

# ASTMA REHABILITERING

## Baggrund

Erfaring fra Klinik for Lungesygdomme og litteratursøgning viser en efterspørgsel og behov for astmarehabilitering. Derfor er der iværksat et samarbejde imellem Sundhedscentret i Skive og Klinik for Lungesygdomme omkring udvikling af et tilbud til borgere i Skive Kommune med astma. Et tilbud som har hovedvægt på undervisning om det at have astma, hjælp til vægttab og fysisk træning. Desuden er det planen at der er mulighed for at tilbyde individuelle indsatser f.eks. rygestop, mestring af arbejdslivet samt bearbejdning af psykosociale problematikker. Patient og pårørende inddrages som aktører i processen omkring udvikling af rehabiliterings tilbud. Det er valgt at kalde indsatsen Astma rehabilitering for ikke at forveksle det med astmaskole, som findes andre steder.

En foreløbig litteratursøgning har vist at der er evidens for:

Træning(=konditionstræning) og vægttab/kost giver færre astmasymptomer, mindre inhalationsmedicinforbrug, færre sygedage, mindre angst og dyspnø. (Graden af inflammation stiger ved overvægt).

## Formål med projekt Astmarehabilitering:

Der udvikles et tilbud om rehabilitering i Skive Sundhedscenter til patienter med astma, overvægt og med ringe fysisk aktivitet, som har et forløb i Klinik for Lungesygdomme og bosiddende i Skive Kommune.

## Mål

At patienter som deltager i rehabiliteringstilbuddet

- Får større forståelse for hvordan de selv har indflydelse på hvordan de lever med astma
- Minimere antallet af astmaforværringer/indlæggelser
- Får et nedsat behov for astmamedicin
- Får færre sygedage
- Får et højere funktionsniveau
- Får højere livskvalitet

## Målgruppe/inklusionskriterier:

- Astmapatienter med forløb i Klinik for Lungesygdomme – moderat til svær astma
- Bosiddende i Skive Kommune
- BMI > 30
- Vurderes til at være kognitiv egnet – kunne følge rehabiliteringsforløbet
- Forstår og taler dansk

## Beskrivelse af processen

Der er nedsat en arbejdsgruppe bestående af:

Afd.sgpl. Asta Flodgaard, Klinik for lungesygdomme, Skive  
Astmasgpl Jane Paulsen, Klinik for lungesygdomme, Skive,  
fysioterapeut Anne Marie Thomsen, Medicinsk afd. Viborg, Skive,  
Centerleder Marianne Balsby, Sundhedscenter Skive,  
Forløbskoordinator Else Holm, medicinsk afd. Viborg, Skive / Sundhedscenter Skive.

Arbejdsgruppen er udkommet med et første udkast til drejebog for iværksættelse:

### **DREJEBOG for ASTMA rehabilitering, som revideres løbende ud fra afprøvning(PDSA) og tilbagemeldinger fra patienterne:**

Personen med astma benævnes i det flg.som patient

Sundhedscenter Skive: SSC

Klinik for Lungesygdomme: KL

Indhold	Ansvar	bemærkninger
Ambulant afklarende sundhedsamtale med ACQ (livskvalitetsscore) forud for henvisning til Astmarehabilitering	Astmasgpl i KL	Astmapatienten ses oftest 3 gange inden rehab.henvisning. Information om /motivation for deltagelse i rehab. starter ved 1.samtale. §119 henvisning m relevante oplysninger om patienten samt problemstillinger, der ønskes taget hånd m. Gerne deltagelse af pårørende.
Patienten er set individuelt og vejledt om vejtrækningsteknik og øvelser	I KL af lungefysioterapeut	Fysioterapeuten fra SSC bør oplæres i principperne, så det kan følges op under træning. Gerne deltagelse af pårørende.
Der laves en aktivitetstest før træningsstart	Fysioterapeuten i SSC er ansvarlig herfor	Rikke undersøger nærmere om relevant cykeltest
Astmarehabilitering indeholder:  1. Træning 8 uger, 1-2 gange ugentl. 2x ugentligt er optimalt	1. Fysioterapeut (Rikke) SSC	Tidspunkt skal være efter kl. 16 (flere i arbejde!)  1. Fokus på bevægelse og åndenød. Mindfulness, mediyoga? Nogle patienter kan måske

