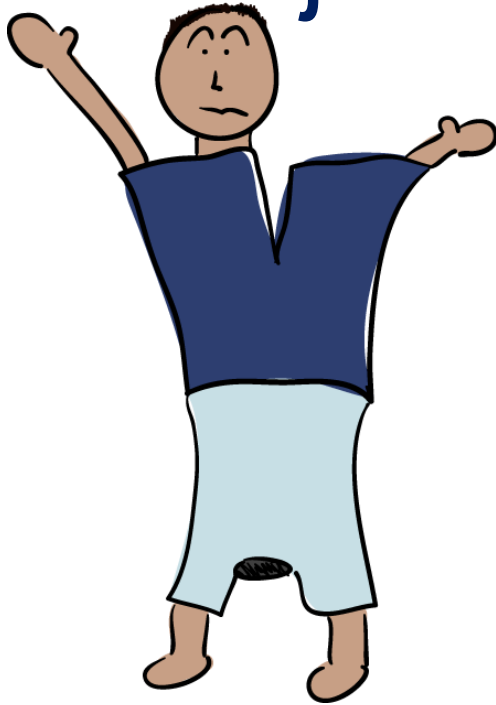


ARBETSTERAPI

Eva Ruberg, leg arbetsterapeut

Arbetsterapi och Fysioterapi
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
2016

Vad gör arbetsterapeuten för hjärtsviktspatienten?



Arbetsterapeutiskt syfte/mål

- **Främja aktivitet**, motverka inaktivitet.
- Bibehålla och förbättra förmågan att utföra aktiviteter inom ADL, personlig vård, boende/arbete och fritid.
- Öka kunskapen om värdet att finna en balans i dygnets 24 tim. Prioritera!
- *Stödja/uppmuntra* till ett socialt liv, delaktighet/egenvård efter patientens förutsättningar och vilja.
- Lindra symtom och i möjligaste mån öka patientens livskvalitet.

ADL = Aktivt Dagligt Liv = DAGLIG TRÄNING

- Fysik aktivitet är all kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning.
Caspersen, C. Public health rapport. 1985. SBU
- Arbete, fritidsaktiviteter, boendeaktiviteter, personlig vård, att förflytta sig, tala mm kräver muskelrörelse/ energi.

Tankar och citat...

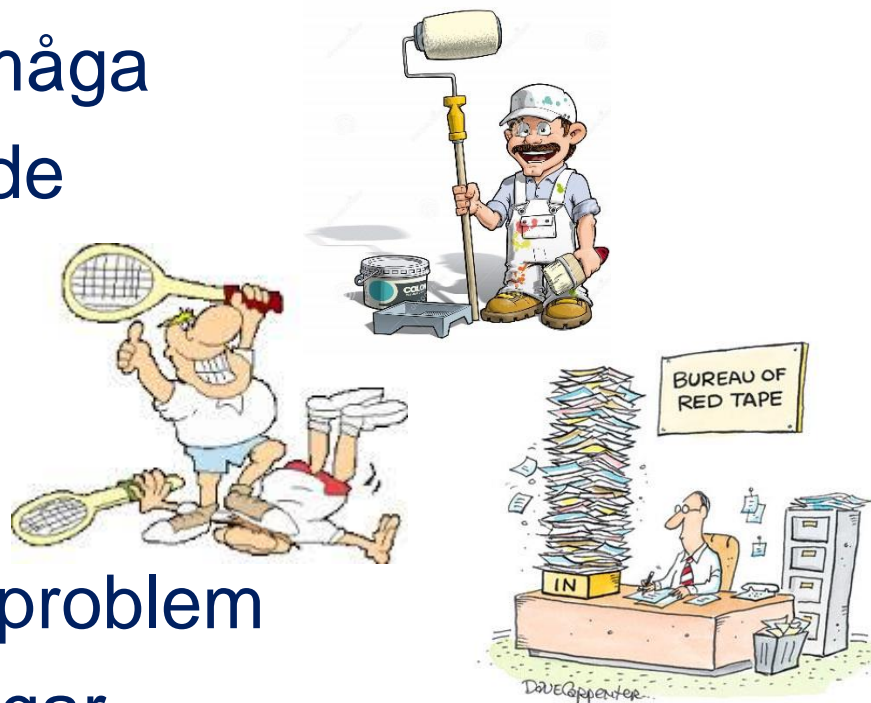
- Att få känna sig lite duktig, gör att man känner sig friskare.
- När man har sjukdomen förvänts det inte att man gör någonting...
- Så länge man deltar i dagliga aktiviteter är det ett bevis på att man lever.
- För att underlätta aktivitetsutförandet kan man välja att anpassa aktiviteten eller välja nya aktiviteter för att utveckla en annan lika viktig aspekt av identiteten.
- Aktivitet är ett sätt att uttrycka vår identitet, självkänsla och plats i samhället.
- Att inte kunna utföra sina aktiviteter i det dagliga livet kan vara ett hot mot identiteten. Aktivitet kan vara ett redskap för att stödja identiteten.
- Att vara delaktig genom att sitta tillsammans med någon annan som utför en aktivitet genom att interagera med andra gav tillfredsställelse. Det är upplevelsen att delta i en aktivitet som är viktig, inte bara resultatet.



