

ENHED FOR  
KVALITET OG  
MODERNISERING



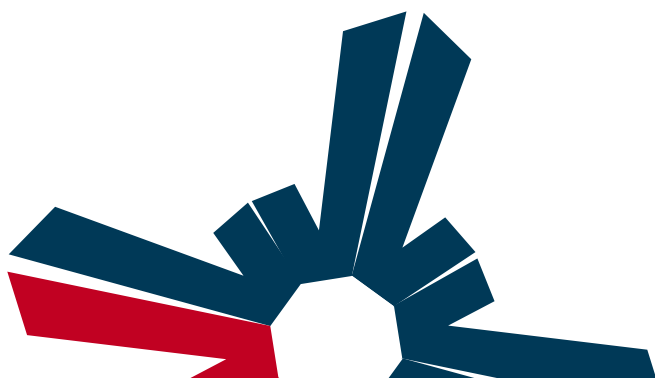
# Patientpjece: Hvad betyder strukturerede behandlingsforløb for dig?

Information til patienter med sklerose,  
der benytter den vederlagsfri fysioterapi.

---

# Strukturerede behandlingsforløb skal sikre høj kvalitet og ensartethed

---



Er du en af de mange patienter med sklerose, der får fysioterapi under den vederlagsfri ordning som følge af din sygdom, så er du med i den patientgruppe, der først inkluderes i de strukturerede behandlingsforløb.

Baggrunden for de nye strukturerede behandlingsforløb er, at Danske Fysioterapeuter, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner i den seneste overenskomst, 'Overenskomst for Fysioterapipraksis' har aftalt, at den fysioterapeutiske behandling til patienter med en række kroniske sygdomme skal bygge på den nyeste viden og ensartet kvalitet i hele landet. Den første gruppe patienter, der inkluderes i de strukturerede behandlingsforløb, er patienter med sklerose. Det sker fra 1. januar 2024.

## Hvad betyder det for dig?

De nye regler åbner naturligt for en lang række spørgsmål. Kan du fortsætte den behandling, du er i gang med? Vil du også fremover kunne modtage din vederlagsfri fysioterapeutiske behandling? Skal du vænne dig til at samarbejde med din fysioterapeut på nogle nye måder?

I dette hæfte forsøger vi at besvare nogle af dine spørgsmål. Og lad os slå fast med det samme: De nye retningslinjer ændrer ikke på to grundsten i den fysioterapeutiske behandling af patienter med sklerose:

- Fysioterapeuten skal tilrettelægge behandlingen efter den enkelte patients individuelle behov.
- Patienter med sklerose har fortsat ret til vederlagsfri fysioterapi.

På de næste sider kan du blive klogere på, hvorfor det er så vigtigt at træne og bevæge dig mest muligt, og du får indsigt i, hvad det er for nogle overvejelser, din fysioterapeut gør sig, når din behandling og træning tilrettelægges sammen med dig.

Venlig hilsen

Enhed for Kvalitet og Modernisering

## Derfor er det så vigtigt at træne

Forskningen viser, at træning får sklerose til at udvikle sig langsommere, blandt andet ved at reducere antallet af angreb, så funktionsevnen bedre kan bevares. Derfor er det afgørende, at du som patient med sklerose kommer i gang med fysisk træning så tidligt som muligt, også selv om du ikke mærker særlig meget til din sygdom.

Om du bedst kan lide styrketræning, klatring, zumba, yoga, løbeture eller andre former for træning, har ikke så stor betydning, så længe det foregår med en intensitet, så dine muskler udtrættes. Og det er helt afgørende, at du er fysisk aktiv flere gange om ugen.

Studier peger på, at fysisk træning kan få sygdommen til at udvikle sig langsommere, og at patienter, der træner jævnligt, har ca. 25 pct. færre angreb, end når de ikke træner.

Så hvis du træner systematisk med en høj intensitet, gerne to-tre gange om ugen, kan du altså reducere antallet af angreb. Angreb kan give forstyrrelser i dit bevægeapparat og nervesystem og resultere i, at dit funktionsniveau er dårligere i en periode bagefter.

