

Smärta, palliativ vård

Rehabilitering

Smärtrehabilitering inom palliativ vård handlar om lindring av smärta genom att försöka hitta situationer, rörelser/fysisk aktivitet och kroppsställningar med så lite smärta som möjligt eller smärtfrihet.

Det är viktigt med samtal och stöd kring smärtan, både för patient och anhöriga, för att få kunskap om hur smärtan påverkar personen och dess dagliga liv.

Det är av vikt att rehabiliteringspersonal kopplas in i ett tidigt skede för att få möjlighet att arbeta preventivt med bl.a. smärt- och stresshantering, meningsfulla aktiviteter och anpassad fysisk aktivitet/träning.

I första hand eftersträvas att uppnå smärtfrihet i vila. Sjukgymnast kan informera om metoder som kan användas för avlastande positionering i sittande och liggande, avslappning, smärt- och stresshantering. Hjälpmedel såsom vid förflyttningshjälpmedel, säng, antidecubitusmadrass och avlastande underlag kan provas ut. Även anpassning av omgivningen kan initieras, detta av arbetsterapeut.

Vid förflyttning, belastning och utförande av fysisk aktivitet används, utöver ovan nämnda metoder, också energibesparande åtgärder och förflyttningsteknik.

Arbetsterapeuten kan informera om anpassade sätt att utföra aktivitet på, bidra med hjälp i att kunna planera och prioritera mellan aktivitet och vila för god balans.

[Arbetsterapiprogram för palliativ vård](#)