

MereHjem-MindreHospital

- Samarbejdsprojekt på tværs af sektorer
- Fokus
 - Styrke det individuelle forløb på tværs af sektorer
- Interviews blandt patienter og ‘fagpersoner’ mhp at identificere barrierer for forløb
- Læringsseminarer mhp at etablere fælles læring
- Tværfaglig ambulatorium mhp at styrke GOP ved
 - Fokus på vurdering af funktion (ICF)
 - Fælles sprog (ACT)

Samarbejdspartnere

- Rygcenter Syddanmark (SLB) – rygmedicin
- SOF-Lillebælt:
 - Kolding, Fredericia, Vejen, Middelfart, Billund
 - Vejle
- Designskolen

Patientfokus

Rygpatienter

18-60 år

Henvist fra Rygcenter Syddanmark til kommunal genoptræning

Fagpersoner (aktører):

Primær praksis: GP, fysioterapeuter, kiropraktorer

Rygcenter

Kommuner: Sundhedscenter og Jobcenter

Den røde tråd

Patientniveau

Kommunikation

Forløb

Information

Organisatorisk
niveau

Videndeling

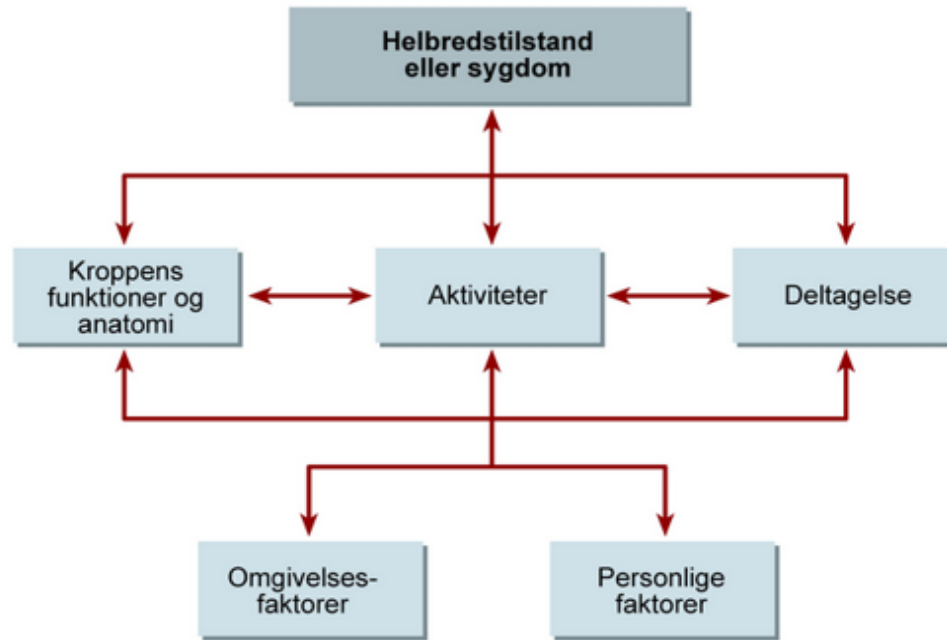
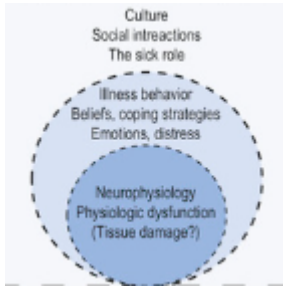
Samarbejde

Overlevering

Samstemmende konklusion

- Fælles viden
- Fælles sprog
- Tilpasset den enkelte patient
- Tilgængelig information uafhængigt af undersøgelsessted

