

En beskrivning av ett rehabiliteringsprogram för personer med Inflammatoriska ledsjukdomar i Health and Care´s regi Maj 2017

Health and Care erbjuder ett kvalificerat, effektivt och modernt rehabiliteringskoncept med hög standard i en miljö och ett klimat som bidrar till en optimal rehabilitering och stimulerande upplevelse.

Rehabiliteringsprogram för personer med inflammatoriska ledsjukdomar

Vid rehabiliteringsperiodens start

Behandlande personal undersöker personen efter ankomsten med upprättande av patientjournal inkluderande medicinsk status och funktionsstatus.

Funktionella tester och hälsoenkäter används för att få ett uppdaterat funktionsstatus på personen, som komplement till anamnes. Mätningar och tester av styrka, uthållighet, balans, rörlighet och kondition görs vid ankomst och innan hemresa.

Förslag på utvärderingsinstrument som används:

- 6MWT
- TUG
- TST
- Funktionell skuldra/arm
- Balanstest/Rombergs
- Åstrands cykeltest
- BASMI
- BASI
- BASDAI
- HAQ
- EQ-5D-5L

Behandlande personal upprättar individuellt anpassad rehabiliteringsplan och aktivitetsschema med konkreta mål för rehabiliteringen tillsammans med personen. Den individuellt anpassade rehabiliteringen som ges syftar till att gynna ett långsiktigt positivt resultat.

Det görs en kontinuerlig uppföljning under rehabiliteringstiden då möjlighet till omvärdering av rehabiliteringsplan och mål samt aktivitetsschema finns.

Med behandlande personal avses till exempel sjuksköterska, hälsopedagog, arbetsterapeut/ergoterapeut och fysioterapeut som finns i tjänst under den tid som behandling pågår. Det finns möjlighet för patienten att komma i kontakt med sjuksköterska och läkare dygnet runt för akut konsultation. Utöver formell kompetens har vår personal särskild kunskap och erfarenhet av rehabilitering av personer med de sjukdomar och skador som uppdraget avser.

Bemanningen är anpassad efter patienternas behov och antal.

En beskrivning av ett rehabiliteringsprogram för personer med Inflammatoriska ledsjukdomar i Health and Care´s regi Maj 2017

Teamträffar med behandlande personal hålls kontinuerligt med uppföljning av individuell rehabiliteringsplanering och mål.

Träning

Träningsprogrammet är individuellt anpassat för personens sjukdom eller funktionsnedsättning. Träningen sker såväl individuellt som i grupp.

Träningspassens längd och omfattning varierar men består vanligtvis av 30 minuters effektiv behandlingstid. Med effektiv behandlingstid avses den tid då patienten aktivt medverkar i rehabiliteringen, tid för klädombyte mm inkluderas inte. Varje person ges minst fyra schemalagda träningstillfällen per dag, minst 5 dagar per vecka, varav minst ett tillfälle per dag är individuellt.

Bassängträning erbjuds efter behov, både individuell och i grupp. Gruppstorleken anpassas till bassängens storlek för att uppnå optimala träningsförhållande.

Utanför schemalagd tid finns möjlighet till daglig självträning där motionslokal med redskap och träningsmaskiner finns, alla dagar i veckan. Instruktioner för självträning ges. Personer som självtränar får tillsyn.

Exempel på ledarledd träning och behandling som kan ingå i ett rehabprogram:

- Bassängträning dagligen
- Individuell fysioterapi behandling dagligen (akupunktur, TNS, tejpning, mobilisering, töjning etc)
- Gymträning/Rehabträning
- Funktionell stationsträning utomhus
- Rygg rörlighetsträning
- Sitt- och fotgympa
- Lugn aktivitet (avspänning, qigong, stretchyoga, mindfulness, basal kroppskänedom etc)
- Stavgång/Promenad
- Motionsgympa/sittgympa
- Pilstes
- Core
- Undervisning/diskussionsforum
- Motiverande samtal

Exempel på hur ett veckoschema kan se ut.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
09.00-09.45	Bassänggrupp	Bassänggrupp	Bassänggrupp	Bassänggrupp	Bassänggrupp
10.30-11.00	Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe
11.45-12.30	Ind. Fysioterapi	Ind. Fysioterapi	Ind. Fysioterapi	Ind. Fysioterapi	Ind. Fysioterapi
12.30-14.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
14.30-15.15	Core/Funktionellt	Gym/rehabträning	Core/Funktionellt	Gym/rehabträning	Motionsgympa
15.30-16.00	Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe	Kaffe
16.15-16.45	Lugn aktivitet	Rörlighetsträning	Lugn aktivitet	Rörlighetsträning	Lugn aktivitet

En beskrivning av ett rehabiliteringsprogram för personer med Inflammatoriska ledsjukdomar i Health and Care´s regi Maj 2017

Undervisning

Undervisning sker både individuellt och i grupp med seminarier och gruppdiskussioner.

