



## Træning til borgere der har/har haft lungekræft

<b>1. Titel</b>	Holdtilbud til borgere der har/har haft lungekræft
<b>2. Målgruppe</b>	Borgere fra Herlev, Furesø, Rødovre, Ballerup, Gladsaxe, Egedal, Lyngby-Taarbæk, Rudersdal eller Gentofte kommune, der har/har haft lungekræft eller lungehindekræft som primær kræftdiagnose - som er i risiko for eller har fået begrænsninger i den fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne som følge af kræftsygdommen eller behandlingen heraf.
<b>3. Kriterier</b>	<p><b>Inklusionskriterier:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Borgeren er motiveret for at deltage aktivt i tilbuddet og så vidt det er muligt at følge op med motion i hverdagen.</li><li>• Borgeren kan fysisk, kognitivt og / eller socialt indgå i en holdsammenhæng.</li><li>• Borgeren må gerne være O2 – bruger.</li></ul> <p>Borgeren skal være i stand til selvstændigt at bevæge sig rundt i træningslokalet evt. med ganghjælpemiddel.</p> <p><b>Eksklusionskriterier:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Borgeren har kognitive, psykiske eller sprogmæssige problemer, som umuliggør deltagelse i holdtilbuddet.</li><li>• Borgeren har meget nedsat funktionsevne eller betydelig komorbiditet, som umuliggør deltagelse i holdtilbuddet.</li><li>• Borgeren har et diagnosespecifikt rehabiliteringsbehov, som dækkes bedre med et andet tilbud.</li><li>• Borgeren er ikke motiveret for at deltage i tilbuddet</li><li>• Borgeren har behov for et længerevarende individuelt rehabiliteringsforløb.</li><li>• Borgeren har lungemetastaser fra anden primær cancersygdom.</li></ul>
<b>4. Formål</b>	<p><b>Formålet med tilbuddet er, at borgeren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Genvinder sit tidligere fysiske, psykiske, sociale og/eller kognitive funktionsevne eller opnår det højest mulige i den nuværende situation.</li><li>• Opnår en øget grad af handlekompetence efter endt forløb, herunder:<ul style="list-style-type: none"><li>○ valg af hensigtsmæssige copingstrategier</li><li>○ håndtering af angst</li><li>○ motivation til at dyrke motion i hverdagen</li></ul></li><li>• Får mulighed for netværksdannelse og for at drøfte de psykiske aspekter i livet med og efter lungekræftsygdommen via interaktion med de andre deltagere i tilbuddet. Bliver i stand til hvis aktuelt, at vende tilbage til arbejdsmarkedet.</li></ul>

<p><b>5. Indsatsens indhold</b></p>	<p><b>Træningshold:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inden træningsstart bliver der foretaget en fysioterapeutisk forundersøgelse, som tager udgangspunkt i borgerens handleplan fra hjemkommunen. Der gennemføres relevante målinger og tests (se under test og målinger)</li> <li>• Der udarbejdes realistiske mål for træning i samarbejde med borgeren</li> <li>• Borgeren gives en teoretisk og praktisk introduktion til den fysiske træning, herunder vejledning i hvordan træningsredskaber og maskiner indstilles.</li> </ul> <p>Træningen indeholder følgende elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fælles opvarmning</li> <li>• Thoraxmobiliserende øvelser, nakke- skulderøvelser</li> <li>• Konditions-, udholdenheds- og styrketræning</li> <li>• Respirationsøvelser, hoste/støde-teknik samt bækkenbundsøvelser</li> <li>• Behandling af cicatricer</li> <li>• Udspænding</li> <li>• Afspænding</li> <li>• Gennemgang og udlevering af hjemmetræningsprogram</li> </ul> <p>Sundhedspædagogiske overvejelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Under træningen følges der løbende op på indlærte vejrtræknings - og afspændingsteknikker, samt evt. brug af PEP-fløjter. Borgeren understøttes desuden løbende i       <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Valg af hensigtsmæssige copingstrategier</li> <li>b) Angsthåndtering</li> <li>c) Motivation for daglig motionerende indsats.</li> </ol> </li> </ul> <p>Træningen er individuelt tilpasset den enkelte borger og tilrettelægges efter de fremmødtes formåen. Træningen foregår i et træningslokale og/eller ude i naturen.</p>
<p><b>6. Målinger og test</b></p>	<p><b>Træningshold:</b></p> <p>Borgeren funktionsevne vurderes før hold start ud fra den fysioterapeutiske undersøgelse, med baggrund i ICF, hvor der tages højde for borgerens fysiske, psykiske og sociale ressourcer.</p> <p>Følgende fysisk tests kan indgå:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rejse/sætte sig</li> <li>• Shuttle Walk Test</li> <li>• Håndgrebsstyrke</li> <li>• 6 min. gangtest</li> <li>• 2,45 meter timed up and go</li> <li>• PROM-baserede oplysninger om funktionsniveau</li> </ul>
<p><b>7. Personale</b></p>	<p><b>Træningshold:</b> Træningen varetages af 2 fysioterapeuter</p>

<b>8. Antal/holdstørrelse</b>	<b>Træningshold:</b> Holdstørrelsen er max 7 borgere. Der er løbende optag på træningsholdet.
<b>9. Tidsramme</b>	<b>Træningsforløb</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysioterapeutisk forundersøgelse á 60 minutters varighed (1terapeut til 1 borger)</li> <li>• Træningsholdet varer op til 29 gange i alt med fremmøde 2 gange ugentligt á 1 time.</li> <li>• Det forventes, at borgeren motionerer mellem de ugentlige holdtræninger.</li> <li>• Forløbet afsluttes, når målet er nået eller når det vurderes at det højest mulige funktionsniveau er nået.</li> <li>• Forløbet kan forlænges, hvis det vurderes at borgeren fortsat har et træningspotentiale/-behov.</li> </ul>
<b>9. 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>• Omklædnings- og badefaciliteter til borgerne</li> </ul>
<b>10. Praktiske forhold</b>	Træningen udbydes i dagtimer i Furesø Kommune  Furesø Kommunes Genoptræningscenter Palholmterrasserne 47 st 3520 Farum Tlf.: 72 35 57 80
<b>11. Dokumentation</b>	Der laves en vurdering af borgerens funktionsevne (herunder relevante test) ved opstart og afslutning af træningsforløbet. Relevant data dokumenteres i borgers elektroniske patientjournal. Borgeren udfylder træningsskema i forbindelse med hver træningsgang.
<b>12. Forslag til supplerende interventioner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den udførende kommune kontakter borgerens hjemkommune, hvis det vurderes: At der er brug for indsats fra andre relevante faggrupper, f.eks. diætist eller egoterapeut.</li> <li>• At borgeren har brug for andre rehabiliterende interventioner f.eks. hjælp til rygestop</li> </ul>
<b>13. Litteratur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visionsprojekt Lungekræft, Konferencerapport 2017, Dansk Lungecancer Gruppe (DLCG) 2017</li> <li>• Pakkeforløb for Lungekræft, version 3.2, Sundhedsstyrelsen 2016</li> </ul>

<b>14. Udarbejdet af</b>	Susanne Thering, fysioterapeut Anne Hegga Nielsen, fysioterapeut Anette Bang Falkeborg, fysioterapeut Elin Mikkelsen, udviklingsfysioterapeut
<b>15. Godkendt af/dato</b>	
<b>16. Revisionsdato</b>	19.12.2017