PARKINSON *REHABILITERING*

Skeið á Suðuroyar Sjúkrahúsi til parkinsonsjúklingar í Føroyum

SJÚKRAHÚS VERKIÐ

SUÐUROYAR SJÚKRAHÚS

Innihaldið í hesum faldaranum er dagført 23/03/2023

HVAT ER REHABILITERING

Sambært "Hvidbog om rehabiliteringsbegrebet" er rehabilitering ein málrættaður og tíðaravmarkaður samstarvsháttur millum sjúkling, avvarðandi og fakfólk. Dentur verður lagdur á tørvin og heildarstøðuna hjá tí einstaka sjúklinginum. Hetta er eitt tilboð til sjúklingar, ið vegna teirra avmarkaðu førleikar eru í vanda fyri at blíva skerdir í sínum kropsliga, sálarliga og/ella sosiala virksemi. Endamálið er at menna sínar førleikar til mest møguligt sjálvbjargni og at endurvinna lívsgóðskuna í gerandisdegnum.

Í rehabiliteringstíðarskeiðinum á Suðuroyar Sjúkrahúsi, kemur tú at mennast í

- handfaring av sjúkuni og pínuni
- balansu og fyribyrging av óhappum
- kropsrørslum og øðrum týðandi flytingum í gerandisdegnum
- fyribyrging av skerdum førleikum og øðrum avmarkingum í gerandisdegnum.

STARVSFÓLK Í PARKINSONTOYMINUM

Fysioterapeuturin
Skipar fyri bólkavenjing, einstaklinga venjing og venjing í heitum hyli. Við støði í tínari venjingarætlan fært tú javnan vegleiðing frá fysioterapeutinum.

Ergoterapeuturin
Stuðlar og vegleiðir í sambandi við tíni mál og í mun til annað virkni, ið hevur týdning fyri tín gerandisdag. Ergoterapeuturin vegleiðir um hjálpartól og hóskandi krops- & arbeiðshættir.

Sjúkrarøktarfrøðingurin
Stuðlar tær í avbjóðingum, ið kunnu stinga seg upp, meðan tú ert á sjúkrahúsinum. Eisini vegleiðir/undirvísir sjúkrarøktarfrøðingurin um svøvn, heilivág, umsorgan fyri tær sjálvum og annað, sum hevur týdning fyri tína lívsgóðsku.

Sálarfrøðingurin
Skipar fyri bólkapráti, har prátað verður um gerandisdagin og avbjóðingar, ið kunnu fylgja við sjúkuni.

Sosialráðgevin
Hevur framløgu um sosialar stuðulsmøguleikar.

Dietisturin
Greiðir frá týdninginum av kosti og vætujavnvág.

FORKANNING

Nakrar vikur áðrenn sjálvt rehabiliteringsuppihaldið á sjúkrahúsinum, skalt tú til eina forkanning hjá tvørfakliga toyminum.

Endamálið við forkanningini er at finna út av, hvørjar avbjóðingar ávirka tín gerandisdag og at gera eina endaliga visitatión til rehabiliteringsskeiðið.

Tað verður gjørd ein meting av, hvussu støðan hjá tær er nú. Eisini verður hugt at øðrum viðkomandi avbjóðingum, ið kunnu hava týdning í sambandi við luttøkuna á rehabiliteringsskeiðnum. Hetta verður gjørt fyri at tryggja okkum, at tínir upplýsingar og væntanir eru í samsvar við ávísingina.

Áðrenn tú kemur til forkanning, verður tú biðin um at hava útfylt PDQ39 spurnablaðið.

Sjúkrarøktarfrøðingur, ergoterapeutur og fysioterapeutur vera við til forkanningina.

Sjúkrarøktarfrøðingurin tosar við teg um røkt og stuðul í gerandisdegnum, lísvgóðsku, heilivág, føðslustøðu, sjúkueyðkenni o.a.

Ergoterapeuturin kannar viðurskifti, sum tú hevur torført við at megna heima, á arbeiðsplássinum ella í frítíðini.

Fysioterapeuturin kannar tínar kropsligu avbjóðingar. Hetta verður gjørt við einari kanning, sum verður tikin við í samlaðu metingina til forkanningina.

EFTIR FORKANNINGINA

Tú skalt arbeiða víðari við teimum avbjóðingum og málum, ið tú hevur lagt til rættis saman við parkinsontoyminum.

Tú kanst skriva málini niður í teirri raðfesting, ið hevur størstan týdning fyri teg.

Tú fært nógva kunning, og tí ert tú vælkomin at hava ein avvarðandi við.

VENJINGARÆTLAN

Eftir at tú ert komin á Suðuroyar Sjúkrahús, fært tú útflýggjað eina persónliga venjingarætlan fyri alt skeiðið. Venjingarætlanin vísir tínar venjingar- og samtalurtíðir.

Áðrenn skeiðið endar, kannar fysioterapeuturin teg á sama hátt, sum tá tú vart til forkanning. Endamálið er at eftirmeta, um tú ert á rættari kós í rehabiliteringini. Tú skalt eisini hava eina endaliga samtalu við parkinsontoymið. Tá tosa vit um, hvussu tú sjálvstøðugt skalt arbeiða víðari við tínum málum og halda fast í venjingini eftir rehabiliteringsskeiðið.

VENJINGARHÆTTIR

Út frá persónligu venjingar-ætlanini fert tú at nýta ymiskar venjingarhættir, maskinur og amboð. Venjingin kemur at ganga fyri seg innandura, uttandura, í bólkum, sum undirvísing og sum samtalur.