Forskningen er også i gang med at afdække, om træning kan udskyde de aldringstegn, der typisk rammer mennesker med sklerose tidligere end andre. Det handler blandt andet om dårlig gangfunktion og nedsat balance, og alt tyder på, at træning her kan have betydelige effekter.

Hvordan skal du så træne? Anbefalingen lyder på:

- Styrketræning med tilstrækkelig frekvens og intensitet til at udtrætte musklerne
- Konditionstræning, hvor du opnår en pulsforhøjelse i ca. 10-30 minutter
- Balancetræning
- Koordinationstræning.

De forskellige træningsformer må gerne kombineres i det samme træningspas. Din fysioterapeut laver i samarbejde med dig en behandlingsplan og et tilpasset træningsprogram, der tager udgangspunkt i dine mål og behov.

Det er vigtigere, at du finder en træningsform, som du er glad for, end hvad træningen helt konkret består i. For det er kun den træning, du udfører, der virker. Og jo mere, jo bedre.

## **Symptomer:**

### **Først værre, så bedre**

Fire ud af ti patienter med sklerose oplever, at deres symptomer bliver værre, mens de træner. Der kan opstå synsforstyrrelser, nedsat styrke i arme eller ben eller spastiske bevægelser.

Det skal du ikke lade dig skræmme af. Symptomerne hænger sammen med, at kroppens temperatur øges på grund af træningen. Sklerose kan give skader i det center i hjernen, der huser temperaturregulering, og dermed bliver følsomheden over for temperaturudsving påvirket. Typisk er symptomforværringerne forsvundet igen efter 30-40 minutter.

Du kan sørge for, at der ikke er for varmt i lokalet, at der luftes jævnlige ud, og at du får rigeligt koldt vand at drikke under træningen. Det er ganske ufarligt at opleve symptomerne, og de vil aftage, når du har trænet nogle gange og i takt med, at du kommer i bedre form.

### **Kom i gang tidligt**

Der er meget at vinde ved at komme i gang med træning så tidligt som muligt, gerne allerede samtidig med, at du får stillet diagnosen og begynder at få medicin. Måske har du allerede en aktiv livsstil med masser af motion, men hvis ikke, så er det nu, du må i gang.

Medicinen kan betyde, at du ikke oplever så mange gener af din sklerose, men der skal trænes alligevel. Træningen giver nemlig den vigtige beskyttelse mod attackker, ligesom den forbedrer både den fysiske og mentale kapacitet.

Som patient med sklerose har du et større behov for at opbygge reservekapacitet end andre. Træningen betyder, at din krop kommer i god form, og at

du optimerer nervesystemet. Dermed er der mere at tære på, hvis sygdommen udvikler sig, eller hvis du på et tidspunkt får et attack – og så vil du ikke blive så hårdt ramt af forværringer, som hvis du ikke havde trænet.

## **Kunsten at prioritere kræfterne**

Det kan være en udfordring at finde kræfter til at træne, især hvis du ofte er ramt af fatigue, den overvældende træthed, der ofte er knyttet til sklerose. Men træning er ikke bare noget, der tager energi, træning giver også energi. Når du oplever det på egen krop, styrker det motivationen.

Brug din fysioterapeut, ikke blot til at få lagt et træningsprogram, der motiverer dig, men også til sparring om, hvordan du kan prioritere kræfterne. For der skal også være kræfter til det, der giver livskvalitet: Et socialt liv, ægtefælle eller børn.

Tænk over, hvilken træningsform du bedst kan lide, og hvorfor. Hvad motiverer dig? De fleste motiveres af oplevelsesorienterede og sociale motionsformer, og træningen behøver ikke at foregå hos en fysioterapeut eller i et træningscenter, medmindre du er meget påvirket af din sklerose.

Afprøv flere forskellige former for træning, så du finder noget, du godt kan lide. Måske er det samværet med andre, der driver dig, eller måske er det den kropslige udfordring eller det flow, som musikken kan give til nogle bevægelsesformer. Din motivation er din drivkraft, og den skal du nære og passe på.

