

Borgerdrevne, funktionsrettede målsætninger – VBA-ryg - prøvehandling under Det Nationale Ledelsesprogram

Tværsektorielt forløbsprogram for borgere med lænderygbesvær i Region Syddanmark har fokus på at ruste sundhedsprofessionelle og andre fagpersoner til at håndtere borgere med lænderygbesvær ved en ensartet tilgang på tværs af sektorerne og faggrupper. Hovedbudskabet er bl.a., at den sundhedsprofessionelle understøtter borgeren i at opretholde så højt aktivitetsniveau som muligt, så tidligt som muligt. Altså er sigtet, at borgeren så vidt muligt kan fastholde sine daglige aktiviteter og dermed livskvalitet, humør, motivation og håb.

For de fleste borgere fylder smerten naturligvis meget, og de bærer et håb om, at den sundhedsprofessionelle kan "fixe" dem, så deres smerter forsvinder f.eks. ved hjælp af operation, smertestillende medicin, manuel behandling, akupunktur eller en særlig øvelse.

Mange borgere med lænderygbesvær har desværre udsigt til at kunne opleve en varierende grad af smerter over lang tid. Hvis der er et overvejende klinisk fokus på at "fjerne smerten", kan det resultere i frustration for både den sundhedsprofessionelle og især borgeren, fordi behandlingen ofte kun virker i kortere tid. Egenhåndtering og mestring af langvarige og tilbagevendende smerter har betydning for at kunne bevare eller opnå en ønsket funktionsevne.

I dette projekt, som er en prøvehandling under Det Nationale Ledelsesprogram, undersøger vi muligheder for, hvordan man som sundhedsprofessionel allerede ved første besøg sammen med borgeren kan opsætte funktionsrettede målsætninger, og derved søge at bevare aktiviteter/funktioner fastsat af den enkelte borger. Dette med afsæt i borgerens egne værdier og forståelse af livskvalitet.

Very Brief Advice som værktøj

Very Brief Advice (VBA) skal være med til at rette fokus på dialogen om vigtigheden af fysisk aktivitet trods smerter. Denne dialog kan være udfordret hos en smertepåvirket borger. VBA er en struktureret, ikke-tidskrævende tilgang til opstart af samtaler om svære emner. Med inspiration fra de VBA'er der ligger på rygning- og alkoholområdet, er der udformet en VBA-ryg. VBA'en lægger op til at der opstilles 2-3 målsætninger ved brug af Patient Specifik Funktionsstatus (PSFS).

Funktionsrettede målsætninger kan være både lang – og kortsigtede. Begge kan være motiverende for borgeren. Det er de kortsigtede målsætninger, vi her har fokus på. De kortsigtede målsætninger øger sandsynligheden for at borgeren lykkes med at opnå sin målsætning. Kortsigtede målsætninger kan typisk være lavpraktiske dagligdagsfunktioner, såsom at kunne

sidde, stå i et vis tidsrum, tage sko på, løfte noget, samle en ting op fra gulvet, rejse sig fra en stol, gå en tur på X antal meter, sidde på gulvet og lege med et barnebarn.

Hvordan vil vi gerne inspirere dig?

Vi vil gerne inspirere dig til at opstille funktionsrettede målsætninger sammen med din borger.

Vi medsender materiale, som kan understøtte dit arbejde med målsætninger.

Der er både værktøjer til den direkte samtale med borgeren i form af Very Brief Advice (VBA-ryg) og Patient Specifik Funktionsstatus (PSFS) som du kan finde i bilag 1. Derudover kan I, i bilag 2 finde en case med tilhørende refleksionsspørgsmål, som kan understøtte arbejdet med funktionsrettede målsætninger, som det er anbefalet i *Tværsektorielt forløbsprogram for borgere med lænderygbesvær*. Vi forventer, at materialet kan gennemgås på ca. 30 minutters individuel eller fælles drøftelse.

- Det kan være, at du allerede har din egen måde at gøre dette på, og så vil dette materiale blot kunne være til din inspiration.
- Det kan være, at du ikke tidligere har haft fokus på at opstille funktionsrettede målsætninger, og så kan du begynde med at anvende værktøjerne som foreslået.

Hvad gør du nu?