ICF - paradigmeskift



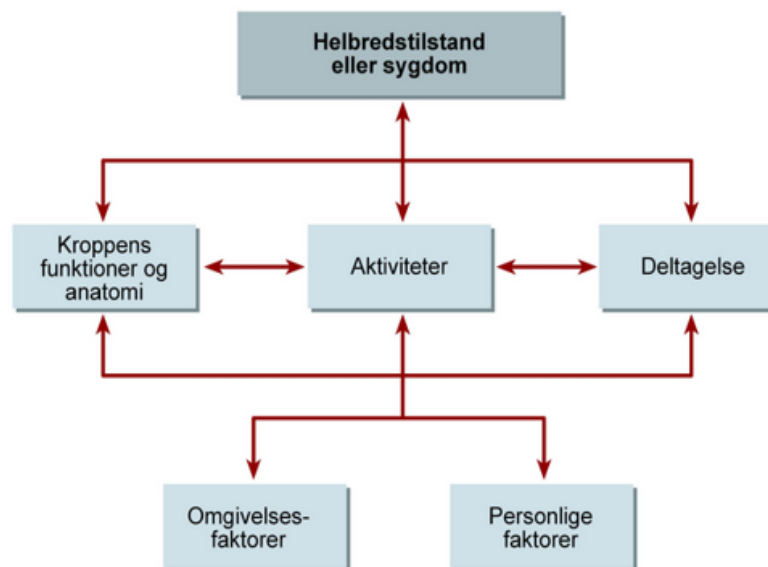
© Birgitte Lerche-Barlach 2010

6

International klassifikation for funktion

Fælles viden og sprog

- Generelt
- Krop/diagnoser
- Aktivitet
- Deltagelse
- Omgivelser

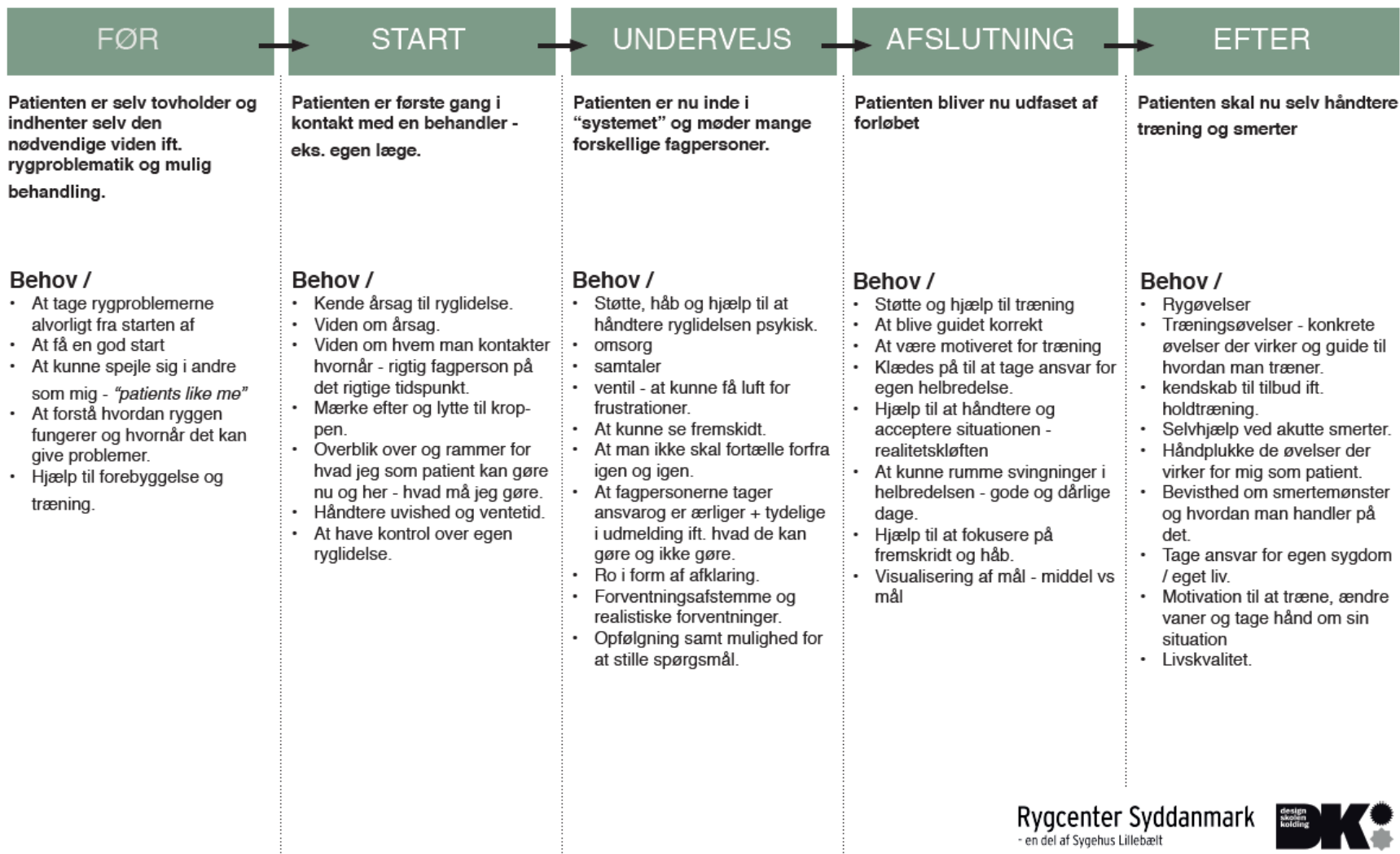


Metoder

- Temadage
- Læringsseminarer
- Undervisning
- Afstemte genoptræningsplaner

Mere hjem - mindre hospital / Det sammenhængende rygforløb

Overblik over behov som borgeren/patienten italesætter i forhold til de forskellige faser i forløbet.



