Opptrening, Aktivitet og Mestring

Kysthospitalet ved Stavern

Idrettspedagog Per Enok Baksjøberget

Kysthospitalet

- Kysthospitalet i Stavern, Klinikk fysikalsk medisin og rehabilitering; en del av Sykehuset i Vestfold HF

- Historie fra 1892, hvor Kysthospitalet ble etablert som tuberkulosehospital

- Klinikken har 1150 døgnopphold (36 senger) og 10 000 polikliniske konsultasjoner/dagpasienter pr år

Kysthospitalet

- Flere avdelinger og variert tilbud

  Nevrologi, ortopedi, kreft, muskel/skjelett plager, vurdering/kartlegging

  Primært voksne

  – Barn og unge med CP, operert med Multilevel kirurgi

Tilbud til ungdom og voksne med CP

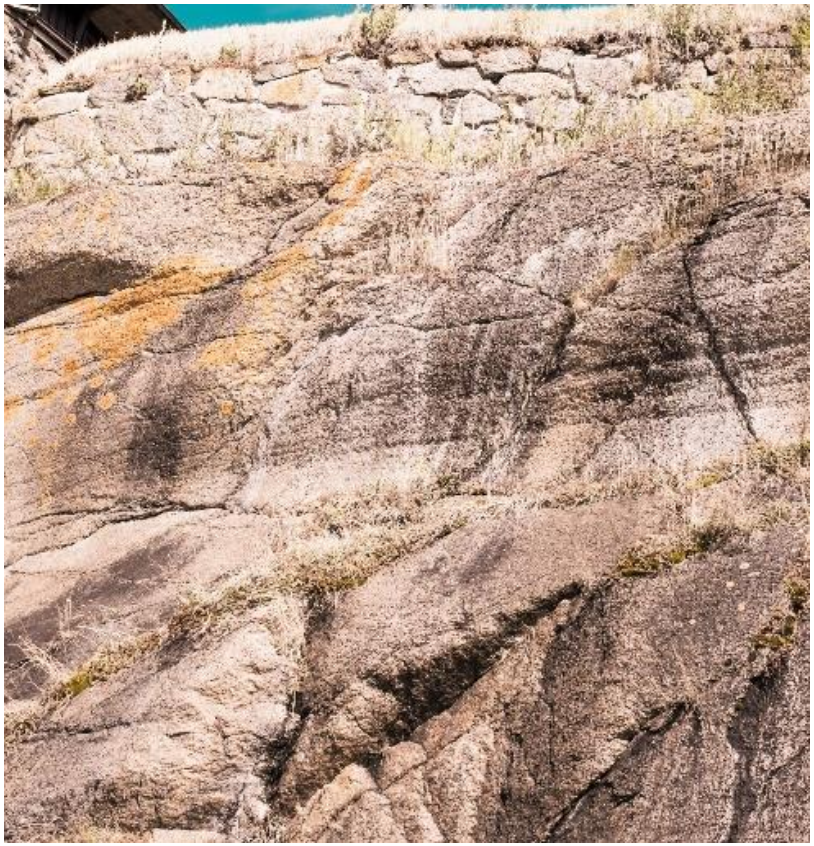
- Intensiv trening på grunn av
  - Kirurgiske inngrep
  - Ikke kirurgiske behandlingsforløp
  - Ønske om motivasjonsboost eller ny input

Tilbud til ungdom og voksne med CP

- Ønske om tverrfaglig kartlegging fra habiliteringstjenesten eller 1.linjetjenesten
  - Flere profesjoner med sammensatt kompetanse
  - Kartlegging og observasjon over tid

