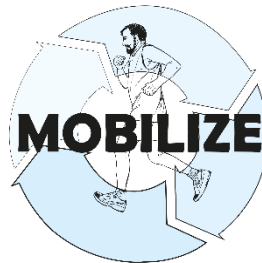
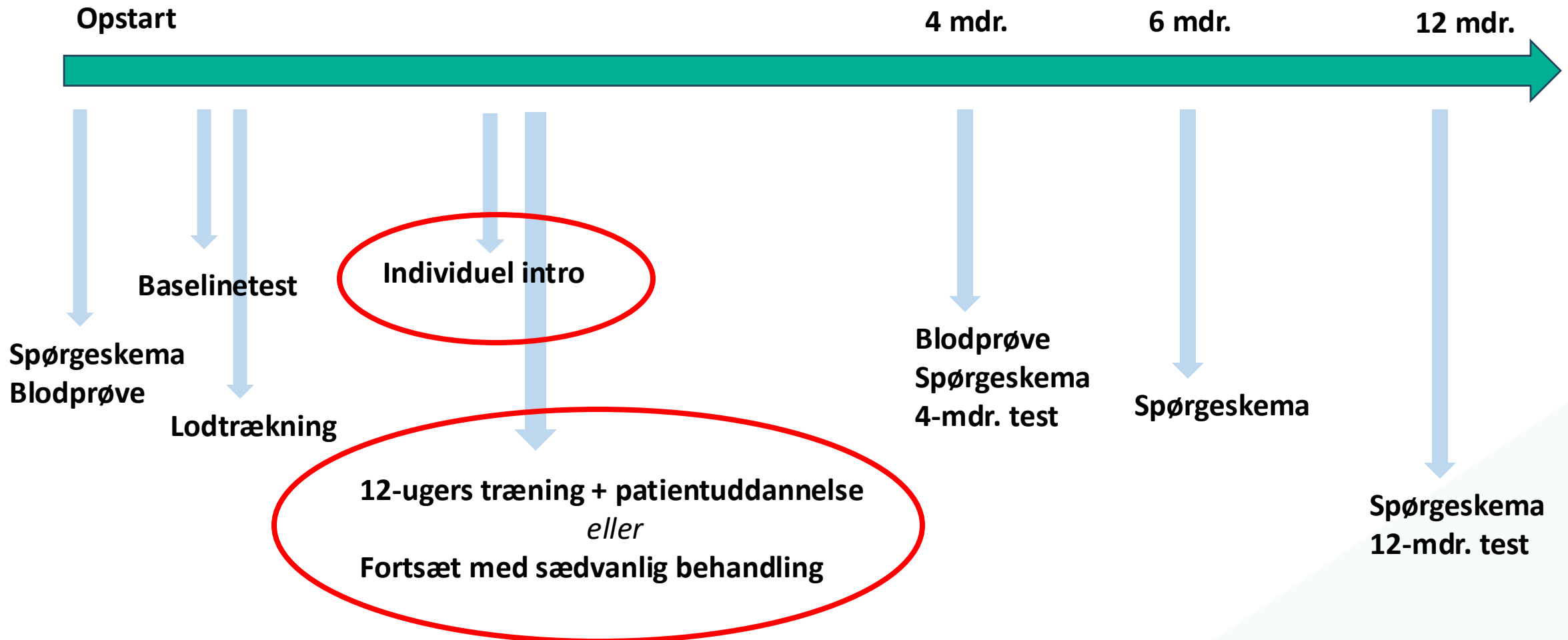
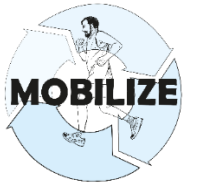


# Hvordan kan fysioterapeuter bidrage til behandlingen af multisygdom?

- Erfaringer fra patienter, klinikere og projektteamet bag forskningsprojektet MOBILIZE

