

VÆRD AT VIDE!

Projekt Forebyggende Selvmonitorering

Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering

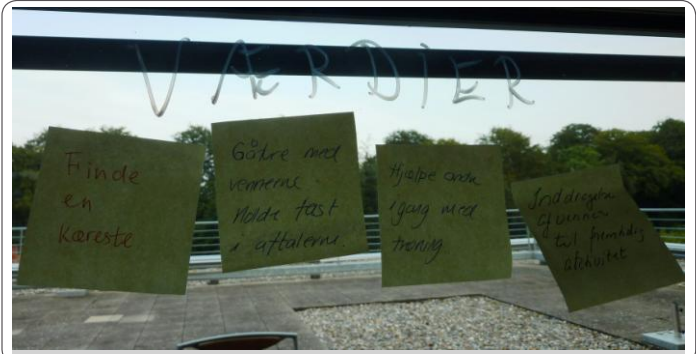


Nr. 7: Rapport fra workshop i Forebyggende Selvmonitorering spor 2: Fysisk aktivitet og rygtræning

Del 1

Lev Vel - Forebyggende Selvmonitorering afholdt onsdag d. 24. august en workshop for partnere og interessenter, sundhedsprofessionelle og slutbrugere indenfor projektets underspor "Fysisk aktivitet og genoptræning af rygpatienter".

Julie Bønnelycke, Videnskabelig assistent, Center For Sund Aldring, KU. juliebl@hum.ku.dk 5/9/2011



Workshoppen blev arrangeret i et samarbejde mellem Delta, Center For Sundhedsinnovation og Center For Sund Aldring, og fandt sted på Delta i Hørsholm. Formålet med workshoppen var udvikling af koncepter, der kan fremme og motivere rygpatienters træning i hverdagen. Deltagere var, foruden Lev Vels partnere, fysioterapeuter, læger og ledelse fra Helsingør Hospitals Discuscenter, Helsingør Hospitals vicedirektør, samt rygpatienter, der har deltaget i projektets brugerundersøgelse.

Grundlag: Feltarbejde blandt discuspatienter

Inden workshoppen er der blevet udført etnologisk feltarbejde på Helsingør Hospitals Discuscenter og i hjemmene hos en række rygpatienter, hvis hverdag som rygpatienter er blevet udforsket gennem interviews, observationer, videofilm og fotos af træning, de fysiske omgivelser i og omkring hjemmet, m.m.

Herigennem er erfaringer, udfordringer og dominerende spørgsmål blevet belyst, og behov der knytter sig til rygpatienters træning og behandlingsforløb identificeret. Efterfølgende blev der i samarbejde med fysioterapeuterne på Helsingør Hospital, og på baggrund af feltarbejdet udpeget tematiske, patientudsagn og empiriuddrag, udarbejdet personas, der skulle afspejle forskellige patientforløb og -oplevelser. Personas er beskrivelser af fiktive personer baseret på sammenstykkede informationer om forskellige virkelige personer – i dette tilfælde fra feltarbejdet blandt rygpatienterne.

Personas kan dermed repræsentere forskellige problemstillinger, behov og scenarier. Disse skulle danne udgangspunkt for konceptudviklingen i workshoppen. Således kunne hver arbejdsgruppe på workshoppen blive introduceret for en persona, hvis

Herover: Øvelse i indlevelse i værdier, motivation og mål for patienter/personas

Herunder: Persona fra workshoppen. Personas blev udarbejdet på grundlag af feltarbejdet og i samarbejdet med fysioterapeuterne, og bygget over centrale tematikker for patienter og behandlere i træningsforløbet, og berørte emner som forhold til træning, motivation, smerter, progression, socialt liv og vaner, arbejdsliv og sygehistorie. En vigtig faktor i hver persona blev relationen til behandleren, hvis autoritet i alle tilfælde blev afgørende for modet til at prøve nye bevægelser eller behandlingsformer, og for patientens tiltro til såvel egne evner til at udføre øvelserne korrekt, som at kunne bære sig i hverdagen uden frygt for at udløse nye smerter eller tilbagefald. Denne støttende og vejledende funktion også udover selve træningen blev væsentlig at tænke ind i konceptudviklingen.

P1: Mand, 45 år. Gift, har børn og fuldtidsarbejde.

P1 har tidligere trænet og været meget aktiv, bl.a. spillet meget fodbold og tennis, men har ikke dyrket sport jævnligt i mange år, pga. travlhed med hverdag, arbejde familieliv og et aktivt socialt liv, der alt sammen fylder meget. Arbejdet er et stillestående fuldtidsarbejde, med meget arbejdspress.

