

# Symposium

## Palliation og rehabilitering til syge og svækkede ældre mennesker

National gerontologisk konference om aldring og samfund  
2. – 3. Oktober, Middelfart 2014



Rehabiliteringstilbud til dig der lever med  
kræft

Palliativt Team Vejle  
Sygeplejerske Lene Jørgensen  
Fysioterapeut Helene Heindorf

# Palliativt Team – Rehabilitering

## Aktuelle forløb første halvår 2014

Egen læge

Sygehus

Visitationssamtale

Tværfaglig konference

### Dyspnø

Dyspnø-  
kursus  
Træning

### Fatigue

Fatiguekursus  
Træning  
Visualisering

### Ernærings- Problemer

Patient/pårørende  
Kursus  
  
Individuelle samtaler:  
Diætist, læge,  
sygeplejerske  
  
Fysisk træning

### Kognitive Problemer

Patient/  
pårørende  
kursus  
  
træning  
  
Psykolog

Indivi-  
duelle  
forløb

# Fatigue kursus, indhold:

1. Hvad er fatigue?Årsager symptomer (læge/spl)
2. Energidagbog, "energi-sparer" (ergo /spl)
3. Energidagbog (Spl/spl)
4. Det sociale liv rolletab, forventnings-afstemning i familien (spl/spl)
5. Motion og fysisk aktivitet (fys/spl)
6. Psykologiske aspekter ( psykolog/spl)
7. Energidagbog (spl/spl)
8. Eksistentielle aspekter (præst/spl)
9. Energidagbog ( spl/spl)
10. Søvnproblemer ( spl/spl)
11. Ernæring( spl/spl)
12. Livet med fatigue, pårørende deltager (spl/spl/spl)

# Fatigue/træning

”Træning kan reducere trætheden hos patienter med cancer, og aerob træning som gang og cykling har vist sig mest effektiv som træning af patienter med fatigue ” (cochrane-review fra 2012)

Aerob træning er konditionstræning, hvor musklerne bruger ilt.

# Hvordan træne?

- Cirkeltræning med 2 min. træning og 1 min. pause:
  - løbebånd, kondicykel, briksøvelse, trampolin, stepbænk, theraband i forskellige styrker gul/rød/grøn/blå
  - Træning forløber over ½ time forudgået af lidt opvarmning, samlet i alt 45 min.

# Hvordan træne hjemme?

Vi anbefaler:

- Gerne gåture udenfor / indenfor
- Gerne brug af cykel / kondicykel
- Gerne brug af theraband gul/rød/grøn/blå
- skridttæller

## 2. Dyspnø kursus, indhold

1. Anatomi, årsager til åndenød, panikmekanisme m.m (spl)
2. Farmakologisk behandling (læge/spl)
3. Non-farmakologisk behandling (fys/spl)
4. Betydning af god lejring/hvilestilling (fys/spl)
5. Afspænding, brug af MusiCure, øvelser for spændte nakkemusklér (fys/spl)
6. Hjælpemidler (fys/spl)
7. Hjælp til at rumme bekymring, visualiseringsøvelse mhp indre ro og velvære (psyk/spl)
8. Hvordan kan jeg som pårørende være hjælpsom (spl)
9. Disponering af ressourcer (spl)
10. Hvad vil det sige at være pårørende, og hvordan kan jeg hjælpe mine pårørende (psyk)
11. Eksistentielle aspekter (præst)

# Træning

- Der trænes fortrinsvis aerobt (cykel – gang) men er der ikke knoglemetastaser kan fitness udstyr benyttes.
- Følgende trænes der med i træningssal: gang-løbeband, kondicykel, trampolin, briks, stepbænk, theraband. Der trænes efter et træningsskema – og altid individuelt tilpasset



# Træningsskema dyspnø

Dyspnø-rehab.

Deltager: (label)

