



God gruppedynamikk. Selv om pasientene må lære seg å ta gode valg på egenhånd, er samvær med andre vel så viktig. Pasientene gir hverandre omsorg og støtte som trengs i en slik situasjon. FOTO: SELLI REHABILITERINGSSENTER



Geirr Scheen

Sykepleier

FOTO: PRIVAT

Bevegelse essensielt i rehabilitering

Å komme seg i aktivitet, på en eller annen måte, er avgjørende for rehabilitering etter en skade eller en sykdom. Den største hindringen kan være pasienten selv.

Det er viktig å få i gang motorikken i kroppen når man er i rehabilitering, og alle – uansett handikapp – kan klare noe. Med riktig hjelpemiddel og en stor porsjon egeninnsats kan man gjøre mye bra for sin egen kropp, og sin livskvalitet, mener sykepleier Geirr Scheen.

- Alle burde få tilbud om rehabilitering, men det er dessverre mange som ikke får det. Det er helt avgjørende med rehabilitering for å komme tilbake til et liv som er verdt å leve. Det er jo også en masse unge mennesker som trenger rehabilitering for å kunne nyttiggjøre seg en fritid, og det er helt mulig å komme seg opp og ut med alle de hjelpemidlene vi har på markedet i dag, forteller han.

Alt er mulig

Scheen laget rullestolene til Lars Monsens program «Ingen grenser» og sier det programmet gjorde mye for å endre folks holdning til hva som er mulig.

- Det «Ingen grenser» gjorde som var så suverent, var at det åpnet sinnet til folk. De viste at det går an å bevege seg, uansett. En av de tingene som er problematiske hvis du blir sittende passiv, er at du ikke får brukt muskelvenepumpen, og venene i kroppen din er helt avhengige av den for å få blodet rundt i kroppen. Beveger du deg ikke får du ofte hovne bein og liggesår, blant annet, sier han og fortsetter:

- Det finnes stårullestoler, håndsykler og liggesyklar med hjelpemotor. Det finnes multikjelker og offroadrullestoler, sånn at folk kan komme seg ut i skog og mark. Får du et hjerneslag så er det en av de tøffeste manndomsprøvene du kan få. Du er nødt til å bite tenna sammen, men gjør du det kan du komme veldig langt. Det er dessverre ofte slik at problemet sitter mellom ørene på folk, avslutter Scheen.

 Les mer om rehabilitering på hjerterogkarsykdommer.no

Viktig med oppfølging av pasienter

Av Pia Beate Pedersen

Det er en stor påkjenning for både kropp og psyke å få en alvorlig sykdom. Pasienter med eksempelvis hjerte- og lungeproblematikk får et vesentlig bedre liv med god oppfølging.

Pasienter som kommer til Selli Rehabiliteringssenter er ofte rammet av alvorlige sykdommer som kreft, eller ulike hjerte- og lungesykdommer. Daglig leder ved senteret, Jørn Sand, sier at disse menneskene kan ha stor nytte av å delta i en tverrfaglig spesialisert rehabiliteringsprosess.

- I en spesialisert rehabiliteringsprosess får pasientene individuelt tilpasset tilbud som omfatter fysisk aktivitet, medisinslære, kostholdslære og deltakelse i ulike grupper hvor man drøfter ulike problemstillinger knyttet til alvorlige sykdommer. Målet er å oppnå best mulig funksjon fysisk, psykisk, sosialt ut i fra pasientens ønsker og ressurser.



Jørn Sand

Daglig leder ved Selli Rehabiliteringssenter

FOTO: STINE MARI SAND

Gruppedynamikken like viktig

Pasientene må lære seg til å ta riktige og gode valg på egenhånd, noe som vil forbedre livskvaliteten betraktelig. Arbeidet med det tverrfaglige teamet er viktig, men Sand påpeker at samværet med andre pasienter kan være vel så viktig.

- Pasientene gir hverandre veldig god omsorg og støtte. Gruppedyna-

mikken er viktig fordi man ser at andre kan ha god livskvalitet tross den sykdommen de er rammet av. Her er det mange som må lære å kjenne kroppen og dens muligheter og begrensinger på nytt. Hvor mye av dagliglivets aktiviteter man mestrer.

Treningsapp som motivasjon

I fjor startet senteret med et pilotprosjekt som tegner til å bli en stor suksess. En gruppe pasienter fikk låne med seg en Ipad med innlagt treningsapp som er utviklet av senteret i samarbeid med Helse Midt-Norge RHF.

- Ideen er å videreføre den fysiske rehabiliteringseffekten når pasientene kommer hjem. Fysioterapeutene følger opp via telefon for å motivere, veilede og støtte pasientene til videre treningsinnsats. Så langt ser vi veldig gode resultater hos pilotgruppen. Bruken av treningsappen vil nå bli utvidet til å inkludere også hjerte- og lungesyke, samt kreftpasienter. ■

Selli Rehabiliteringssenter



Vi driver rehabilitering innen spesialisthelsetjenesten etter avtale med Helse Midt-Norge RHF. Vi har både døgn- og dagopphold, og kan også gi tilbud til selvbetalende pasienter. Avtalen omfatter hjerte- og lungesyke, kreftsykdom og ortopedi samt pasienter som har gjennomgått gastrokirurgiske inngrep.

Selli 
Rehabiliteringssenter