Vi vil foreslå, at du orienterer dig i materialet sammen med dine kolleger i praksis, da dette giver mulighed for fælles drøftelse og refleksion.

Hvis du er i enkeltmandspraksis, kan materialet lægge op til egen-refleksion.

Vores forslag til, hvordan du kommer i gang:

1. Start med at opstille en status på din/jeres nuværende opmærksomhed på funktionsrettede målsætninger.
Vi har opstillet nogle spørgsmål, som du/I kan anvende i refleksionen/drøftelsen af dit/jeres udgangspunkt (Bilag 3).
2. Gennemse vores PowerPoint oplæg af 6 minutters varighed om baggrunden og værktøjerne.
Husk lyd!
3. Læs inspirationscasen inkl. diskussionsspørgsmål (Bilag 2). Beregn ca. 15 minutter.
4. Gennemse værktøjerne VBA-ryg og PSFS og diskuter, hvordan de kan bruges klinisk? (Bilag 1)

5. Prøv VBA-ryg af på dine ryg-borgere

Tillad at ordlyden i VBA-ryg tilpasses alt efter borgerens tilbagemelding og at VBA-ryg inddrages i samtalen, hvor det bedst giver mening.

Vi foreslår, at du øver færdighederne ved først at opstille kortsigtede funktionsrettede mål eller delmål, som du sammen med borgeren evaluerer ved næste besøg.

Det kan tage noget tid at implementere den funktionsrettede målsætning i praksis – vær tålmodig!

6. Saml gerne løbende op på erfaringerne. Gerne sammen med kolleger, hvis muligt. Måske kan I igen bruge spørgsmålene opstillet i Bilag 3

Vi ønsker dig god fornøjelse og tak for hjælpen med arbejdet!

De bedste hilsner fra deltagerne i Det Nationale Ledelsesprogram under Sundhedsklynge Lillebælt

Annette Jørgensen, Sundhedsfaglig koordinator i Vejle Jobcenter

Helene Fuglsang-Damgaard, Afdelingsleder, Genoptræningen, Vejle Kommune

Lene Søndergaard, Lægefaglig praksiskonsulent v. Sygehus Lillebælt

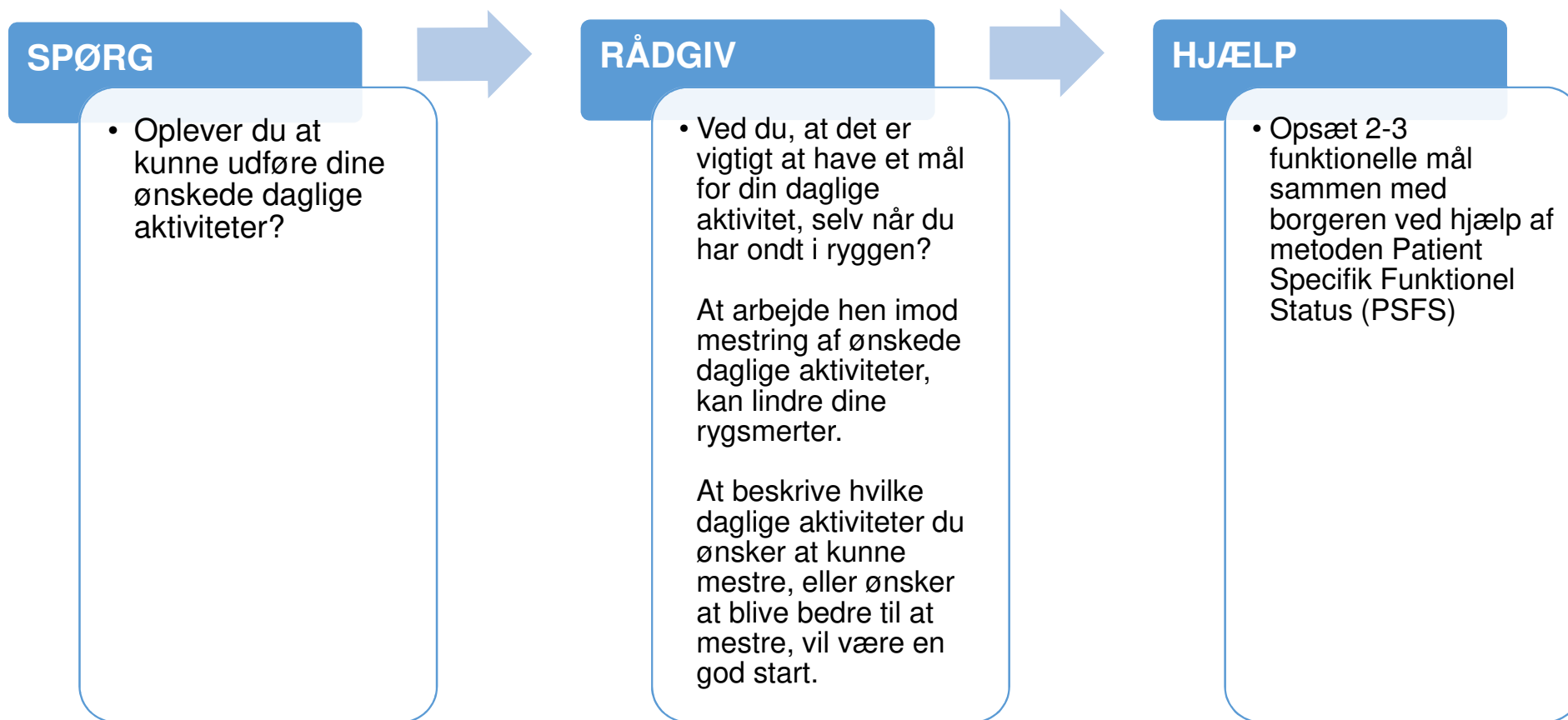
Vivi Ovesen, Områdeleder Sundhed og Træning, Middelfart Kommune

