

# Gigt og genoptræning efter udskrivelse fra sygehus

*- en kommunal opgave*



# Genoptræning efter udskrivelse fra sygehus – *en kommunal opgave*

## Baggrund

Genoptræning er nu ifølge sundhedsloven en kommunal opgave, som vi håber og tror på, kommunerne fremover vil løfte til gavn for patienterne. Patienterne ønsker tilstrækkelig genoptræning af høj faglig kvalitet, og den skal tilbydes i et sammenhængende patientforløb. Kommunerne har gode muligheder for en samlet og koordineret indsats tæt på patienten, men det kræver naturligvis, at der afsættes ressourcer til området. For at opgaven skal lykkes, skal der være tilstrækkeligt med terapeuter, og de skal være fagligt klædt på til opgaven.

### Muskel- og skeletsygdomme kan opdeles i:

- Inflammatoriske, reumatiske sygdomme. For eksempel leddegigt, bindevævssygdomme, morbus Bechterew og psoriasisgigt
- Slidgigt omfatter slidgigt i alle led undtagen ryggen
- Rygsygdomme, for eksempel ondt i ryggen, diskusprolaps, slidgigt i ryggen m.m.
- myoser og betændelsestilstande i seneskede, ledkapsel og slimsæk
- Øvrige muskel- og skeletsygdomme, for eksempel knogleskørhed, uspecifik gigt m.m.

Muskel- og skeletsygdomme er de hyppigst forekommende sygdomme i den voksne danske befolkning. Statens Institut for Folkesundhed anslår, at 700.000 voksne danskere har en eller flere langvarige muskel- og skeletsygdomme, og sygdommene hører til blandt de alders- og livsstilsbetingede folkesygdomme, der er i stærk vækst i disse år.

### Muskel- og skeletsygdomme medfører en række konsekvenser, for eksempel:

- Aktivitetsbegrænsning i forhold til daglige gøremål i hjemmet, arbejdslivet og i forbindelse med fritidsaktiviteter
- Kroniske smerter og træthed
- Begrænset kontakt med andre mennesker
- Langvarig hel- eller deltids sygemelding, arbejdsskift eller arbejdsophør
- Generelt nedsat livskvalitet

Sygdommene har således store konsekvenser for den enkeltes livskvalitet og for samfundsøkonomien. Muskel- og skeletsygdomme er ifølge de offentlige statistikker den næstdyreste sygdomsgruppe for samfundet.

Fysisk aktivitet er den vigtigste faktor i forbindelse med forebyggelse af følgerne af gigtsygdomme, og her er netop ergo- og fysioterapeuters indsats – både i form af generel og terapeutisk træning – meget vigtig for gigtpatienter.



## Patientens ønsker til god genoptræning

Gigtforeningen har gennemført en interviewundersøgelse af patienters forventninger til og ønsker om god genoptræning.

### Træning og information før operation

Undersøgelsen viser, at patienterne ønsker information om træning og instruktion i øvelser

allerede inden operationen, så de har bedst muligt udgangspunkt for at komme i gang med genoptræningen.

Patienterne ønsker også at blive informeret om forløbet efter operationen – for eksempel helingsperiode, restriktioner, regimer, og hvornår de skal påbegynde genoptræningen. Patienterne ønsker, at behandlerne oplyser dem om, hvilke forventninger der er til patientens egen indsats i forhold til eksempelvis træningsindsats og smertemestring.

”Jeg tror, det er utrolig vigtigt, at man bliver gjort opmærksom på, hvor meget arbejde med træningen, der kræves og forventes af en efter sådan en operation, hvis den skal blive en succes. Jeg syntes virkelig, det har krævet meget arbejde og indsats, meget mere end jeg havde regnet med eller drømt om.”

Stence på 67 år, som har fået en knæalloplastik

## Genoptræning skal påbegyndes hurtigst muligt og tilpasses den enkelte

Patienterne udtrykker ønske om, at genoptræningen efter operationen påbegyndes hurtigst muligt, også selv om det kun er meget let træning. Det giver energi – både fysisk og psykisk at træne.

Patienten får derved også hurtigere en fornemmelse af, hvad han/hun kan og må efter operationen.

