



Med mot til å mestre

Overvektstilbudet Unicare Helsefort

01.11.19 Namsos sykehus

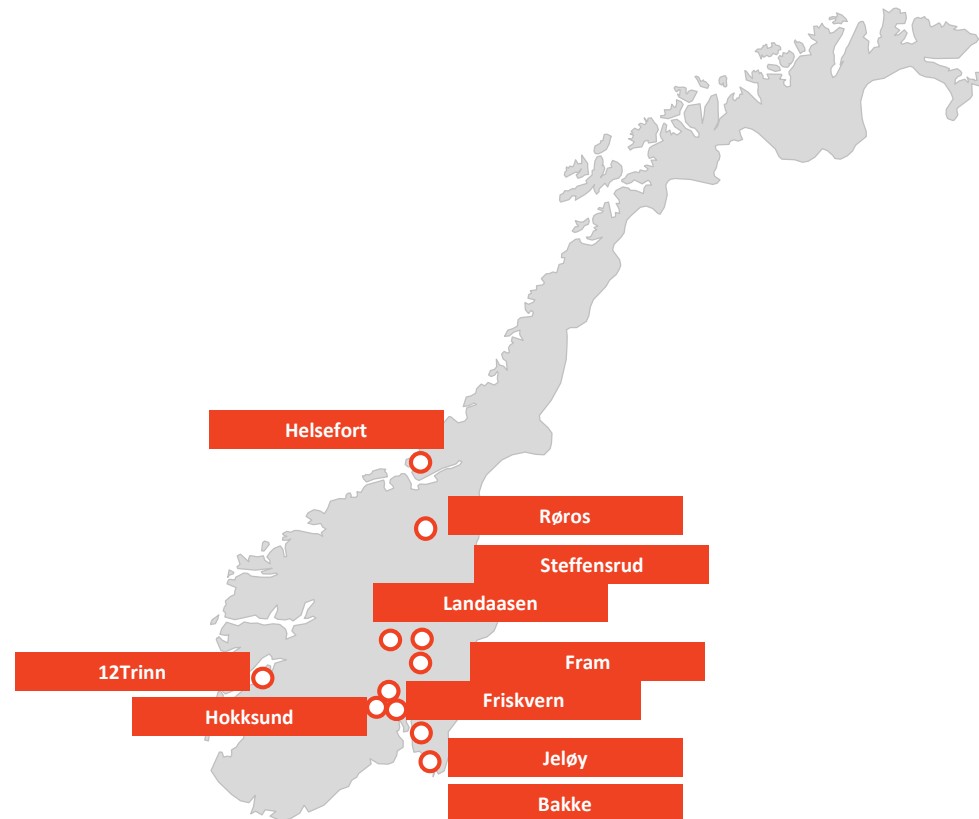


Plan for besøket

- Unicare Rehabilitering
- Vårt tilbud ved Unicare Helsefort
- Hvilke pasienter kan henvises – rett behandling
- Forskning og utvikling
- FosenHelse
- Drøfting og veien videre



Unicare Rehabilitering



Rehabiliteringstilbud i regionen

Namdal Rehabilitering
Muritunet
Unicare Helsefort

Oppfølgingsenheten Frisk
LHL klinikkene Trondheim

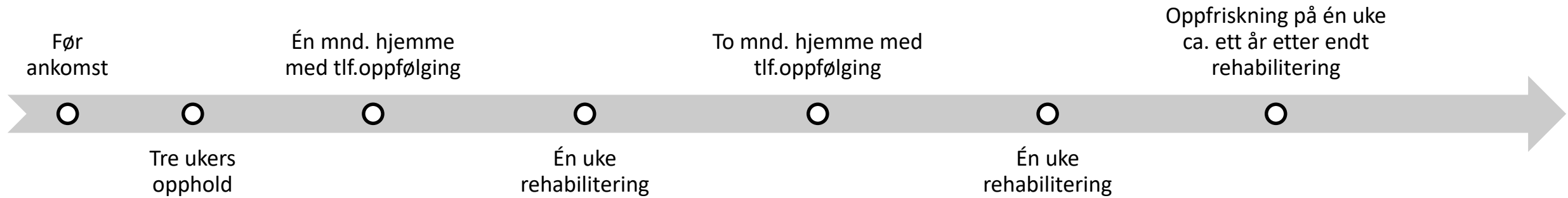
Klinikken ved Unicare Helsefort

- Overvektsteamet
 - Legespesialist
 - Ernæringsfysiolog (KEF)
 - Idrettspedagog
 - Psykolog
 - Sykepleiere, helsefagarbeidere
 - Fysioterapeuter m/fordypning innen overvektsbehandling
- Hvordan arbeider vi
 - Teammøter hver morgen
 - Tverrfaglige møter og nærteam
 - Pasientkontakt
 - Fagmøter
 - Basisjournal og epikrise
 - Telefonisk oppfølging og kontakt med primærhelsetjeneste

