

Rehabilitering av kreftoverlevende i primærhelsetjenesten



Lill Drange
kreftsykepleier

Bakgrunn for prosjektet

- Sentrale føringer
- Kommunal handlingsplan
- Helhetlig kreftomsorg i Askøy kommune
- Kreftoverlevelsen har økt betraktelig
- Mange får senskader etter kreftsykdom
- Senskadene kan ha ulik alvorlighetsgrad og varighet
- Manglende helhetlig tilbud til kreftoverlevende

- Rehabiliteringsprogrammet er bygget på klinisk erfaring og forskning etter mal fra doktorgrad til forsker i prosjektet.



Lill Drange
kreftsykepleier

Hvem er vi?



**Anne Marte
Sweetmore**
Ergoterapeut
Prosjekmedarbeider



May Aa Hauken
Sykepleier/Phd
Forsker



Lill Drange
Kreftsykepleier
Prosjektleder

Samarbeidspartnere

- Prosjektet er et samarbeid mellom Askøy kommune, Kreftforeningen og Senter for krisepsykologi, UiB
- Prosjektet er støttet av Extrastiftelsen



KREFTFORENINGEN



Målgruppe

- Et 3-årig rehabiliteringsprosjekt og pilotstudie:
- **“Kreftrehabilitering i Askøy kommune: Utprøving av en rehabiliteringsmodell i primærhelsetjenesten”**
- **Målgruppe:** Kreftoverlevende i yrkesaktiv alder (18-70 år) som har avsluttet primærbehandling for kreft for mellom 3 måneder og 5 år siden.

Vår målsetning

- Vår målsetning er at deltagerne i løpet av programmet skal oppnå bedre livskvalitet gjennom:
 - Mer energi, økt mestringsevne og bedre fysisk form
 - Økt deltagelse sosialt, i utdanning og yrkesliv

Tilbudet

- Et lavterskeltilbud
- legeerklæring fra fastlege
- Organisert som grupperehabilitering
- **Varighet:** 12 uker
- Tre rehabiliteringsgrupper årlig
- 8-10 deltagere i hver gruppe
- Estimert tidsbruk pr uke: ca 4 timer
- Gradert sykemelding kan være aktuelt for enkelte deltagere

Innhold

- Individuell målsetning
- Fysisk aktivitet
- Undervisning
- Individuell oppfølging
- Likepersonsstøtte

Individuell målsetning

- Bygges på den enkeltes ressurser og behov (empowerment)
- Konkrete og realistiske mål
- Gir et grunnlag for evaluering av rehabiliteringsprosessen
- Individuelle mål gir motivasjon, kontroll og tro på egen mestringsevne.

Fysisk aktivitet

- Det enkeltelementet som er best dokumentert i forhold til effekt
- Kombinasjon av styrketrening og aerob trening x 2 pr uke.
- God balanse mellom aktivitet og hvile
- Fysisk tester.
- Målsetning: moderat fysisk aktivitet i minimum 30 min pr dag 5 dager ukentlig

Psykoedukasjon

- Gruppeundervisning
- 30 min undervisning/30 min diskusjon
- Har vist god effekt i forhold til mestring og stressreduksjon
- **Målsetninger:** Gi aktuell informasjon, kunnskap og ulike teknikker for å mestre sin situasjon som kreftoverlever

Psykoedukasjon innhold

- **Kreftoverlever** – utfordringer og muligheter
- **Senvirkninger etter kreftsykdom** – med hovedvekt på fatigue
- **Fysisk aktivitet**
- **Ernæring**
- **Mestringsstrategier**
- **Veien tilbake til jobb og studier**
- **Seksualitet og samliv**
- **Veien videre-samliv etter kreftsykdom**

Individuell oppfølging

- Obligatorisk oppstarts- halveis og avslutningssamtale
- Tilbud om støttesamtaler ved behov
- Tilbud om individuelt tilpasset treningsprogram ved behov/ønskelig
- Videre henvisning i systemet dersom dette er aktuelt

Likepersonsstøtte

- Et viktig element i rehabiliteringsprogrammet
- Å treffe andre i samme situasjon kan fremme:
 - Ulike positive endringer
 - Bedre psykososial funksjon
 - Empowerment/”myndiggjøring”
 - Økt livskvalitet
- Felles erfaringer, opplevelser og utfordringer kan fungere som en legitimering og normalisering av egen situasjon

Evaluering

- Pilotstudie – systematisk datainnsamling og evaluering.
- Gjennomføre evaluering med et mixed-metode design- intervjuer/standardiserte verktøy
- Hovedutfallsmål er livskvalitet, der fysisk kapasitet og deltakelse er inkludert
- Sluttrapport der resultatene blir presentert
- Artikler

Hva oppnår vi med dette?

- Prøvd ut en rehabiliteringsmodell i primærhelsetjenesten
- Dokumentasjon av deltageres nytte og erfaringer
- Grunnlag for ytterligere forskning
- Rehabiliteringsmodellen har stor overføringsverdi til andre diagnosegrupper
- Overføringsverdi til andre kommuner

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing abstract white and light blue shapes: a large circle, a smaller circle, and two curved lines that resemble a stylized human figure or a path.

Resultater halvveis

- Reduksjon i fatigue, mentalt stress og angst
- Økt fysisk kapasitet, deltakelse og livskvalitet
- God måloppnåelse
- Høy tilfredshet med programmets struktur og innhold

Takk for oppmerksomheten!

