

# HJÆLP I HJEMMET

til personer med polio



# HJÆLP I HJEMMET

## til personer med polio

*Til visitator, hjemmesygeplejerske, ergoterapeuter, social- og sundhedsassistenter/-hjælpere*

### **Særlige forhold ved polioramte**

Når der opstår behov for hjemmehjælp hos en borger med polio, er der nogle særlige forhold, der er vigtige at tage i betragtning for både visitator, hjemmesygeplejerske samt social- og sundhedsassistenter/-hjælpere. Personer med følger efter polio har lammelser i forskellig grad og lider ofte af uforklarlig træthed og smerter i led og muskler. Modsat mange andre tilstande, så kan megen træning betyde, at polioramte overbelastes og derved mister kræfter. Karakteristisk for polioramte er desuden, at de kun har en vis mængde energi. Det er derfor nødvendigt, at personens daglige opgaver gennemgås, og det vurderes hvilke opgaver, der skal aflastes med enten hjemmehjælp eller assistance.





## Hvad er polio?

Polio (tidligere kaldet børnelammelse) er en sygdom, som kan give varige lammelser i kroppens muskler og påvirke vejrtrækning, svælg, tarm og blære.

Den akutte sygdom er udryddet i Danmark ved hjælp af det danske vaccinationsprogram.

## Postpolio

Senere i livet oplever en del polioramte gradvist at miste deres kræfter, og mange andre symptomer kan støde til, eksempelvis træthed, smerter, problemer med vejrtrækning og søvn. Dette kaldes postpolio. Personer med postpolio kan umiddelbart se ud til at fungere normalt, men symptomerne kan være en betydelig hæmning for at fungere i dagligdagen. I takt med at kræfterne svinder, opstår behov for mere hjælp i form af hjemmehjælp, hjælpemidler, bandager og/eller træning.

## Træning

Med alderen svækkes den polioramtes muskler hurtigere end hos andre ældre. Genoptræning af musklerne er desværre ikke mulig, men det er vigtigt at vedligeholde de kræfter, der er. Polioramte har derfor generelt behov for vedligeholdelsestræning. Træningen bør ikke være for hård, da musklerne herved overbelastes og derved taber styrke. Træningen bør foregå under vejledning af personale, der har kendskab til postpolio. Specialhospitalet for Polio- og Ulykkesramte kan give vejledning om træning af polioramte. Egen læge kan ordinere vederlagsfri fysioterapi hos en privatpraktiserende fysioterapeut efter gældende regler.



## Efter operationer

Efter en operation kan polioramte have svært ved at komme i gang igen, fordi deres muskler i forvejen fungerer på grænsen af deres kapacitet. Det kan derfor tage betydelig længere tid for den polioramte at opnå den fulde fysiske styrke efter en operation.



## Medicin

Personer med polio kan være ekstra følsomme overfor visse former for medicin og bedøvelse. Læs mere på [polio.dk](http://polio.dk), hvor der også findes information om vores vejledningstelefon, PolioLinjen på tlf. 3673 2040.





### Til visitator

Det kan være meget svært at vurdere hvilke opgaver i hjemmet, den polioramte selv kan varetage, og hvilke der er behov for hjælp til. De fleste polioramte har gennem det meste af livet været vant til og sat en ære i selv at udføre så meget som muligt af de huslige opgaver. Senere i livet kan de opleve, at kræfterne ikke slår til længere. Træthed sætter hurtigt ind, og opgaver, der før gik meget nemt, opleves nu som uoverskuelige. Musklerne kan let blive overbelastede, hvilket kan medføre smerter og en endnu ringere muskelstyrke. Den praktiske hjælp i hjemmet skal således gives som en aflastning, så den polioramte undgår yderligere overanstrengelse og træthed. Hjælpen giver således den polioramte mulighed for at spare kræfterne til de opgaver, den polioramte gerne selv vil kunne klare så længe som muligt, eksempelvis den personlige pleje, madlavning og sociale aktiviteter.



### Til social- og sundhedsassistenter og social- og sundhedshjælpere

Personer, der har haft polio, kan umiddelbart virke raske, men mange fungerer i virkeligheden på grænsen af, hvad de har kræfter til. Prisen for at overbelaste kroppen kan være smerter og træthed de følgende dage, og på længere sigt unødigt tab af muskelkraft.

Der kan være behov for, at den polioramte aflastes, så overbelastning undgås, og der bliver kræfter til andre opgaver. Det er derfor ikke altid hensigtsmæssigt, at polioramte trænes til selv at varetage alle opgaver.



### Til ergoterapeuten

Når kroppen ikke kan klare dagligdagens aktiviteter, kan hjælpemidler eller bandager være en god aflastning. Ganghjælpemidler kan forbygge fald og knoglebrud, som kan sætte polioramte meget tilbage i funktionsniveau. En hensigtsmæssig indretning af hjemmet kan sætte den polioramte i stand til selv at varetage opgaver, som ellers er umulige. Eksempelvis kan en stå-støttestol i køkkenet gøre det muligt at lave køkkenarbejde, der normalt kræver, at man skal stå op ved køkkenbordet. Ligeledes kan en bades stol gøre det muligt selv at tage bad. En kørestol kan give mulighed for rejser eller længere ture, som den polioramte ikke længere kan klare. PolioForeningens ergoterapeuter kan vejlede om valg af kørestol eller andre hjælpemidler til polioramte.



### Få mere information

Søg mere information på [polio.dk](http://polio.dk), eller kontakt PolioLinjen på 3673 2040



# VI STØTTER POLIORAMTE

PolioForeningen er en fælles stemme for de 10.000 danskere, der har alvorlige følger efter polio. Vi arbejder målrettet for at forbedre livsvilkårene for denne gruppe og for at støtte og gennemføre forskning, der gør en afgørende forskel for personer med varige følger efter polio.

Foreningen driver ligeledes et specialhospital for poliopatienter og et handicapbilcenter.



## **PolioForeningen**

Fjeldhammervej 8 – 2610 Rødovre – T +45 3673 9000 – polio.dk