Mit Rygforløb



MIT RYGFORLØB
Navn, adresse og telefonnummer:

Mere Hjem
Mindre Hospital

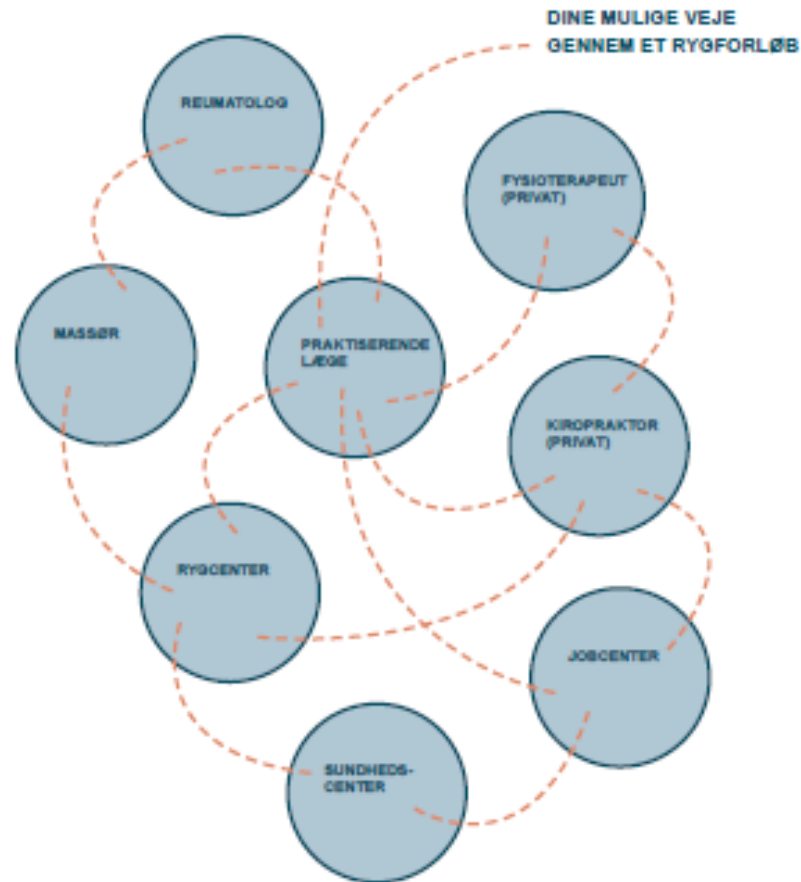
Version 1, januar 2019

Rygcenter Syddanmark
- en del af Sygehus Lillebælt

Mere Hjem
Mindre Hospital



HVEM KAN JEG MØDE I MIT FORLØB /



KONKLUSIONER / UDFYLDES MED FAGPERSON

Dette ark er beregnet til at skabe overblik over de forskellige kontakter, der er undervejs i dit forløb. Her kan du sammen med din behandler skabe overblik, samle konklusioner og se målsætninger fra gang til gang.

