



# Danderyds Sjukhus

---

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

# Fatigue vid postpolio

orsaker och åtgärder

Ett multimodalt arbetssätt

Gunilla Östlund, Med Dr, leg psykolog

Postpoliomottagningen, Rehabiliteringsmedicinska kliniken

Danderyds sjukhus Stockholm



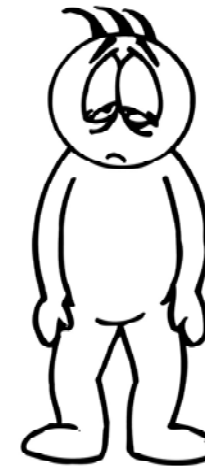
Danderyds Sjukhus

 DANDERYDS SJUKHUS ÄR  
EN DEL AV STOCKHOLMS  
LÄNS LANDSTING

# Fatigue vid postpolio... och annan fatigue...



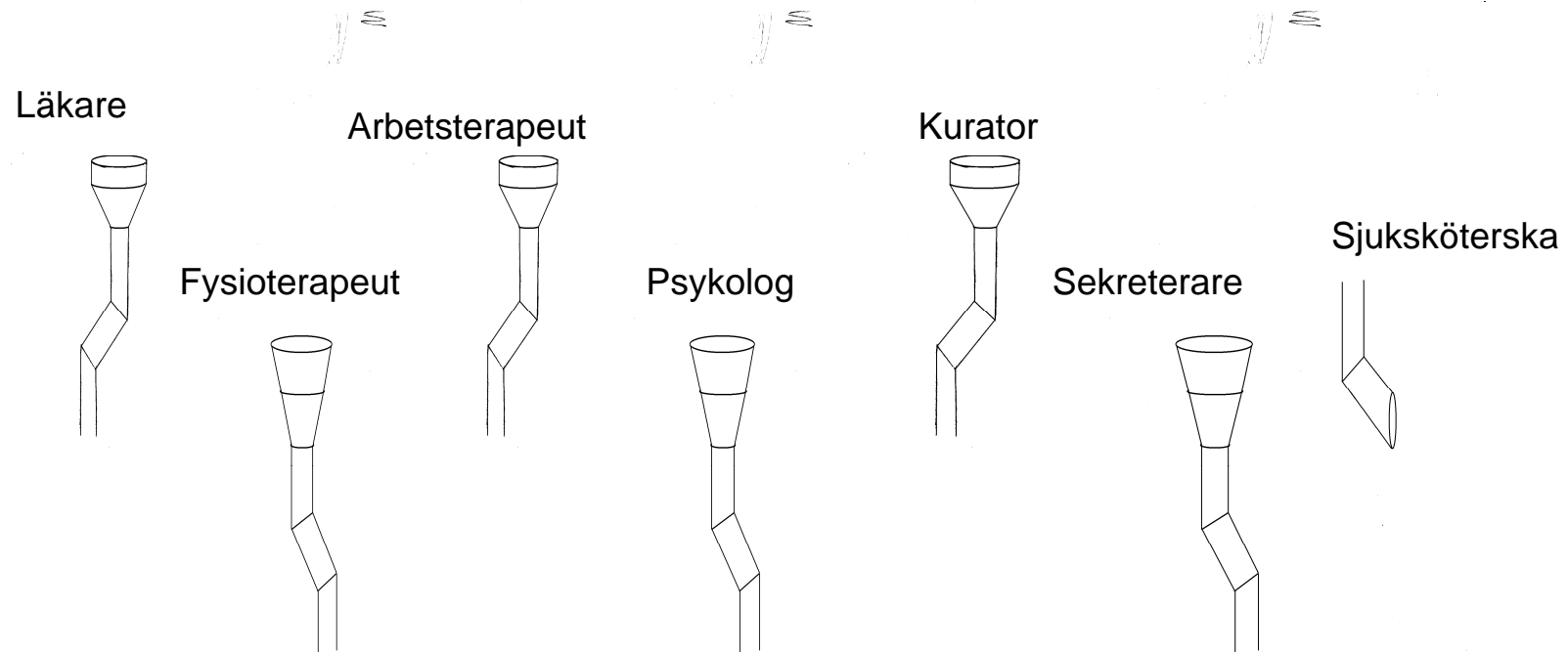
shutterstock.com · 793826494



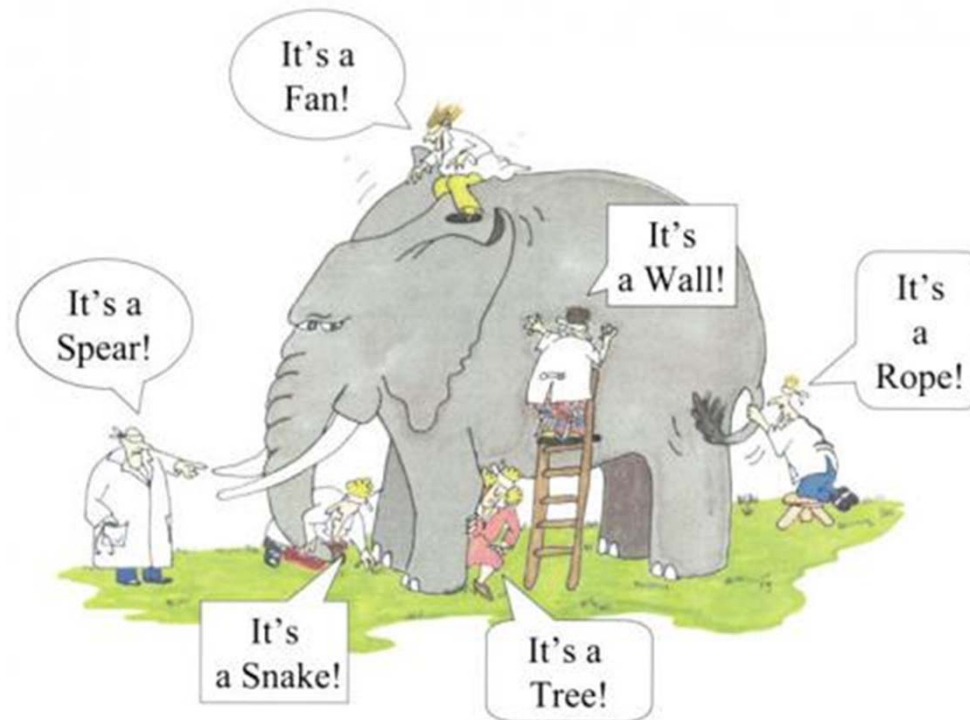
Danderyds Sjukhus