<p>2. Sygdomslære Astma, behandling, forebyggelse af forværring</p> <p>3. Kostvejledning</p> <p>4. Rygestop</p> <p>5. Arbejdsliv, mestring</p> <p>6. Sygdom og sex</p> <p>7. Angst, åndenød, uhensigtsmæssig vejrtrækning</p>	<p>2. Astmasgpl/ -læge fra KL</p> <p>3. Diætist i SSC</p> <p>4. Rygestopvejleder i SSC</p> <p>5. Arbejdsmarkedsafdelingen, socialrådgiver</p> <p>6. Sexolog i SSC</p> <p>7. Psykolog/fysioterapeut</p>	<p>profitere af deltagelse på andet træningshold (KOL, DM??)</p> <p>Rikke undersøger nærmere om relevant træningsmuligheder (konditions- , styrke - og udholdenhedstræning) Træning efter forløb, muligheder</p> <p>2. 2 x ca. 1 time. Lokale i SSC</p> <p>Gerne deltagelse af pårørende.</p> <p>3. På livsstilshold eller individuel Diætist giver bud på indhold ( + madlavning? +motion?) Gerne deltagelse af pårørende.</p> <p>5. hvilke problemstillinger? kemikalier, støv, skimmelsvamp, arbejde/fysisk anstrengelse???) M.B. ang. hvordan involveres i rehab.</p> <p>Gerne deltagelse af pårørende.</p> <p>Gerne deltagelse af pårørende.</p> <p>Hvilke af emnerne skal være et "must" og hvilke</p>
---	--	--

		kan fravælges??
NETVÆRK	Alle aktører OBS herpå Astma- og allergi Danmark kan ikke bidrage med noget direkte til astmapatienten Lungeforeningen Skive ang. evt. muligheder/tilbud Frivillige i kommunen?	Følge ud i anden træning (eks LOOP, KCL ...) Hjælpe med at danne netværk med andre deltagere. Kan lungeforeningen Skive være med til at starte astmanetværksgruppe. De spørges (Else) "Walk and talk"?
Ses i KL efter rehabiliterings forløb	Astmasgpl. Vurderer/planlægger evt. afslutning til Ambuflex med selvbehandlingsplaner, fortsat kontrol KL eller afslutte til prakt.læge	SSC sender afslutningsnotat med diverse målinger, så effekt kan vurderes og opfølgning på at fastholde de nye gode vaner.

### Tiltag som skal være klar inden afprøvning

Udarbejdelse af informationsmateriale til patienterne

### Planen for afprøvning af rehabiliteringsforløb

Inden sommerferien 2019 forventes det, at der er inkluderet ca. 12 patienter til start/afprøvning af rehabiliteringsforløb september 2019. Forløbet planlægges til at strække sig over 8 uger.

Indsatsen omkring træning, viden om kost og astmaundervisning vil være på hold. De øvrige tilbud tilpasses individuelt.

Evaluerer efter første hold.

Inklusion i efteråret til forårshold 2020.

Før og efter hvert hold laves målinger af i forhold til målene for projektet.

### Hvad vil vi gerne søge midler til

- Undervisning af patienter (læge, sygeplejerske)
- Dataindsamling
- Databehandling
- Opsamling og rapportskrivning

## **Perspektivering**

Det forventes at tilbuddet efter projektperioden kan blive et varigt tilbud til patienter i Skive Kommune. Desuden forventes det at astmarehabilitering i samarbejde med de øvrige kommuner i Klyngen, også kan blive et tilbud til astmapatienter her.

## **Formidling af resultater**

- Landskursus for Lunge og allergisygeplejersker
- Årsmøde i Selskab for Dansk Lungemedicin
- Sundhedsfaglig Symposium, HE Midt
- Artikel i Sygeplejersken