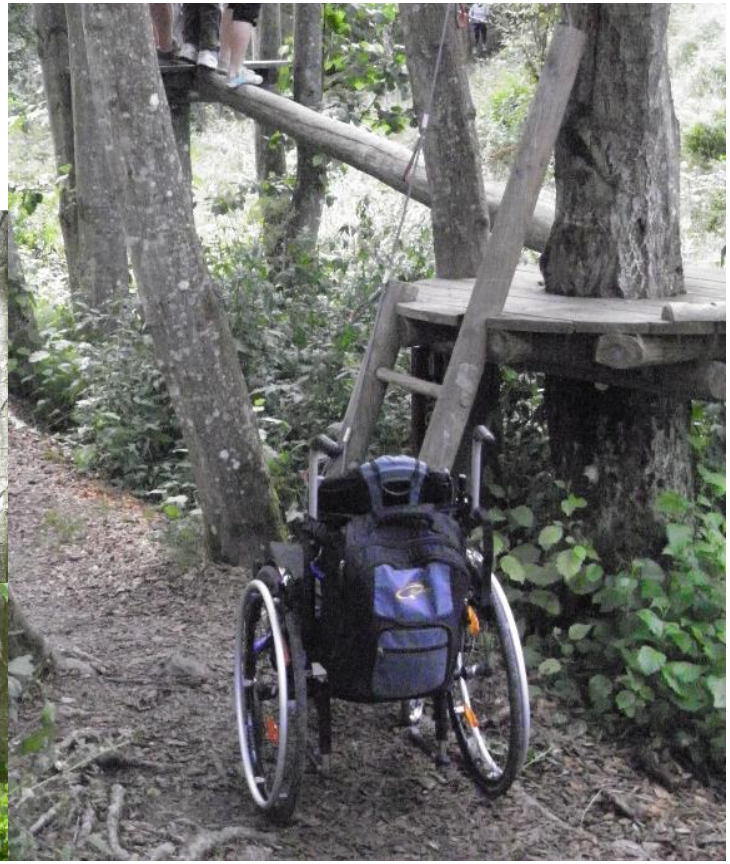
Tilbud til ungdom og voksne med CP

- «Møtt veggen»



Tilbud til ungdom og voksne med CP

- Endret livssituasjon som gir andre målsetninger/ønsker
  - Overgang ungdom til voksen.
    Endring av type oppfølging

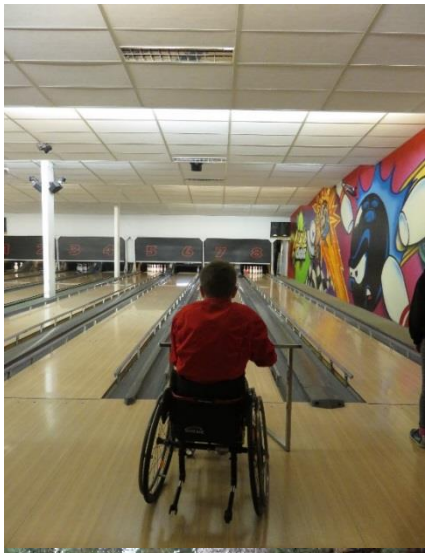


Tilnærming

- Tverrfaglig, intensiv døgnbasert rehabilitering
- Tar utgangspunkt i pasientens dagligliv
- Målsetningsfokusert
- Mulighet for tverrfaglig døgnbasert kartlegging og vurdering over tid
- Lokal forankring

Tilnærming

- Forsøker å jobbe mot konkrete mål/ønsket situasjon
  - Overordnet målsetning for rehabiliteringen
  - Målsetning for oppholdet
  - Delmål for å oppnå målsetning for oppholdet



Tilnærming

- Tverrfaglig samarbeid:
  - Lege
  - Sykepleier
  - Fysioterapeut
  - Ergoterapeut
  - Idrettspedagog
  - Sosionom
  - Ortopediingeniør
  - Psykolog/ Nevropsykolog
  - Logoped
  - Lærer

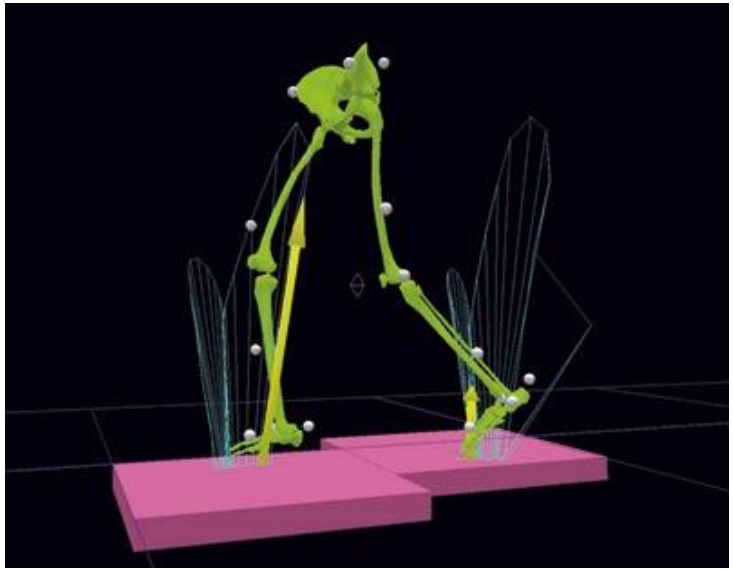
Tilnærming

- Mange faggrupper gir varierte «verktøy» i arbeidet mot målsetning
- Stort fokus på mestring, gode opplevelser og pasient i sentrum
- Gode muligheter for å prøve ut ulike aktiviteter flere ganger
- Variert allsidig program i løpet av uken

- Gode fasiliteter både innendørs og utendørs

Tilnærming

- Bevegelseslaboratorie
  - Video
  - DBA (databasert ganganalyse)
  - Energiforbruksmåling
  - Akselerometri



Energiforbruksmåling

- Bevisstgjøre energiforbruket
  - Totalbelastning gjennom hverdagen
  - Energiøkonomisering for å kunne ha energi til å gjøre det som er motiverende, som man har lyst til