Aktivitets anamnesen

förutsättning för en hållbar intervention

- Tidigare aktivitetsförmåga
- Personlig vård, boende
- Sociala situation
- Sysselsättning
- Arbetslivserfarenhet
- Patientens upplevda problem
- Patientens förväntningar



KRONISK HJÄRTSVIKT

- NYHA I
- NYHA II (lätt begränsning av fysisk aktivitet, ordinär fysisk aktivitet orsakar trötthet, andfåddhet, hjärklappning eller bröstsmärta) **Borde** arb.ter träffa oftare.
- NYHA III (markant begränsning av fysisk aktivitet, mindre än ordinär fysisk aktivitet orsakar trötthet, andfåddhet, hjärklappning eller bröstsmärta) **Ska** arb.ter träffa
- NYHA IV (oförmåga att utföra någon fysisk aktivitet utan obehag, symtom av hjärtsvikt redan i vila och ökade besvär vid varje form av fysisk aktivitet) **Ska** arb.ter träffa

Intervention (Hjärtsvikt)

- Aktivitetsbedömning inom ADL-personlig vård, boende.
- Patienten identifierar självupplevda aktivitetsproblem inom P-adl, boende, fritid.
- Genomgång av dygncirkel.
- ADL-Taxonomi, Borgs Rpe- skala alt VAS, Pulsometer (POX)
- COPM Canadian Occupation Performance Measure
- Hur ser ditt dygn ut?

Intervention (Hjärtsvikt)

- Information, samtal om hjärtsviktssymtom, värdet att vara fysiskt aktiv, prioritera, glädje. Konsekvens av inaktivitet och stress.
- Energibesparande strategier, ergonomi.

- Broschyr



Under revidering

- Energy Conservation; Achieving a balance of work, rest and play.

Metabolic Equivalent (MET)

- Lätt fysisk aktivitet: < 3 METs
- Moderat fysisk aktivitet: 3-6 METs
- Kraftig fysisk aktivitet > 6 METs

(1 MET = 1.0 kcal(4.184kJ)/kg/h)

Sports Exerc Ainswort BE et al.
Med Sci 2002;32 (Suppl):s 498-516

Energiförbrukning under aktivitet i en minuts arbete

Energy Conservation:

Achieving a balance of Work and play. Canada; 2002

METS	PERSONLIGVÅRD	HUSHÅLLSARBETE	FRITID	FÖRFLYTTNING	ARBETE
10+			spela squash på tävlingsnivå	springa fort	
9-10				gå 4 km/tim i 20 % motlut	skotta 16 kg skotta 14 kg
8-9			vattenpolo	gå uppför trappor gå i 4 km/tim i 16 % motlut	såga lövträd gräva dike
7-8			cykla snabbt vattenskidor	gå i 4 km/tim i 12 % motlut, springa	
6-7		använda manuell gräsklippare flytta möbler skotta snö	tennis volleyboll	jogga lätt gå i 8 km/tim	bära 22 kg, skotta 10 kg i 10 min
5-6		bädda rent i sängen	skridskoåkning, gräva i trädgården dans	gå nedför trappa	praktiskt arbete bära ca 9 kg
4-5	sköta magen på bänken i säng duscha stående i hett vatten	kratta löv, tvätta för hand använda tvättmaskin klippa med motorgräsklippare	sex, cykla i medelfart badminton (singel) tennis (dubbel) golf (utan vagn)	gå i 6 km/tim	tapetsera lätt snickeri
3-4	duscha stående i varmt vatten	dammsuga tvätta golv bädda tvätta bil	långsam cykling flugfiske yoga	köra motorcykel	tvätta fönster maskinmontör lastbilschaufför murare
2-3	sköta magen på toaletten varmt bad duscha sittande raka sig	köra åkgräsklippare matlagning damma stryka tvätt	Fiska, spela piano golf med el-bil förflyttning långsam simning	gå i 4 km/tim köra bil paddla kanot i 4 km/tim	bilreparatör bartender dörrvakt TV/radioreparatör
1-2	gå i och upp ur bädd klä på sig sköta om sitt utseende äta	diska sopa golv	sticka/sy läsa se på TV	gå 1,5 km/tim ströva runt stå, sitta, sova	skrivbordsarbete datorarbete receptionist

Intervention

(hjärtsvikt)

- Utprovning av hjälpmedel
- Överrapportering till arb.ter i vårdkedjan
- Uppföljning av arbetsterapeut i närhälsan ang utprovade hjälpmedel eller hjälpmedelutprovning, hembesök ev bostadsanpassning.



UTVÄRDERING

Hjärtsvikt

- Uppföljning av COPM, uppsatta mål
- Självsfattning i aktivitet ev m Borgs RPE-skala
- Av kompensatoriska åtgärder som energibesparande arbetssätt, hjälpmedel

Motiverande samtal

- Bekräftelse
- Öppna frågor
- Reflektioner
- Spegling
- Sammanfatta



Etisk kod för arbetsterapeuter

”Målet med arbetsterapi är att främja patientens möjligheter att leva ett värdefullt liv i enighet med sina egna önskemål och behov och i förhållande till omgivningens krav. Arbetsterapeutens medel att nå detta mål, består i att genom arbetsterapi utveckla patientens aktivitetsförmåga eller förhindra nedsatt aktivitetsförmåga och i förekommande fall kompensera den så att patienten upplever tillfredställelse i sin dagliga livsföring”



Referenser

Dagliga aktiviteter bland äldre personer med kronisk hjärtsvikt – begränsningar och möjligheter. *Eva-Britt Norberg*

Man måste vila emellanåt. Patienters självskattade och berättade erfarenheter av att leva med kronisk hjärtsvikt. *Lena Hägglund*

Exercise and Physical Activity in relation to Kinesiophobia and Cardiac Risk Markers in Coronary Artery Disease. *Maria Bäck*

Energy Conservation: Achieving a balance of work, rest and play.

Förlänger skrattet livet ?

Nu är det bevisat...



Tack för mig!!