**Flowdiagram Gynækologi/urologi**

Urininkontinens, afføringsinkontinens, underlivssmerter, fødselsskader, descensus af underlivsorganer, operationer\*

1. **undersøgelse**
* Anamnese, se nedenfor
* Undersøgelse inkl. vaginal/anal palpation (min. fire uger efter operation)
* Information og vejledning
* Instruktion i øvelser

Intern henvisning

* Team Sundhedsrehab.

**Afslutning**

* Borgers ønske eller ud fra vores vurdering.

**Fysioflow-hold**

**(Primært ved smerteproblematik)**

10 uger, 1 x ugentligt

**Evt. andre hold**

* Hvis borgeren har brug for at bedre den fysiske funktionsevne, kan borgeren tildeles f.eks. følgende:
* Kræfthold 1, Tele-kræft 1 eller 2, prostatahold (se flowdiagram for kræft), med/geri el. SUND hvis de lever op til krav

**Afslutning ved §140**

* Faglig vurdering/undersøgelse udført af (hold)terapeut om §140 borger skal afsluttes eller forlænges, ud fra en vurdering af borgers udviklingskurve og profitering af genoptræningsforløbet. Herunder om borger 1) har opnået bedst mulige funktionsniveau, 2) har borger opnået sit SMART-mål, og 4) sammenligning mellem borgers start- og sluttest/-undersøgelse.
* Følg op på borgers hjemmetræningsprogram og/eller fastholdelse i fysisk aktivitet efter endt forløb på Næstved Sundhedscenter.

**Individuel intervention**

* Kontinuerligt og superviseret genoptræningsforløb, hvor borgeren modtager genoptræning rettet mod den gynækologiske/urologiske diagnose.
* Evt. benytte ICURA/Exorlive til at understøtte hjemmeøvelser/selvtræning. Ellers de områdespecifikke pjecer fra bl.a. DUGOF.
* Kan gå individuelt samtidigt med fysioflow-hold

\*Gynækologiske operationer: Hysterektomi, kolp. ant. et post., evt. andre. Hvis pt. er nyopereret eller lige har fået sutureret en fødselsskade, afventes vaginal/anal palpation til fire uger postoperativt.

**Relevant viden ift. 1. undersøgelse og intervention**

Anamnese kan komme ind på følgende udover de faste punkter i startnotatet:

* Inkontinens (antal lækager, bind, nykturi etc. samt type; stress/urge/overløbsinkontinens) osv.
* Tarmfunktion
* Smerteanamnese
* Dyspareuni

Måleredskaber:

Modificeret Oxford Scale 0-5 v. vaginal og anal muskelundersøgelse.

Skema: Urin-lækage-skema ICIQ-UI SF, file:///C:/Users/jx26cr/Downloads/iciq\_ui\_sf\_spoergeskema.pdf

(og PSFS ([file:///C:/Users/jx26cr/Downloads/psfs\_skema.pdf](file:///C%3A/Users/jx26cr/Downloads/psfs_skema.pdf))

Materiale:

Bækkenbundstræning, kvinder: <https://www.dugof.dk/siteassets/dokumenter/fagligt/pjecer/kvinde-dugof-03-upside-down.pdf>

Bækkenbundstræning, mænd: <https://www.dugof.dk/siteassets/dokumenter/fagligt/pjecer/mande-dugof-02-upside-down.pdf>

Smerter i underlivet, kvinder: [Smerter i underlivet, 2 sidet printervenlig](https://www.dugof.dk/siteassets/dokumenter/fagligt/pjecer/smerter-i-underlivet-dugof-05-upside-down.pdf)Smerter i underlivet, mænd: <https://www.dugof.dk/siteassets/dokumenter/fagligt/pjecer/smerter-i-underlivet-dugof-mand_til-printer.pdf>

Infopjece om gyn/obs/uro fysioterapi: <https://www.dugof.dk/siteassets/dokumenter/fagligt/pjecer/fysioterapi-under-navlen-03-upside-down.pdf>

Blæretræning: [https://naestvedkommune-my.sharepoint.com/:w:/r/personal/mmgro\_naestved\_dk/Documents/Bl%C3%A6retr%C3%A6ning.docx?d=w655d3fd8e48f4ce99306ee082b0ae371&csf=1&web=1&e=y3OkRB](https://naestvedkommune-my.sharepoint.com/%3Aw%3A/r/personal/mmgro_naestved_dk/Documents/Bl%C3%A6retr%C3%A6ning.docx?d=w655d3fd8e48f4ce99306ee082b0ae371&csf=1&web=1&e=y3OkRB)

Evt. vise [www.kvindekrop.dk](http://www.kvindekrop.dk) (bl.a. videoer med bækkenbundstræning).

Evt. Bristol skala

Evt. defækationsstilling

Yderligere:

Rådgivning ift. obstipation (evt. pjece fra Næstved Sygehus)

Rådgivning ift. dyspareuni, tørre slimhinder m.m.

Evt. elterapi; U-kontrol el. Cefar Compex

Første us. ved prostatektomi

* Anamnese inkl. smerter, gener, grad af inkontinens, restriktioner etc.
* Instruktion i bækkenbundstræning/opfølgning på de knibeøvelser pt. har fået på sygehuset.
* Afprøve knib i funktioner.
* Introducere til Exorlive Go (el. ICURA) og lægge relevante øvelser ind
* Måleredskaber: Bækkenbundens styrke: Oxford 0-5 skala. Udholdenhed i sek. Dynamisk udholdenhed: Antal på 15 sek.

Skema: Urin-lækage-skema ICIQ-UI SF og PSFS.

* Informere om hold og booke pt.

Nogle gange vil alt kunne nås ved 1. us., men ofte ville der skulle aftales en gang mere til individuel kontrol.

**Afslutningskriterier**

Der foretages en faglig vurdering om borger skal afsluttes eller forlænges ud fra følgende parametre:

* Har borger opnået sit SMART-mål for genoptræningsforløbet? Hvorfor/hvorfor ikke (heri om målet er realistisk)?
* Sammenligning af borgers funktionsniveau/problematik habituelt og nuværende, samt test fra start til slut i genoptræningsforløbet. Evt. sammenligne borgers fysiske testværdier med testens normværdier.
* Har borgeren opnået handlekompetence til videre selvtræning og/eller anden form for fysisk aktivitet?
* Længde af forløb: Normalt op til 12 individuelle gange (men der forekommer ofte forløb med færre gange). Derudover kan komme hold. Der er ofte brug for et forløb, der strækker sig over længere tid og med nogen tid (fx tre-fire uger) imellem hver konsultation.