	5MWT U/ORT(gjennomsnitt 60sek)													
	Distanse		Hastighet		VO2		RER	O2cost	HF	Hfcost	ECS	EC 0-5min	EC 3-5min	
nr/dato	m (0-5min)	m (3-5min)	m/min (0-5min)	m/min (3-5min)	L/min	ml/kg/min	VCO2/VO2	ml/kg/m	b/min	b/m	J/kg/min	J/kg/m	J/kg/m	OMNI-RPE
m/dict 22.6.18	291	118	58,2	59,0	2,54	30,79	1,00	0,52	139	2,36	646,55	11,11	10,96	8
m/dict 22.6.18	299	119	59,8	59,5	2,53	30,67	0,93	0,52	143	2,40	633,35	10,59	10,64	8
Referansedata*	412	167	82,4	83,3	0,95	13,21	0,82	0,16	97	1,18	265,52	3,22	3,19	

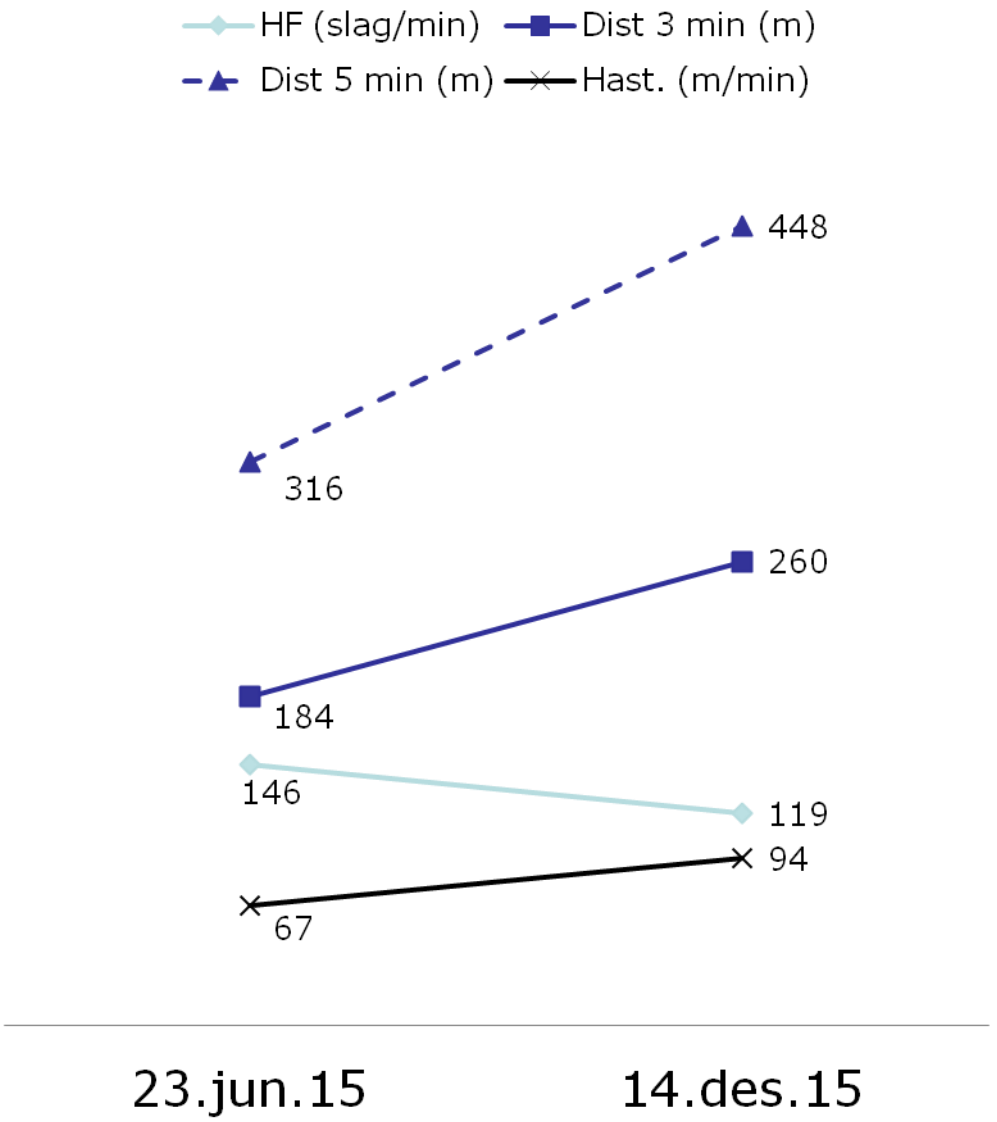
*referansedata fra SiV, voksne i alderen 19-62 år

Kommentarer:
Han går i et jevnt gangtempo på ca 59 m/min uavhengig av om han bruker dictus bånd eller ikke. Ligger høyt i hjertefrekvens og veldig høyt i energiforbruk sammenlignet med referanse, om lag 3,5 ggr høyere energiforbruk.