1 / Dato + sted	2 / Dato + sted	3 / Dato + sted
Dagens konklusioner:	Dagens konklusioner:	Dagens konklusioner:
Målsætning for næste gang:	Målsætning for næste gang:	Målsætning for næste gang:
4 / Dato + sted	5 / Dato + sted	6 / Dato + sted
Dagens konklusioner:	Dagens konklusioner:	Dagens konklusioner:
Målsætning for næste gang:	Målsætning for næste gang:	Målsætning for næste gang:

Fælles viden og fælles sprog

RygViden



Fagperson

Krop

Diagnose:
Stenosis spinalis lumbalis

Årsag:
Spinalstenose er en klinisk diagnose, hvor der optræder neurogen claudicatio i benene. Underlættes af fund ved MRI i form af senere forhold i columna enten centralt eller lateralt mellem facetter. Hyppigheden af de kliniske symptomer er betydeligt lavere end isoleret fund ved MRI. Optræder hyppigt i 60-80 års alderen. Spinalstenosen kan være lokaliseret på ethvert niveau i columna lumbalis, men optræder oftest svarende til de nedre tre lændehvirvler.

Symptomer:
Symptomer og kliniske fund: I typiske tilfælde er patienten over 60 år og har haft lændemeerter i længere tid samt oplysning af nedre gængsfunktion. Der tilkommer svarende paretheser, tinglæmsningsfølelse og smerter i begge ben ved central spinalstenose, i ét ben ved betydelig facetterstenose. Undertiden er blærefunktionen påvirket. Symptomerne forsvinder ved kort ganghastighed og ved bagoverbøjning af ryggen, lindres ved pause og/eller foroverbøjning. Symptomerne intensiverende, ganghastighed karakter har givet sygdomsbilledet navnet claudicatio medullae spinalis (typisk claudicatio). I ualmindelige kan der fremkomme faldtendens og pareser af UE, evt. bilateralt.

Behandling:
Behandling: Manuelt behandling, øvelsesbehandling og analgetika. Ved ualmindelige symptomer er der indikation for operation i form af laminektomi med frigørelse af nervevædderne.

Mere Hjem Mindre Hospital
RygSydenmark

Borger

Krop

Diagnose:
Stenosis spinalis lumbalis

Årsag:
Spinalstenose er en klinisk diagnose, hvor der optræder neurogen claudicatio i benene. Underlættes af fund ved MRI i form af senere forhold i columna enten centralt eller lateralt mellem facetter. Hyppigheden af de kliniske symptomer er betydeligt lavere end isoleret fund ved MRI. Optræder hyppigt i 60-80 års alderen. Spinalstenosen kan være lokaliseret på ethvert niveau i columna lumbalis, men optræder oftest svarende til de nedre tre lændehvirvler.

Symptomer:
Symptomer og kliniske fund: I typiske tilfælde er patienten over 60 år og har haft lændemeerter i længere tid samt oplysning af nedre gængsfunktion. Der tilkommer svarende paretheser, tinglæmsningsfølelse og smerter i begge ben ved central spinalstenose, i ét ben ved betydelig facetterstenose. Undertiden er blærefunktionen påvirket. Symptomerne forsvinder ved kort ganghastighed og ved bagoverbøjning af ryggen, lindres ved pause og/eller foroverbøjning. Symptomerne intensiverende, ganghastighed karakter har givet sygdomsbilledet navnet claudicatio medullae spinalis (typisk claudicatio). I ualmindelige kan der fremkomme faldtendens og pareser af UE, evt. bilateralt.

Behandling:
Behandling: Manuelt behandling, øvelsesbehandling og analgetika. Ved ualmindelige symptomer er der indikation for operation i form af laminektomi med frigørelse af nervevædderne.

Mere Hjem Mindre Hospital
RygSydenmark

Krop/diagnoser

Uspecifikke rygsmerter - Rygsmerter UNS.

Borger

Hvad er uspecifikke rygsmerter?

Til forskel fra de mere opstille og præcise diagnoser, hvor man med rimelig sikkerhed finder en sammenhæng mellem symptomer og disse årsagsfaktorer, er det defineret i langt de fleste tilfælde ikke muligt at give en præcis årsagsforklaring på uspecifikke rygsmerter.

Sagt med andre ord: Det er svært eller nærmest umuligt at afgøre i struktureret praksis:

- Hvilket væv eller hvilken del af ryggen mange "typiske" smerter kommer fra
- Hvilken proces, der forårsager smerter (en eller anden form for irritation af væv finder sted)
- Hvad gænsen for smerter (enkompresion, spændingsstand etc.).