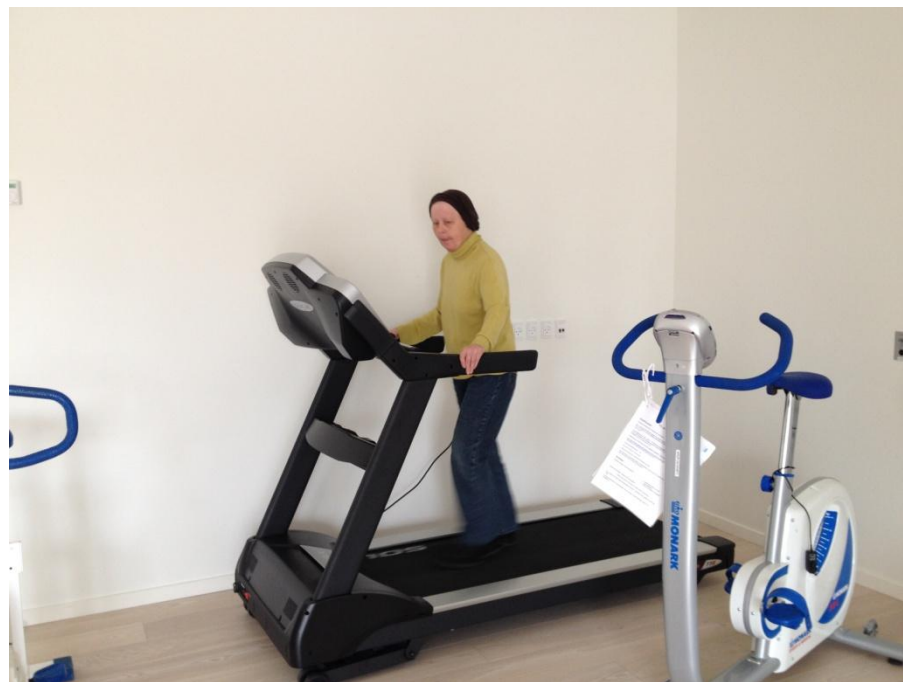
|                         | d.                            |        | d.                            |        | d.                            |        | d.                            |        |
|-------------------------|-------------------------------|--------|-------------------------------|--------|-------------------------------|--------|-------------------------------|--------|
| Kondicykel              | Min:                          | Km:    | Min:                          | Km:    | Min:                          | Km:    | Min:                          | Km:    |
| Løbe-gå-bånd            | Km/t                          | Meter: | Km/t                          | Meter: | Km/t                          | Meter: | Km/t                          | Meter: |
| Stepbænk                | Høj:                          | Antal: | Høj:                          | Antal: | Høj:                          | Antal: | Høj:                          | Antal: |
|                         | Lav:                          |        | Lav:                          |        | Lav:                          |        | Lav:                          |        |
| Briks (rejse-sætte-sig) |                               | Antal: |                               | Antal: |                               | Antal: |                               | Antal: |
| Trampolin v. ribbe      |                               | Antal: |                               | Antal: |                               | Antal: |                               | Antal: |
| Theraband               | Gul:<br>Rød:<br>Grøn:<br>Blå: | Antal: | Gul:<br>Rød:<br>Grøn:<br>Blå: | Antal: | Gul:<br>Rød:<br>Grøn:<br>Blå: | Antal: | Gul:<br>Rød:<br>Grøn:<br>Blå: | Antal: |
| ”Snodden”               | Rød:<br>Blå:                  | Antal: | Rød:<br>Blå:                  | Antal: | Rød:<br>Blå:                  | Antal: | Rød:<br>Blå:                  | Antal: |
| Armskub                 | Kg.                           | Antal: | Kg.                           | Antal: | Kg.                           | Antal: | Kg.                           | Antal: |
| Armtræk                 | Kg.                           | Antal: | Kg.                           | Antal: | Kg.                           | Antal: | Kg.                           | Antal: |
| Benpres                 | Kg.                           | Antal: | Kg.                           | Antal: | Kg.                           | Antal: | Kg.                           | Antal: |

Andet:

# Patient-eksempler

- Helene 69 år
  - Kurt 74 år
  - Esther 77 år
- 
- --- alle 3 har bedt om et forlænget 12 ugers forløb

# Foto Helene 69 år





# Kurt, 74 år













# Esther, 77 år



# Henviste patienter

I første halvår 2014 har vi fået henvist 54 patienter i alderen 39 – 83 år fordelt på 29 mænd og 24 kvinder.

# Udfordringer undervejs

- Vægttab
  - hjernemetastaser
  - Smerter
  - knoglemetastaser
  - DVT
  - Depression
  - Balanceproblemer
  - Pneumoni
  - Obstipation
  - Psykologisk/eksistentielt ramt
  - progression
  - Dødsfald
- 
- Håndteres ved tæt kontakt til onkl. afd., individuelle samtaler, "lægekonsultationer", psykologsamtaler, diætist, ergoterapeut mm
  - Hjælpes videre i kommunale tilbud, Kræftens Bekæmpelse eller andet
  - Overgår til teamets ude funktion med hjemmebesøg og tlf konsultationer

# Foreløbige resultater

- Hvordan profiterer de ældre patienter?
  - forbedring af fysisk formåen (målt på 6 min. Gangtest og RSS)
  - Noget tyder på bedring på flere parametre( EORTC 30)
  - Meget positive tilbagemeldinger fra patienter/pårørende
- Er rehabilitering noget særligt, når målgruppen er livstruede syge gamle mennesker?
  - Alle tilbud tilpasses den enkeltes formåen, lyst og behov uanset alder



Et kik fra vores tagterrasse.

Tak for denne gang 😊