

Hva er GREAT kognitiv rehabilitering?

Vansker med å huske ting og med å håndtere hverdagsaktiviteter er vanlige problemer. Forskningsstudier har vist at metoden GREAT kognitiv rehabilitering (GREAT KR) kan hjelpe folk til å fortsette å være selvstendige og utføre aktiviteter som er viktige for dem.

GREAT KR er et samarbeid mellom deg og KR-praktikeren (fagperson fra kommunehelsetjenesten). Metoden fokuserer på hva som er viktig for deg, og hva som kan bidra positivt i livet ditt.

KR-praktikeren og du starter med å snakke sammen for å finne ut hvilke aktiviteter og oppgaver du har lyst til å mestre bedre, ønsker at du fortsatt mestret eller som du gjerne vil begynne med. Du har kanskje lagt merke til at noen ting har blitt vanskeligere, at du ikke klarer å gjøre det du vil like bra som før, eller du har lyst til å lære deg en ny ferdighet? Det kan være lurt å involvere et familiemedlem eller en venn i denne samtalen.

Det dere kommer fram til i samtalen, er rehabiliteringsmålene dine. Her er noen eksempler på rehabiliteringsmål som andre har hatt nytte av å jobbe med:

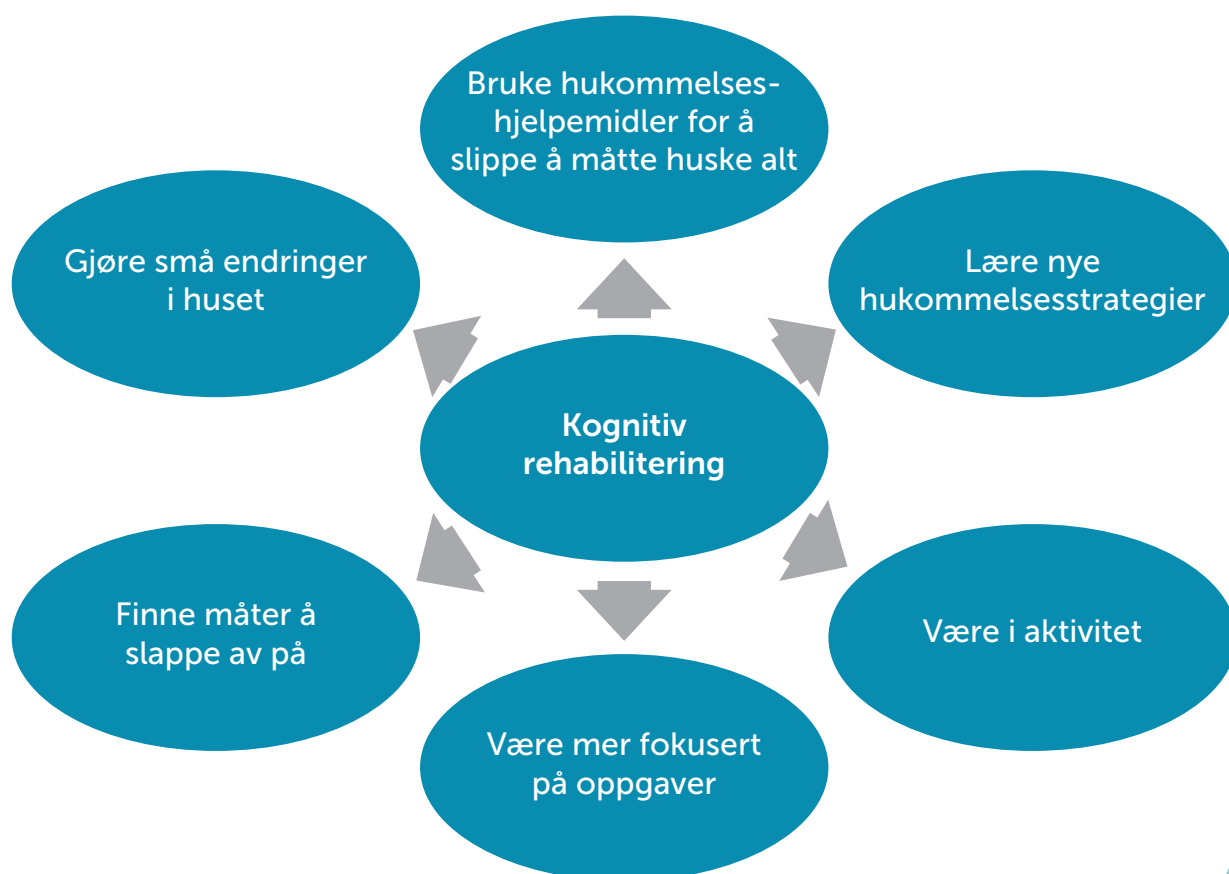
- Vite hvilken dag det er uten å måtte spørre ektefellen/samboeren min
- Bruke riktig navn på barnebarna og oldebarna mine
- Lage et måltid på egen hånd uten å bli distrauert og brenne maten
- Kunne bruke vaskemaskinen uten å rote det til
- Være i stand til å finne brillene og nøklene mine

Du og KR-praktikeren vil samarbeide for å finne måter som kan hjelpe deg med å nå dine egne rehabiliteringsmål. Du vil få støtte til å prøve ut nye strategier og til å gjennomføre de forbedringene du ønsker å oppnå.

Hva er GREAT kognitiv rehabilitering?

Det er mange forskjellige strategier du kan prøve ut når du jobber med å gjøre forbedringer. Hvordan vi mestrer aktiviteter på best mulig måte, påvirkes av mange ting, ikke bare av én.

Her er noen eksempler på ulike strategier som kan hjelpe deg med å nå rehabiliteringsmålene dine:



Du kan diskutere alle eller noen av disse strategiene med din KR-praktiker, avhengig av dine behov og preferanser. Noen av strategiene du lærer mens du jobber med rehabiliteringsmålene dine, kan være nyttige å bruke i andre aktiviteter du strever med.