

# Arbetsterapi vid FNS



## Vad är arbetsterapi?

Det främsta målet med arbetsterapi är att möjliggöra delaktighet i dagliga livet så att personer kan utföra vad de behöver och vill göra. "Arbete" i arbetsterapi handlar inte bara om det betalda arbetet man utför på sitt jobb, utan även alla övriga aktiviteter som innefattas i en dag. Exempelvis att duscha, klä på sig, förbereda en måltid, hushållsarbete, ta hand om barn, fritidsaktiviteter, shopping, åka kollektivt eller bil etc. Arbetsterapeuter kan hjälpa personer med nedsatt funktionsförmåga (på ett liknande sätt som fysioterapeuter), men de kan även finnas behjälpliga vid symtom såsom trötthet, smärta, funktionella anfall, och nedsatt kognitiv förmåga exempelvis. Arbetsterapeuter jobbar med personer som har FNS för att kartlägga symtomens påverkan på utförandet av dagliga aktiviteter. Behandlingen baseras på de mål som personen med FNS formulerar tillsammans med terapeuten. Personen med FNS arbetar sedan tillsammans med arbetsterapeuten för att utveckla strategier för att kunna delta i aktivitet, förbättra förmåga till utförande, självständighet och självförtroende.

## Att sätta mål

Att sätta mål är en viktig del av rehabilitering vid FNS och arbetsterapeuter kan vara behjälpliga med att sätta realistiska och uppnåbara mål. Noggrant graderade mål kan hjälpa personer att bygga självförtroende till sin egen förmåga och utveckla sin förmåga i snabbare takt. Exempel:

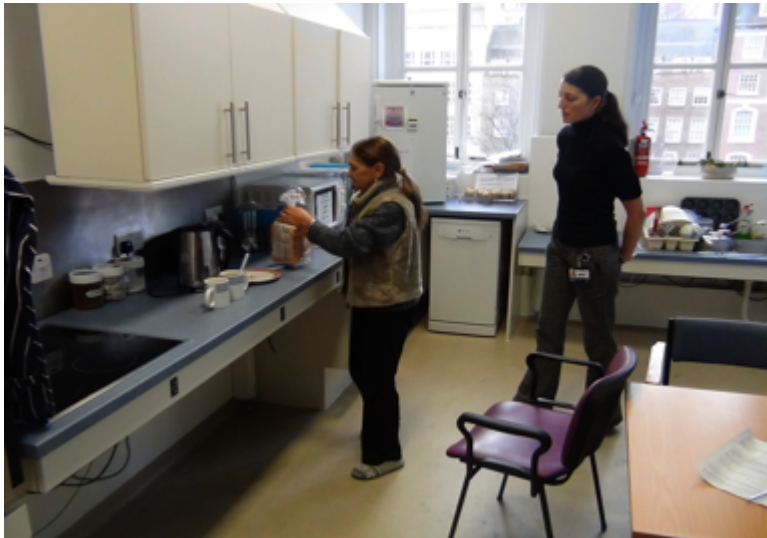
<b>Steg ett:</b>	Identifiera dina mål och skriv ned dem. Det kan vara bra att skriva ner både tidsmässigt korta och långa mål, exempelvis veckovis, 1, 3, 9, 12 månaders mål. Andra föredrar att sätta mål i flexibla tidsramar – prova och se vad som passar dig bäst!
<b>Steg två:</b>	Bryt ner varje steg till att uppnå dina mål. Dessa steg bör vara realistiska och närmas gradvis. Orealistiskt svåra mål kan leda till frustration, orsaka ångest och kan tära på ditt självförtroende.
<b>Steg tre:</b>	Sätt upp målen på någon plats som du uppmärksammar ofta, exempelvis kylskåpet, ett bokmärke i en bok du brukar läsa.
<b>Steg fyra:</b>	Prata om dina mål med viktiga personer i ditt liv så att de kan ge dig stöd och uppmuntran.
<b>Steg fem:</b>	Kryssa av dina mål varje gång du känner att du uppnått dem och gå sedan vidare framåt. Behåll uppnådda mål som referenspunkt för din framgång.

Självförtroende är A och O! Ta inga steg framåt förrän du har byggt upp ditt självförtroende i varje steg. Detta graderade tillvägagångssätt kan användas till samtliga mål som du sätter.

# Arbetsterapi vid FNS



**OBS:** Det är också viktigt att komma ihåg att det är mycket vanligt att funktionella symtom fluktuerar och att du kommer att vara mer benägen till att få värre symtom när du är under fysisk eller känslomässig stress. Om du upptäcker att din funktionsnivå skiftar eller minskar vid olika tillfällen, bli inte förskräckt. Graderad målsättning kan hjälpa dig att komma tillbaka på banan. Gå tillbaka några steg (genom att använda de steg som du redan jobbat igenom) och jobba upp din aktivitetsnivå gradvis igen.



*En session med arbetsterapeut i köket*

## Hantering av trötthet och smärta / Graderad träning

Hantering av trötthet och smärta är centrala delar av arbetsterapeutiska insatser för personer med FNS. Detta kallas ofta "pacing education". Arbetsterapeuters målsättning är att stödja människor att identifiera och hantera utlösare till smärta och trötthet, t.ex. "allt eller inget"-beteenden, dåliga sömnrutiner, dåliga kroppsställningar, minskat engagemang i egenvårdsaktiviteter (t ex personlig vård, hälsosam kost och dryck, motion).