Undersøgelsen afslører desuden et ønske om, at genoptræningen tilpasses den enkelte patient – også på holdene. Patienterne ønsker, at genoptræning kan tilbydes på flere tider af dagen, dels på grund af arbejde, men også på grund af gode såvel som dårlige perioder i løbet af dagen som følge af sygdommen. Patienterne foreslår også en opgradering af holdene, så de bliver større, efterhånden som deltagerne bliver bedre og bedre og træningsmæssigt kan klare sig mere selvstændigt. På den måde kan der ved behov tilbydes lidt længere genoptræningsforløb, uden at det koster ressourcer. Ligeledes efterlyser patienterne et tilbud om ”efter – genoptræningshold” eller follow up/vedligeholdelsehold.



### Hjemmetræning og introduktion til andre tilbud

I forhold til hjemmetræningsprogrammer ønsker patienterne mulighed for en graduering af træ-

“Jeg havde selv gået og fiflet med øvelserne, sorteret i hvad jeg mente eller troede, der var godt for mig, simpelthen fordi jeg ikke kunne nå hele programmet igennem 3 gange om ugen. Det giver selvfølgelig en usikkerhed i, om det nu også er rigtigt, det jeg gør, og om det er til mit eget bedste.”

Henrik på 47 år,  
som er prolapsopereret

ningsprogrammer til hjemmebrug. For eksempel kan det være svært, selv at vide hvilke øvelser der er mere relevante eller vigtigere end andre. Derfor ønsker patienterne et kort program til de travle dage og et længere til den grundige træning.

Hvis træningsprogrammerne bliver for omfattende, er der tendens til, at patienterne falder fra.

Patienterne ønsker mere opfølgning efter afsluttet genoptræning og gradvis udslusning til relevante motionstilbud. Den gradvise udslusning kan for eksempel bestå af et månedligt tjek hos behandleren/terapeuten i et halvt år. Her kan der holdes øje med forbedringer eller forværringer af funktionsniveauet, og man kan få svar på tvivlsspørgsmål. Patienten kan på denne måde fortsætte sin træning på egen hånd og forbedre eller fastholde sit funktionsniveau. Dette tjek vil også have en motiverende og pædagogisk effekt for patienten. Patienterne savner ligeledes et tilbud om en hotline, hvor man kan ringe og stille spørgsmål om træning og smerter.

Patienterne efterlyser information om videre relevant træning efter afsluttet genoptræning samt forslag til, hvor og hvordan de kan finde disse tilbud for eksempel bassintræning, stavgangshold og andre relevante holdtilbud i privat eller kommunalt regi.

### Patienternes ønsker til behandlerens egenskaber og kvalifikationer

Patienterne ønsker og forventer et højt fagligt og opdateret niveau hos deres behandler. Patienterne lægger vægt på, at behandleren motiverer og bevidstgør gennem information og egen deltagelse. Terapeuten skal dog også bruge sine menneskelige egenskaber og have øje for, at patienten ikke kun er “syg”, men også er et menneske.

Patienterne ønsker, at behandleren sætter sig ind i den enkeltes sygehistorie og foretrækker at have samme terapeut gennem hele genoptræningsforløbet.

I det tværfaglige samarbejde ønsker patienterne en koordineret, hurtig og effektiv kommunikation mellem alle behandlere, så de er enige om for eksempel restriktioner og retningslinjer til patienten og de tiltag, der igangsættes, så genoptræningen løbende kan justeres.

Patienten skal være i centrum i genoptræningen og fungere som en aktiv medspiller i teamet med fysioterapeut/ergoterapeut, læge og sygeplejerske.

“Det er vigtigt, at jeg føler, jeg har med en kompetent, professionel og ihærdig behandler at gøre. Behandleren skal kunne tale om andet og ikke udelukket være fokuseret på sygdommen eller operationen – være mere menneskelig.”

Kim på 28 år,  
som har leddegigt

“Godt samarbejde mellem lægerne og ergoterapeuterne signalerer professionalitet og kompetence.”