Uspecifikke rygsmerter er således kendetegnet ved en forvarende eller usikker sammenhæng mellem dine smertesymptomer, undersøgelsesfund herunder skanning, blodprøver mfl.

Hvem får uspecifikke rygsmerter?

Kvinder og mænd er lige udsatte, og forekommer hyppigt mellem 35-55 år. Er den mest almindelige årsag til rygsmerter.

Hvordan opleves uspecifikke rygsmerter?

Nogle eksempler på uspecifikke rygsmerter kan være: akutte/angvarige overbelastninger, fejlbelastninger, muskelspændingsforstyrrelser og mange flere. Lokale smerter af forskellig karakter lige fra lænden til mundene, pressende, træthedssagte.

Hvordan stilles diagnosen?

Ved en kvalificeret klinisk undersøgelse evt. suppleret med billedoptagelser af ryggen og blodprøver (ikke nødvendigvis påkrævet), hvis anden underliggende patologi mistænkes og skal udelukkes.

ICD10

DM54

Mere Hjem
Mindre Hospital

Lumbago med iskias

Borger

Lænderygsmerter med udstråling til ben

Hvad er lumbago med iskias?

Denne diagnose er en af de hyppigst anvendte og er kendetegnet ved lænderyg- og bensmerter (iskias).

Lænderygsmerter er defineret som smerter eller ubehag i ryggen lokaliseret i området mellem det nederste ribben og det nederste af balderne. Smerterne kan have varierende intensitet fra ganske lette til meget stærke og sprede sig ned i området på benet.

Lænderygsmerter kaldes også for: hold i ryggen, ondt i ryggen, halskæud, facetsyndrom, lumbago, myoser eller slet og ret lænderygsmerter. Er smerterne kortvarige eller nyopståede kaldes de for akutte, er de længerevarende kaldes de for kroniske lænderygsmerter.

Hvem får lumbago med iskias?

Cirka 30% af danskere har haft lænderygsmerter inden for de seneste to uger, kvinder lidt hyppigere end mænd og næsten alle vil opleve lænderygsmerter i deres levetid. Lænderygsmerter begynder at blive et problem i løbet af livet for mange, og nye undersøgelser har vist, at ældre og gamle oplever lænderygsmerter næsten ligeså hyppigt.

Der kendes til flere årsagsforklaringer men i ca. 75% af tilfældene er det ikke muligt at pege på en specifik overbevisende årsag. I omkring 30% af tilfældene er det muligt at støttes på præcis forklaring ex. discusprolaps, knogleskade etc.

Hvordan opleves lumbago med iskias?

- Det gør ondt over det nederste af ryggen. Smerten stråler sommetider ned i balderne, bag på låret eller underbenet eller til tilsyn.
- Musklerne er spændte, og ryggen er stiv.
- Ved akutte smerter har/der ryggen ofte fremover og til en af siderne (skråvinkel).
- Sommetider oplever man, at lænderygsmerter er ledsaget af en sovende, stikkende eller snurrende følelse i ryggen eller balderne.

Hvordan stilles diagnosen?

Ved en kvalificeret klinisk undersøgelse evt. suppleret med billedoptagelser af ryggen og blodprøver (ikke nødvendigvis påkrævet), hvis anden underliggende patologi mistænkes og skal udelukkes.

Mere Hjem
Mindre Hospital

Biomekanisk dysfunktion

Borger

Hvad er biomekanisk dysfunktion?

Biomekanik er betegnelsen for det komplekse samspil mellem bevægelsesapparatets aktive komponent muskulaturen og passive stabiliserende komponenter knogler/ledsener, under belastning og bevægelse af kroppen.

Biomekanisk dysfunktion beskrives hvis dette komplekse samspil ændres så der opstår en ubalance i et segment.

Hvem oplever biomekanisk dysfunktion?

Dysfunktion kan opstå i alle aldre

Hvordan opleves discusdegeneration?

- Lokale akutte opståede eller længerevarende lænderygsmerter med:
 - Bevægelsesknækning i en bestemt retning med kendt smerte i ryggen
 - Abnormt stift bevægelsesmønster der ikke umiddelbart lindres ved hjælp/afslæring under udførelse af bevægelse
 - Lokal kraftig smerte over bestemt led/niveau i ryggen
 - Udstrålende smerter til knæniveau på et eller begge ben, oftest bagtil eller på siden
 - Evt. foretaget billeddiagnose uden tegn på nerveledspåvirkning eller anden rygpatologi, evt. med lokale stillingsforandringer

Hvordan stilles diagnosen?

