Det kommunale og ergoterapeutiske arbejde med borgere med senfølger efter Covid-19

SANNE SKJELLERUP MENG, ERGOTERAPEUT
AARHUS KOMMUNES NEUROCENTER

Fakta borgere

- Antal Genoptræningsplaner §140 til Aarhus Kommune -205 stk
- (juli 2020-aug 2021)

- Antal sundhedshenvisinger § 119 til Aarhus Kommune-5 stk
- (feb. 2021-maj 2021)

Kategorisering

Hvordan kategoriserer Neurocentret borgerne mhp bedst mulige tilbud?

Kategori	Hvorfra	Beskrivelse	Ramme samlede forløb
1.	**§119** fra egen læge **§140** fra senfølgeklinikken	Milde/ få senfølger Ingen/ mindre arbejdsmarkedsindsats Støttende omgivelser *OBS skulle der dukke borgere op med sværere senfølger på en §119, så skal vi overveje om de skal retur til e.l. og henvises til senfølgeklinik.*	**Hvor:** Alle borgere kommer til NC. **Varighed:** Mindre end 3 måneder.
2.	**§140** fra senfølgeklinikken	Sværere/ mange senfølger Mental/ fysisk/ psykisk træthed Har gået længere tid med senfølger før GOP Angst/ depression/ stress Manglende erkendelse/ accept af situation og/ eller af værktøjer Hæmmende omgivelser Tidl. kendt med nedsat funktionsevne	**Hvor:** Borger kommer fortrinsvist på NC **Varighed:** Tre måneder. Kan vare længere. *)
3.	**§140** fra forskellige sygehusafdelinger efter indlægg. med covid.	Sengelejets patologi Respiration/ dyspnø Dysfagi/ trachostomi De kan være ret dårlige og afkræftede	**Hvor:** NC kommer til borger. Når borger kan komme til NC, så bør det foretrækkes. **Varighed:** Tre måneder. Kan vare længere. *)

*) Forløbslængder skal løbende evalueres.

Tilbud til borgeren

Hvilket tilbud skal hvilken borgerkategori tilbydes?

<table>
<tr><th>Kategori/ tilbud</th><th>Individuelle ”Startpakke”</th><th>Individuelle</th><th>Hold-/ gruppetilbud</th><th>Individuelle</th><th>Individuelle Retest</th><th>Afsluttet til?</th></tr>
<tr><td>1.</td><td rowspan="3"><u>For alle kategorier</u>:

”Kontrakt”

COPM/ Min Plan

Fys-test/ Ergo-test

v. mistanke om angst/ stress/ depression: Screening ift WHO5
CMDQ (?)</td><td>X 1-3 (få)
evt. telefonisk</td><td rowspan="2">-Energiforvaltning
-Krop og bevægelse
-Uderehabilitering
-Mindfulness/ afspænding
(MBSR)

Beskrives separat.</td><td>X 1-3
evt. telefonisk</td><td rowspan="3">

Fys-test
Ergo-test

WHO5
CMDQ (?)</td><td rowspan="4">Egen læge har ansvaret for alle i disse forløb – før, under og efter.</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>X 3-8 (flere)</td><td>X 1-3</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Måske udelukkende individuelle forløb</td><td>Kan kobles på ovenstående, hvis det vurderes relevant efter nogen tid?
Evt. forebyggende viden ift energi hen mod slutningen</td><td>Måske udelukkende individuelle forløb</td></tr>
<tr><td>ALLE</td><td></td><td colspan="3">Selvtræning/ arbejde med strategier i eget hverdagsliv</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="6"> </td></tr>
</table>

Forløbet

- Anamnese –herunder situationen lige nu.
- Fysioterapi
- Gruppeforløb
- Forventningsafstemning
- Energiforvaltning
- Mental træthed
- Symptomforståelse
- Pauser og hvil
- Samarbejde med jobcenter/ sagsbehandler

Screeningsværkstøjer v. den ergoterapeutiske opstart

- MFS: Mental Fatigue Scale
- Energiforvaltningsskema og energiniveau
- COPM
- Mic-SR Spørgeskema: Measure of Insight into Cognition-Self Report
- MoCA: Montreal Cognitive Assessment

Ergoterapeutisk gruppe

- Energiforvaltning

- 1 x pr uge i 4 uger 1t og 15 min. 5-6 antal deltagere
- Formål og indhold:
- - Viden om træthed (mental/fysisk) og energiforvaltning
- - Erfaringsudveksle/ egen fortællinger
- - Afprøve redskaber og strategier ift. energiforvaltning:
- - hvil/pauser
- - Afspænding/ mindfulness
- - Vejrtrækning
- - Energiforvaltningsskema/ energiscore
- - Strategier ift. kognitive udfordringer
- - Hvordan man vender tilbage/tackler arbejde og socialt samvær med de nye udfordringer,
- - Viden om hvor der kan søges mere info/hjælp

Energiforvaltning

- Strategier til brug på arbejdsplads
- Strategier ved sociale arrangementer
- Kognitive strategier
- Planlægning af hvil
- Struktur af dagligdag- energiskema
- Registrering af symptomer

Gruppetilbud

- Afspænding
- 1 x pr uge i 5 uger 1 time 5 antal deltagere
- Formål og indhold:
- - Rettet mod de borger, der har svært ved at sove, finde ro/hvile og har meget tankemylder.
- - Forskellige typer afspænding
- - Udgangsstillingerne varierer
- - Borgerne opfordres til at afprøve teknikkerne hjemme.

