

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



PRAKSISBESKRIVELSER FORSKNINGSKLINIK REHPA

- Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft



REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

**Praksisbeskrivelser – Forskningsklinik REHPA.
Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft.**

Redaktion: Annette Rasmussen, Eva Jespersen, Tina Backmann & Lene Jarlbæk

Copyright©2020 REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Mindre uddrag, herunder figurer, tabeller og citater, er tilladt med tydelig kildeangivelse.
Skrifter, der omtaler, anmelder, citerer eller henviser til nærværende, bedes sendt til REHPA.

Design: Company:k
Foto: Fotograf Finn Brøndum, fotograf Nils Lund og REHPA
Tryk: Print & Sign, SDU
Oplag: 200 stk.

ISBN: 978-87-93356-43-6 (trykt udgave)
ISBN: 978-87-93356-44-3 (online)

REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation
Vestergade 17
5800 Nyborg
Telefon 21 81 10 11
Mail: rehpa@rsyd.dk
www.rehpa.dk

Rapporten er fagligt godkendt af videncentrets medarbejdere og eksternt reviewet.
Udarbejdelsen af og baggrunden for rapporten fremgår af forordet.

Rapporten kan downloades fra www.rehpa.dk.

Redaktion- og forfatterpræsentationer



Annette Rasmussen
Sygeplejerske, klinisk leder
Cand.cur.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Marianne Boll Kristensen
Ph.d.-studerende, klinisk diætist
Cand.scient.
Ernærings- og Sundheds-
uddannelsen, Københavns
Professionshøjskole og REHPA,
Videncenter for Rehabilitering og
Palliation



Dorthe Søsted Jørgensen
Sygeplejerske
Master i Sundhedsantropologi
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Mette Tikjøb Grymer
Sognepræst
Cand.theol.
Nyborg Kirke



Eva Jespersen
Fysioterapeut
Ph.d.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation
og Forskningsenheden for
Rehabilitering, Odense
Universitetshospital



Nina Rottmann
Psykolog
Lektor, ph.d.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation og
Institut for Psykologi, Syddansk
Universitet



Graziella Zangger
Fysioterapeut,
Cand.scient.san.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Rikke Tornfeldt Martens
Fysioterapeut, MSA
Master i Sundhedsantropologi
Efteruddannelser i neurofysioterapi,
medicinsk træningsterapi,
pilatesinstruktør og personlig træner
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Jan Tofte
Socialrådgiver
Efteruddannelser i kognitive
behandlingsformer og
arbejdsmarkedsforhold
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Susan Dybkjær Johansson
Fysioterapeut, yogalærer og
mindfulness instruktør
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Lene Jarlbæk
Læge
Ph.d., overlæge, onkolog
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Tina Backmann
AC-konsulent, fysioterapeut
Cand.scient.san.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

KLINISK INDSATS 2: Velkomst, introduktion og fællesskab

Rikke Tornfeldt Martens

Program for 5-dagesopholdet

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
7.45-8.15 Morgenmad				
Hver morgen 8.45 Morgensamling				
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering	9.00-10.30 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver	9.00-12.00 Min fysiske form Test og introduktion v. testholdet	9.00-11.30 Kræft og psyke v. psykolog	9.00-10.00 Krop og bevægelse v. fysioterapeut
10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder	10.45-12.00 Træthed v. sygeplejerske		10.30-11.30 Krop og bevægelse fortsat	9.00-10.15 Træning efter dagbog v. fysioterapeuterne
11.15-12.00 Walk and talk				9.00-10.30 Valgfri session: Mad og måltider eller Intimitet og seksualitet v. sexolog
				10.45-12.15 Valgfri session Mad og måltider eller Intimitet og seksualitet v. sexolog
				11.00-12.15 Træning efter dagbog v. fysioterapeuterne
				09.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser v. socialrådgiver
				10.30-11.10 Min handleplan
				11.10-12.00 Gruppedialog om handleplan
12.00 Frokost (torsdag kl. 12.15)				
13.00-14.15 Fælles præsentation	13.00-16.00 Min fysiske form Test og introduktion v. testholdet	13.00-14.15 Træthed v. sygeplejerske	13.00-14.00 Krop og bevægelse v. fysioterapeut	13.00-15.30 Kræft og psyke v. psykolog
14.45-16.15 Søvnbesvær v. sygeplejerske		14.45-16.15 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver	14.30-15.30 Krop og bevægelse fortsat	13.00-17.00 Massage og Individuelle samtaler
17.45-18.00 Velkomst v. aftenværtinde				
				12.45-13.00 Check ud fra værelser
				13.15-14.00 Afslutning og på gensyn
				14.00 Afrejse
18.00 Aftensmad				
19.30-21.00 Musik og sang	19.30-21.00 At være menneske v. præst		20.00 Gåtur/spilleaften/filmaften	