Ved en kvalificeret klinisk undersøgelse evt. suppleret med billedoptagelser af ryggen og blodprøver (ikke nødvendigvis påkrævet), hvis anden underliggende patologi mistænkes og skal udelukkes.

Behandlingen kan bestå af flere komponenter, men vil sjældent være operativ. Oftest vil der fokuseres på genoprettelse af normal bevægelighed gennem træning, muligvis med kognitiv komponent, og evt. vil der anbefales kortvarig manuel behandling.

Fremtidsudsigterne er ofte gode, såfremt man formår at bryde det provokerende mønster, men man kan opleve at rygsmerterne kan vende tilbage i løbet af livet, hvilket er helt normalt og ufarligt.

ICD10

DM998

Mere Hjem
Mindre Hospital

Aktiviteten

Aktiv aflastning

- i forbindelse med lærdøgnserier

Krydderier afprøves, det betyder at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.



Tilpasset aktivitet

- i forbindelse med lærdøgnserier

Krydderier afprøves, det betyder at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.



Fysisk aktivitet

- ved lærdøgnserier

Krydderier afprøves, det betyder at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.



Kropsadfærd

- i forbindelse med lærdøgnserier

Krydderier afprøves, det betyder at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.



Specifik bevægelsestræning

- for lærdøgnserier

Krydderier afprøves, det betyder at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.



Aktiv og passiv tilgang

- ved lærdøgnserier

Krydderier afprøves, det betyder at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

Minister afprøves
Minister afprøves er en af de bedste måder at lære på. Det er vigtigt at sømme for nu kan for den læsere for indvirkning af lærdøgnserier.

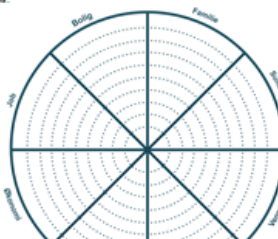


Deltagelse

Livshjulet

Borger

Hvordan ser dit liv ud lige nu? Er det som det altid været?
Er det bedre? Gør du det mest af dit liv, på de ressourcer der er dit vigtigste?
Hvilke ressourcer er du afhængig af og hvilke ressourcer trænger du forandring, forbedring eller støtte til?
Hvor afhængig er du med dit liv?
Hvilke udfordringer er størst af alle og hvilke ressourcer bliver fyldt mere og mere op, jo mere afhængig du er.



Hvad skal du gøre helt konkret?

Kontrolcirklen

Når du bliver smet eller led af det, synes nogle mennesker, at det er en katastrofe, og det er det også. Men det er ikke altid det samme. Det kan være, at du bliver smet eller led af det, og det er ikke altid det samme. Det kan være, at du bliver smet eller led af det, og det er ikke altid det samme. Det kan være, at du bliver smet eller led af det, og det er ikke altid det samme.



Hvad er mine

Hvad er mine behov? ...og hvordan kan jeg bedst anvende dem?

...og hvordan kan jeg bedst anvende dem?

Vi har alle flere behov, som er mere eller mindre vigtige. Det er vigtigt at være opmærksom på dem, og det er vigtigt at være opmærksom på dem. Det er vigtigt at være opmærksom på dem, og det er vigtigt at være opmærksom på dem.



Mere Hjem
Mindre Hospital

Hvad er mine ressourcer?

Borger

Hvad er mine ressourcer...?

...og hvordan kan jeg bedst anvende dem?

Det er vigtigt at få afklaret, hvilke ressourcer du har. Du kan søge hjælp og forberede dig til at anvende dem i din hverdag.

- Ressourcer kan f.eks. være gode relationer, familie, venner
- En ressourcer kan f.eks. være din arbejdssituation, dit arbejde
- At du ikke føler dig ensom - fysisk og psykisk

Du kan være i besiddelse af nogle ressourcer, som f.eks. at du ikke føler dig ensom, hvilket kan gøre dig i din ressourcer. Tænk om gode ressourcer og erfaringer.



Hvad er mine udfordringer i hverdagen?