## Få øje på hverdagens træningsmuligheder

Alle former for træning og bevægelse, der styrker muskelopbygningen, giver bedre kondition og styrker balance og koordinering, er godt for dig.

Du kan få ekstra træning ved at være opmærksom på alle de muligheder, der byder sig i hverdagen for at bevæge dig mere:

- Tag trapperne, ikke elevatoren
- Brug cyklen eller gå, når/hvis du kan
- Læg et par små håndvægte eller flasker med vand eller sand ved dit skrivebord. Tag fx 10 løft, hver gang du henter en kop kaffe, the eller vand
- Prioritér fysisk leg med børnene højt
- En træningsbold foran tv'et kan give mere bevægelse
- Lav fx to skiftende styrkeøvelser hver morgen, når du står op, eller hver aften efter aftensmaden
- Indret dit hjem, så det inspirerer til bevægelse. Sæt en ribbe op på væggen og lad en træningsbold og en træningsmåtte ligge fremme. Let adgang til træning betyder ofte, at man lettere får det gjort, og det motiverer også resten af familien
- Deltag i hverdagsaktiviteter som havearbejde, madlavning og rengøring i det omfang, det er muligt
- Tag aktivt del i forflytninger og i den personlige pleje i så vid udstrækning som muligt.



### 3 GODE RÅD

- 1.** Vær forberedt på, at du kan få forværrede og forvrængede symptomer, mens du træner. Det er ikke farligt, og det forsvinder igen inden for 30-40 minutter efter træning. Normalt kan du fortsætte med at træne alligevel. Overvej at fortælle om det til dem, du træner sammen med, så de er klar over, hvad der foregår.
- 2.** Sørg for, at der ikke er varmt i træningslokalet. Luft ud og drik rigeligt med koldt vand. Du kan også lave korte træningsintervaller og lufte ud imellem dem.
- 3.** Find en træningsform, som du rigtig godt kan lide, og som du kan udføre sideløbende med, at du går til fysioterapeutisk træning. Prioritér din motivation.

# Nye strukturerede forløb er grundigt afprøvet

De strukturerede forløb, der tilbydes til patienter med sklerose fra 1. januar 2024 hos de praktiserende fysioterapeuter, er grundigt afprøvet i et pilotprojekt, der løb over ti uger i sommeren 2023.

Syv fysioterapiklinikker og i alt 207 patienter med sklerose, der var tilknyttet klinikkerne, deltog i pilotprojektet. Klinikkerne, der alle var mellemstore til store, var fordelt over fire af de fem regioner, og de var udvalgt, fordi fysioterapeuterne i klinikkerne havde et stort kendskab til patienter med sklerose.

Resultaterne fra pilotprojektet viste, at der generelt var stor opbakning til de strukturerede forløb både blandt fysioterapeuter og patienter. I evalueringen gav deltagerne deres ideer og tanker om forløbene videre, og deres input er forsøgt indarbejdet i de strukturerede forløb.

Anders Gulddammer Skjerbæk, udviklingsleder på Sclerosehospitalerne, har udarbejdet det faglige evidensgrundlag, som de strukturerede forløb bygger på.

Bag pilotprojektet stod Enheden for Kvalitet og Modernisering.

## **HVAD ER VEDERLAGSFRI FYSIOTERAPI**

Vederlagsfri fysioterapi er et tilbud til dig, fordi du har sklerose. Det gives til patienter med svært fysisk handicap eller med funktionsnedsættelse som følge af en fremadskridende sygdom. Sklerose er blandt de fremadskridende sygdomme, der står på Sundhedsstyrelsens liste over diagnoser, som giver adgang til vederlagsfri fysioterapi.

'Vederlagsfri' fysioterapi betyder, at behandlingen er gratis for dig.

