



Cancer och arbetsterapi

Vad är arbetsterapi?

Arbetsterapi är till för dig som har eller riskerar att få svårt att klara dina aktiviteter i din vardag, arbete eller fritidssysselsättning som en följd av sjukdom eller funktionsnedsättning.

Arbetsterapi syftar till att man, utifrån sina egna resurser, ska kunna bli så självständig som möjligt i de vardagsaktiviteter man behöver och vill göra.

Tidigare levnadsvanor och intressen tas tillvara. Individen uppmuntras att träna tidigare färdigheter som upplevs som meningsfulla. Även nya sätt att klara sin vardag på kan behöva utvecklas.

Vad kan en arbetsterapeut göra?

- Utreda din aktivitetsförmåga.
- Stödja dig att klara av vardagliga aktiviteter.
- Hitta nya sätt att utföra vardagliga aktiviteter/energibesparande arbetssätt.
- Prova ut (förskriva) tekniska hjälpmedel eller ortoser.
- Ge råd och tips om bra produkter du kan köpa själv.
- Ge förslag på hur bostad och närmaste omgivning kan anpassas.
- Stödja dig i arbetsträning och anpassa din arbetsplats.

Energibesparande arbetssätt

Strukturera

För att du lättare ska kunna utföra dina nödvändiga och meningsfulla aktiviteter kan arbetsterapeuten ge dig tips och råd om hur du kan strukturera om din vardag.

Prioritera

Det kan vara klokt att spara sin energi till det som känns viktigt för dig. Ju mindre energi som går åt till en aktivitet desto fler aktiviteter kan du utföra per dag. Ta gärna hjälp av anhöriga/vänner till sådant du inte orkar. Bestäm vad som är nödvändigt att göra. Prioritera det du skall göra och tillåt att andra aktiviteter får vänta. Fråga dig själv varför du utför uppgiften. Är det nödvändigt? Är det för att tillfredsställa någon annan eller är det för din egen skull?

Planera

Försök att planera och tänka på att vara ute i god tid för att undvika stress. För att slippa gå onödiga sträckor kan du placera saker som du använder ofta nära dig så att du lätt når dem. Om du till exempel skaffar en bärbar telefon minskar gångsträckan och stressen när telefonen ringer. Skriv gärna ett schema, alternera mellan arbete och vila. Kan du utföra uppgiften vid en annan tid på dygnet då du känner dig piggare?

Sitt i stället för att stå

Om du sitter lite oftare, till exempel när du stryker eller sköter din hygien, kan du spara energi i vardagliga aktiviteter. Genom att sitta kan du spara upp till 25 % av din energiförbrukning. Använd gärna en hög, stabil pall att sitta på när du arbetar i köket. Var dock medveten om att sitta på ett bra sätt eftersom ett dåligt sittande kan förbruka den energi du försöker att spara. Dåligt sittande kan innebära att sitta utan stöd, sitta för högt och/eller att inte nå ner med fötterna till golvet.

Hjälpmedel och anpassning

Underlätta höga och låga arbetsmoment genom att använda förlängda redskap, t.ex. griptång, långt skohorn och kroppstvättare.

Försök att arbeta i lugnt tempo och ta regelbundna pauser. Tänk på att vila före maten så att du orkar äta. Välj den mat som känns lättast att äta, ät långsamt och ha alltid lite färdiglagad mat i reserv, särskilt de dagar du har mycket omkring dig.

Hjälpmedel

Hjälpmedel är personligt och tillhandahålls av hälso- och sjukvården. Ett hjälpmedel utprovas utifrån personens behov och problem och får inte användas av någon annan. Hjälpmedel är till låns och förskrivs

bland annat av arbetsterapeut och fysioterapeut. Exempel på hjälpmedel kan vara: rollator, griptång, duschpall eller badkarsstol till badkar, förhöjning på toalett, förhöjningsdynor, arbetsstol, el-ryggstöd till säng och rullstol.

Lån av hjälpmedel är kostnadsfritt. Det finns också många bra hjälpmedel att köpa själv ute i handeln eller via Internet. Exempel på detta kan vara småhjälpmedel som underlättar vid personlig hygien och vid matlagning. Arbetsterapeuten kan ge dig råd om bra hjälpmedel och var du kan köpa dem.

Arbetsterapeuten på sjukhuset förskriver hjälpmedel för akut bruk, d v s som en patient måste ha för att klara sig direkt när hen kommer hem, övriga hjälpmedel förskrivs av kommun eller primärvården/privat rehab.

Bra produkter att köpa själv

Bostadsanpassning

Personer med funktionshinder kan få bidrag genom kommunen för att anpassa sin bostad och göra denna mer funktionsduglig. Detta bidrag kallas bostadsanpassningsbidrag.

Bostadsanpassningsbidrag kan sökas av den som äger sin bostad, är bostadsrättsinnehavare eller hyresgäst. För anpassning av hyres- och bostadsrättslägenhet krävs fastighetsägarens eller styrelsens godkännande. För att få bostadsanpassningsbidrag krävs oftast intyg från arbetsterapeut eller läkare. Exempel på anpassningar kan vara borttagande av trösklar, borttagande av badkar iordningställande av duschplats, installation av trapphiss och elektrisk dörröppnare.

(Tidig kontakt med arbetsterapeut på avdelningen för att kunna påbörja arbetet innan det är aktuellt att gå hem, kan ta tid.)

Anhörig

Även du som är anhörig eller närstående kan få stöd och hjälp av arbetsterapeuten. Arbetsterapeuten bör möjliggöra för dig att vara med i utredning och intervention under förutsättning att patienten/klienten inte motsätter sig detta. Arbetsterapeuten försöker också hitta lösningar som passar både anhörig och patient. Åtgärder som föreslås ska inte påverka dig som anhörig negativt. Här är det viktigt med samspel. Arbetsterapeuten kan även ge dig som anhörig handledning, exempelvis vid förflyttning och hantering av hjälpmedel.

Kontakt med arbetsterapeut och fysioterapeut

Har du hemsjukvård kan du vända dig till kommunens arbetsterapeut/fysioterapeut, annars vänder du dig till din närmaste rehabmottagning (Närhälsan eller privat). När du är inneliggande på sjukhuset kan du få stöd av arbetsterapeut/fysioterapeut på avdelningen.

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Helena Frederiksen, (helja6), Arbetsterapeut

Granskad av: Helena Frederiksen, (helja6), Arbetsterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-6

Version: 5.0

Giltig från: 2025-03-10

Giltig till: 2027-03-06