I undervisningen ingår bland annat: -Information om de aktuella sjukdomarna eller skadorna och deras behandling. -Råd om egen träning, egenvård och hur man lever med sin sjukdom. -Motivering av den enskilde till att delta aktivt i rehabiliteringsprocessen, d v s stödja, uppmuntra och ställa rimliga krav på den enskilde.

Fysioterapi behandling

Individuella fysioterapibehandlingar sker väl avskilt.

Behandlingarna ges i syfte att ge positiva mätbara effekter.

Behandlingsmetoder som används är bl.a. TENS, tejpning, akupunktur.

Motiverande samtal med varje person ingår också som en del av programmet.

Annan behandling

Intramuskulär och subkutan injektion kan ges. Möjlighet att ge intraartikulär kortisonbehandling under rehabiliteringsvistelsen finns.

Lokaler

Boendet är lokaliserat inom rehabiliteringsanläggningen. Boendestandarden är mycket god. Den inre och yttre miljön har hög hygienisk standard. Den inre och yttre miljön är väl anpassad för personer med funktionsnedsättning. På boende, med mer än ett plan, finns hiss där rum eller faciliteter är lokaliserade på plan som annars endast kan nås med trappor.

På rummen finns också möjlighet till förhöjning av toalettstol och anpassning av rum med hjälpmedel som handtag på väggen. Sängar är höj- och sänkbara. Kylskåp med temperatur mellan 2 °C - 8 °C finns för förvaring av medhavda läkemedel mm. Värdeskåp finns på rummet. Alla rum är utrustade med larm som går direkt till sjuksköterskeexpeditionen som är bemannad dygnet runt. Samtliga rum har balkong med utsikt mot trädgård och poolområde. Boende i enkelrum med egen toalett och dusch erbjuds varje deltagare. Alla rum har AC.

För fysioterapi finns särskilt avsedda lokaler samt tillhörande utrustning.

Behandlingsutrymmen för såväl gruppbehandling som individuell behandling finns.

Gym med fria vikter, träningsmaskiner, löpband, roddmaskin, cykel mm finns och kan även användas för självträning på kvällar och helger.

Träningsrum för gruppträning inomhus finns med lämpligt tillhörande redskap och utrustning.

Gräsmatta och terrasser finns för berikande miljö och träning utomhus.

Bassäng finns såväl ute som inne. Bassängerna har trappa med tillhörande ledstång. Lift ner i bassängen finns. Inomhusbassängen är uppvärmd med en

En beskrivning av ett rehabiliteringsprogram för personer med Inflammatoriska ledsjukdomar i Health and Care´s regi Maj 2017

vattentemperatur på minst 33 °C. Bassängerna är utformade så att vattendjupet ger målgrupperna möjlighet till adekvat träning. Bakteriekontroll görs regelbundet.

Spa avdelning finns och är öppen samtliga dagar, med gym, spa pool, bastu, massage och frisör.

Gemensamma lokaler på anläggningen är bland annat bio/tv rum, allmän dator med internetuppkoppling. Fri wifi finns på anläggningen. På anläggningen finns cafeteria och restaurang samt poolbar/cafe. Bibliotek och samlingsrum med böcker och sällskapsspel finns också.

Konferensrum för undervisning finns.

Anläggningens utrymmen är rökfria. Rökning sker på anvisad plats utomhus.

Anläggningen är alltid bemannad, reception och sjuksköterska dygnet runt samtliga dagar för personer som vistas på anläggningen.

Avvikelsehantering

All rehabilitering sker med största möjliga säkerhet. Rutiner för avvikelsehantering och rutiner för att identifiera och förebygga risker finns. Vid risk för avvikelse informeras Beställaren snarast. Vid faktiskt inträffad avvikelse informerar Leverantören Beställaren. En avvikelse definieras som en händelse som lett till risk för eller inträffad vårdskada, personskada, säkerhetsbrist, klagomål eller ett icke-uppfyllt krav.

Shuttle service

På kvällar och eftermiddagar finns shuttle service för de som vill se sig omkring i närområden och grannstäder. Destinationer är bl.a. San Pedro, Puerto Banus, Marbella och Estepona.