For at du kan få vederlagsfri fysioterapi, skal du have en henvisning fra din læge. Alene det, at du har diagnosen sklerose med begyndende fysiske funktions-  
evnebegrænsninger, er nok til, at du kan henvises og få den vederlagsfri fysioterapi. Hvis du allerede modtager vederlagsfri fysioterapi, er din henvisning stadig gældende, når de strukturerede behandlingsforløb indføres. ▶

► Henvisningen gælder i 12 måneder. Herefter skal du have en ny. Det tager din fysioterapeut sig af i dialog med din læge.

Formålet med vederlagsfri fysioterapi er at forbedre eller vedligeholde dit funktionsniveau og at forhånde de forringelser, som sklerose kan medføre.

Som udgangspunkt dækker den vederlagsfri fysioterapi den behandling, som din fysioterapeut vurderer, at du har behov for ud fra en grundig undersøgelse af dig.

Du kan frit vælge, hvilken fysioterapiklinik du ønsker at bruge. Nogle klinikker har ventetid, så undersøg mulighederne i dit lokalområde. Du kan dog ikke gå ved flere forskellige klinikker på din henvisning. Den eneste undtagelse er, hvis fysioterapeuten, du får behandling hos, vurderer, at du har behov for træning i bassin, som klinikken ikke selv kan tilbyde. I så fald kan du modtage bassintræning i en anden klinik under samme ordning om vederlagsfri fysioterapi.

# Den fysioterapeutiske behandling vil fortsat tilpasses dine behov

Det er altid din fysioterapeut, der på baggrund af din tilstand vurderer, hvilke behandlingstilbud der er bedst for dig. Behandlingen skal være tilpasset den enkelte patient. Sådan vil det fortsat være, når de strukturerede forløb indføres den 1. januar 2024.

Hvis du er ny patient i klinikken, vil fysioterapeuten ved dit første møde undersøge, hvilke problemstillinger du har som følge af din sklerose. Det gælder både de fysiske problemstillinger og de kognitive. De kognitive udfordringer kan være svære at opdage for fysioterapeuten, så det er vigtigt, at du selv fortæller om dem.

Er du allerede tilknyttet en klinik, når de strukturerede forløb indføres 1. januar 2024, vil din fysioterapeut allerede have en ide om, hvilken fase du tilhører. Det sker på baggrund af de undersøgelser og test, der tidligere er lavet af dig og de fysiske og kognitive problemstillinger, du har.

## Din behandlingsplan

Fysioterapeuten laver en behandlingsplan til dig med målrettet og individuelt tilpasset behandling og træning.

Behandlingsplanen skal desuden understøtte din motivation til selvtræning, så du kan nå de mål, I sammen sætter. Det betyder også, at din behandling kan indeholde træning, som du selv udfører fx via et træningsprogram evt. i kombination med den behandling, du modtager på klinikken.

Fysioterapeuten justerer løbende dit træningsprogram, så det hele tiden udfordrer dig på et passende niveau. Hvis der sker ændringer i dit funktionsniveau, fx efter et attack, skal din træning og behandling justeres.

## Øget fokus på selvtræning

Som patient med sklerose har du brug for meget træning, da det netop er gennem træning, de gavnlige effekter opnås. Du har gavn af mere træning, end du tilbydes gennem den vederlagsfri ordning.

Det er derfor vigtigt, at du sideløbende med din behandling hos fysioterapeuten også træner på egen hånd og sørger for at få bevægelse ind i din hverdag i det omfang, det er muligt for dig. Du kan fx træne i naturen, i et af de mange tilbud i foreningslivet eller via andre fritidsaktiviteter, som du foretrækker.

Fysioterapeuten kan støtte dig ved at forklare og vise, hvad du skal træne på egen hånd, hvordan du kan gøre det, med hvilken intensitet og i hvor lang tid.

Du kan også tale med fysioterapeuten om de barrierer, der eventuelt afholder dig fra at træne. Det kan være mentale udfordringer, lyst, energi, udstyr, sikkerheden under træningen eller det, at det kan være svært at finde det rette sted at træne.

Sammen kan I finde ud af, hvad der er vigtigt for dig, når du træner, og hvad der motiverer dig. I kan følge op på den træning, du laver på egen hånd ved løbende opfølgningssamtaler.