Kim på 28 år,  
som har leddegigt

Patienterne ønsker desuden, at behandlerne sørger for at videregive al information til patienten, så patienten ikke selv bliver nødt til at spørge eller opsøge det – eller sent i forløbet finder ud af vigtige informationer, som er blevet overset.

Kronisk syge ønsker samtidig kontinuerlig opdatering om behandlingsmuligheder og inspiration til genoptræning for at opretholde motivationen for træning.

## Organisering og fysiske rammer

God genoptræning af gigtpatienter stiller en række krav til fysio- og ergoterapeutens viden, færdigheder og metoder, men også til de fysiske rammer, organisationen og økonomien.

### Fysiske rammer

Genoptræning af gigtpatienter tilrettelægges individuelt, men ofte ses et forløb, der indledes med et antal individuelle behandlinger, som undervejs suppleres med holdtræning. Undervisning og instruktion indgår som en del af behandlingen, for eksempel i forbindelse med hjælpemidler. Det stiller krav til faciliteter, der kan rumme både individuel behandling og holdtræning/undervisning. Et undersøgelses- eller samtalerum, hvor der kan tales uforstyrret vil også være hensigtsmæssigt.

Holdtræning vil ofte have den fordel, at træningen kan gøres mere motiverende, og der kan dannes sociale relationer patienterne imellem. Træningen vil typisk omfatte en række redskaber og maskiner, der løbende skal indstilles og justeres i forhold til den enkelte.



Træning af daglige færdigheder og ergonomi foregår oftest hensigtsmæssigt i relevante omgivelser, for eksempel træningskøkken, nærmiljøet eller i patientens hjem.

**Træning i varmtvandsbassin**

Træning i varmtvandsbassin er en meget velegnet træningsform for gigtpatienter, blandt andet på grund af det varme vands smertedæmpende effekt og den ledaflastning vandet giver. Bassintræning er en meget motiverende træningsform for patienten, som i vandet kan træne uden væsentlig smerte og få følelsen af at kunne noget mere end på land.

Vandets opdrift gør det muligt at tilpasse træningen til den enkelte samtidig med, at der kan benyttes en række forskellige træningsmetoder (smertelindring, ledmobilisering, udspænding, styrketræning m.m.). Når det gælder effekten af bassintræning versus træning på land, ser det ud til, at bassintræning er lige så effektivt som landtræning.



### **Organisering**

Genoptræning af gigtpatienter stiller ofte krav om tværfagligt samarbejde og samarbejde på tværs af sektorer.

Tværfagligheden kan med fordel omfatte samarbejde mellem praktiserende læge/speciallæge, fysioterapeut, ergoterapeut, sygeplejerske, bandagist/skomager, socialrådgiver og eventuelt diætist.

Når det gælder samarbejdet på tværs af sektorer, er samarbejdet med udskrivende sygehus under alle omstændigheder meget væsentligt.

Desuden vil et samarbejde på tværs af social- og sundhedssektoren være relevant. Eksempelvis i forhold til arbejdsfastholdelse og i forhold til bevilling af hjælpemidler m.m.

### **Fleksibilitet og sammenhængende forløb**

For gigtpatienter er det væsentlig, at der er sammenhæng i genoptræningsforløbet. Det vil sige, at genoptræningen efter udskrivelse fra sygehus, som beskrevet i patientens genoptræningsplan, igangsættes i direkte forlængelse af udskrivelsen.

Unødige ventetider på dette tidspunkt er dårligt for patienten, fordi det kan betyde et ringere resultat, flere smerter og lang sygemelding. Undervejs i hele genoptræningsforløbet skal patienten informeres og inddrages aktivt gennem dialog.

Når patienten modtager et tilbud om genoptræning, bør der være fleksibilitet i forhold til stedets åbningstider, fordi mange gigtpatienter i genoptræningsforløbet hurtigt vil være helt eller delvist tilbage på arbejdsmarkedet. For de gigtpatienter, der ikke er i stand til at klare transport til genoptræning, kan der med fordel være tilbud om træning i hjemmet.

