



Det første skridt til bevægelse

Astma rehabilitering på tværs

Baggrund

Klinik for Lungesygdomme og Sundhedscenter Skive har et tværsektorielt tilbud til patienter med astma og BMI > 30. Fokus er håndtering af astma, træning samt kostændringer. Erfaringer fra Klinikken og studier viser at vægttab og øget kondition kan forbedre livskvaliteten for patienter med astma.

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

Tilbuddet

Astma rehabilitering forløber over 10 uger. Fysioterapeuten fra Sundhedscenter Skive har ansvaret for træningsforløbet. Der indledes og afsluttes med en individuel samtale ved diætist og fysioterapeut, inklusiv konditest. Der trænes på hold en gang ugentlig og endvidere opfordres til hjemmetræning.

Tværfaglig undervisning om

- motionens betydning for kroppen
- kost og vejen til vægttab
- dysfunktionel vejrtrækning
- astma sygdom og behandling
- brug af peakflow, astmascore og selvbehandlingsplan
- vaner, motivation og livstilsændringer

Tovholder for forløbene er sygeplejerske fra Sundhedscenter Skive og sygeplejerske fra Klinik for Lungesygdomme Skive. De planlægger, koordinerer og er tilstede med råd og vejledning under forløbet.

Resultat

- forløbene på 10 uger viser individuelle vægtændringer fra + 2kg til -15 kg.
- tanitmåling viser øget vægttab på det viscerale fedt, samt en øget muskelmasse.
- konditest viser øget kondition for de fleste deltagere.
- evalueringsskemaer viser overvejende høj tilfredshed med forløbene.
- der ses begyndende livsstilsændringer og deltagerne er boostet til nye vaner og måder at træne på.

Fremtidsperspektiv

Tilbuddet fast holdes. Der arbejdes på at udbyde tilbuddet til patienter med astma som følges hos egen læge, i Skive kommune. På sigt er der ønske om at udbrede tilbuddet til andre kommune.