Gruppe-tilbud

Kondihold
1 x pr uge i 5 uger 1 time 5 antal deltagere
Formål og indhold:
- Rettet mod de borger som er/vil i gang med træning.
- De har måske tidligere trænet meget og vil gerne have puls, men har brug for at blive guidet i forhold til ikke at køre på som de gjorde tidligere.
- Det består af kredsløbstræning i form af intervaltræning og/eller cirkeltræning i 45 min. inklusive pauser. Der startes med 10 minutters opvarmning i roligt tempo.
- Belastning vurderes subjektivt ud fra Borgs skala.
- Foregår både ude og inde.

Gruppe-tilbud

- Krop og Bevægelse
- 1 x pr uge i 5 uger 1 time 5 antal deltagere
- Formål og indhold:
- - Rettet mod de borger som oplever åndenød, hovedpine, muskel-/ledsmerter og på den baggrund
- holder igen med fysisk aktivitet.
- - Der arbejdes med forskellige udgangsstillinger
- - Udfordre dem i at prøve at komme ud af evt fastlåst bevæg mønster.
- - Bruger bla elementer af fysioflow og pilates.
- - Foregår både ude og inde.

Gruppetilbud

3 sessioner med psykolog

- Efter corona – i tanke og tale
- Pas godt på dig selv – cliche eller Compassion”
- Dybt vand og nye Trædesten”.

Det er hensigten at borgeren, via små teoretiske oplæg, fælles refleksioner og erfaringsudveksling får øget fokus på egen trivsel og mestring

Samarbejde med sagsbehandler/jobcenter

- Status til sagsbehandler og fastholdelseskonsulent
- Møder med borger og arbejdsgiver

Hvor kan du søge mere hjælp/viden?

- Psykologhjælp gennem egen læge, jobcentret, center for livskvalitet (+65)
- Mulighed for egen netværksgruppe på NC
- Lydfiler til afspænding: https://www.psykiatrien.rm.dk/afdelinger/auhpsykiatrien/afdeling-for-depression-og-angst/i-behandling/fysioterapi/
- Kurser gennem Recoveryskolen: https://psykiatrienshus.aarhus.dk/vi-tilbyder/recoveryskolen/
- COVID-pjece: https://www.etf.dk/uploads/uploads/public/documents/Nyhedsfiler/covidfolder_laeseudg.pdf

-mindfulness:

- https://mindfulness.au.dk/oevelser/lydfiler-fra-kurser/lydfiler/

Erfaringer fra praksis

Tæt tværfaglig indsats ergo-fys.

-Tværsektorielt samarbejde (jobcenter, sygehus, e.l., psykolog)

Grundig anamnese

Tydelig målsætning, forventningsafstemning, ansvar over til borger

Omgivelses-faktorer/inddragelse af pårørende

-Individuel tilgang

-Bruge den kendte værktøjskasse monofagligt;

Rådgivning, tålmod, gå vejen med dem, tilknytning til nogen i sundhedssystemet

-Mental træthed vs. Fysisk niveau - indbyrdes indvirkning på hinanden

-Gruppedannelse i.f.t sparring med hinanden

Måder at planlægge hvil på

Faste pauser 5 min. hver time

Nogle minutters pause hver gang du mister fokus på den opgave, du er i gang med

Sov 30-60 min. samme tid hver dag – dog ikke for sent på dagen, da det kan forstyrre nattesøvnen. Det kan fx være formiddag og efter frokost

Sæt uret lige meget om det er et sovende eller vågent hvil. Så kan du bedre koncentrere dig om at slappe af i stedet for at være nervøs for at falde i søvn, sove for meget eller på andre måder havne i tidsnød

Energiforvaltning på arbejdsplads

- Tag et hvil i din bil før og efter arbejde.
- Sørg for at holde jævnlige hjernepauser- mindst 5 min pr. time.
- Find et sted hvor du kan holde en lidt længere pause en gang imellem.
- Benyt den afslapningsform der virker for dig (Kig dog ikke på noget på en skærm).
- Placer dig på arbejdspladsen, så du bliver mindst mulig forstyrret.
- Brug evt værn mod støj (øreprop per, høreværn).
- Organiser dit arbejde så du bliver mindst mulig forstyrret.
- Arbejde færre timer i en periode.
- Evt hjemmearbejde hvis muligt
- Selekter hvilke møder/arbejdsopgaver du skal deltage i.
- Husk at variere i dine arbejdsopgaver.

Træthedstegn

Hvad er dine tegn på træthed??