### **Transport**

For nogle gigtpatienter vil der på grund af gigtens sværhedsgrad og/eller den aktuelle sundhedsmæssige tilstand være behov for transport til og fra genoptræning. Denne problemstilling bør der allerede tages stilling til ved første kontakt fra kommunen, således at transporten ikke er en barriere for hurtig igangsættelse af genoptræning.

## Genoptræning tager tid og skal tilpasses den enkeltes funktionsniveau

Genoptræning af gigtpatienter kommer ofte efter en forudgående periode med reduceret fysisk aktivitet enten på grund af den almene sygdomssvækkelse eller immobilisering efter for eksempel en operation.

Kroppens forskellige væv har forskellige genoptræningstider (som i reglen er yderligere forlænget i forbindelse med visse inflammatoriske sygdomme og operative indgreb), der skal tages med i betragtning i planlægningen af genoptræningens varighed. Hertil kommer en række individuelle faktorer, som kan forlænge et genoptræningsforløb.



God genoptræning skal både forbedre det aktuelle funktionsniveau og reducere den almene sygdomsrisiko på længere sigt. Derfor bør terapeuten også have fokus på, hvordan genoptræningen kan være medvirkende til, at patienten fortsætter med fysisk aktivitet – også når genoptræningen er afsluttet.



Center for sundhed og træning i Skælskør



Center for sundhed og træning i Middelfart

## Gigtforeningens behandlingssteder

Gigtforeningen ejer og driver fire behandlingssteder: Center for sundhed og træning i henholdsvis Skælskør, Middelfart og Århus samt Danmarks eneste specialiserede gigthospital i Gråsten.

### Vi er en del af det frie sygehusvalg

Behandlingsstederne er omfattet af det frie sygehusvalg, og derfor kan gigtpatienter fra hele landet henvises til behandling af egen læge, speciallæge eller en sygehusafdeling.

De tre centre for sundhed og træning tilbyder samtidig at tage imod patienter, der selv vil betale deres ophold og behandling. Sygesikringen "danmark" yder tilskud til sådanne trænings- eller behandlingsophold.

### Anerkendte resultater med reumateam

Det er højt kvalificerede specialister, der deltager i det tværfaglige samarbejde om hver enkelt patient. I vore reumateams indgår læger, sygeplejersker,

social- og sundhedsassistenter, fysioterapeuter og ergoterapeuter, og på Gigthospitalet i Gråsten også socialrådgiver og diætist. Hver for sig yder de enkelte team en helhedsorienteret behandling, som er grundlaget for de gode og anerkendte resultater, vores behandlingssteder er kendte for.

### Kvalitet og måling

Det mest moderne apparatur og gode træningsfaciliteter – ikke mindst varmtvandsbassiner – er det naturlige grundlag for den høje kvalitet i behandlingen. Samtidig lægger vi vægt på at skabe en omsorgsfuld atmosfære, der afspejler sig i behandlingsstedernes miljø, lokaliteter og smukke omgivelser.

Behandlingsstederne gennemfører en ensartet måling af effekten af genoptræning med det formål at dokumentere effekten af behandlingen før og efter indlæggelsen.

Hvis du vil vide mere om Gigtforeningens behandlingssteder kan du ringe til Gigtforeningen på telefon 39 77 80 00 eller læse mere på vores hjemmeside: [www.gigtforeningen.dk/cst](http://www.gigtforeningen.dk/cst).



Center for sundhed og træning i Århus



Kong Christian X's gigthospital i Gråsten

## Faglig viden om genoptræning af gigtpatienter

Gigtpatienter forventer ofte, at ergo-/fysioterapeuten har et stort kendskab til gigtsygdomme og er fagligt opdaterede omkring den nyeste viden om genoptræning. Der findes i dag en del danske og udenlandske relevante vejledninger, artikler m.m. om terapeutisk træning af gigtpatienter.

### Relevante links på internettet

#### [www.ffy.dk/cochrane](http://www.ffy.dk/cochrane)

Her findes en række cochrane reviews på behandling af nakke/ryglidelser.

#### [www.rygdoktor.dk](http://www.rygdoktor.dk)

Her findes en række relevante artikler om udredning og behandling af rygpatienter samt relevante artikler for patienter.