Kasper Ussing, Ansvarlige koordinator i tværsektoriel enhed, Rygcenter Syddanmark, Sygehus Lillebælt

Dorthe Schøler Ziegler, Afsnitsleder, Rygcenter Syddanmark, Sygehus Lillebælt

Bilag 1: Very Brief Advice på rygområdet (VBA-ryg)

En metode som kan hjælpe fagprofessionelle til at opstarte samtalen omkring vigtigheden af funktionsrettede målsætninger hos borgere med lænderygbesvær. Metoden kan bruges i den vanlige journaloptagelse / borgersamtale.



Patient Specifik Funktionel Status

Dato: _____

Instruktion

Fagperson læser op og udfylder spørgeskemaet i samarbejde med patienten/borgeren. Efterfølgende kan det udfyldte overføres til den elektroniske journal/det elektroniske borgersystem, således at der kan planlægges opfølgning.

Information til patienten

”Jeg vil bede dig finde 3 essentielle/vigtige aktiviteter, som du ikke kan udføre, eller som du har vanskeligt ved at udføre på grund af dit aktuelle problem”.

”Vurdér herefter, hvor vanskeligt du har ved at udføre disse aktiviteter på en skala på 0-10, hvor 0 er at være ude af stand til at udføre aktiviteten, og 10 er at være i stand til at udføre aktiviteten, som før problemet opstod”.

• AKTIVITET 1: _____

Ude af stand til
at udføre
aktiviteten.

I stand til at udføre
aktivitet, som før
problemet opstod.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

• AKTIVITET 2: _____

Ude af stand til
at udføre
aktiviteten.

I stand til at udføre
aktivitet, som før
problemet opstod.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

• AKTIVITET 3: _____

Ude af stand til
at udføre
aktiviteten.

I stand til at udføre
aktivitet, som før
problemet opstod.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Forslag til frase:

PSFS-målsætning

Aktivitet 1: (beskrivelse af aktiviteten)

Nuværende score af evnen til at udføre aktiviteten: (0-10)

Scores igen: (dato)



Bilag 2: Case til inspiration til VBA-ryg

Nedenstående case er et eksempel på hvordan en dialog mellem en sundhedsprofessionel og en borger kan lyde. Dialogen er til inspiration og diskussion, og blot én måde at italesætte funktionstab på.