 DANDERYDS SJUKHUS ÄR  
EN DEL AV STOCKHOLMS  
LÄNS LANDSTING

# Tidigare multiprofessionella ”stuprör”



# Vad är det här?



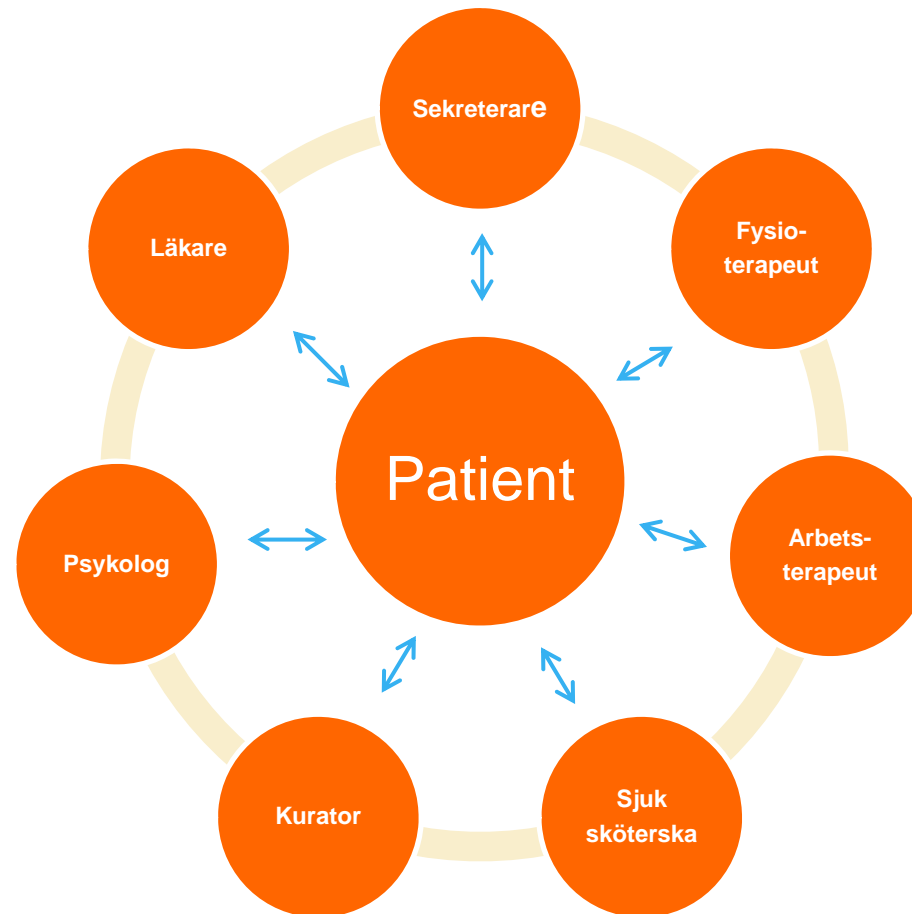
# Sedan 2018

## Fördjupat vårdprogram för fatigue vid postpolio

- Teambaserad kartläggning
  - Vilken typ av fatigue? vilken orsak?
- Interprofessionellt
  - Tätt samarbete mellan professioner, gemensamt synsätt och gemensamma mål.
- Patientcentrerat
  - Patienten medverkar i alla delar
- Multifaktoriellt
  - Upplevd fatigue kan ha flera orsaker som samverkar och förstärker varandra
- Parallella lösningar
- Tydliga mål



