**Flowdiagram kræft-rehabilitering**

**Terapeutfaglig udredning/afklarende samtale**

**Test**

* RSS.
* 6 MWT.
* PSFS
* TUG eller tandem til §140, hvis relevant.
* Screening dysfagi risikogruppe.

**Tele-løsning**

* Afdæk om borger kan benytte velfærdsteknologi, ud fra om borger til daglig benytter smartphone.
* Hvis ja, tilbydes borger Icura og opfølgende tid efter TFU/afkl. Samtale til opstart i Icura. Gældende for både borgere der går individuelt eller på hold.
* Prostatakræft tilbydes ICURA (el. ExorliveGO), hvis borger opfylder testkriterier. Tilbydes ligeledes opfølgende tid.

**Prostatakræft**

* Ved kastraktionsbehandling: Vurdering af om borger kan benytte ICURA (el. ExorLive Go ved behov for særlige øvelser) -> hvis ja og borger opfylder testkriterier sættes han til en individuel tid til ICURA-introduktion (gerne hos Maria). Tilbydes samtale om seksuel sundhed -> hvis ja, send henvisning til Maria
* Ved prostatektomi: Send henvisning til urologisk fysioterapeut (gyn/obs-fys) hvis man ikke selv er gyn/obs-fys.

**Intern henvisning**

* Team Sundhedsrehab til sundhedspædagogisk intervention, sygdomshåndtering eller diætist ved undervægt/fejlernæring.
* Hvis det vurderes, at borger har en dysfagi-problematik, kan borger tilbydes Terapeutfaglig udredning hos ergoterapeut. Ergoterapeut vurderer behov for yderligere udredning og/eller intro til hjemmeøvelser/gode råd.

**Prostatakræft-hold**

10 uger, 1 x ugentligt.

Testkriterier

* RSS ≥ 6 stk.
* 6MWT ≥ 300 m.
* Kan færdes sikkert udendørs
* Kan benytte Exorlive-GO

**Individuel intervention**

* Kontinuerligt og superviseret genoptræningsforløb.
* Benytte ICURA til at understøtte hjemmeøvelser/selvtræning **– Særligt når borgerne får hyppige behandlinger ift. kemo/stråle mv., så borgers evt. holdforløb starter rettidigt**, og borger dermed får mest effekt af deres superviserede forløb på SC.

**Kræft-hold**

Kræft-hold 1, 10 uger 2 x ugentligt

* RSS 0-5 stk.
* 6 MWT 0-250 m.
* Til borgere som ikke kan benytte Icura.
* Hvis borger ønsker det, kan det også her tilbydes Icura med fremmøde x 1.

Tele-Kræft 1, 10 uger 1 x ugentligt

* RSS ≥ 5 stk.
* 6MWT ≥ 250 m.
* Kan færdes sikkert udendørs.

Tele-Kræft 2, 10 uger 1 x ugentligt

* RSS ≥ 8
* 6 MWT ≥ 400 m.
* Kan færdes sikkert udendørs og kan gå på trapper/bakker

**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) er blevet så selvhjulpen som muligt/har opnået bedst mulige funktionsniveau, 2) har borger opnået sit SMART-mål, og 3) sammenligning mellem borgers start- og sluttest samt testens normværdier.
* Følg op på borgers Icura-program, og om borger vil fortsætte med Icura. Alternativ opfølgning på alment hjemmetræningsprogram. Derudover drøft generel fastholdelse i fysisk aktivitet efter endt forløb på Næstved Sundhedscenter.
* Resultatet af undersøgelsen benyttes enten som slutnotat eller faglige argumenter til forlængelse. **Norm 24 gange i alt sammenlagt for individuel og holdtræning – og ellers drøft borgers forløb med koordinator/teamleder**

**Afslutning ved §119**

Sørger sundhedskonsulent for.



**Kræft-rehabilitering**

**Hvem er målgruppen**

* Borgere med primærdiagnose – Kræft for både § 140 og § 119.
* Borgere med kræftsygdom, og som er fysisk og/eller mentalt påvirket af deres sygdom.
* Borger har ofte behov for forløb hos Team Sundhedsrehab.

**Anamnesen**

* Afdæk borgers udfordringer ift. deres kræftsygdom og få afdækket, hvilket forløb der er bedst egnet ift. borgers behandlingsforløb for deres kræftsygdom.
* Vær opmærksom på mulighed for intern henvisning, hvis borger på baggrund af deres kræftsygdom har udfordringer ift. seksuel sundhed eller andre problemer ift. gynækologi/urologi.
* Vær opmærksom på mulighed for henvisning til Team Sundhedsrehab.
* Opsæt SMARTe-mål for borgers genoptræningsforløb sammen med borger.