Det er en vigtig del af de strukturerede forløb, at fysioterapeuten understøtter den vigtige selvtræning for dig, der er i stand til at træne selv eller med hjælp fra pårørende eller plejepersonale.

### **Fem forskellige forløbsfaser**

De strukturerede forløb i fysioterapi består af fem forløbsfaser. Fase 1 er for de patienter, der er mindst påvirket af sklerose, og Fase 5 er for de patienter, der er hårdest ramt. Men grænserne mellem faserne er bløde; det er fysioterapeutens vurdering, der tæller.

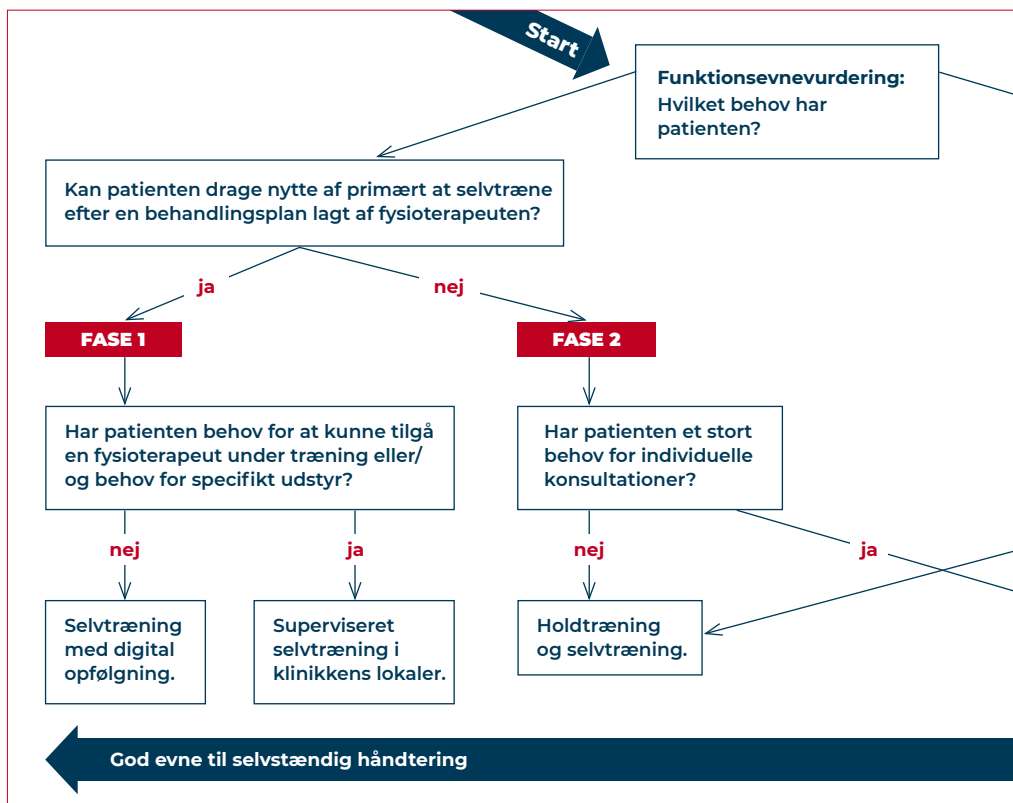
Fysioterapeuten vurderer ved den første konsultation, hvilken forløbsfase der passer bedst til dig. Det sker på baggrund af undersøgelse og test af dig og de fysiske og kognitive problemstillinger, du har.

Når du placeres i én forløbsfase, betyder det ikke, at du er låst der. Hvis der sker ændringer i dit funktionsniveau, eller du oplever forværring fx i forbindelse med et attack, kan du flyttes over i en anden forløbsfase, hvor der er andre muligheder for behandling.

Opdelingen i fem forløbsfaser er lavet for at sikre, at alle patienter med sklerose får de samme muligheder for at få den fysioterapeutiske behandling, de har brug for. Faserne sikrer, at behandlingen bliver mere ensartet på tværs af klinikker landet over.

