skaltu gæta þess að stúfurinn hangi ekki niður í lengri tíma þegar þú situr því þá bólgnar hann. Hafðu því alltaf stúfpúða undir.

Liggjandi staða – Til að koma í veg fyrir styttingar í vöðvum og kreppur í liðum skaltu athuga að aflimaði fóturinn liggja beinn í rúminu. Mikilvægt er að skipta um stöður og liggja á hliðunum og á maganum ef þú getur. Ef þú hefur óþægindi eða verk í aflimaða fætinum og langar að setja kodda undir þá skaltu hafa hann stutt í einu og ekki yfir nótt.

Verkir – Nokkuð algengt er að fólk finni fyrir þeim hluta fótans sem var tekinn. Ef þetta er óþægileg tilfinning er gott að hreyfa fótinn í huganum eða strjúka samsvarandi hluta á heila fætinum og hreyfa. Þessir verkir eru algengir á nóttunni. Ef þeir halda fyrir þér vöku þá skaltu láta vita því ýmis lyf geta dregið úr óþægindum.

Stúfurinn - Þú ert líklega enn með hefti/sauma í skurðsárinu. Þau eru fjarlægð þegar góður gróandi er kominn.

Hreinlæti – Skiptir mjög miklu máli, sérstaklega á meðan sárið er ógróið.

HAFÐU Í HUGA AÐ HANDÞVOTTUR ER ALLTAF MIKILVÆGUR

Heimilisathugun – Ef aðstæður þínar og heilsa leyfa þá er mælt með að þú farir í leyfi heim. Þú skalt ræða heimferð við fjölskyldu og fagaðila og þau verða þér innan handar. Gerð er heimilisathugun ef þörf er á en þá fara iðjubjálfi og sjúkráþjálfari með þér heim til að skoða aðstæður. Ef gera þarf breytingar heima þá ráðleggja þjálfarar hvernig best er að ráða fram úr því.

Til að ná þeim árangri sem þú stefnir að skiptir mestu máli að þú sért samvinnufús, þolinmóður, stundvís og ósérhlífinn.

Gangi þér vel

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem símum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.