Energiforbruksmåling

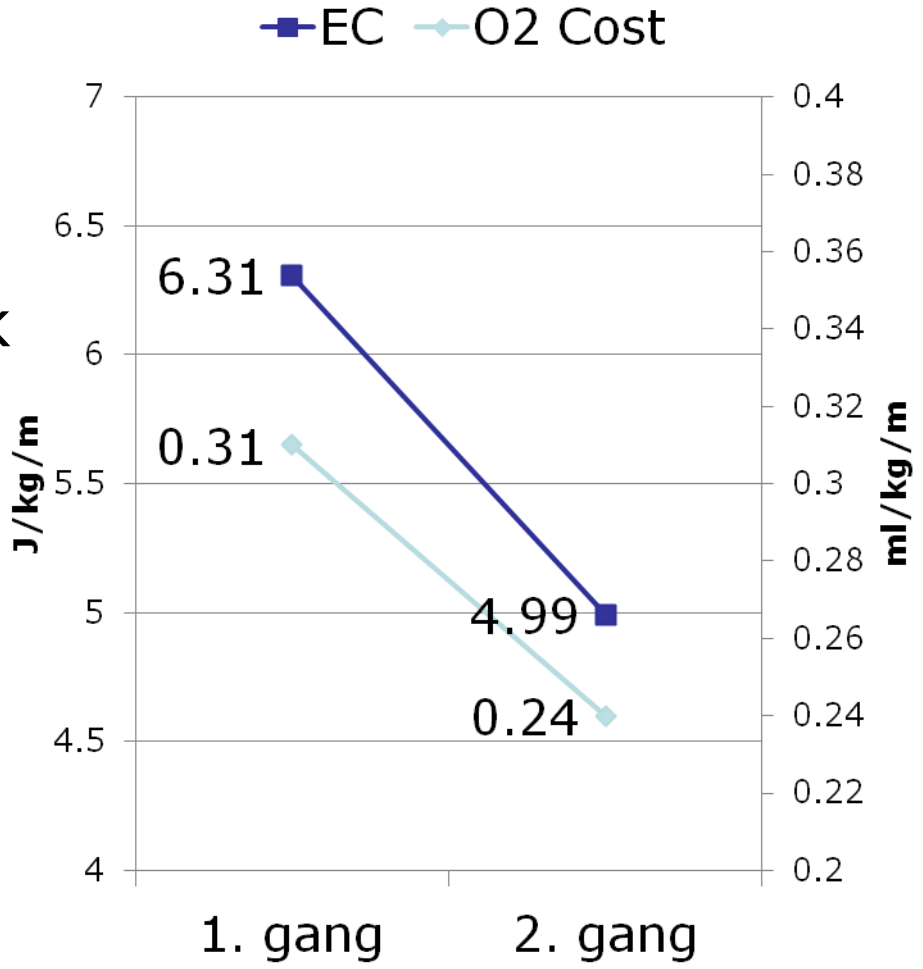
Fem minutters gangtest

- Økt gangdistanse
- Økt ganghastighet
  - På et lavere hjertefrekvens nivå



Energiforbruksmåling

- På selvvalgt hastighet:
  - Redusert energiforbruk (EC)
  - Redusert O^2 kost



Hjelpemidler

- Aktivitetshjelpemidler for å stimulere til motiverende, lystbetonte fritidsaktiviteter
  - Utprøving og eventuelt søknad (også Akt26)

- Hjelpemidler for å lette/bedre hverdagen
  - Gjennomgang (tilpasning) av eksisterende hjelpemidler
  - Vurdering og utprøving av aktuelle nye

- Ortopediske hjelpemidler
  (Ortopedisk verksted tilknyttet)
  - Fungere best mulig optimalt etter intensjonene

Henvisningsprosedyrer

- Må ha henvisning fra lege
- Svarer på henvisningene i løpet av ca en uke
- Best mulig beskrivelse av funksjonsnivå, evt. inngrep, restriksjoner og ikke minst pasientens ønske/mål for rehabiliteringsoppholdet
- Bedre bestilling gir bedre start på kartlegging/tiltak

Ta kontakt.

- Er dere usikre på om vi har noe å tilby, ring å ta en prat: tlf 33134079

- Henvisningsadresse:
  Sykehuset i Vestfold,
  KFMR Kysthospitalet,
  Postboks 2168,
  3103 Tønsberg

- perbak@siv.no

Fagseminar 8 mai

«Snart voksen – Klar for det?»

Søk på «fagseminar kysthospitalet» på Facebook

https://www.siv.no/fagseminar