Program for 2-dagesopfølgningen

TIRSDAG	ONSDAG
7.30-8.15 Morgenmad	
8.45-9.00 Morgensamling og intro til individuelle samtaler	
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering	9.00-10.30 Individuelle samtaler
10.45-11.00 Velkommen, praktiske oplysninger og præsentation af program	9.00-10.15 Yoga og mindfulness v. fysioterapeut
11.00-12.00 "Siden sidst" v. forløbsleder	10.45-12.00 Yoga og mindfulness v. fysioterapeut
	10.30-12.00 Individuelle samtaler
12.00 Frokost	
13.00-14.30 'Livet i bevægelse' Samtalegruppe v. psykolog	13.00-13.15 Check ud fra værelser
15.00-16.30 Min fysiske form Fysisk test v. testholdet	13.15-14.00 Min videre vej og farvel for denne gang
13.00-14.30 Min fysiske form Fysisk test v. testholdet	
15.00-16.30 'Livet i bevægelse' Samtalegruppe v. psykolog	
18.00 Aftensmad	

Baggrund

Velkomst, herunder indlogering, introduktion, præsentation og fællesskabsdannende elementer, tillægges stor betydning på standard rehabiliteringsforløbene. Tryghed, dét at være sammen i en gruppe og være i et trygt miljø, er med til at motivere deltagerne til at arbejde aktivt og åbent sammen og med de fagprofessionelle om det rehabiliteringsforløb, som er tilrettelagt. Dette for at sikre bedst mulig inklusion i fællesskabet, deltagelse og dermed læring (Wenger, 2004). Når deltagerne føler sig godt tilpas, både i forhold til hinanden og til de gennemgående fagprofessionelle, skaber det lyst og energi hos den enkelte, og håbet er, at det vil kunne opleves som motiverende og gøre deltagelsen mere lystbetonet (Langberg & Valentiner, 2016).

Velkomst og introduktion foregår det samme sted hver morgen opholdet igennem. Denne begyndelse er en række af daglige gentagelser med morgensamling og fællessang, som på den måde danner rammen om et tilhørssted. Det har til formål at få deltagerne til at føle, at de er sammen om aktiviteterne. Det gavner motivationen at være sammen eller at deltage på et hold med ligestillede (Langberg & Valentiner, 2016). For at sikre inklusion og deltagelse anvendes denne indledende fase også til observation og klinisk vurdering af, hvordan deltagerens behov bedst imødekommes, og hvordan de bedste fællesskaber og muligheder for deltagelse kan etableres.

Musik og sang mandag aften er en del af de sociale og fællesskabende aktiviteter. Med *Musik og sang* som ramme, kan deltagerne opleve, at grænser og forskelle ophæves, og samhørighed opstår (Isaksen, 2018).

At musik og sang føles som noget særligt, skyldes, ifølge musiker og sundhedsforsker Lasse Skovgaard, det 'klanglige fællesskab' i et intimt fællesskab. For stemmen er personlig, og derfor er der ved fællessang noget særligt mellemmenneskeligt på spil. Vi deler vore stemmer, som blander sig i et klangligt fællesskab. Mennesker bliver opløftede eller berørte af at synge sammen. Der er fokus på ord, vejrtrækning, melodi og rytme, og samtidig produktion af stoffer som norefedrin og melatonin, der har en gavnlige effekt på søvnproblemer og depression (Poulsen, 2018).

Dette betones som forskningsmæssigt underbygget af hjerneforsker Peter Vuust, som peger på, at "musik regulerer det emotionelle niveau i en gruppe af mennesker, så de er bedre i stand til at fungere sammen, at udføre et arbejde sammen, at kommunikere med hinanden og at dele hinandens følelsesliv" (Vuust, 2017, s. 13). Sidstnævnte fremstår som meget væsentligt, da de følelsesmæssige belastninger med eller efter kræftsygdom og behandling er velkendte.

Formål

- At deltagerne føler sig ventet, velkomne og introduceret.
- At deltageren har kendskab til program og kontaktpersoner.
- At deltageren oplever sangglæde og mentalt velvære.
- At deltageren oplever parathed til at indgå i nye, lærende fællesskaber.