Faglig fundament

- Tverrfaglig spesialisert rehabilitering
- Kunnskapsbasert praksis
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Livsstilsendring
 - Kosthold
 - Fysisk aktivitet
 - Undervisning, praksis og erfaring
- Rehabilitering i en sammenhengende kjede - samhandling

Rehabiliteringsforløpet



Timeplan

Dato:	Tid:	Aktivitet	Oppmøtested	Ansvarlig
Mandag 01.04.2019	08:30 - 09:00	K_Oppm.trening (m/p)-	Lanterna	Sissel Hyllmark
	09:00 - 09:15	K_Morgenmøte (m/p)-	Færingen	Elisabeth Brødreskift
	09:30 - 10:45	K_ACT gr.1 (m/p)-	Færingen	Trond Roger Melum
	10:50 - 11:30	Spinning 2 (m/p)-	Spinningsal	Robin Holden
	14:20 - 16:00	K_basseng (m/p)-		Jomar Gomo
	14:30 - 15:30	Stavgang (m/p)-	Oppmøte utenfor resepsjon	Torill Iversen
	14:45 - 15:30	Spinning 1 (m/p)-	Spinningsal	Sigurd Evjen Seim
Tirsdag 02.04.2019	08:30 - 09:00	Kom i gang(e) (ti/p)-		
	09:00 - 09:15	K_Morgenmøte (ti/p)-	Færingen	Trond Roger Melum
	09:30 - 11:00	K_Kostholdsgruppe 1 (ti/p)-	Riggen	Trond Roger Melum
	12:00 - 12:30	Samtale	Kontor_04	Elisabeth Brødreskift
	13:00 - 13:30	Individuell behandling fysio		Robin Holden
Onsdag 03.04.2019	08:30 - 09:00	K_Oppm.trening (o/p)-	Lanterna	Sissel Hyllmark
	09:00 - 09:15	K_Morgenmøte (o/p)-	Færingen	Elisabeth Brødreskift
	10:00 - 11:30	K_Basseng (o/p)-	Oppmøte resepsjon	Trond Roger Melum
	13:00 - 14:15	K_ACT gr. 1 (o/p)-	Færingen	Trond Roger Melum
	14:45 - 15:30	Kondisjonstrening 1 (o/p)-	Treningshall	Sigurd Evjen Seim

Torsdag 04.04.2019	08:30 - 09:00	Kom i gang(e) (to/p)-		
	09:00 - 09:15	K_Morgenmøte (to/p)-	Færingen	Trond Roger Melum
	10:00 - 12:30	Uterehabilitering kort tur (to/p)-	Oppmøte utenfor kjøkken	
	10:00 - 13:30	Uterehabilitering lang tur (to/p)-	Oppmøte utenfor resepsjon	
	14:30 - 15:30	Undervisning om symptom (to/p)-	Fløyen	Petter Gomo
	14:30 - 15:30	Undervisning om kosthold (to/p)-	Færingen	Elisabeth Brødreskift
	Fredag 05.04.2019	08:30 - 09:00	Kom i gang(e) (f/p)-	
09:00 - 09:15		K_Morgenmøte (f/p)-	Færingen	Elisabeth Brødreskift
10:00 - 11:00		Veiledet trening 1 (f/p)-	Treningshall	Merethe Mathisen
10:45 - 11:30		K_Sirkeltrening (f/p)-	Gymsal	Torill Iversen
11:45 - 12:15		Miljømøte (f/p)-	Bibliotekstuen	
13:00 - 14:45		Undervisning om stress (f/p)-	Færingen	Ann Kristin Storløkken

Kosthold

Nasjonale faglige retningslinjer

Vektreduksjon – netto energiunderskudd

- Det pasienten greier å gjennomføre og etablere varig
- Måltidsrytme, Matglede, Mengde
- Oppmerksomhet mot smak, mat og følelser
- Utgangspunkt i den enkeltes erfaringer

Kunnskap om næringsstoffer og kalorier – teoretisk og praktisk

- Praktisk matlaging
- Kostholdsforelesninger hver uke, i tillegg til ern.fys i ACT ukentlig
- Innføring i bruk av digitale verktøy
- Fysiologiundervisning: DM2 og insulinresitens – fremme mat med lav GI og stabilt lavt BS

Fysisk aktivitet

- Nasjonale faglige retningslinjer
 - Mål: Fremme hverdagsaktivitet
- Kartlegging, veiledning og erfaringsutveksling
- Starter der pasienten er
- Bevegelsesglede
- Fysisk aktivitet som rekreasjon og oppmerksomhet mot egen kropp
- Bredt tilbud
 - Gøy i gymsal
 - Sirkeltrening
 - Kondisjons/styrkegrupper
 - Uterehabilitering
 - Stavgang

Hvordan jobber vi med det psykososiale?

- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Grunnleggende del av tilbudet – Kognitiv atferdsterapi
- Kartlegger bredt – spørreskjema og kartleggingsamtale
- Ser hele mennesket - biopsykososial modell
- Aksept for at situasjonen er slik den er
- Identifisere hva som er viktig for pasienten
- Sette pasienten i førersetet – vi gir de verktøy
- Første forpliktende handlingen du kan gjøre?
- Arbeider individuelt og i gruppe med endringsprosessen
 - Faste gruppetimer
 - Individuell tilpasning
 - Ulike arenaer
 - Oppmerksomhetstrening

Navn: Ola Nordmann		Fødselsdato: 1.1.1960		Oppstart: 1.1.2020		Avslutning: 2.2.2020	
Problemstilling:		Fibromyalgi / lumbago					
Overordnet målsetting:		Klare å bli med på elgjakt					
Hvorfor er målet viktig: (verdikartlegging)		Tilhørighet, egenverdi, sosialisering, god helse					
Tverrfaglig team:		Primærkontakt:	Fysioterapeut:	Arbeidsgiver:	Fastlege:		
		Ola Olsen	Kari Berg	Skopuss AS	Karsten Kapell		

Plan utarbeidet	Underveisevaluering	Sluttevaluering
JA (dato)	JA (dato)	JA

Område	Ressurser	Utfordringer	Tiltak	Delmål
Bio – Kropps-funksjoner og strukturer /Aktivitet	Tidligere aktiv, med god kapasitet. Tidligere idrettskarriere i svømming og er veldig interessert i sporten. Friluftsliv med jakt og fiske. Stor interesse for elgjakt.	Smerter i korsrygg. Statisk arbeid er utfordrende. Vanskelig å sovne og smerter, våkner ofte flere ganger om natten. Sliter med å følge treningsprogram, vanskelig å motivere seg og smerter. Har også utfordringer med å sitte på post i lengre perioder. Plagene går også utover arbeidet.	Har fått treningsprogram fra fysioterapeut. Legge inn noen pauser i løpet av dagen, hvor han f.eks kan gå en tur, legge seg litt nedpå. Finne aktiviteter han setter pris på som gir glede og energi. Se på mulighetene for å være med på kortere drev under jakta.	Forplikte seg til egenomsorg ved å følge oppsatt treningsprogram, ta pauser. Opprette dialog med jaktlaget om å være med på kortere dager/drev.
Psyko – Aktivitet/deltakelse /Pers.faktorer	Han mestret og trivdes godt i jobben sin tidligere. Snakker godt med sin beste venn som også er med på jaktlaget.	Bevegelsesangst. Redd for at han ikke skal mestre jobben og hverdagsaktiviteter. Vil unngå nederlag. Sliter også med at han blir raskere sliten og ukonsentrert og smertene. Har en tendens til å isolere seg litt, ikke like sosialt aktiv som tidligere. Blir raskere frustrert og irritert på samboer/barn	Legge inn noen pauser i løpet av dagen. Sette ord på egne behov, hva skal til for at han skal kunne tro på at han skal mestre jobben sin. Lage egen plan som han tar med til samtale med NAV/Lege/arbeidsgiver. Ta opp kontakt med svømmemiljøet. Ønske om henvisning/ oppfølging av psykolog og fysioterapeut.	Åpne seg opp om sine utfordringer med sin beste venn. Etter hvert møte med NAV og arbeidsgiver for å diskutere muligheter for tilrettelegging.
Sosialt Aktivitet/deltakelse	Ønsker å være mer sosial. Interesse for friluftsliv. Gode relasjoner til sine kolleger	Ikke like sosial som tidligere. Redd for å kommunisere sine behov (avisning).	Snakke med samboer og barn om hvordan han har det.	Gradvis ta tilbake litt av sitt sosiale liv.
Miljøfaktorer Fysiske/psykiske	Ressurssterk samboer og øvrig familie	Fare for at hus legges ut for tvangssalg	Ønske om samtale med en økonomisk rådgiver	Få avklart sin økonomiske situasjon.