Borger

Det har er mine udfordringer i hverdagen...

...og det har er mine muligheder.

Det er vigtigt at få afklaret, hvilke udfordringer du har i din hverdag, så du kan begrænse dem. Nogle af de udfordringer, som du kan have, er f.eks. at du ikke føler dig ensom, hvilket kan gøre dig i din ressourcer.

Det er derfor vigtigt at få afklaret, hvilke udfordringer du har i din hverdag, så du kan begrænse dem. Nogle af de udfordringer, som du kan have, er f.eks. at du ikke føler dig ensom, hvilket kan gøre dig i din ressourcer.

- Det kan være forfærd i din hverdag, som kan gøre dig udfordringer f.eks.:
- Tilfredsforthed i familie, venner, kolleger, naboer og fagpersoner
- I arbejdssituation, økonomi og bolig
- Hvis du ikke føler dig ensom - fysisk og psykisk
- Det kan være:
- Smerter og ubehag
- Mætthed
- Altid at være ensom
- Tænk om tidligere ressourcer



Mere Hjem
Mindre Hospital

Virkelighedskløften

Borger

Virkelighedskløften betyder den afstand, der er mellem den virkelighed, vi definerer os i, og den faktiske virkelighed, og den virkelighed, vi ønsker os.

Vi skal være særligt opmærksomme, når vi tænker eller siger særlige ting.

- "Det er det ikke på grund af..."
- "Det er uretfærdigt..."
- "Det er det ikke på grund af..."
- "Det er det ikke på grund af..."
- "Det er det ikke på grund af..."

Vi er alle afhængige af hinanden i en virkelighedskløft. Det er alle afhængige af hinanden, og det er alle afhængige af hinanden. Det er alle afhængige af hinanden, og det er alle afhængige af hinanden.

Vi er alle afhængige af hinanden i en virkelighedskløft. Det er alle afhængige af hinanden, og det er alle afhængige af hinanden. Det er alle afhængige af hinanden, og det er alle afhængige af hinanden.



Hvad er vigtigt for mig?

Borger

Det er vigtigt for mig at?

Hvordan ser jeg på min hverdag, hvad der er vigtigt for mig?

Derfor giver alle begreber i hverdagen, som kan forberede dig i at gøre det, der er vigtigt for dig.

Det er vigtigt at få afklaret, hvad der er vigtigt for dig, for at du i forbindelse kan arbejde i samme retning.

- F.eks. Det er vigtigt, at jeg kan lide mit team.
- F.eks. Det er vigtigt, at jeg kan lide mine kolleger.



Mere Hjem
Mindre Hospital

Omgivelser

Tilknytning til erhverv

- arbejdssøgende.

Borger

Er du arbejdssøgende?

- Dagpenge
- Ledighedsydelse (flexjob)
- Kontanthjælp

Vigtige spørgsmål som du med fordel kan overveje

Helbred:

Er der andre vigtige ting omkring dit helbred, som ikke er vurderet/behandlet endnu?

- Hvis ja: tag kontakt til din egen læge.

Arbejde:

Kan du aktuelt påtage dig et arbejde?

- Hvis nej: skal du kontakte din læge med henblik på om du skal være sygemeldt i stedet for arbejdssøgende.

Har du tidligere været sygemeldt på grund af ryggen/andre helbredsproblemer?

Hvis ja:

- blev der i samarbejde med din læge lavet en rådighedsvurdering med evt skånebehov (Rådigheds erklæring til A-kasse)
- har du været i virksomhedspraktik? Indgik beskrivelsen derfra i din rådigheds erklæring?
- er der sket nogen ændringer i helbredet siden da og er der taget højde for det nu?

Har du mulighed for rådgivning fra fagforening/bisidder?

Er der planer om virksomhedspraktik?