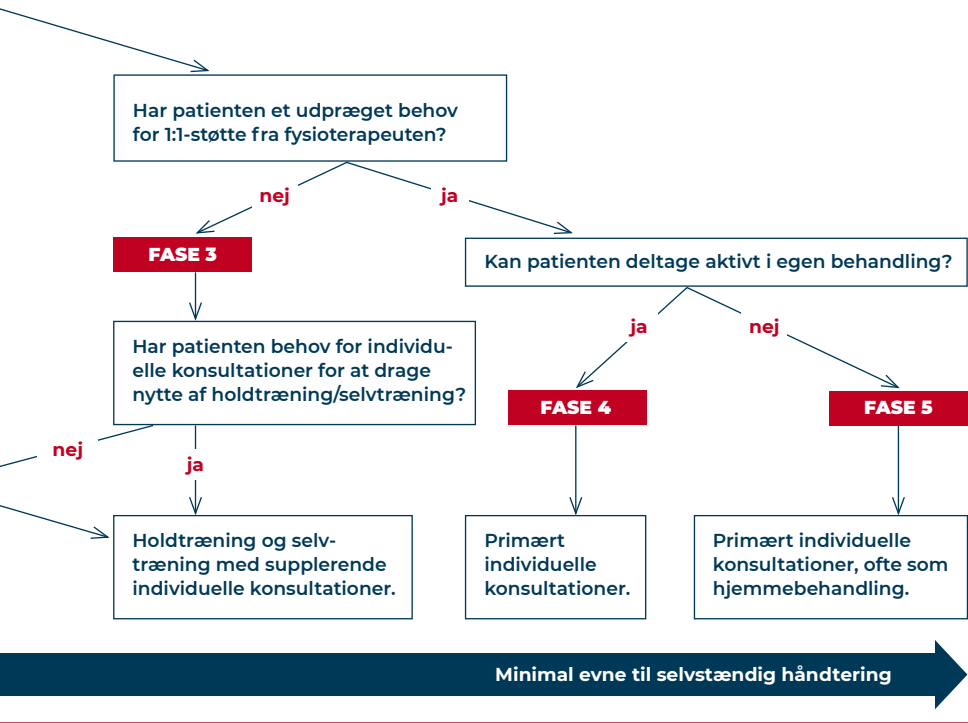
På de næste sider kan du se, hvilke fysioterapeutiske ydelser der indgår i hver forløbsfase. De enkelte tiltag i hvert forløb skal ikke nødvendigvis foregå i en bestemt rækkefølge.

Fysioterapeuten følger dette diagram, når de placerer dig i forløbsfaserne:





- Vær opmærksom på, at vilkår og limiteringer for speciale 62 til enhver tid er gældende.
- Genvurdering af niveauinddeling skal senest ske efter 12 måneder eller ved behov. Se FAQ for mere.



### **FORLØBSFASE 1**

Formålet med forløbet er, at du bliver vant til at træne på egen hånd, så du kan forbedre din funktionsevne og opbygge dine ressourcer. På den måde bliver du mere modstandsdygtig over for de symptomer, som du måske vil opleve senere i dit sygdomsforløb. Træning og behandling handler altså om at vedligeholde og forbedre det funktionsniveau, du har, og at forebygge, at det ikke bliver dårligere.

Fysioterapeuten tilrettelægger sammen med dig den træning, du efterfølgende udfører på egen hånd. Har du behov for hjælp fra dit netværk for at holde motivationen oppe og få træningen ført ud i livet, så tag en snak med fysioterapeuten og dit netværk om, hvordan I kan gøre.

### **FORLØBSFASE 2**

Formålet med træningen er, at du fortsætter med at have et højt aktivitetsniveau, så du bevarer og forbedrer dine fysiske funktioner. Det er væsentligt, at du opbygger reservekapacitet, så du er modstandsdygtig over for symptomer, der kan komme senere.