Måloppnåelse: Tilbake på arbeid hos Skopuss AS i 50 %, avklart videre tilrettelegging og dialogmøte med NAV dato:

Målsetting etter avreise: Opptrapping til 100 % innen 3 mnd. Fortsette treningsaktivitet iht. plan.

Videre oppfølging/tiltak: Følges opp videre av NAV og kommunal fysioterapeut – veileder, arbeidsgiver og fastlege

Min plan for fysisk aktivitet: Utarbeidet (dato) og formidlet til lokal fysioterapeut/

Hvilke pasienter kan henvises til oss på dagens tilbud?

- De fleste overvektspasienter kan henvises
 - Konservativ tilnærming
 - Grundig kartlegging ved oppstart – kontinuerlig prosess
 - Individualisering av tilbud og fagressurser
 - Sammensatte behov – flere fagpersoner
- Hvem profiterer på dagens opplegg og på hva?
 - Behov for en biopsykososial tilnærming
 - Villighet og evne til å delta i gruppe og mentale prosesser
 - Forsøkt mye tidligere (f.eks. operativt inngrep)
 - De som ønsker operasjon, men som ikke har prøvd konservativ behandling

Frisk familie

- Familieundervisning
- Familiedynamikk
- Matglede
- Bevegelsesglede
- Observasjoner
- Kontinuerlig drøfting i team
 - Bredt tverrfaglig team



Hva kan vi se når det gjelder resultater?

- Nylig startet med re-opphold, de første som mottok rehabilitering i vår
- Flere har vært i forløp til Røros ved inklusjon
- Gjennomført målinger ved oppstart, etter endt rehabilitering (16 uker) og i re-opphold
- Resultater på re-opphold
 - Beskjeden vektneidgang de første driftsmånedene, men har sett en jevn nedgang i vekt i 2019. I snitt på siste gruppe et snitt på ca. 4-5 kg fra første opphold til reopphold (1 ½ mnd) Også gode resultater på midjeomkrets.
 - Økning i fysisk kapasitet (trappetest, 6. min gangtest, sit-to-stand)

Forskning og utvikling

Lene Aasdahl

FoU-leder/spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering

Marius Steiro Fimland

FoU/Professor

Sterk kobling til flere
forskningsgrupper på NTNU



FoU-nettverk ved Unicare Rehabilitering

Felles internettbaserte spørreskjema/endepunkt

- Klinisk verktøy
- Kvalitetssikring/rapportering
- Forskning

Hvem: alle pasienter!

Når: Ankomst, Avreise, 6 mnd, 12 mnd

Multisenterstudier (Helsefortet og Friskvern)



Med mot til å mestre
unicare.no

Endepunkt fremover

BMI

Midjeomkrets

Helserelatert livskvalitet (EQ5D)

Funksjon (PSFS- Pasientspesifikk funksjonsskala, 3 viktige aktiviteter)

Angst, depresjon (HADS)

Smerte (Gjennomsnittlig smerte, 0-10)

Fysisk aktivitet (HUNT3/4)

6 min submaksimal sykkeltest (Åstrand)

Plan videre

- Plan for fagutvikling
 - Strukturert plan for fokusområder 2019
 - Faglig samarbeid i Unicare Rehabilitering (Friskvern og Røros)
 - FosenHelse-prosjektet
- Forbedringsmål for 2019
 - Samhandling – krevende og viktig
 - Helhetlig teamarbeid og bygging av kompetanse
 - Bedre på tilnærming til overspisningslidelser (BED)
- Samarbeid
 - Forskning
 - Dialogmøter?

Vurderings- og kartleggingsopphold

- Unicare Helsefort tilbyr dette på CFS/ME og smerte i dag
 - Varighet ca. 1 uke
 - Tverrfaglig kartlegging i henhold til ICF
 - Undervisning
 - Påkobling og avklaringer med hjemkommune
 - Epikrise og anbefalinger for videre rehabilitering
 - Mål – Rett pasient på rett sted til rett tid
- Ønskelig at dette implementeres på overvektstilbudet
 - Bør utarbeides i samarbeid med fedmepoliklinikk
 - Tydelige føringer for hva som skal gjøres ved ulike funn
 - Konklusjoner bør rapporteres / spores
 - Oppfølging Checkware / evt. forskning

Kontakinformasjon

Teamleder livsstilsendring:

- Petter Gomo: tlf. 909 74 151
- Petter.gomo@unicare.no

Inntakskontor

- Marthe Bakøy: tlf. 481 21 050
- Marte.bakoy@unicare.no

Takk for oppmerksomheten



Kontakt oss

Unicare Helsefort as
Hysnesveien 11
7112 Hasselvika

Tlf: 73 85 53 00
E-post: helsefort@unicare.no
unicare.no/helsefort