

Eksempler på patienter med artrose i knæ/hofte i strukturerede forløb

I det følgende finder du eksempler på tre forløb, og forslag til indhold i de forskellige typer af konsultationer. Eksemplerne er ikke udtømmende, og vi henviser til beskrivelsen af de strukturerede forløb og de faglige anbefalinger for yderligere inspiration.

Forløb 1. Selvtræningsforløb – Patienten vil gerne træne selv på klinikken	
Patientcase Forløb på 12 uger: 12-16 konsultationer. Stor compliance, ingen frygt for bevægelse.	Patient på 55 år som har døjet med smerter i knæet gennem 6 mdr. Symptomerne er kommet snigende, og patienten har nu igangsætningsbesvær, når vedkommende står ud af sengen om morgenen, eller hvis han/hun har siddet i møde mere end 30 min. Patienten er normalvægtig og vant til at træne i træningscenter 2-3 gange om ugen, cykle på mountainbike og svømme i weekenden. Patienten har selv de sidste 2 mdr. forsøgt med lidt ekstra knætræning uden effekt.
Første konsultation (0110) Eller ved patient i aktuelt forløb der overgår til struktureret forløb: Supplerende indledende konsultation (0221) eller hvis den supplerende konsultation er samme dag som første konsultation (0222)	- Patienten udfylder spørgeskemaer inden konsultationen: KOOS12 og Numeric Pain Rating Scale (NPRS) - Sikre at patienten opfylder kriterierne for det strukturerede forløb gennem en diagnostisk vurdering, herunder screening for alvorlig patologi, social påvirkning og livsstilsfaktorer - Anamnese og undersøgelse med grundig afdækning af funktionsbegrænsninger fx dagligdag, fritid, søvn og kortlægning af patientens viden om artrose og fremtidsudsigterne - Klinisk undersøgelse og test: rejse/sætte sig og evt. 40m. gangtest registreres - Vurdering, plan og mål - Gennemgå spørgeskemaer og udfyld mål i Patient Specifik Funktionel Skala (PSFS) - Instruktion i træning og progression af træning
Individuel konsultation: Patientuddannelse (0225) 1-2 x i forløbet	- Patientuddannelse og egenhåndtering - Redskaber til egenhåndtering, betydning af livsstil, mental sundhed, fysisk aktivitet og træning, prognose og andre behandlingsmuligheder - Forberede patienten på fortsat egen træning
Individuel konsultation	- Siden sidst

Superviseret træning (0226) 1-2 x i forløbet	- Justering af program - samtale om progression/regression afhængig af træningsrespons
Superviseret selvtræning på klinik (0113) XX gange i forløbet	- Træning af tilrettelagt program på klinik - Afsluttes når patienten kan træne selv
Afsluttende konsultation (0227) efter ca. 12 uger eller når patienten kan træne selv og kontrollere sine symptomer	- Vurdering af effekt ved spørgeskemaer KOOS12 og PSFS - Opfølgning på funktionstest - Tilrettelægge den fremadrettede træning, og informere om forebyggende tilbagefald og håndtering ved tilbagevendende symptomer - Motivere patienten for egenhåndtering fremover - Aftale om mulighed for opfølgende konsultation (0228) - Epikrise til egen læge
Opfølgende konsultation (0228) ca. 3 og 9 mdr. efter Afsluttende konsultation	- Status og tjek af svar på spørgeskemaer - Justering af øvelser - Motiverende samtale

Forløb 2: Struktureret forløb hofte – Patienten er motiveret for holdtræning	
Patientcase: Forløb på 3 mdr. med ca. 12-16 konsultationer. Er vant til at bevæge sig, men har ikke trænet regelmæssigt i en del år.	Patient på 60 år, som har døjet med hoftesmerter i mange måneder. Patienten er overvægtig, og har ikke trænet de sidste 10 år, men har tidligere spillet håndbold. Patientens motion består i at cykle til og fra arbejde hver dag, 8 km i alt.
Første konsultation (0110) Eller ved patient i aktuelt forløb der overgår til struktureret forløb: Supplerende indledende konsultation (0221) eller hvis den supplerende konsultation er samme dag som første konsultation (0222)	- Patienten udfylder spørgeskemaer inden konsultation: HOOS12 og Numeric Pain Rating Scale (NPRS) - Sikre at patienten opfylder kriterierne for det strukturerede forløb gennem en diagnostisk vurdering, herunder screening for alvorlig patologi, social påvirkning og livsstilsfaktorer - Anamnese og undersøgelse med grundig afdækning af funktionsbegrænsninger fx dagligdag, fritid, søvn og kortlægning af patientens viden om artrose og fremtidsudsigterne - Klinisk undersøgelse og test: rejse/sætte sig og evt. 40m. gangtest - Vurdering, plan og mål - Gennemgå spørgeskemaer og udfyld mål i Patient Specifik Funktionel Skala (PSFS) - Instruktion i træning og progression af træning - Samtale om vægttab
Holdkonsultation: Patientuddannelse (0223) (kan tilbydes to gange i et forløb)	- Kan bruges, hvis klinikken har en del patienter med artrose - Medvirke til at forbedre compliance, sygdomsopfattelse, smertehåndtering og motivere patienten til forståelse af træning som den væsentligste behandling - Redskaber til egenhåndtering, betydning af livsstil, mental sundhed, fysisk aktivitet og træning, prognose og andre behandlingsmuligheder - Forberede patienten på fortsat egen træning
Holdkonsultation: superviseret træning (0224) 1-2 x ugtl. 12-16 gange eller indtil patienten selv kan træne og håndtere sine symptomer.	- Træning - Opbygning af øvelsesbank for patient, som kan bruges som hjemmetræning og på egen hånd på sigt - Progression/regression af træning - Patientuddannelse og egenhåndtering