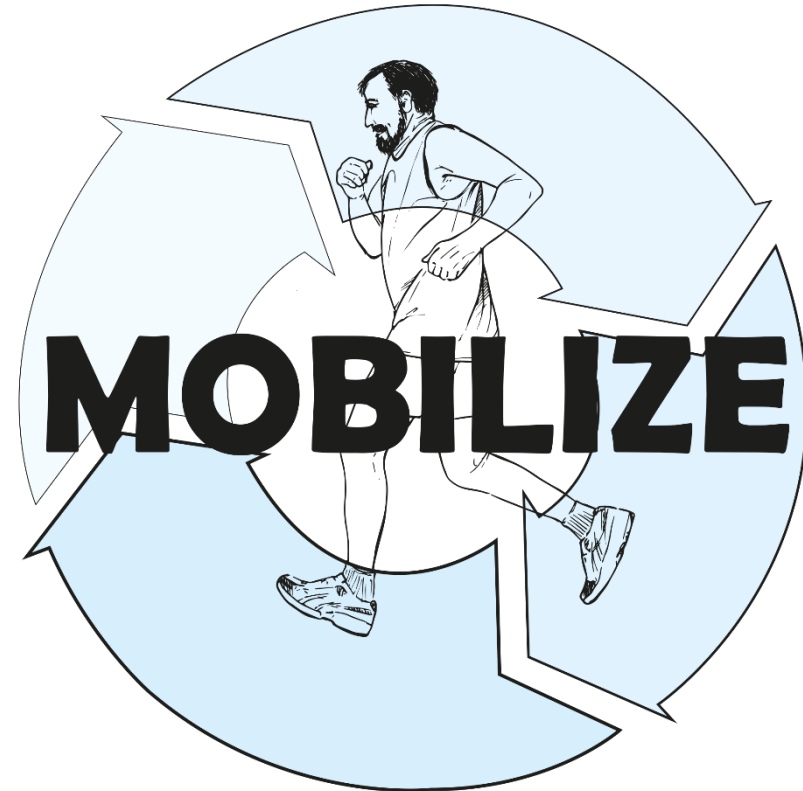


# Et MOBILIZE-forløb



# Fysioterapeutens rolle i MOBILIZE

- Sige pænt goddag og se 'det hele menneske'
- Planlægge mål og træningspræferencer sammen med patienten
- Lave individuelt træningsprogram og finde patientens startniveau
- Pro- eller regrediere træningsprogrammet gennem forløbet
- Gennem patientuddannelse give patienten redskaber til bedre at kunne håndtere sin situation
- Give patienten et godt afsæt til at fastholde fysisk aktivitet (og nå sit mål) efter MOBILIZE er afsluttet



# Self-management/patientuddannelse

- 24 sessioner af 30 min. forud for træningen
- Ét emne ad gangen: ikke-sygdomsspecifikke emner, som går på tværs
- Vi har fået hjælp af eksperter til de forskellige sessioner, men fysioterapeuten formidler dem
- PowerPoint og manual, som indeholder det, som minimum skal formidles (fysioterapeutens egen erfaring kan selvfølgelig også komme i spil)
- Fysioterapeuten har været på kursus hos os + har fået en manual med tips og råd + hotline til os
- Kan altid henvise til os eller diætist, egen læge mv. (OK at sige: 'det kan jeg ikke svare på nu, men vender tilbage')

1. Din historie, patienthistorier
2. Self-management
3. Håndtering af generelle symptomer
4. Kommunikation
5. Problemløsning
6. Inddragelse af pårørende
7. Egenomsorg
8. Fysisk aktivitet
9. Fysisk træning
10. Nedbrydning af barrierer
11. Kost
12. Spiseadfærd
13. 'Mindful spising'
14. Belastningsreaktioner (stress)
15. Strategier til at håndtere din situation, copingstrategier/-teknikker
16. Mindfulness
17. Mindfulness 2, teknikker
18. Mindfulness kropsscanning
19. Motivation/patientens målskema
20. Vejtrækning, teori og øvelser
21. Hvordan indarbejder jeg fysisk aktivitet i min dagligdag efter MOBILIZE
22. Selvmonitorering/apps
23. Smertehåndtering
24. Selvmedfølelse



# En fysioterapeuts oplevelse af MOBILIZE

- **Multisyge patienter kan mere end de tror**
  - Mange glemmer hvad de kunne og hvorfor det var godt, når de har været multisyge gennem mange år.
  - Vær obs på 'den kogende frø'-syndromet, når du sætter mål sammen med patienten.
- **Træning er vigtig, men er ikke det eneste!**
  - Træning i fællesskab styrker ikke bare kroppen, men mange andre aspekter, når man lever med multisygdom.
  - Virker bedst når man selv ser værdien og idéen i det! (fællesskab og terapeuts faciliterende rolle hjælper).
- **'Jeg kan ikke komme ned og træne på gulvet, og du må ikke presse mig!'**
  - Anerkendelse, facilitering og omsorg hjalp til at ændre tanker, adfærd og tro på sig selv.
  - Selvom det er en kompleks patientgruppe, kan de sagtens 'ændre stilling'.
- **'Godt at blive 'holdt øje' med og ikke bare blive sat på en træningscykel'**
  - Løbende dialog og justering motiverer og gør træning meningsfuld!
  - Evidens for at træning er sikker for multisyge, og man behøver ikke holde sig til én type.
- **Patientuddannelse er ikke bare undervisning**
  - Men i høj grad dialog, vidensdeling, oplevelse af at man ikke er alene, 'aha'-oplevelser.
  - Fører til styrket tro på sig selv og større 'self-management'.
- **'Mindfulness er ikke træning og dermed ikke noget for mig!'**
  - Jo, det er faktisk godt mod mit tankemylder...'
  - Hjælp at se andre og 'afmystificere'.



# En deltagers oplevelse af MOBILIZE

- At komme til et sted, hvor du ikke er den eneste med flere sygdomme. Det giver et trygt miljø. Jeg er pludselig ikke bare min sygdom, men et menneske.
- De forskellige emner i undervisningen gav mig en vished om, at også jeg og de andre på holdet er eksperter – vi kender problemerne fra os selv, og vi har mange måder at klare et problem på. Så vi kan bruge hinandens måder at løse en udfordring på...
- Under træningen kan vi også hjælpe hinanden med både opmuntrende råd og kærlige drillerier.
- Testene før og efter forløbet er med til at vise mig, at det virkelig nytter at gøre noget for sig selv, at jeg selv kan gøre en forskel i mit liv. Og det samme gør spørgeskemaet.



Foto: Bo Kousgaard, SDU



# Vores erfaringer og tips, når du skal arbejde med multisyge



- Se det hele menneske, ikke kun deres diagnoser
- Generalist vs. specialist
- Det kræver nogle gange tålmodighed og kreativitet, men de kan godt 'omvendes'
- Du kan ikke altid forvente store fremskridt, men måske også en succes at fastholde nuværende funktionsniveau
- Self-management er afgørende, hvis det skal holde i længden
- Du kan godt arbejde med multisyge individuelt på et hold



# Tak for jeres tid

Har du yderligere spørgsmål eller vil du samarbejde?

## Kontakt



[mobilize@regionsjaelland.dk](mailto:mobilize@regionsjaelland.dk)



+45 93 57 70 87