# Team tillsammans med patient



# Det är en elefant!



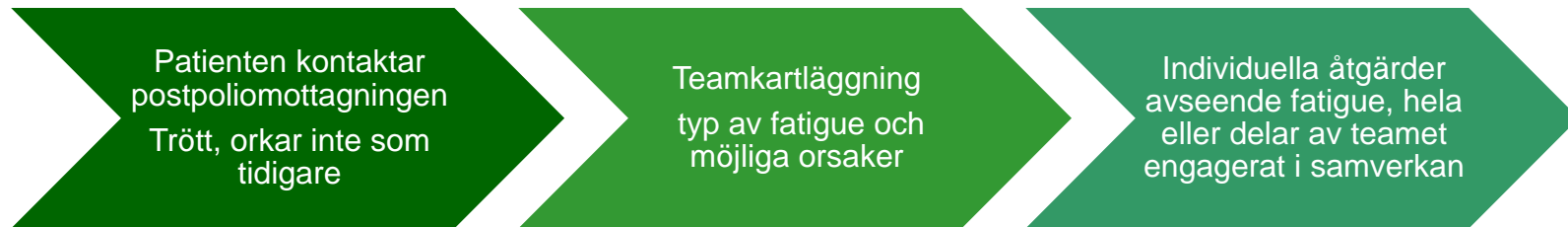
Danderyds Sjukhus



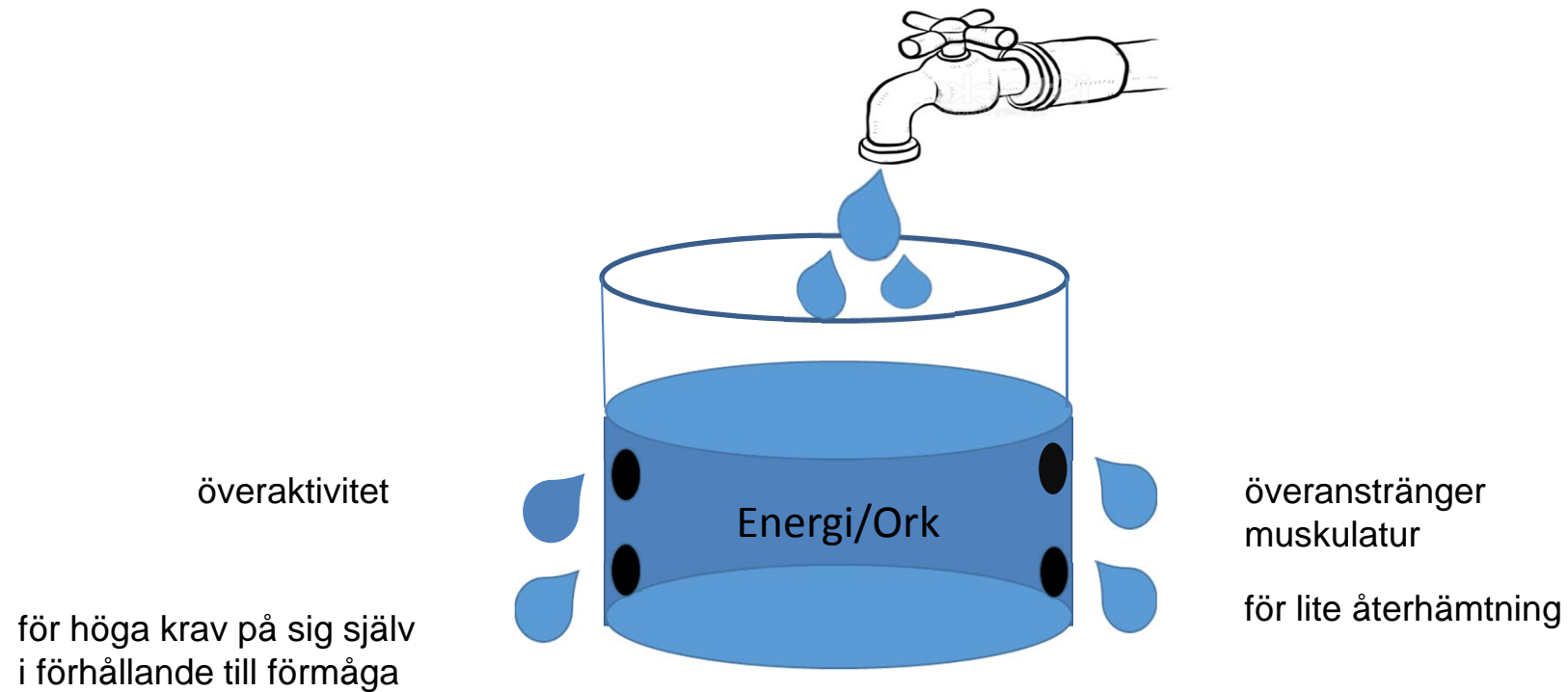
DANDERYDS SJUKHUS ÄR  
EN DEL AV STOCKHOLMS  
LÄNS LANDSTING



# Så här arbetar vi idag



# Fatigue, var läcker det energi?



# Fatigue management program

- Utvecklat 1995 i Ontario, Kanada för postpoliopatenter (Tanya L Packer, Nicky Brink, Adele Sauriol).
- Ingår i nationella riktlinjer för vård vid MS och Parkinson (2016). Svensk översättning Eva Månsson Lexell, arbetsterapeut, Lena Haglund arbetsterapeut (2016).
- Moduler:
  - Vikten av vila
  - Kommunikation och kroppens mekanik
  - Arbetsmiljö
  - Prioriteringar och normer
  - Balans i vardagens aktiviteter
  - Kursutvärdering och fortsatt planering
- Gruppinterventionsprogram,
  - 6 veckor
  - 2 timmar/gång
  - gruppinformation
  - individuella övningar
  - hemuppgifter
- Utgångspunkt i vardagens aktiviteter och arbetsterapeutisk teori.



# Mål med multimodal intervention vid fatigue

En över tid hållbar balans mellan aktivitet och vila för att bibehålla hälsa, funktion och aktivitetsförmåga



# Vad har vi lärt oss?

- Ökat samarbete mellan professioner bidragit till att patientens process ”boostats”
  - snabbare tagit till sig informationen och gjort förändringar i sin vardag.
- Öppet förhållningssätt – ej låsa fast sig i förklaringar för tidigt
- Hur ser balansen vila aktivitet ut?
- Självbild viktig
- Psykoedukativa åtgärder viktigt!
  - Fömedla kunskap om postpolio och fatigue är en av de viktigaste åtgärderna i behandlingen
- Ökad medvetenhet i teamet – Prestigelöshet och lösningsfokus nycklar till framgångsrik rehabiliteringsinsats.
  - öppen kommunikation, flexibilitet när det gäller insatser
- Tydliga ramar ökar flexibilitet och handlingsutrymme!
- Utgå alltid ifrån patienten!
- Fatigue management program behöver fortsätta att utvecklas och individanpassas för att fungera optimalt.



# Slutsatser

- **Fatigue är multifaktoriellt**
  - Kan ha flera olika orsaker – samtidigt
- **Olika typer av fatigue samverkar och förstärker varandra**
  - Kräver olika lösningar – ibland parallellt
- **Team och patient samarbetar hela vägen!**



# FRÅGOR / SPØRGSMÅL?

