

## Taktu þátt!

Ég heiti Steinunn A. Ólafsdóttir og er sjúkraþjálfari í doktorsnámi í heilbrigðisvísindum við Háskóla Íslands. Doktorsverkefni mitt beinist að fullorðnum einstaklingum sem hafa fengið heilaslag og skiptist verkefnið í tvo meginhluta. Annars vegar verður nú á vormánuðum send út könnun á þá sem fengu sitt fyrsta og eina heilaslag á tímabilinu 1.apríl 2016 til 1.apríl 2017. Hins vegar fer fram rannsókn á notkunargildi stafrænna endurhæfingartækja, ActivABLES, sem hafa verið í þróun til þjálfunar í heimahúsum (með stuðningi aðstandenda). **Til að þetta verkefni verði að veruleika þá þurfum að fá til liðs við okkur þátttakendur sem hafa fengið heilaslag og aðstandendur þeirra.**

Leiðbeinendur og meðrannsakendur mínir eru dr. Þóra Berglind Hafsteinsdóttir hjúkrunarfræðingur, dr. Sólveig Ása Árnadóttir sjúkraþjálfari, dr. Ingibjörg Hjaltadóttir hjúkrunarfræðingur, Ingibjörg Bjartmarz hjúkrunarfræðingur og dr. Helga Jónsdóttir hjúkrunarfræðingur.

**Könnunin** verður send innan skamms í pósti til einstaklinga sem fengu sitt fyrsta og eina heilaslag á tímabilinu 1.apríl 2016 til 1.apríl 2017. Til að fá bréf með beiðni um þátttöku þarf viðkomandi að hafa verið orðinn 18 ára þegar hann fékk heilaslagið og búa í heimahúsi. Í könnuninni eru margvíslegar spurningar um áhrif heilaslagsins á einstaklinginn og heilbrigðisþjónustu sem hann hefur nýtt sér eða þarfnast í kjölfarið. Tilgangurinn er að varpa ljósi á heilsu, færni og aðstæður einstaklinga í heimahúsum eftir eitt heilaslag og þörf þeirra fyrir markvissa þjálfun og þjónustu til lengri tíma.

**Rannsókn** á notkunargildi og möguleikum stafrænna endurhæfingartækja, ActivABLES, mun fara fram á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri á tímabilinu apríl-júlí. Við leitum eftir þátttakendum sem hafa fengið heilaslag og sitja uppi með skerta færni, og aðstandendum þeirra til að prófa og meta notagildi endurhæfingartækjanna. Þessi rannsókn er hluti af viðamiklu þróunarverkefni sem unnið er í samstarfi við fagfólk og fræðimenn í Svíþjóð og Finnlandi. Þróunin hefur átt sér stað á síðustu tveimur árum í kjölfar viðtala og rýnihópa hér á Íslandi. Einnig voru fyrstu eintök kynnt hér á síðasta ári og forprófun fór fram. Markmið með notkun endurhæfingartækjanna er að þjálfja jafnvægi og hreyfifærni í efri útlimum en einnig er þeim ætlað er að vera hvetjandi til meiri líkamlegrar virkni. Þátttaka í rannsókninni felur í sér að einstaklingar með afleiðingar heilaslags taka þátt í fjögurra vikna þjálfun með endurhæfingartækjunum með aðstoð aðstandenda. Í kjölfarið verða tekin einstaklingsviðtöl um notagildi og möguleika ActivABLES-tækjanna. Þekking og reynsla þátttakenda mun hjálpa okkur við áframhaldandi þróun tækjanna sem síðan vonandi leiðir til bættrar endurhæfingar einstaklinga eftir heilaslag.

Okkur langar til að hvetja alla þá sem fá könnun senda í pósti og/eða símtal með beiðni um þátttöku í rannsókn á endurhæfingartækjunum, til að bregðast við á

jákvæðan hátt og taka þátt. Þannig leggjum við öll okkar af mörkum til að efla þekkingu á högum einstaklinga sem hafa fengið heilaslag og á möguleikum til þjálfunar í heimahúsum í nútímasamfélagi.



Ljósatré sem lýsist upp eftir því sem líkamleg virkni er meiri



Hanski til að þjálfra hreyfingu í fingrum og úlnlið.



Rannsóknarhópurinn fundar í Lundi haustið 2017