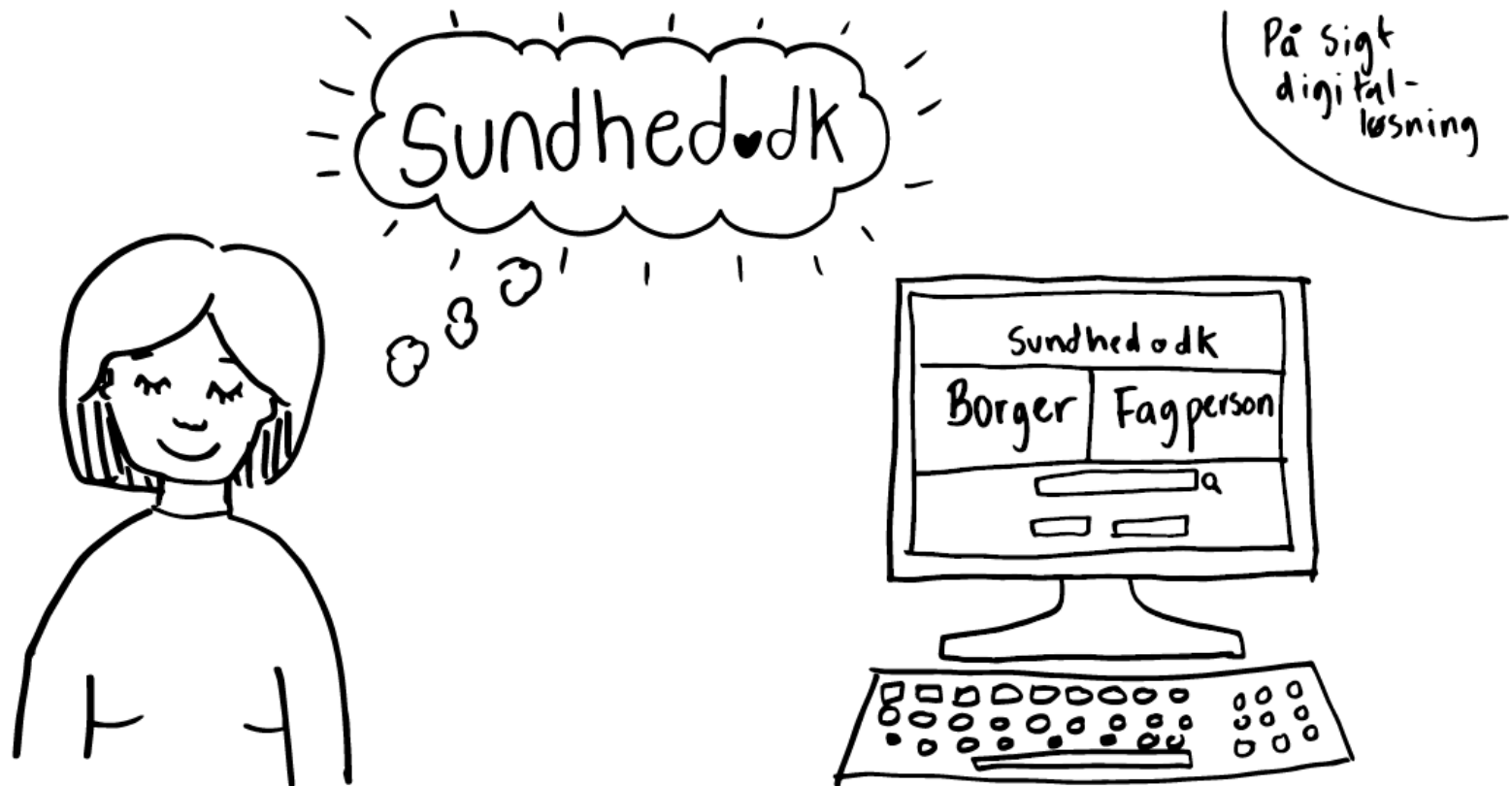
- Hvis ja: er det så vurderet hvilket opgaver, som du kan klare og hvilke du har svært ved?

Er der mistanke om arbejdsskade eller arbejdsbetinget lidelse?

- Hvis ja: har du været henvist til arbejdsmedicinsk klinik?

Andre spørgsmål eller kommentar som er vigtige for dig:

Digitalisering



Implementering

1. Afprøvning af 'redskab' fra primærsektor og frem.
Samarbejdsprojekt mellem praksiskonsulenterne, Rygcenter Syddanmark, Kolding og Fredericia kommuner samt Designskolen.
2. Projekt for 'sårbare' – hvor der på baggrund af aktuelle erfaring oprettes ny samarbejdsstruktur mellem egen læge, Rygcenter Syddanmark og kommune. Parallelt i stedet for serielt forløb.
3. Undervisning på tværs med udgangspunkt i RygViden