Anamnese

58-årig kvinde med lændesmerter gennem 6 uger, periodiske diffus ømhed i hofte. Balle og baglår, ingen symptomer under knæet. Opstået uden kendt udløsende årsag. Ingen bedring siden debut. Afprøvet paracetamol uden effekt. Co-morbiditet: Hypertension. Sygemeldt med stress for 2 år siden fra sit job som SOSU-assistent. Ellers rask.

Smerteintensitet i lænd: 6/10, ben 2/10

Sundhedsprofessionel: Fortæl mig om hvordan dit problem påvirker din dagligdag?

Borger: Jeg får smerter ved næsten alle bevægelser, så derfor prøver jeg at passe på, og undgår at belaste mig, jeg føler min ryg er skrøbelig.

Sundhedsprofessionel: Det lyder som om det påvirker din livskvalitet. Er der nogle dagligdags-aktiviteter, som du har særligt svært ved – eller helt er stoppet med, som er særligt vigtige for dig at kunne igen?

Borger: Jamen det er jo alle ting.....

Sundhedsprofessionel: Det lyder, som om dette påvirker dig ret meget. Hvis du tænker tilbage på sidste dage, - har du oplevet ting, der er særlig belastende for din ryg, som du har svært ved, eller du gerne vil kunne gøre igen? – det kan være simple hverdags-aktiviteter, som rejse sig, bukke sig, stå og lave mad eller komme ud af sengen?

Borger: Jeg har faktisk ret svært ved at stå op når lave mad – det er nok det, der fylder mest.

Sundhedsprofessionel: Er der andre aktiviteter?

Borger: Nej, jeg kan ikke lige komme på andet...

Sundhedsprofessionel: Hvad med aktiviteter som at løfte, rejse sig fra en stol, tage sko og strømper på eller gå.

Borger: Ja, selvfølgelig...jeg stoppet med at bukke mig og løfte – jeg går helt ned i knæ, når jeg skal samle noget op.

Sundhedsprofessionel: Er du stoppet med at bukke dig og løfte pga. smerterne, eller fordi du er bekymret for at gøre dine smerter værre?

Borger: Det er for at beskytte min ryg...og det er jo også det korrekte, er det ikke?



Sundhedsprofessionel: Der er ikke én "korrekte" måder at løfte og bukke sig på, og afstivet og beskyttende bevægelse over længere tid kan ofte fastholde dårlig funktion.

Borger: *Ok, det havde jeg faktisk ikke tænkt på den måde....*

Sundhedsprofessionel: *Så nu har du nævnt, madlavning, som er at stå over, at bukke dig og løfte? Hvor langtid skal du kunne stå op for at kunne lave mad?*

Borger: *Det er forskelligt, men ca. 25 min.*

Nu udfyldes Patient specifik funktionsskala sammen med borgeren

OBS: tidsrammen for aktiviteten noteres, hvis det f.eks. handler om at stå, sidde eller gå, så det kan bruges til reference, når progressionen skal evalueres med borgeren.

Spørgsmål til diskussion

Diskutér hvilke udfordringer I oplever, når I skal fastsætte målsætninger sammen med borgeren

- Er der teknikker i ovenstående dialogen I evt kan bruge?
- Har I andre gode måde at gøre det på?

Hvis en borger er stoppet helt med en aktivitet

- Spørger I ind til hvorfor?
- Har I samtaleteknikker til at italesætte undgåelsesadfærd, uden at patienten føler sig stigmatiseret?

Diskutér hvilke råd og vejledning I giver jeres patienter, når de gradvis skal genvinde funktioner



Bilag 3

Hvad er min/vores nuværende opmærksomhed på funktionsrettede målsætninger:

- I hvilken grad er arbejdet med funktionsrettede målsætninger en fast del af din/jeres klinik?
- Arbejder du/I struktureret med målsætninger i et behandlingsforløb og hvordan? Journaliseres arbejdet og hvor/hvordan? Har I et nøgleord i den elektroniske journal, som bruges til formålet?
- Hvordan oplever du/I at samtalerne med borgerne omkring målsætningsarbejdet forløber: Hvad er nemt? Hvad er svært?
- Hvis du/I allerede opstiller funktionsrettede målsætninger sammen med dine borgere; hvordan er da dine erfaringer? Hvordan oplever du/I, at det indvirker på forløbet?
- Hvordan følger du/I op på målsætningsarbejdet?
- ...