



Assistans med träningsprofil – ett komplement vid rehabilitering

Strukturerad träning i hemmet med hjälp av en personlig assistent som är utbildad i friskvård och hälsa är en insats som både kompletterar sjukgymnastiken och påskyndar rehabiliteringen. En möjlighet som ger utrymme till individanpassade lösningar för dem som drabbats av stroke.

För tre månader sedan anställdes jag som personlig assistent hos en kvinna som drabbats av stroke, uppgiften var inte att utföra de traditionella assistentsysslorna utan endast vara till hjälp med träning. Under dessa månader har vi tillsammans utformat ett program som är anpassat efter hennes behov, och det här är vår historia om vad som kan ske då två personer slår sig samman för att arbeta mot ett gemensamt mål.

Arbetet inleddes med att vi tog ut riktningen mot ett stort och tydligt mål, självständigt gående. Utifrån det bröt vi sedan ner det stora målet i små realistiska och mätbara delmål som enkelt kunde integreras i vardagen. Med hjälp av förhållnings-sättet som kommer från samtalsmetoden Motiverande samtal (MI) var det lätt att navigera Eva i processen, hon styrde och jag frågade. Slutresultatet blev en högt motiverande handlingsplan som både Eva och jag kände oss nöjda med.

Efter det påbörjades träningen med ett sittande yogaprogram som special designats för ändamålet, enkla övningar i syfte att aktivera kroppen på ett lugnt och skonsamt sätt. Anpassad styrketräning lades in för att bygga upp styrka i hela kroppen men speciellt med tanke på Evas högra handled och arm som tog mycket stryk vid promenader med bocken. Ytterligare aktiviteter som återkommit regelbundet har varit stretch, massage, avslappning, promenader samt målbildsträning. I dagarna har även ett fotträningsprogram introducerats för att öka koordination och balans.

Det dröjde inte länge förrän effekten av träningen visade sig, redan efter några veckor började Evas livsglädje komma tillbaka och med den kom även

de synbara resultaten. Men av allt det vi gjort under vår relativt korta tid tillsammans är det inte det synliga som varit det mest framträdande, det har istället handlat om något helt annat.

Under de första veckornas träning med yoga som verktyg lade Eva märke till att hon fick ny tillit till sin kropp, det tidigare tvivlet på vad kroppen kunde klara av ersattes med glädje då hon upprättade en förnyad kontakt med den. Känslan av att klara mer än vad hon först trodde blev det genombrott som både hon och jag ser som det största framsteget av alla.

De mål som först sattes har idag tre månader senare reviderats, nu gäller nya mål och fler träningsmoment som gör att Eva fortsätter att utvecklas och gå framåt. En assistent med uttalad träningsprofil är ett komplement att räkna med, och med denna artikel hoppas vi båda att fler ska få möjlighet att uppleva det.

Anneli Fromell

Kontaktinformation:

Anneli Fromell
Behandlingsassistent och friskvårdsterapeut
med över tio års erfarenhet av
motivationsarbete inom socialt arbete
E-post: anneli@moveyou.se