Indhold

Deltagerne får ved ankomst anvist eget værelse og bliver introduceret til REHPAs overnatningsfaciliteter. Derefter følger forløbslederen deltagerne ned til rehabiliterings- og undervisningsafdelingen i stueetagen, hvor de fleste sessioner i løbet af ugen foregår. Her begynder den fælles velkomst og introduktion, hvor stedet og et samlet forløbsprogram præsenteres.

Der indledes med fællessang og forløbslederen, som faciliterer sessionen, præsenterer sig selv og den person, der er forløbsledelsesmæssig backup, samt byder velkommen. Forløbslederen introducerer til REHPA, om baggrunden for at afholde standard rehabiliteringsforløb, som deltagerne nu er en del af, og om bevæggrunde for, at netop de har fået tilbuddet. Særligt informeres om 2-dagesopfølgningen 12 uger senere, som er en del af hele rehabiliteringsforløbet.

Forløbslederen udleverer individuelle mapper til deltagerne og gennemgår indhold og forløbsprogram. Herunder information om samtykkeerklæringer og anonymitet – under opholdet og i forbindelse med den efterfølgende databearbejdning. Forløbslederen beder deltagerne udfylde evalueringsskemaet og aflevere det på opholdets sidste dag.

Deltagerne får ved sessionen mulighed for at spørge ind til eget program, til tidsangivelser for aktiviteter, til undervisere, påklædning, til muligheder for at til- eller fravælge sessioner og i øvrigt til praktiske forhold, der er særlige for ugen.

Forløbsleder og backup gennemgår herefter en række formelle oplysninger om brand, rygepolitik, REHPA som beliggende på et sygehus og det at være 112-område aften/nat.

Afslutningsvis lægger forløbslederen op til en 'walk and talk', hvor deltagerne får mulighed for at tale sammen om; hvad de har set frem til ved opholdet, hvad de særligt gerne vil have fokus på, og hvad de håber på at kunne, når rehabiliteringsforløbet er slut. Disse spørgsmål indgår i den efterfølgende indsats vedr. *Klinisk indsats 3: Præsentation og gruppedannelse* og forbereder således deltagerne til denne. Desuden indgår disse processer i det samlede målsætningsarbejde, som opsummeres på standard rehabiliteringsforløbets femte dag.

Mandag aften efter aftensmåltidet mødes deltagerne i træningssalen, som denne aften er indrettet med stole, tæpper og lys rundt om flyglet. Sangbøger eller andet materiale er fundet frem og gjort klar. Aktiviteten afsluttes med kaffe i dagligstuen.

Tids- og læringsrum

Velkomst og introduktion foregår på mandage efter ankomst, kl. 10.30-12.00 i undervisningslokalet i rehabiliteringsafdelingen. Deltagerne placerer sig ved 4-5-mandsborde.

Musik og sang foregår mandag aften kl. 19.30-20.30. Aktiviteten foregår ved REHPAs flygel i træningssalen, hvor stole er stillet op omkring flyglet.

Kompetencer

Velkomst og introduktion varetages af forløbsledere på REHPA tilknyttet forskningsklinikken. Forløbslederne har indgående kendskab til standard rehabiliteringsforløbenes faglige indhold, kompetencer i forhold til sundhedspædagogisk virksomhed samt grundlæggende terapeutiske kompetencer.

Professionsbachelor indenfor relevant social- eller sundhedsfagligt område er krævet.

Musik og sang varetages af professionelle sangere, musikere eller bevægeterapeuter. Kompetence til at engagere og involvere deltagerne samt skabe inkluderende stemning er centralt.

Referencer

- Isaksen, S. (Ed.) (2018). *Fællessang og fællesskab*: Videncenter for Sang - Sangens Hus.
- Langberg, H., & Valentiner, L. S. (2016). *Motivation i praksis*. Retrieved from Center for Sundhedsmotivation: <http://sundhedsmotivation.dk/wp-content/uploads/2016/08/Motivation-i-praksis.pdf>
- Poulsen, M. (2018, 18. april 2018). Seks gode grunde til at synge mere sammen. *Kristeligt Dagblad*.
- Vuust, P. (2017). *Musik på hjernen. Hvad ser der i hjernen, når vi lytter og spiller musik?* : People's Press.
- Wenger, E. (2004). *Praksisfællesskaber: læring, mening og identitet*. Kbh: Hans Reitzel.

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Vestergade 17
5800 Nyborg
Telefon 21 81 10 11
Mail: rehpa@rsyd.dk
www.rehpa.dk



[linkedin.com/company/rehpa](https://www.linkedin.com/company/rehpa)



twitter.com/REHPA_DK



facebook.com/REHPA.DK