**Intervention**

* Der er 3 almene kræft-hold og 1 prostata-kræfthold, som er inddelt efter borgernes funktionsniveau vurderet ud fra test og om borger kan benytte Icura/Exorlive GO. Borgere med restriktioner må deltage på alle 3 hold. Det skal fremgå i holdets notat for hver træningsgang med borgernes initialer, hvad restriktionen indebærer.
* Som udgangspunkt tilbydes konditions- og styrke-/udholdenhedstræning. Der er mange individuelle hensyn i træningen alt efter borgers kræftdiagnose og behandlingstiltag. Nogle eksempler kan f.eks. være hensyntagende til opheling af nyligt bestrålet væv, knoglemetastaser, hjertesvigt pga. medicinsk behandling, lymfødem, neurologiske/sensoriske udfordringer, fatigue, psykiske udfordringer og kriseramte borgere mv.
* Fokus på igangsættelse af fysisk aktivitet og fastholdelse efter endt forløb på Næstved Sundhedscenter.

**Restriktioner/opmærksomhedspunkter**

* Vær opmærksom på restriktioner og andre kræftrelaterede udfordringer. Opmærksom på evt. skrevne restriktioner i GOP.
* Til borgere med myelomatose følg restriktioner angivet i GOP, og ellers er de generelle anbefalinger: Statisk belastning på ryggen skal undgås og i perioder hvor sygdommen er aktiv anbefales det, at borgerne ikke løfter mere end 3 kg. Dynamisk træning som er indenfor smertegrænsen anbefales. Se i mappen faglig udvikling -> videnskabelige artikler.
* Til borgere med stomi anbefales orientering i materiale omkring dette emne i mappen faglig udvikling –> Videnskabelige artikler.

**Prostatahold**

**Målgruppe:** Kastraktionsbehandlede, prostatektomerede og strålebehandlede.

**Inklusion:**

* Urininkontinens og/eller
* Behov for almen styrke- og konditionstræning
* Behov for 1 x ugentligt træningsvejledning

**Prostatektomi + strålebehandling:**Primært fokus på at træne knibe-evnen og styrketræning.
Træningen forsøger at genskabe knibe-evnen i ADL funktioner (1).
Understøttende test er PSFS, ICIQ UI (vandladning) og knibefunktion.
PSFS uge 1, uge 5 og uge 10. ICIQ og knibefunktion ved start og slut.

Sekundært fokus på at komme tilbage i form efter operation. Genoptage tidligere træning eller begynde at træne/få gode motionsvaner.

**Kastraktionsbehandlede:**
Primært fokus på generel styrketræning af kroppen i relation til tab af testosteron.
Hvis inkontinens også fremkommer, så kan test fra prostatektomi-afsnit være relevant.

**Fælles:**
Udgangspunkt i NKR (2).
Træningsprogrammer via ExorLive GO.
Fokus på SSTs anbefalinger på fysisk aktivitet ifm. cancer.
Seksuel sundhed HVIS relevant, og anbefales iflg. NKR kun til kastraktionsbehandlede.
Det er vigtigt man er uafhængig af hj.midler ift. deltagelse på holdtræning, og har funktion til at kunne varetage selvstændig træning både på holdet og i hjemmet, da holdet drejer sig om vejledning/anbefaling, og ikke decideret holdtræning. Der er ikke fokus på fællesundervisning ift. problemstillinger, da problemerne er så forskellige.

Prostatektomerede skal først have afsluttende vurdering efter 4 uger

**Kilder:**

1. Knib + styrketræning: [https://www.ajog.org/article/S0002-9378(16)00035-1/fulltext](https://www.ajog.org/article/S0002-9378%2816%2900035-1/fulltext)
2. NKR: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2021/NKR-prostatakr%C3%A6ft/NKR-for-rehabilitering-af-patienter-med-prostatakraeft1.ashx?sc_lang=da&hash=3F4CEEB70F668113A7B55159C715BC64>

Kilde 1: I [studiet](https://www.ajog.org/article/S0002-9378%2816%2900035-1/fulltext) fra 2016 blev følgende øvelser testet i kombination med knibeøvelser på de 100 patienter. Studiets konklusion lyder:

* ‘Lunges’ i kombination med knibeøvelser – 42 procent mere effektivt
* ‘Squats’ i kombination med knibeøvelser – 30 procent mere effektivt
* ‘Side Lying Bent Knee Lift’ i kombination med knibeøvelser – 25 procent mere effektivt
* ‘Side Lying Straight Leg Circle’ i kombination med knibeøvelser – 25 procent mere effektivt
* ‘Butterfly’ i kombination med knibeøvelser – 36 procent mere effektivt
* ‘Bro’ i kombination med knibeøvelser – 56 procent mere effektivt end knibeøvelser
* ‘Corkscrew’ i kombination med knibeøvelser – 21 procent mere effektivt
* ‘Planken’ i kombination med knibeøvelser – 49 procent mere effektivt
* ‘All 4s Bent Knee Lift’ i kombination med knibeøvelser – 30 procent mere effektivt
* ‘Cat Into Cow’ i kombination med knibeøvelser – 41 procent mere effektivt

Hentet fra <https://videnskab.dk/krop-sundhed/har-du-ogsaa-forsoemt-knibeoevelserne-i-aarevis-her-er-inspiration-til-baekkenbundstraeningen/>?