



## Fysisk træning for mænd med kræft

<b>1. Titel</b>	<b>Fysisk træning til mænd med kræft (hold med blandede diagnoser)</b>
<b>2. Målgruppe</b>	<p>Mandlige borgere, der:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Er bosat i Herlev, Furesø, Rødovre, Ballerup, Gladsaxe eller Egedal Kommune.</li><li>• Har eller har haft kræft.</li><li>• Er i risiko for eller har fået betydelig begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne som følge af en kræftsygdom eller behandlingen heraf.</li></ul> <p>Borgeren kan være i behandling eller have afsluttet behandlingen i forbindelse med en kræftsygdom.</p> <p>Yderligere information er tilgængelig i 'Rehabiliteringsbehov for mænd med kræft' (under udarbejdelse).</p>
<b>3. Kriterier</b>	<p><b>Eksklusionskriterier</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Borgeren har kognitive, psykiske eller sprogmæssige problemer, som umuliggør deltagelse på hold.</li><li>• Borgeren er ikke motiveret, har meget nedsat funktionsniveau og/eller betydelig komorbiditet, som umuliggør deltagelse på hold.</li><li>• Borgeren har behov for et længerevarende individuelt træningsforløb.</li></ul>
<b>4. Formål</b>	<p>Formålet med træningen er, at borgeren:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Genvinder sit tidligere fysiske, psykiske, sociale og/eller kognitive funktionsniveau eller opnår det højest mulige i den nuværende situation.</li><li>• Forbedrer muskelstyrke, udholdenhed og balance.</li><li>• Bliver motiveret og opnår en øget grad af handlekompetence i forhold til fortsat fysisk aktivitet efter endt forløb.</li><li>• Evt. danner nye netværk via interaktion med andre deltagere på holdet.</li><li>• Opnår et funktionsniveau, der gør det muligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet eller uddannelse, hvis det er relevant.</li></ul>
<b>5. Indsatsens indhold</b>	<p><b>Fysioterapeutisk forundersøgelse og introduktion til træning:</b></p> <p>Henviste borgere begynder med en fysioterapeutisk forundersøgelse, som tager udgangspunkt i handleplanen for borgers forløb fra hjemkommunen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Borgerens mål for indsatsen afdækkes og beskrives med SMART-mål.</li><li>• Der gennemføres relevante målinger og tests</li><li>• Der laves en individuel træningstilpasning.</li><li>• Der udleveres en informationsfolder om træningstilbuddet og praktiske oplysninger i forhold til træningen.</li></ul> <p><b>Træningen</b></p> <p>Træningen er individuelt tilpasset den enkelte borger og foregår i et træningslokale og/eller ude i naturen.</p> <p>Træningen indeholder følgende elementer:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning</li> <li>• Konditionstræning</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Kropsbevidstheds-, koordinations- og balancetræning</li> </ul>
<b>6. Målinger og test</b>	<p>Funktionsevnen hos borgeren vurderes vha. en eller flere af følgende tests:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rejse/sætte sig</li> <li>• 6 min. gangtest</li> <li>• 2,45 meter timed up and go</li> <li>• 2 min knæløft</li> <li>• Konditionstest Watt max</li> <li>• RM styrketest</li> </ul>
<b>7. Personale</b>	Træningen varetages af 1–2 fysioterapeuter
<b>8. Antal/holdstørrelse</b>	<p>Holdstørrelsen er max 10 borgere.</p> <p>Fordelingen er 1 terapeut til 4–5 borgere.</p> <p>Der er løbende optag på holdet.</p>
<b>9. Tidsramme</b>	<p><b>Fysioterapeutisk forundersøgelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minutters varighed samt 30 minutter til dokumentation.</li> </ul> <p><b>Træningsforløb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optil 29 gange i alt med fremmøde 2 gange ugentligt á 1 time.</li> <li>• Borgeren introduceres til træningen ved første fremmøde.</li> <li>• Forløbet afsluttes, når det fagligt vurderes at aftalte SMART-mål er opnået eller det højst mulige funktionsniveau er opnået.</li> <li>• Forløbet kan evt. forlænges, hvis det vurderes at borgeren fortsat har et træningspotentiale/-behov.</li> <li>• Borgeren motiveres til at selvtræne mellem de ugentlige holdtræninger.</li> </ul>
<b>10. Lokalebehov og udstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træningssal med træningsmaskiner og plads til opvarmning/øvelser, konditionstræning m.m.</li> <li>• Træningsmaskiner (f.eks. gang/løbebånd og ergometercykler)</li> <li>• Træningsudstyr (f.eks. stepbænke, vippebræt, tæppefliser og elastikker)</li> <li>• 1-2 brikse</li> <li>• Måtter</li> <li>• Computer til registrering og udregning af testresultater.</li> </ul>
<b>11. Praktiske forhold</b>	Træningen udbydes i dagtimer i Gladsaxe og Egedal Kommune.
<b>12. Dokumentation</b>	<p>Der laves en vurdering af borgerens funktionsevne (herunder relevante test) ved opstart og afslutning af træningsforløbet. Relevant data dokumenteres i borgerens elektroniske patientjournal.</p> <p>Ved afslutning på træningen sendes statusnotat til hjemkommunen jf. aftalte arbejds-gange.</p> <p>Borgeren udfylder træningsskema i forbindelse med hver træningsgang.</p>

<b>13. Forslag til supplerende interventioner</b>	<p>Den udførende kommune kontakter borgerens hjemkommune, hvis det skønnes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At borgeren har behov for en ergoterapeutisk indsats.</li> <li>• At borgeren har behov for ekstra koordinering og vejledning gennem forløbet.</li> <li>• At borgeren har brug for andre rehabiliterende interventioner.</li> <li>• At borgerens sundhedstilstand ændres markant.</li> </ul>
<b>14. Litteratur</b>	<p>Rock CL, Doyle C, Demark-Wahnefried W, Meyerhardt J, Courneya KS, Schwartz AL et al. 2012. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA: A cancer journal for Clinicians 62 (4):242–274.</p> <p>Sundhedsstyrelsen 2011. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen.</p> <p>Sundhedsstyrelsen 2010. Rehabilitering efter brystkræft, tyk- og endetarmskræft og prostatakræft: en medicinsk teknologi vurdering. København: Sundhedsstyrelsen.</p>
<b>15. Udarbejdet af</b>	Arbejdsgruppen for det tværkommunale samarbejde om rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft (AHN, VLE og JVM)
<b>16. Godkendt af/dato</b>	Styregruppen/13.04.2015
<b>17. Revisionsdato</b>	