Fysioterapeuten vil have fokus på at understøtte din selvtræning. Det kan fx ske med digital opfølgning. Der er også fokus på, hvordan din træning og behandling kan tilpasses, så den passer ind i din hverdag. Hvis du oplever, at sygdommen udvikler sig, kan du få yderligere støtte fra fysioterapeuten.

### **FORLØBSFASE 3**

Formålet med træningen er at vedligeholde og forbedre de eksisterende funktioner og forhale forværring længst muligt. Det er væsentligt, at du opbygger reservekapacitet, så du er modstandsdygtig over for symptomer, der måske kommer over tid.

Træthed kan være en udfordring, både i forhold til at få hverdagen til at hænge sammen og i forhold til træningen. Her kan du få hjælp fra fysioterapeuten til at finde løsninger på, hvordan du både kan passe din træning og have et socialt liv, et familieliv og måske et arbejdsliv.

Fysioterapeuten vil have fokus på, at du fortsætter med at træne, selv om sygdommen sætter visse begrænsninger. Det er vigtigt, at du fortsætter med at være fysisk aktiv, da inaktivitet kan føre til komplikationer og forværring af din sygdoms symptomer.

Behandlingen sigter mod, at du undgår yderligere funktionstab på de områder, der betyder noget for din motivation og din livskvalitet.

#### **FORLØBSFASE 4**

Formålet med den fysioterapeutiske behandling er at vedligeholde og forbedre din funktionsevne og at forebygge forværringer. Fysioterapeuten vil arbejde med at tilpasse træningen, så du kan gennemføre den med et relevant udbytte. Desuden kan fysioterapeuten give behandling mod specifikke symptomer og forsøge at afhjælpe følgerne af sygdommen og af, at du formentlig er ufrivilligt inaktiv.

Fysioterapeuten vil prøve at tilpasse træningen og behandlingen, så der tages hensyn til din motivation, så du kan deltage i så mange af hverdagens aktiviteter som muligt. Fx kan træningen indarbejdes i hverdagsaktiviteter, så du også har kræfter til at deltage i nogle sociale aktiviteter.

Desuden kan fysioterapeuten understøtte din selvtræning ved at samarbejde med pårørende, pleje- og hjælpepersonale om, hvordan de bedst motiverer og hjælper dig.

## **FORLØBSFASE 5**

Formålet med den fysioterapeutiske behandling er at vedligeholde de funktioner, du har, at behandle symptomerne og at lindre. Det betyder, at fysioterapeuten i samarbejde med dig og dine pårørende løbende justerer behandlingsplanen og indsatsen i dit forløb. Typisk bliver behandlingen rettet mere og mere mod de basale funktioner, du har tilbage.

Fysioterapeuten indgår desuden i det tværfaglige samarbejde om den øvrige behandling og pleje, du får, og har en løbende dialog med din læge og andre relevante personer, så det sikres, at der er koordinering og sammenhæng i indsatserne. Måske samarbejder din fysioterapeut også med plejepersonalet om fx at lave mobiliserende øvelser med dig. Målet er, at du modtager en sammenhængende, helhedsorienteret behandlingsindsats.

## Vil du vide mere?

Du kan finde mere viden om sklerose, behandling og træning hos:  
[www.scleroseforeningen.dk](http://www.scleroseforeningen.dk)

Overenskomst for fysioterapi i praksissektoren  
[forhandlingsaftale-om-fysioterapi-sept-2023.pdf](#)

Sundhedsstyrelsens vejledning om adgang til vederlagsfri fysioterapi  
[Vejledning om adgang til vederlagsfri fysioterapi - Sundhedsstyrelsen](#)

Vederlagsfri fysioterapi er beskrevet i denne korte folder fra Region Midtjylland  
[https://www.sundhed.dk/content/cms/71/114771\\_vederlagsfri\\_folder.pdf](https://www.sundhed.dk/content/cms/71/114771_vederlagsfri_folder.pdf)



**Udgivet af  
Enhed for Kvalitet og Modernisering  
i samarbejde med Scleroseforeningen,  
december 2023.**

Tekst: Jonna Toft Journalistik

ENHED FOR  
KVALITET OG  
MODERNISERING