Afsluttende konsultation (0227)	- Vurdering af effekt ved spørgeskemaer HOOS12 og PSFS - Opfølgning på funktionstest - Tilrettelægge den fremadrettede træning, og informere om forebyggende tilbagefald og håndtering ved tilbagevendende symptomer - Motivere patienten for egenhåndtering fremover - Muligt at kontakte egen læge ang. kommunalt tilbud til vægttab eller kommunale brobygningstilbud - Aftale om opfølgende konsultation (0228) - Epikrise til egen læge
Opfølgende konsultation (0228) ca. 3 og 9 mdr. efter Afsluttende konsultation	- Status og tjek af svar på spørgeskemaer - Justering af øvelser - Motiverende samtale

Forløb 3: Struktureret forløb knæ – Patienten egner sig ikke til holdtræning	
Patientcase: Forløb på 3 mdr. - 12-16 konsultationer. Er bekymret for bevægelse, da knæsmærterne forværres.	Patient på 65 år, som har haft smerter i knæene gennem de sidste 9 måneder. Patienten er overvægtig, og har aldrig før trænet eller haft motion som en del af sin dagligdag.
Første konsultation (0110) Eller ved patient i aktuelt forløb der overgår til struktureret forløb: Supplerende indledende konsultation (0221) eller hvis den supplerende konsultation er samme dag som første konsultation (0222)	- Patienten udfylder spørgeskemaer inden konsultation: KOOS12 og Numeric Pain Rating Scale (NPRS) - Sikre at patienten opfylder kriterierne for det strukturerede forløb gennem en diagnostisk vurdering, herunder screening for alvorlig patologi, social påvirkning og livsstilsfaktorer - Anamnese og undersøgelse med grundig afdækning af funktionsbegrænsninger fx dagligdag, fritid, søvn og kortlægning af patientens viden om artrose og fremtidsudsigterne - Klinisk undersøgelse og test: rejse/sætte sig og evt. 40m. gangtest - Vurdering, plan og mål - Gennemgå spørgeskemaer og udfyld mål i Patient Specifik Funktionel Skala (PSFS) - Instruktion i træning og progression af træning - Samtale om vægttab
Individuel konsultation: Patientuddannelse (0225) (kan tilbydes to gange i et forløb)	- Hvis patientuddannelse ikke er muligt på hold, kan det undtagelsesvist foregå individuelt, fx af pladsmæssige årsager, for få patienter eller at patienten af andre grunde ikke kan deltage på hold - Medvirke til at forbedre compliance, sygdomsopfattelse, smertehåndtering og motivere patienten til forståelse af træning som den væsentligste behandling - Redskaber til egenhåndtering, betydning af livsstil, mental sundhed, fysisk aktivitet og træning, prognose og andre behandlingsmuligheder - Forberede patienten på fortsat egen træning
Individuel konsultation: Superviseret træning (0226) Op til 6 gange indenfor 3 mdr.	- Træning - Opbygning af øvelsesbank for patienten, som kan bruges som hjemmetræning og fremadrettet på egen hånd - Progression/regression af træning

	- Patientuddannelse og egenhåndtering - Mulighed for supplerende manuel behandling til smertebehandling og mulighed for at træne
Superviseret selvtræning på klinik (0113) XX gange i forløbet	- Træning af tilrettelagt program på klinik - Afsluttes når patienten kan træne selv
Afsluttende konsultation (0227) efter 12-16 uger (når patienten kan varetage sin træning og symptomer selv, bør forløbet afsluttes)	- Vurdering af effekt ved spørgeskemaer KOOS12 og PSFS - Tilrettelægge den fremadrettede træning, og informere om forebyggende tilbagefald og håndtering ved tilbagevendende symptomer - Motivere patienten for egenhåndtering fremover - Muligt at kontakte egen læge ang. kommunalt tilbud til vægttab eller kommunale brobygningstilbud - Opfølgning på funktionstest - Aftale om opfølgende konsultation (0228) - Epikrise til egen læge
Opfølgende konsultation (0228) ca. 3 og 9 mdr. efter Afsluttende konsultation	- Status og tjek af svar på spørgeskemaer - Justering af øvelser - Motiverende samtale