Graderad träning (i dagliga aktiviteter) med hjälp av arbets-/viloprincipen, tillsammans med andra tekniker att hantera symtom man tillägnat sig (t ex normal rörelse, avslappningstekniker) är också viktiga delar i arbetsterapi för FNS (och integreras i hanteringen av smärta och trötthet).



## Att arbeta med psykologiska behandlingar

Arbetsterapeuter arbetar tillsammans med psykologiska terapeuter för att hjälpa personer med FNS att hantera stress, nedstämdhet, låg motivation och ångest. Vi kan göra detta genom att:

- Förbättra självmedvetenheten om tecken och symtom på stress / ångest (t.ex. svettning, hjärtklappning, gelében).
- Identifiering av vilka situationer/aktiviteter personen kan tycka är stressande eller svåra, och varför det upplevs så.
- Utforska avslappnings- och stresshanteringstekniker. Integrering av dessa strategier i dagliga aktiviteter och dagliga rutiner.
- Stöd i graderad exponering för svåra eller stressiga uppgifter/situationer, t ex att använda kollektivtrafik samtidigt som man använder tekniker för att hantera symtom man lärt sig.
- Återupprätta aktivitetsbalans i det dagliga livet för att förbättra stresstålighet.
- Hjälpa personer med FNS att återta sin identitet i vardagsaktivitet. Återfå känslan av att "jag kan", och bryta ner anledningar till undvikande av vissa aktiviteter och uppmuntra positivt risktagande.

## Hantera yrkesmässiga roller (studier, betalt eller volontärt arbete)

FNS kan göra det väldigt svårt att vara kvar i arbete/studier eller att återgå till arbetet/studera efter en sjukdomsperiod. Det är troligt att personer på arbetet eller skolan har en begränsad förståelse för de svårigheter som personer med FNS har, och vissa symtom såsom trötthet kan vara "osynliga" och därmed vara svåra att förklara. Arbetsterapeuter har god kunskap för att kunna stötta personer med de här svårigheterna. De kan göra detta genom att:

- Hjälpa till att identifiera hur symtomen påverkar förmågan att utföra arbete eller studier.
- Assistera vid överföringen av strategier man lärt sig till arbetsuppgifter eller arbetsmiljö.
- Samarbeta med arbetsgivare eller lärosäte för att bistå med information kring symptomens påverkan på personen och hur personens behov av stöttning ser ut.
- Erbjuder råd om rimliga anpassningar exempelvis alternativa arbetsscheman, förändringar av arbetsuppgifter eller roll, justering av deadlines för studieuppgifter och examensarbeten.



## Hjälpmedel och anpassningar

Arbetsterapeuter förser i vissa fall patienter med förflyttningshjälpmedel (såsom rullstolar), och kan vara stöd vid intyg för anpassningar av miljön som exempelvis ramp, dörröppnare, ledstång eller liknande. Att förse med hjälpmedel är en komplex fråga. Många personer med FNS har erfarenheten att de blivit tillsagda att inte använda hjälpmedel. Anledningen till detta är att kliniker ser att hjälpmedel kan ha motsatt effekt än vad man önskar. Att det istället ändrar rörelsemönstret till det negativa. Detta i sin tur kan då leda till att förbättring försenas eller uteblir helt. Hjälpmedel kan också ha sekundära negativa konsekvenser såsom ledsmärta och muskelsvaghet. Därför är det, i de flesta fallen, oftast bättre av avstå från att använda hjälpmedel som inte är absolut nödvändiga. Särskilt om symtomen är nytillkomna. Rehabilitering kan vara gynnsamt och kan minska behovet av användning av hjälpmedel och anpassningar, men kan vara svårt att få komma till.

Det är ett annat utgångsläge om personen riskerar att skada sig utan hjälpmedel eller om en person fortsätter att uppleva begränsande symptom efter att ha avslutat sin rehabilitering/behandling. I de fallen kan rätt hjälpmedel möjliggöra självständighet och förbättra livskvalitet. Vi rekommenderar att man tänker med lite sunt förnuft och att man ber om råd av en arbetsterapeut som har förståelse och kunskap om FNS.

## Råd om omsorgsbehov

Arbetsterapeuter kan även vara behjälpliga i rådgivning kring hur man hanterar omsorgsbehov (informella – dvs. familjemedlemmar, eller formella – dvs. sociala tjänster, t ex hemtjänst). Rehabilitering med arbetsterapeut kan också bidra till att öka självständighet och därmed minska omsorgsbehovet över tid. Även om omsorgsinsatser kan vara nödvändiga och lämpliga i vissa fall, kan långvarig hjälp från omsorgspersonal orsaka:

- Nedsatt självförtroende
- Minskad fysisk kapacitet och kondition
- Minskad självständighet
- Om anhöriga är behjälpliga med omsorg kan detta också påverka relationer.



Arbetsterapeuter uppmuntrar och stöttar därför personer med FNS att arbeta med att klara av dagliga aktiviteter på ett normalt sätt, med minskat beroende av utrustning och input från andra. Detta bidrar till att främja både självständighet och möjligheter till rehabilitering och återhämtning. På så sätt uppmuntrar arbetsterapeuter människor att se delaktighet i alla dagliga aktiviteter som en form av rehabilitering, eftersom delaktighet fungerar för att bygga upp styrka, uthållighet och självförtroende.