

Abstract: Det første skridt til bevægelse - Astma Rehabilitering på tværs

Forord: Astma rehabilitering startede i 2019 som pilotprojekt.

Der er et unikt tværsektorielt samarbejde mellem region og kommune under samme tag i Skive Sundhedshus, som har skabt rammer og vilkår for astma rehabilitering. Formålet med astma rehabilitering på tværs har og er, at skabe et tilbud til patienter med astma, på lige fod med andre rehabiliteringsforløb for kroniker i sundhedscentre Skive.

Baggrund: I klinik for lungesygdomme Skive, tilbage i 2018 blev vi opmærksomme på at patienter med astma og BMI over 30, har svært ved at mestre deres astmasygdom, og efterlyser viden om sygdommen og hjælp til livsstilsændringer. Studier viser at graden af astma stiger i takt med vægten. Noget tyder på at konditionstræning og vægttab giver færre astmasymptomer, mindre angst og dyspnø. Dilemmaet er, at fysisk træning kan være en særlig udfordring for astmatikere, idet fysisk aktivitet kan provokere til bronkokonstriktion.

På baggrund af ovennævnte iagttagelser, blev der udarbejdet et pilotprojekt, med følgende inklusionskriterier, bosiddende i Skive kommune, BMI over 30, behov for øget fysisk aktivitet uden brug af hjælpemidler, kan tale og forstå dansk, samt har et forløb i Klinik for Lungesygdomme, Skive. Pilotprojekt blev gennemført i 2019 og er efterfølgende sat i drift i 2022 med forløb to gange årligt.

Astma rehabilitering i sin nuværende form

Formål: at patienten får et mere meningsfuldt liv med astma.

Mål: at patienten med astma får forståelse og dybere indsigt i deres sygdom og får redskaber til at arbejde videre med en ændret livsstil.

Forløbet: Klinik for lungesygdomme og Sundhedscenteret Skive fletter sammen om opgaven for at sikre de optimale kompetencer til gavn for patienterne. Forløbet indeholder tværfaglig undervisning af speciallæge i lungemedicin, fysioterapeut specialiseret i dysfunktionel vejtrækning, diætist og sygeplejersker. Derudover er der i forbindelse med træningen oplæg om motionens betydning af holdets fysioterapeut.

Resultat: Forløbets resultater viser, at deltagerne har et begyndende vægttab, tendens til øget kondition. En sundhedsmæssig gevinst ses endvidere ved Tanitamålinger som viser øget vægttab på det viscerale fedt, samt en øget muskelmasse. Deltagerne giver udtryk for høj tilfredshed med forløbet. De oplever en øget forståelse for deres sygdom og bedret astmakontrol.

Fremtidsperspektiv: På sigt arbejdes der på, at udbyde tilbuddet til patienter med astma som følges hos egen læge. Endvidere er ønsket at udbrede tilbuddet til andre kommuner.

Klinik for Lungesygdomme, Medicinsk Afdeling, HE. Midt:

Astmasygeplejerske Jane Paulsen

Sundhedscenter Skive, Skive Kommune:

Sygeplejerske Tina Brandt