

# Rehabilitering av kreftoverlevende



# Hvem er vi?



**Oddbjørg Løken**  
Spes.fysioterapeut  
Prosjektleder



**May Aa Hauken**  
Sykepleier/Phd  
Forsker



**Lill Drange**  
Kreftsykepleier  
Prosjektmedarbeider

# Samarbeidspartnere

- Prosjektet er et samarbeid mellom Askøy kommune, Kreftforeningen og Senter for krisepsykologi, UiB
- Prosjektet er støttet av Extrastiftelsen



Senter for  
krisepsykologi



KREFTFORENINGEN



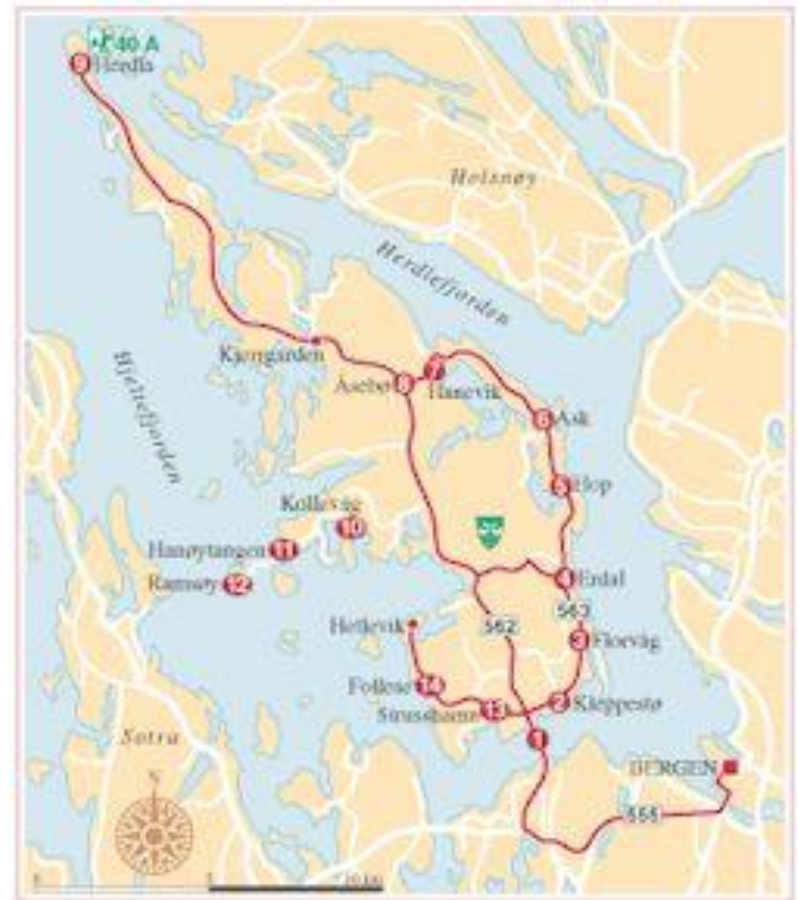
A decorative graphic on the left side of the slide consists of a teal vertical bar with a green base. It contains several white and light blue geometric shapes: a large circle, a smaller circle, and a curved line that resembles a stylized human figure or a path.

## Prosjekt og målgruppe

- Et 3-årig rehabiliteringsprosjekt og pilotstudie:
- **“Kreftrehabilitering i Askøy kommune: Utprøving av en rehabiliteringsmodell i primærhelsetjenesten”**
- **Målgruppe:** Kreftoverlevende i yrkesaktiv alder (18-67 år) som har avsluttet primærbehandling for kreft for mellom 3 måneder og 5 år siden.

# Askøy kommune

- 150 nye krefttilfeller årlig
- 1117 lever med kreft/kreftfriske ved utgangen av 2015



Kilde: Kreftregisteret (2016): Cancer in Norway 2015



## Tilbudet

- Et lavterskeltilbud
- Henvisning fra fastlege
- Organisert som grupperehabilitering
- **Varighet:** 12 uker
- Tre rehabiliteringsgrupper årlig
- 8-10 deltagere i hver gruppe

# Prosjektorganisasjonen

- Tverrfaglighet/tverretatlighet i alle ledd
  - Inkluderer også andre fagområder enn helsefag



A vertical teal bar on the left side of the slide contains several white and light blue decorative elements: a large circle, a smaller circle, and two curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the center.

# Brukermedvirkning

- Brukere deltar i alle ledd i organisasjonen, og har vært sentrale i utformingen av rehabiliteringsprogrammet
- Det er de som har skoen på som kjenner hvor den trykker...



# Vår målsetning

- For deltagerne: At de i løpet av programmet skal oppnå bedre livskvalitet gjennom:
  - Mer energi, økt mestringsevne og bedre fysisk form
  - Økt deltagelse sosialt, i utdanning og yrkesliv
- For Askøy kommune: En helhetlig kreftomsorg

# Innhold

- Individuell målsetning
- Tilrettelagt fysisk aktivitet
- Undervisning i aktuelle tema
- Individuell oppfølging etter behov
- Møte andre i samme/lignende situasjon
- Legge til rette for fysisk aktivitet etter rehabiliteringsperioden
- **Frisklivstankegang og fokus på ressurser!!**

# Individuell målsetning

- Det er deltageres mål vi jobber mot i fellesskap
- Små, konkrete og realistiske mål
- Gir et grunnlag for evaluering av rehabiliteringsprosessen
- Individuelle mål gir motivasjon, kontroll og tro på egen mestringsevne.

# Tilrettelagt fysisk aktivitet

- Målsetning: moderat fysisk aktivitet i minimum 30 min pr dag 5 dager ukentlig

# Undervisning

- Vi ønsker en helhetlig tilnærming
- Har vist god effekt i forhold til mestring og stressreduksjon
- Målsetninger: At deltagerne får aktuell informasjon, kunnskap og ulike teknikker for å mestre sin situasjon som kreftoverlever

# Individuell oppfølging

- Ulike behov - eks:
  - Individuelt treningsprogram
  - Helsesamtaler/kognitiv terapi
  - Henvisning til/samarbeid med andre aktuelle aktører i kommunen
  - Anbefale aktuelle tilbud i spesialisthelsetjenesten (eks: Vardesenteret)
  - Anbefale legehenvvisning til andre helsetjenester dersom det er aktuelt

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the center.

## Å treffe andre kreftoverlevende

- Dele erfaringer, opplevelser og utfordringer
- Ressursfokus – støtte og bygge hverandre opp
- Vi er alle i samme båt

# Evaluering

- Pilotstudie – systematisk datainnsamling og evaluering.
- Gjennomføre evaluering med et mixed-metode design- intervjuer/standardiserte verktøy
- Hovedutfallsmål er livskvalitet, der fysisk kapasitet og deltakelse er inkludert
- Sluttrapport der resultatene blir presentert
- Artikler





## Oppstart første gruppe

- 6. mars 2017
- Oppstartskveld for deltagerne og en nær pårørende
- Foredrag og samtaler
- Første gruppe godt over halvveis i programmet
- En liten gruppe som raskt ble trygge på hverandre

Takk for oppmerksomheten!

