Opgave 4. Rehabilitering i eget hjem. Konkurrenceopgaver

Rehabilitering af borger med følger efter apopleksi

Du er ansat i den kommunale hjemmepleje. Her indgår du i et tværfagligt team, som arbejder med rehabilitering.

Kommunen bruger DigiRehab, som er en velfærdsteknologi med øvelser til træning i forlængelse af den rehabiliterende indsats.

Du skal varetage plejen hos Margit Agersøe Jørgensen, som bl.a. skal støttes i den fysiske træning. Øvelse 4, 5 og 6 skal udføres mandag, onsdag og fredag.

Tidsramme

Forberedelse: 5 min.

Gennemførelse: 25 min.

Margit Agersøe Jørgensen, cpr-nummer 050947-9996

Du skal:

- Måle blodtryk og puls manuelt
- Dispensere medicin til en uge i dagsæsker
- Udlevere dagsæske med medicin
- Støtte Margit i tilberedning af morgenmad
- Guide Margit i træning med brug af DigiRehab
- Dokumentere observationer og handlinger.

Bilag

DigiRehab træningsprogram
Margit Jørgensen
21-10-2022

Intet bliver stærkere af sig selv
- udover behovet for andres hjælp.

Øvelserne i dette program er nøje udvalgt til **Margit**.
Formålet med dem er at øge styrken, så de daglige gøremål bliver lettere. Hvor meget lettere afhænger af hvor meget der trænes, så træn med hjertet!

1

Kom bedre rundt i sengen

- Lig på ryggen med benene bøjede og fødderne støttende op ad sengegavlen.
- Løft bagdelen fri af madrassen.
- Sænk den langsomt igen.

Lav 8-12 gentagelser, hold en kort pause og gentag

2

Bliv bedre til siderulning

- Lig på ryggen med det ene ben strakt og det andet bøjet.
- Fold hænderne og stræk armene op mod loftet
- Pres det bøjede ben ned i madrassen og rul halvt om på siden.

Lav 8-12 gentagelser, hold en kort pause og gentag

3

Bliv bedre til at komme op

- Lig på siden med nederste albue og øverste hånd i madrassen.
- Sving benene udover sengekanten og skub dig op med hånden på madrassen.
- Hjælp til med den anden arm og sæt dig helt op.

Lav 8-12 gentagelser, hold en kort pause og gentag

4

Blive bedre til at rejse dig

- Sid på en stol med hænderne foldet over brystet.
- Rejs dig op og sæt dig ned igen.

Lav 8-12 gentagelser, hold en kort pause og gentag

5

Find din balance igen

- Stå bagved en stol med hænderne på ryglænet
- Slip ryglænet og hold balancen så længe som det er sikkert for dig.

Lav 8-12 gentagelser, hold en kort pause og gentag

6

Gå bedre med dit gangredskab

- Træd et skridt frem og før vægten frem på forreste fod.
- Før vægten tilbage til den bageste fod.

Lav 8-12 gentagelser, hold en kort pause og gentag

Træn mindst en og gerne to gange om ugen. For at virke skal træningen føles anstrengende, men overkommelig. Hvis du kan lave mere end 15 gentagelser af en øvelse er du blevet så meget stærkere, at du skal screenes igen og have en ny øvelse.

Hvert minut du træner tæller. Hvert eneste minut.