



VI SAMLER KRÆFTERNE

Puls & Styrke - for borgere med kræft

1. Titel	Puls & Styrke - for borgere med kræft (hold med blandede diagnoser)
2. Målgruppe	<p>Borgere, der:</p> <ul style="list-style-type: none">• Er bosat i Herlev, Furesø, Rødovre, Ballerup, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rudersdal, Gentofte eller Egedal Kommune.• Har eller har haft en kræftsygdom.• 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. <p>Borgeren kan være i behandling eller have afsluttet behandlingen i forbindelse med en kræftsygdom.</p>
3. Kriterier	<p>Inklusionskriterier</p> <ul style="list-style-type: none">• Borgeren skal være holdegnat og selvstændigt kunne gå i gang med introducerede øvelser.• Borgeren skal indenfor de første 2-3x kunne indgå i 1 times intensiv træning med individuelle hensyn. <p>Eksklusionskriterier</p> <ul style="list-style-type: none">• Borgeren har kognitive, psykiske eller sprogmæssige problemer, som umuliggør deltagelse på hold.• Borgeren er ikke motiveret, har meget nedsat funktionsniveau og/eller betydelig komorbiditet, som umuliggør deltagelse på hold.• Borgeren har behov for et længerevarende individuelt træningsforløb.
4. Formål	<p>Formålet med træningen er, at borgeren:</p> <ul style="list-style-type: none">• Opnår bedre effekt af igangværende medicinsk behandling samt mindske bivirkninger såsom fatigue.• Genvinder sit tidligere fysiske, psykiske og sociale funktionsniveau eller opnår det højest mulige i den nuværende situation.• Forbedrer kondition, muskelstyrke, udholdenhed og balance.• Forbedrer mental robusthed, glæde, stemningsleje og psykisk velbefindende.• Bliver motiveret og opnår en øget grad af handlekompetence i forhold til fortsat fysisk aktivitet efter endt forløb.• Evt. danner nye netværk via interaktion med andre deltagere på holdet.• Opnår et funktionsniveau, der gør det muligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet eller uddannelse, hvis det er relevant.

5. Indsatsens indhold	<p>Fysioterapeutisk forundersøgelse og introduktion til træning</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"> • Borgerens mål for indsatsen afdækkes og beskrives ud fra SMART-mål • Der gennemføres relevante målinger og tests • Der laves en individuel træningstilpasning. • Der henvises til yderligere oplysninger på hjemmesiden www.visamlerkræfterne.dk <p>Træningen</p> <p>Træningen er individuelt tilpasset og foregår i et træningslokale og/eller ude i naturen.</p> <p>Træningen kan indeholde følgende elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning • Konditionstræning • Styrketræning (formel) • Muskeludholdenhedstræning • Funktionel styrketræning • Balance-, kropsbevisthed-, og koordinationstræning • Sociale aktiviteter, lege, holdspil, makkerøvelser o. lign. • Udspænding • Afspænding • Undervisning, information og sparring omkring videre træningsmuligheder
6. Målinger og test	<p>Funktionsevnen hos borgeren vurderes vha. en eller flere af følgende tests:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 min knæløft • RM styrketest (estimeret ud fra submaksimal test) • Livskvalitet spørgeskema
7. Personale	<p>Indsatsen varetages af 1–2 fysioterapeuter.</p>
8. Antal/holdstørrelse	<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>
9. Tidsramme	<p>Fysioterapeutisk forundersøgelse og introduktion til træningen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 minutters varighed samt 30 minutter til dokumentation. <p>Træningsforløb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op til 29 gange i alt med fremmøde 2 gange ugentligt á 1 time. • Borgeren introduceres til træningen ved første fremmøde. • Forløbet afsluttes, når det fagligt vurderes at aftalte SMART-mål er opnået eller det højst mulige funktionsniveau er opnået. • Forløbet kan evt. forlænges, hvis det vurderes at borgeren fortsat har et træningspotentiale/-behov.

10. Lokalebehov og udstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Træningssal med træningsmaskiner og plads til opvarmning/øvelser, konditionstræning m.m. • Træningsmaskiner (f.eks. konditionsmaskiner og styrkemaskiner) • Træningsudstyr (f.eks. stepbænke, vippebræt, tæppefliser, håndvægte og elastikker) • 1-2 brikse • Måtter • Computer til registrering og udregning af testresultater.
11. Praktiske forhold	Indsatsen udbydes for alle ni kommuner i Ballerup og Lyngby-Taarbæk.
12. Dokumentation	Der laves en vurdering af borgerens funktionsevne (herunder relevante test) ved opstart og afslutning af træningsforløbet. Relevant data dokumenteres i borgerens elektroniske patientjournal.
13. Forslag til supplerende interventioner	<p>Den udførende kommune kontakter borgerens hjemkommune, hvis det skønnes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At borgeren har behov for en ergoterapeutisk indsats. • At borgeren har behov for ekstra koordinering og vejledning gennem forløbet. • At borgeren har brug for andre rehabiliterende interventioner. • At borgerens sundhedstilstand ændres markant.
14. Litteratur	<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 prostatakraft: en medicinsk teknologi vurdering. København: Sundhedsstyrelsen.</p> <p>Exercise for the management of cancerrelated fatigue in adults: Cochrane Review 2012.</p>
15. Udarbejdet af	Fysioterapeuter fra Ballerup og Lyngby-Taarbæk Kommune (ALU3, CSR1, CHRSK, MHY, STINP)
16. Godkendt af/dato	
17. Revisionsdato	