



Fagdag 09.12.15

Mestringskurs for langvarige
muskel/ skjelettplager





Bakgrunn

- Midler fra Helsedir. til Frisklivssentralen for å opprette tilbud til kronikergrupper
- Bedre samhandling
- Helhetlig perspektiv
- Gode pasientforløp



Bakgrunn forts.

- Prosjektstilling
- Forankring: kommunelege, selvstendig næringsdr. fysio
- Litteratursøk
- Informasjon og rekruttering av selvs. næringsdrivende fysio

Bakgrunn forts

- Hospitering
- Samarbeid mellom Barbu fysikalske, Moland fysioterapi og trening, Hisøy fysikalske og Frisklivssentralen

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the top right.

Inklusjon/ kursoppbygging

- Alder 18-67
- Plager i over 3 mnd

- 8 ukers kurs, 2 x uke, oppfølging etter ca 6 uker



Mestringskurs langvarige muskel/ skjelettplager

- Undervising og fysisk aktivitet
- Kognitiv tilnærming
- Henvisning fra lege til fysioterapi
- Vanlig egenandel etter takst
- Tilbud om videre oppfølging i Frisklivssentralen/ andre tilbud

A vertical teal graphic on the left side of the slide. It contains several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the top right. The bottom of the graphic is a solid lime green bar.

Målsetning

- ”Gjøre deltakerne i stand til bedre å mestre egen situasjon og bedre livskvalitet gjennom livsstilendring og bevisstgjøring”
- ” Deltakerne skal være i stand til å videreføre det de har startet på kurset på egenhånd eller gjennom andre tilbud i kommunen”

Funksjonsundersøkelse og spørreskjema

- Anamnese og funksjonsundersøkelse
- Coop/Wonka
- Numerisk smerteskala
- WHO-5

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the top right.

Teoretisk gjennomgang

- Oppstart og mål
- Fysisk aktivitet og smerte
- Hvordan bli fysisk aktiv
- Treningslære
- Smertefysiologi

Teoretisk gjennomgang

- Balanse mellom aktivitet og hvile
- Stress og stressmestring
- Hvordan leve godt med vondt
- Veien videre

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the top right.

Fysisk aktivitet

- Kondisjonstrening
- Generell styrketrening i apparater
- Slyngetrening
- Bosu ball trening
- Øvelser med bruk av strikk
- Gruppetrening i sal

Fysisk aktivitet

- Hjemmeøvelser
- Turgåing
- Stavgang
- Avspenning

A vertical decorative bar on the left side of the slide, featuring a teal background with a green base. It contains several white and light blue abstract shapes, including circles and curved lines.

Erfaringer

- Standardisert struktur – individuelle forskjeller
- Gruppedynamikk
- Godt samarbeid
- Lite behov for individuell behandling etter kurset



Resultater

- 7 kurs
- Coop/Wonca
- WHO-5
- Numerisk smerteskala
- Evalueringsskjemaer

Resultater Høst 2014

- 3 kurs, 13 deltakere, 12 res.
- Kun kvinner
- Gj. Snitt alder 48 år
- WHO-5: 6 hadde en signifikant bedring (10%+)
 - 2 stk reduksjon
 - 5 bedring, ikke sign.

Resultater høst 2014 forts

- Numerisk smerteskala
 - 9 reduksjon
 - 2 økning
 - 1 uendret
- Coop/wonca

Resultater vår 2015

- 3 kurs, 18 deltakere, 16 res.
- Kun kvinner, gj.snittalder 53 år
- WHO-5: 8 stk signifikant bedring
3 stk reduksjon
1 uendret
4 stk bedring, ikke sign.

Resultater vår 2015 forts

- Numerisk smerteskala
 - 9 reduksjon
 - 4 økning
 - 3 uendret
- Coop/wonca

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the top right.

Evalueringsskjemaer

- Gode evalueringer fra deltakere
- Fornøyd med kursholderene
- Varighet
- Flere hadde fått motivasjon til egenmestring

A vertical decorative bar on the left side of the slide, featuring a teal background with a green base. It contains several white and light blue abstract shapes, including circles and curved lines.

Evalueringseskjema forts.

- Nivå på fysisk aktivitet
- Flere startet i FLS eller ApD.

Utfordringer

- Takstsystemet
- Rekruttering
- «Innsalg»
- Ny arbeidsmåte

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several light-colored circles and curved lines of varying sizes and orientations, creating a dynamic, abstract design.

Muligheter

- Andre pasientgrupper?
- Gjøre det bedre kjent
- Datainnsamling og statistikk