#### [www.sst.dk/sfr](http://www.sst.dk/sfr)

Her finder du det danske referenceprogram fra 2007 for behandling af knæartrose.

#### [www.rheumatology.org/publications/guidelines](http://www.rheumatology.org/publications/guidelines)

Her finder du en række amerikanske anbefalinger for behandling af patienter med en række gigtsygdomme.

#### [www.ffy.dk/kliniskeretningslinier](http://www.ffy.dk/kliniskeretningslinier)

Her findes "Kliniske retningslinjer for bassintræning" til patienter med leddegigt, slidgigt og morbus Bechterew.

#### [www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk)

Her finder du generel information om gigtsygdomme samt inspiration til relevante træningsformer, oversigt over varmtvands- og motionstilbud til gigtpatienter, patientuddannelses tilbud m.m. Her kan du også tilmelde dig Gigtforeningens nyhedsbrev.

#### [www.sst.dk/publikationer](http://www.sst.dk/publikationer)

Her finder du håndbogen: Fysisk Aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen 2003. Her findes en række anbefalinger for gigtsygdomme.

## Relevant litteratur

### **MTV Rapport: Leddegigt – medicinsk teknologivurdering af diagnostik og behandling**

Udgivet af Sundhedsstyrelsen 2002.

### **MTV Rapport: "Ondt i ryggen: Forekomst, behandling og forebyggelse i et MTV-perspektiv"**

Sundhedsstyrelsen 1999.

### **Klinisk Reumatologi – for ergoterapeuter og fysioterapeuter**

Redaktion Bente Danneskiold-Samsøe, Hans Lund og Kirsten Avlund. Munksgaard Danmark 2002.

### **Reumatologi**

Jan Pødenphant, Søren Jacobsen, Claus Manniche, Kristian Steengaard-Pedersen og Ulrik Tarp. FADL 2. udgave 2006.

### **Ryggen – undersøgelse og behandling**

Af Per Lind. FADL's forlag 2004.

### **"Participation, Involvement and Functional Assessment in Rheumatology care"**

Doktorafhandling af ergoterapeut Ingvild Kjekken. Kan fås ved henvendelse til forfatteren på [ingvild.kjekken@nrrk.no](mailto:ingvild.kjekken@nrrk.no).

## Temadag om genoptræning for ergo- og fysioterapeuter

Gigtforeningen afholder i efteråret 2007 temadage om genoptræning af gigtpatienter for ergo- og fysioterapeuter i primærsektoren. På disse temadage vil erfarne fysio- og ergoterapeuter præsentere den nyeste viden om genoptræning af gigtpatienter med forskellige gigtsygdomme.

Læs mere herom og tilmeld dig på:

[www.gigtforeningen.dk/genoptraening](http://www.gigtforeningen.dk/genoptraening)

## Gigtforeningens professionelle rådgivning

Gigtforeningen tilbyder telefonisk rådgivning på telefon 39 77 80 80 til patienter, pårørende og professionelle.

Telefonen er åben mandag til torsdag kl. 9 – 16 og fredag kl. 10 – 15 ved socialrådgiver, fysioterapeut, ergoterapeut og kostvejleder.

Torsdag er det ligeledes muligt at få juridisk rådgivning af advokat på telefon 39 77 80 97.

## Gigtforeningen er til for dig

Gigtforeningen er til for at skabe bedre vilkår for de mange tusinde mennesker, der lever med en sygdom i led, ryg eller muskler. Og vi gør en reel forskel:

- Vi finansierer næsten 1/3 af dansk gigtforskning
- Vi skaffer midler til indkøb af moderne udstyr, der markant forbedrer diagnosticeringen og behandlingen af mennesker med gigt
- Vi yder gratis ekspertrådgivning på telefon og internet
- Vi uddeler legater til gigtpatienter med særlige behov
- Vi gennemfører omfattende oplysningsaktiviteter om behandling og forebyggelse af gigt-lidelser
- Vi driver fire behandlingssteder, bl.a. Danmarks eneste specialhospital for gigtsygdomme
- Vi påvirker gennem saglige argumenter beslutningstagerne, som er med til at forme fremtiden for de mange tusinde mennesker, der lever med gigt

