



Stöd vid delegering av Förflyttningsträning, gång- och trappträning inom- och utomhus

Information om träning:

Stroke:

[Strokerehabilitering – aktuellt kunskapsläge \(Forskning pågår nr 7 2014\)](#)

HIIT:

[Högintensiv träning – en träningsform med möjlighet att påverka metabolismen \(Forskning pågår nr1 2013\)](#)

Generell effekt:

[Varför är fysisk aktivitet/ träning positivt för vår hälsa? \(Forskning pågår nr9 2008\)](#)

Exempel på insatser som vi kan delegera till omv.personalen:

Arbeterapeut:

Förflyttningsträning: självständig förflyttning till/från exempelvis toalett, duschstol, säng, rullstol

Fysioterapeut:

Förflyttningsträning
Balansträning
Muskel/ledfunktionsträning (styrketräning)
Gångträning
Trappträning

Exempel på rehabiliteringsplan:

Med diagnos, mål, instruktioner och riskanalys

Rehabdiagnos:

Förflyttningssvårigheter
Nedsatt muskelstyrka R/T nedsatt rörelseförmåga
Nedsatt balans

Mål med träningsperiod:

Huvudmål: Öka självständigheten

Delmål: Bör finnas till varje insats

Instruktion:

Åtg Förflyttningsträning

Vad: Träna förflyttning till och från toalett

Hur: Beskriv tydligt hur träningen ska utföras

När: Dagligen, vid varje toalettbesök

Vem: Delegerad omv.personal

Risakanalys

Risker: om vt inte får träna förflyttningen finns risk att vt blir fortsatt beroende av hjälp vid toalettbesök

Förebygga risker: träna förflyttningen dagligen

Kvarvarande risker: anses minimala

Instruktioner:

Vad: Balansträning

Hur: Enligt program (Exorlive)

När: Dagligen

Vem: Delegerad omv.personal

Risakanalys

Risker: Ökad fallrisk. Om träning ej utförs, risk för bestående nedsatt självständighet och hjälpberoende.

Förebygga risker: Träna enligt program, på lämplig tid för patienten. Var uppmärksam på förändringar och återkoppla till fysioterapeut för eventuell anpassning av träningsprogram.

Kvarvarande risker: Viss fallrisk kvarstår men risken anses acceptabel då träningen behöver ske nära gränsen av patientens förmåga för att förbättring ska kunna ske.

Instruktioner:

Vad: Styrketräning

Hur: Enligt program (Exorlive)

När: Enligt instruktion

Vem: Delegerad omv.personal

Risakanalys

Risker: Fallrisk. Om träning ej utförs, risk för nedsatt självständighet, bestående nedsatt funktion och hjälpberoende.

Förebygga risker: Träna enligt program för ökad styrka och ork. Vara observant på patienten och vara förberedd på pauser.

Kvarvarande risker: Viss fallrisk kvarstår men risken anses acceptabel då träningen behöver ske nära gränsen av patientens förmåga.

Instruktioner:

Vad: Gångträning

Hur: (Gånghjälpmedel, levande stöd, fokus på fot isättning, stegbredd, steglängd, symmetri, gångsträcka eller liknande)

När: Enligt instruktion

Vem: Delegerad omv.personal

Riskanalys

Risker: Fallrisk. Om träning ej utförs, risk för minskad självständighet och hjälpberoende.

Förebygga risker: Träna enligt program för ökad styrka och uthållighet.

Gångträna enligt instruktion. Vara observant på patienten vid gående och vara förberedd på pauser, lämpliga sittplatser.

Kvarvarande risker: Viss fallrisk kvarstår men risken anses acceptabel då träningen behöver ske nära gränsen av patientens förmåga.

Instruktioner:

Vad: Trappträning i *specificerad* trappa

Hur: Gång uppför/nerför trappan. Vårdbälte. Gå bredvid patienten, håll i vårdbältet med en hand och i ledstången med den andra. Pat håller sin högra hand på ledstången. Pat går med det svagare benet först nerför- och det starkare först uppför trappen.

När: 3 gånger per vecka

Vem: Delegerad Omv.personal

Riskanalys

Risker: Fallrisk. Om träning ej utförs, risk för nedsatt självständighet, bestående nedsatt funktion och hjälpberoende.

Förebygga risker: Träna enligt instruktion för ökad styrka, balans och uthållighet. Vara observant på patienten under träningen och vara förberedd på att stötta patienten.

Kvarvarande risker: Viss fallrisk kvarstår men risken anses acceptabel då träningen behöver ske nära gränsen av patientens förmåga.