P1 kan godt lide sin rygtræning, fordi han kan mærke at det gør en forskel til det bedre. Han træner for at kunne blive på arbejdet og undgå en sygemelding. Samtidigt er det rygsmerterne, der minder ham om, at han bør træne; og han bliver let utålmodig, når fremskridtene ikke går hurtigt nok. Han har mod på at prøve noget nyt, f.eks. nye trænings- eller behandlingsformer, men vil helst undgå brug af for meget medicin/smertelindring. Han synes ikke, smerterne skal styre hans hverdag og de ting, han gerne vil lave.

Han har haft mange rygproblemer gennem livet, og har tidligere prøvet flere forskellige behandlingsformer (bl.a. gået til kiropraktor og massage). Selve ryglidelsen der førte til kontakten med Discuscentret, hvor han for nyligt er startet i et forløb, opstod pludseligt. Nu frygter han, at en forkert bevægelse skal give ham tilbagefald eller skabe en ny discusprolaps.



VÆRD AT VIDE!

Projekt Forebyggende Selvmonitorering



Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering

beretning, præferencer og udfordringer skulle indtænkes i idéudviklingsprocessen, og danne baggrund for diskussion og fortolkning.

At vide, hvad ryggen kan tåle

Feltarbejdet førte til udpegelsen af en række spørgsmål der var centrale for mange rygpatienter med hensyn til at forstå og agere i forhold til deres ryglidelse. Der er ofte et udtalt behov for at vide, hvad der førte til ryglidelsens udbrud, ikke med henblik på at placere skyld eller ansvar, men for at kende de udløsende faktorer, og sikre sig mod en gentagelse. Flere oplever gentagne tilfælde af nedbrud/smerter eller uarbejdsdygtighed, og mange ryglidelser fører til tilbagefald, med mindre der sker en ændring af vaner. I samme forbindelse føler man et behov for forsikring om, at man ikke kommer til at gøre noget, der forværrer tilstanden. Fysioterapeuterne spiller ofte rolle i at kunne guide til en forståelse af, hvad der er sikkert at lave, og til i det hele taget at retablere en kropslig selvtilid og selvforståelse, idet manges umiddelbare reaktion på en ryglidelse er inaktivitet af frygt for forværring. Tværtimod skal mange patienter lære, at de ofte kan mere end de tror, og endda har godt af det, forudsat at man lærer funktionelle og hensigtsmæssige bevægeteknikker. Desuden er der et stort behov for feedback på den daglige træning, med opfølgning og justering på træningsøvelser for at vide, om man udfører øvelserne rigtigt, dvs. om man får det rigtige udbytte ud af træningen derhjemme, og hvordan det føles, når øvelserne gøres rigtigt, og der spændes korrekt op i det indre muskelkorset. Dette øver man sammen med fysioterapeuten, men at gå hjem og genskabe fornemmelsen kan være vanskeligt i begyndelsen af forløbet. Og endnu sværere bliver det, når de ofte smertefulde og anstrengende øvelser skal kombineres med grundspændingen, og man skal huske at trække vejret samtidigt.

Billede t.h.:

Et forsøg på Discusafdelingen med at bruge ultralydsscanning i instruktionen af patienterne til at finde og aktivere det indre muskelkorset, havde stor succes med at motivere patienterne, og skabe vished om fornemmelsen, når musklerne aktiveres korrekt. Både behandlere og patienter fremhævede dette som et godt redskab i behandlingen, og det tjente som inspirationskilde på workshoppet.



Den enkeltes motivation og mål

En del af arbejdet med personas gik ud på at skabe indlevelse i den enkelte rygpatientens baggrund, værdier, motivation og mål, og hvordan disse kan indtænkes, og tilgodeses i konceptudviklingen. For mange er træningen middel til et andet mål, f.eks. at have det godt nok til at kunne lege med sine børnebørn, tage på rejser med ægtefællen, gå på museum med veninderne, gå på arbejde, eller blot kunne gå tur i naturen og komme udenfor hjemmets fire vægge. For mange er træningen et nødvendigt onde, eller noget der bare skal gøres. Nogle kan lide det, men for alle gælder udfordringen at få det gjort til en fast del af hverdagen.

Herunder: Fra præsentation af feltarbejdet v. Julie Bønnelycke på workshoppet

Centrale spørgsmål



- Hvad gik der galt?
- Hvordan undgår jeg det sker igen?
- Hvad er godt/skidt for mig?
- Hvornår er smerte ok, og hvornår er den et faresignal?
- Hvordan ved jeg, at jeg gør det (træningen) rigtigt?
- Korsettet, vejtrækningen og øvelsen – en svær kombination
- Træning: En pestilens eller et acceptabelt middel for at have det godt
- Hvad motiverer den enkelte?