Energiskema

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Stå op 7	Stå op 5 Hvil 7	Stå op 8	Stå op 4 Hvil 5	Stå op 7	Stå op 5	Stå op 8
Formiddag	Besøge veninde 3	Gåtur 7 Hvil 8	Mødes til brunch m. andre 3	Hvil 6 Gåtur 6			
Middag	Hvil 4 Indkøb 1	Gøre rent 5 Hvil 6	Hvil 5 Gøre klar til gæster 3	Undervisning virtuelt 3			
Eftermiddag	Hvil 3 Aftensmad 1	Aftensmad 4	Havegæster 1 Hvil 3	Hvil 5 Take away 5			
Aften	Sove	Se TV 2	Strikke 2	Hygge 4			

1) Udfyld energiskemaet
2) Notér din energi på en skala fra 1-10 i løbet af dagen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi helt i bund — Midt imellem — Energi helt i top

Mental Fatigue

Der tages udgangspunkt i mental træthed efter stroke eller traumatisk hjerneskade.
Symptomerne på mental træthed opleves på samme måde ved hjernepåvirkning ved f.eks. meningitis, commotio og derfor bruges denne viden og evidens ind i arbejdet med denne diagnosegrupper.

Der arbejdes ligeledes ud fra; Best Practice.

- Svensk forskning på området:
- https://www.gu.se/forskning/mental-trotthet-hjarntrotthet
- Long-lasting mental fatigue after traumatic brain injury or stroke. A new perspective. Lars Rönnbäck and Birgitta Johansson, LAMBERT Academic Press, Saarbrücken, 2012
  - Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck www.intechopen.com/books/brain-injury-functional-aspects-rehabilitation-and-revention **Mental Fatigue; A Common Long Term Consequence After a Brain Injury,**
  - Johansson, B., Starmark, A., Berglund, P., Rödholm, M., & Rönnbäck, L. (2010a). Mental trötthet – subjektivt problem som kan skattas. *Läkartidningen 107*(49), 2964-2967.
- Johansson, B., Starmark, A., Berglund, P., Rödholm, M., & Rönnbäck, L. (2010b). A self-assessment questionnaire for mental fatigue and related symptoms after neurological disorders and injuries. *Brain Injury, 24*(1), 2-12.
- http://hjernerystelsesforeningen.dk/wp-content/uploads/2016/03/ONF_mTBI_Guidelines_2nd_Edition_COMPLETE.pdf
- www.whiplashforeningen.dk/nyheder/national-klinisk-retningslinje-for-hjernerystelse/

Svar på spørgsmål

1. **Hvad er årsagen til, at patienterne ikke kan honorere jeres krav? Savner at få et billede af, hvad det handler om?**

- Det kan f.eks. dreje sig om at borger har svær angst, depression, familiære årsager til at de ikke har de ressourcer det kræver at indgå i et gop-forløb. Vi gør meget ud af at forventningsafstemme med borger når vi opstarter og opleves der et behov for et andet tilbud- hjælper vi borger til dette.
- Vi har oplevet at GOP-forløb kan trække meget langt ud, når borger ikke magter GOP og i sidste ende bliver vores tilbud mere en stressfaktor end en hjælp
-

1. **Kan Sanne uddybe hvordan de underviser patienterne ift. symptomforståelse? Hvilken viden henviser man f.eks. til?**

- Vi underviser meget i mental fatigue- herunder symptomer på dette. Se i powerpoint- der er links mv. Vi oplever at borger har brug for en forklaring på deres ændrede humør, hovedpine og lignende

Svar på spørgsmål

- 3. **Hvilket energiforvaltningsskema bruger I?**
- Se powerpoint- det er et eksempel, på et af dem vi bruger

- 4. **Har I nogen data på effekten af jeres indsats?**
- Vi er ved at indhente data sammen med Defactum

- 5. **Hvordan kan det være at I bruger COPM og ikke ADL-I?**
- Vi bruger COPM til vores andre borgere og synes den har god fokus på det meningsfulde for den enkelte borger

Svar på spørgsmål

1. **Hvad er aldersgruppen på grupperne ?**

- fra 18 og op. Vi har fokus på at gøre grupperne så homogene som muligt. Vi ser på alder, familieliv, arbejdsstatus og lignende

1. **Kan vi få en kopi af strategierne de kan bruge på arbejdspladsen**

- Se powerpoint- men obs. Det er noget vi har lavet her på Neurocenteret ift henvisning

1. **Kan du give eksempler på nogle af de overordnet strategier du nævner ifm. job og generelt i hverdagen?**

- Se powerpoint

Svar på spørgsmål

1. **Vil I dele strategierne i anvender?**

- Ja- se powerpoint

1. **Hvad er aldersgruppen på grupperne ?**

- Se ovenstående

1. **Får i den information i genoptræningsplanerne fra senfølgeklinikkerne som i har behov for**?

- Ja- det synes jeg. Dog kan der være undersøgelsesresultater, som kommer senere. Det viol være godt, hvis der fra Senfølgeklinikkerne blev spurgt ind til mestring og overskud ift GOP