

Superviseret træningspakke for hofte og knæ

Inklusion

Patienter med lette til moderate knæ og/eller hoftesmerter af en varighed på mere end 30 dage, hvor smerterne har indflydelse på funktion og livskvalitet med betydelige risikofaktorer for langvarigt besvær.

I forbindelse med inklusion til pakken udleveres informationsmateriale, der beskriver lidelsen og træningsforløbet.

Omfatter alene patienter over 16 år.

Forløb

Forløbet indeholder individuel samtale, gruppebaseret patientuddannelsesprogram efterfulgt af superviserede gruppeforløb med træning over 6-8 uger. Der må på de enkelte hold være maksimum 10 deltagere.

Valget af typen af træning afhænger af patientens symptomer, funktionsniveau og præferencer, og træningen skal som primært sigte have fokus på at genoprette naturlige bevægelser og funktion, reducere utryghed ved bevægelse og give patienten tillid til brug af kroppen.

Træning er vejledt på hold, men kan i sessionerne tilpasses den enkelte.

3019 Individuel samtale og patientuddannelse

Indhold

Individuel samtale med afdækning af risikofaktorer og drøftelse af målsætning i relation til arbejde, daglige gøremål og fysisk aktivitet.

Der afklares

- Kroppens funktioner og anatomi: Strukturer og sygdomme med indflydelse på smerter og funktionstab
- Aktiviteter og deltagelse: Påvirkning af specifikke aktiviteter og indflydelse på deltagelse og livskvalitet
- Kontekstuelle faktorer: Omgivelsesfaktorer og psykologiske faktorer

Der gennemgås:

- Konkrete målsætninger for patienten

- Forventnings afstemning til forløb
- Refleksioner omkring informationspjecen

Der udleveres skriftligt informationsmateriale.

3020 Gruppebaseret patientuddannelse

Ydelsen følger den kendte struktur for udvidet patientuddannelse (1027).

Uddannelse i smerteviden, smertehåndtering og begrundelse for fokus på mål og aktivitet frem passiv eller medicinsk behandling.

Udføres 1 gang i forløbet.

3021 Superviseret gruppetræning (hofte - knæ)

Herefter planlægges 2 ugentlige træninger over de følgende 6-8 uger.

Hvert hold med maksimum 10 deltagere.

Ydelsen følger den kendte struktur for superviseret træning (3012). Specielt kan fremhæves:

- Vejledt træning, der sigter mod bedret egen mestring (styrke, bevægelighed og/eller stabilitet)
- Individuel tilpasning, ud fra patientens målsætninger og ressourcer.
- Fokus på patientens bekymringer for bevægelse og tryghed i bevægelse.
- Dette kan suppleres med manuel behandling ved behov.

3022 Statuskonsultation efter forløb

Indhold

Samtale om udbytte og forventninger:

- Er målsætningen nået? Herunder socialmedicinske/ arbejdsmæssige forventninger.
- Andet udbytte?
- Hvad er den videre plan for patienten? fx fortsat træning i speciale 53 / egen træning
- Eventuelt ny plan for patienten

Journalisering foretages.

Der fremsendes epikrise til egen læge.

Træningsforløbet kan udføres på anden adresse end klinikadressen.

Ydelsen: Gruppebaseret patientuddannelse kan udføres af undervisere der har gennemgået et af parterne godkendt kursus og har relevant sundhedsfaglige og pædagogiske kompetencer.

Ydelserne: Individuel samtale og patientuddannelse,
superviseret gruppetræning (Hofte - knæ) og

statuskonsultation efter forløb kan udføres
af sundhedsuddannet medhjælp.