Styrkivenjing
Her nýtir tú venjingaramboð. Hetta er m.a. við til at styrkja kroppin og kann fyribyrgja fylgjur av óhappum - umframt hetta gagnar styrkivenjingin eisini heilanum.

Stavgongd
Her fært tú vant allan kroppin. Við stavgongd verður serligur dentur lagdur á fetlongd, balansu, vendingar og kropsburð. Tú kanst lána stavar frá Suðuroyar Sjúkrahúsi, meðan tú ert á rehabiliteringsskeiðinum.

Heitur hylur
Her verður dentur lagdur á styrki-, konditións- rørslu- og balansuvenjing. Tað verður vant í hylinum uml. 2-3 ferðir um vikuna.

Heilsugóðar føtur
Føturnar skulu bera teg gjøgnum alt lívið. Tí verður dentur lagdur á, at stimbra føturnar við upphiting og rørslum við bólti. Fysioterapeuturin vegleiðir teg í vali av skóm, og hvussu tú kanst standa væl á fótunum.

Kostur
Her verður undirvíst um týdningin av heilsugóðum og orkuríkum kosti í sambandi við parkinsonsjúku.

Svøvnur
Hvat er at sova væl, og hvussu umráðandi svøvnur er fyri okkara kropp og sálarheilsu.

Motivatión og vanar
Hvussu heldur tú fast í motiva-tiónini og broytingunum, ið tú skalt arbeiða víðari við.

TÍN ÁVIRKAN

Í rehabiliteringstíðarskeiðinum vænta vit, at tú kanst samstarva við parkinsontoymið. Tað merkir, at tú fylgir tíni venjingarætlan, og at tú ert virkin í mun til tíni planløgdu mál. Vit vænta, at tú kanst venja sjálvstøðugt eftir vegleiðing og avtalu við parkinsontoymið. Vit vænta eisini, at tú luttekur í teimum sosialu tiltøkunum.

GISTING OG ONNUR PRAKTISK KUNNING

Rehabiliteringsskeiðið byrjar mánamorgun kl. 8.00.
Møguligt er at møta dagin fyri, altso sunnudag/kvøld.
Tú gistir á seingjadeildini á Suðuroyar sjúkrahúsi við øðrum skeiðsluttakarum, á einari 2-mans stovu við atgongd til wc og bað. Tú hevur eisini atgongd til sjónvarp, útvarp og internet.

Í vikuskiftinum er ongin planløgd venjing. Tú kanst fara heim og royna tað, ið tú hevur lært, men tað er eisini møguligt at gista í vikuskiftinum, um tú ikki fert heim.

Flestu máltíðir og millummálatíðir verða borðreiddar í kantinuni, har tú etur saman við øðrum rehabiliteringsluttakarum. Tit fáa meira kunning um hetta, tá ið tit koma.

Um kvøldarnar er møguleiki fyri sosialari samveru, har tit kunnu hugna tykkum við kortspæli, borðspølum, drekkamunni, bakstri o.ø.

ÁT HAVA VIÐ Á SJÚKRAHÚSIÐ

- Alt til persónligt reinføri, t.d. undirklæðir, sápu, tannbust og tannkrem.
- Venjingarklæðir ella klæðir, sum tú kanst røra teg í.
- Skógvar at venja inni í. Tað er umráðandi at teir sita væl á fótunum, og at tú ikki glíður í teimum.
- Góðar uttandura skógvar ella stilvar.
- Hóskandi yvirklæðir at ganga túrar í.
- Inniskógvar.
- Svimjiklæðir.
- Vekjara.
- Telefon, ipad, teldu ella onkran lesnað.
- Hjálpartól, sum tú ikki kanst verða fyri uttan, t.d. rollator, stav, kodda, ella annað.
- Skamtaðan heilivág, helst fyri alt rehabiliterings-skeiðið.

Heilivágin kemur tú at umsita sjálv/ur.

Handklæði og seingjarklæðir fært tú frá sjúkrahúsinum.

DAGUR FYRI AVVARÐANDI

Ein av síðstu døgunum á rehabiliteringsskeiðinum bjóða vit einum avvarðandi at verða við í ein dag. Ein serstøk skrá verður gjørd til tey avvarðandi.

Sálarfrøðingurin leiðir ein felagsfund, ið bert er fyri avvarðandi. Tá verður møguleiki at deila lívsroyndir, hvussu tað er at liva saman við og at verða avvarðandi hjá einum parkinsonsjúklingi.

Somuleiðis verður eitt tiltak, ið vit nevna opið hús. Avvarðandi hava tá møguleika at práta við dietistin, sosialráðgevan o.o.

Skrá og nærri kunning kemur seinni. Avvarðandi skulu sjálvi skipa fyri ferðing til og frá Suðuroyar Sjúkrahúsi.

TAGNARSKYLDA

Starvsfólk í heilsuverkinum hava altíð tagnarskyldu viðvíkjandi heilsustøðu, privatum viðurskiftum ella øðrum viðurskiftum. Tað er ein grundleggjandi regla, at upplýsingar, ið sjúklingar, í trúnaði, siga einum starvsfólki í heilsuverkinum, verða millum sjúklingin og starvsfólkini í heilsuverkinum, og verða ikki latnir víðari til óviðkomandi.

MÍNAR VIÐMERKINGAR

Eru ivamál, ert tú vælkomin
at seta teg í samband við okkum á
tlf. 34 33 00.

Vinarliga

Parkinsontoymið á
Suðuroyar Sjúkrahúsi