



PARKINSON *REHABILITERING*

Skeið á Suðuroyar Sjúkrahúsi til
parkinsonsjúklingar í Føroyum

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 virksemini. 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 tinarí venjingarætlan færst tú javnan vegleiðing frá fysioterapeutinum.

Ergoterapeuturin

Stuðlar og vegleiðir í sambandi við tíni mál og í mun til annað virkni, ið hevur týðning fyri tín gerandisdag. Ergoterapeuturin vegleiðir um hjálpartól og hóskaði krop- & 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 týðning fyri tína lívsgóðsku.

Sálarfrøðingurin

Skipar fyri einstaklinga- og bólkaprátí, har prátað verður um gerandisdagin og avbjóðingar, ið kunnu fylgja við sjúkuni.

Audiologopædurin

Kannar og viðgerð tína raddarstyrki, andadráttarstyrki og hoyrn.

Sosialráðgevin

Hevur framlögu um sosialar stuðulsmöguleikar.

Dietisturin

Greiðir frá týðninginum av kosti og vætjavnvág.

Sexologurin

Skipar fyri bólkapráti. Er ynski um einstaklinga samrøðu, er tað eisini ein móguleiki.

Neurosálarfrøðingur

Kann útgreina fylgjur av parkinsonsjúku, s.s. demens. Um mettt verður, at tørvur er á hesum verður útgreiningin gjørd, meðan tú ert til rehabilitering á sjúkrahúsinum.

FORKANNING

Rehabiliteringskeið er á Suðuroyar Sjúkrahúsi tvær ferðir um árið - um várið og um heystið.

8 sjúklingar eru til hvørt skeiðið.

Til ber at spyrja starvsfólkini á neurologiska ambulatoriinum á Landssjúkrahúsinum ella ringja til ergo- og fysioterapi deildina á Suðuroyar Sjúkrahúsi tlf. 343260 um nærri kunning um skeiðið.

Nakrar vikur áðrenn rehabiliteringsupphaldið á sjúkrahúsinum, skalt tú til eina forkanning á Suðuroyar Sjúkrahúsi hjá tvørfakliga toyminum. Møtt verður kl. 11.00. Væntast kann, at forkanningin tekur uml. 2 tímar.

Vit bjóða ábit meðan tit bíða.

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

Tað verður gjørd ein meting av, hvussu støðan hjá tær er nú. Eisini verður hugt at øðrum viðkomandi avbjóðingum, ið kunnu hava týðning 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 for-
kanning, verður tú biðin um at
útfylla PDQ39 spurnablaðið.

Sjúkrarøktarfrøðingur, ergo-
terapeutur, fysioterapeutur og
audiologopedur vera við til
forkanningina.

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

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

Fysioterapeuturin kannar tinar
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
parkinsonsøyminum.

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

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

VENJINGARÆTLAN

Eftir at tú ert komin á
Suðuroyar Sjúkrahús, fært tú
útflyggjað eina persónliga
venjingarætlan fyri alt skeiðið.
Venjingarætlanin vísir tinar
venjingar- og samtalutíðir.

Áðrenn skeiðið endar, kannar
fysioterapeuturin teg á sama
hátt, sum tá tú vart til for-
kanning. Endamálið er at
eftirmeta, um tú ert á rættari
kós í rehabiliteringini. Tú skalt
eisini hava eina endaliga sam-
talu við parkinsonsøymið. Tá
tosa vit um, hvussu tú sjálv-
støðugt skalt arbeiða víðari við
tínum málum og halda fast í
venjingini eftir rehabiliterings-
skeiðið.

Tríggjar-fýra mánaðir eftir lokið skeið fært tú boð um at koma til eina eftirmeting, har tú saman við toyminum metir um skeiðið hevur havt ynsktan virkna.

Avvarðandi eru vælkomin við. Vit bjóða ábit.

VENJINGARHÆTTIR

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

Styrkivenjing

Her nýtir tú venjingaramboð, maskinur og egnan kropp. 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 eftir ynski ella tørv.

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.



Sangur og dansur

Vit syngja tí hetta er sera umráðndi fyri ræddarstyrkina, lunguni og andingarleiðina. Dansurin er við til at styrkja um kropsrørslur og javnvág.

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.

Motivación og vanar

Hvussu kunnu vit hjálpa tær at halda fast í motivaciónini og teimum broytingum, ið tú skalt arbeiða víðari við.

Minst til at taka
heilivágin til
ásettu tíð

TÍN ÁVIRKAN

Í rehabiliteringstíðarskeiðinum vænta vit, at tú kanst samstarva við parkinsonsøymið. 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 parkinsonsøymið. Vit vænta eisini, at tú luttekur í teimum sosialu tiltøkunum.

GISTING OG ONNUR PRAKTISK KUNNING

Rehabiliteringsskeiðið byrjar mánamorgun kl. 8.00. Møguligt er at mæta 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 planløgð 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.



Morgunmatur og døgurði verða borðreiddir í kantinuni, har tú etur saman við øðrum, aðrar máltíðir verða borðreiddar á seingjadeildini. Tit fáa meira kunning um hetta, tá ið tit koma á sjúkrahúsið.

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

AT 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.
- Svimjyklæðir.
- Vekjara.
- Telefon, ipad, teldu ella onkran lesnað.
- Hjálpartól, sum tú ikki kanst verða fyri uttan, t.d. stav, rollator, kodka, 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 døggunum á rehabiliterings-skeiðinum bjóða vit einum avvarðandi at vera 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.

Skrá og nærri kunning kemur seinni. Avvarðandi skulu sjálvi skípa 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.

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

Vinarliga

Parkinsonsøymið á
Suðuroyar Sjúkrahúsi