

Sluttrapport

«Fra øyeblikk til øyeblikk»

Våken tilstedeværelse og selvomsorg for lungepasienter

2016/RB83078

Søkerorganisasjon:

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

Prosjektledelse:

Oddbjørg Erla Jonsdottir, spesialfysioterapeut/mindfulness instruktør,
fysioterapiavdelingen Akershus Universitetssykehus



LHL

 **AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS**

Forord

Hensikten med denne rapporten er å gjøre rede for prosjektet «Fra øyeblikk til øyeblikk». Prosjektet er et prosjekt innen helse og rehabilitering og startet opp våren 2016 og ble avsluttet i februar 2017. Prosjektet gikk ut på å lage en CD som inneholdt lydfiler for pusteøvelse, slimmobiliseringsøvelsen aktiv syklus og kroppsskanning. Hensikten med prosjektet var å gi KOLS pasienter øvelser på en tilgjengelig måte for hjelp til selvhjelp, for pust og avspenning.

Prosjektet ble finansiert med midler fra Extrastiftelsen.

Takk til Irene Steinsvik hos LHL for god veiledning. En takk også til Liv Sømhovd Circhirillo for gjennomgang av manus.

Sammendrag

Idéen til prosjekt «Fra øyeblikk til øyeblikk» kom etter at prosjektleder tok over lungetrening på et Kols rehabiliteringskurs som går på Akershus Universitetssykehus (Ahus). Under trening ble det gjennomgått både pusteøvelser, slimmobiliseringsøvelser og kroppsskanning. Deltakerne begynte å etterspørre om ikke samme type øvelser var tilgjengelig på CD slik at de kunne øve hjemme.

Målet med prosjektet var å lage en CD med øvelser i mindfulness og slimmobilisering som deltakerne på kolsrehabiliteringskurset kunne få med seg hjem til egen trening.

Bakenforliggende var ønsket om å bidra til økt livskvalitet for personer med kols.

Det meste av gjennomføringen av prosjektet skjedde fra januar fram til oktober 2016. Fra januar fram til juni ble det skrevet manus for øvelsene som skulle på CDen. Selve innspillingen ble gjort i slutten av juni. Fotografering og grafikken for cover og teksthefte ble gjort i september. Alt materialet var klart i begynnelsen av oktober og CDen ble levert til Ahus i slutten av samme måned. Deltakerne på de to siste kols-kursene i 2016 fikk utlevert CD. I begynnelsen av 2017 ble det trykket opp et nytt opplag av CDene til bruk på Ahus og Ski sykehus. Lydfilene på CDen er også tilgjengelig på YouTube:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLwDna2wW_-XBZE1XOZ6mql3RLmupRIogD

I forbindelse med prosjektet laget vi også YouTube videoer. De ligger nå ute på Ahus sin offisielle YouTube kanal, tilgjengelig for alle:

https://www.youtube.com/watch?v=olueuUH_B_Y&list=PLwDna2wW_-XBZE1XOZ6mql3RLmupRIogD

Prosjektet har vært introdusert for fysioterapeuter på Ahus samt ledere for fysioterapitjenester i Ahus sitt opptaksområde. Lungepasientene som så langt har fått utdelt og brukt CDen er svært fornøyd. CDen vil bli delt ut til pasienter som deltar på kolsrehabiliteringskurs på Ahus, på lungegruppe på Ski sykehus samt på kurset God pust som holdes på Frisklivssentralen i Lørenskog. LHL har også fått noen CDer som de kan gjøre bruk av på sine rehabiliteringsinstitusjoner og kurs. Videre er planen å fortsette å introdusere prosjektet blant annet for Norsk fysioterapiforbund sin faggruppe for hjerte og lungefysioterapi. LHL vil også bidra til å spre informasjon om prosjektet.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag.....	3
Kapittel 1	5
1.1 Bakgrunn for prosjektet.....	5
1.2. Målsetting.....	5
1.2.1. Overordnet mål.....	5
1.2.2. Hovedmål	6
Kapittel 2	6
2.1. Prosjektgjennomføring	6
Kapittel 3	8
3.1. Resultater og resultatvurdering	8
Kapittel 4	9
4.1. Oppsummering	9
4.2. Videre planer	9
Vedlegg	10
Teksthefte – framside	10
Teksthefte - bakside	11

Kapitel 1

1.1 Bakgrunn for prosjektet

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet er godt for både vår fysiske og psykiske helse. En av utfordringene for personer med kols er at de på grunn av nedsatt lungekapasitet ofte har vansker med å være fysisk aktive. Dette kan innvirke på deres psykiske helse. Mindfulness eller våken tilstedeværelse er en metode hvor man blant annet sitter i ro og gjør mentale øvelser, noe som kan gi de samme fordelene på den psykiske helsen som fysisk aktivitet. Hos mentalt friske individer har meditasjon dokumentert effekt mot angst og depresjon (Davidson & McEwen, 2012).

I januar 2015 tok prosjektleder over lungetrimmen, inkludert i kolsrehabiliteringskurset som Akershus Universitetssykehus (heretter kalt Ahus) har hatt i flere år. Prosjektleder har bakgrunn innen Pilates, MediYoga og Mindfulness, forut å være utdannet fysioterapeut, og bruker derfor øvelser fra disse sjangerne om hver andre. En av favorittene for lungepasienten, nærmest som en «gulrot» for trening, er avspenningsdelen i slutten av hver time. 15 til 20 minutter med fokus på pust, slimmobilisering og kroppsskanning, en kroppsgjennomgang hvor oppmerksomheten vendes systematisk mot kroppen, fra føttene til hode.

Pasienten begynte etter hvert å spørre om det ikke fantes noe lignende de kunne høre på hjemme. Ved internettsøk utført av prosjektleder, fantes det en del av både pusteøvelser og kroppsskanning men disse øvelsene var ikke utarbeidet spesielt for lungepasienter. Ved søk etter slimmobiliserende øvelser som aktiv syklus fantes det ingen lydfiler eller videoer på norsk. Ideen om å lage en CD med de samme øvelsene som ble gjennomført i timene ble derfor til på grunn av etterspørsel.

Målgruppen for prosjektet var deltakere på KOLS rehabiliteringskurs som Ahus holder kontinuerlig gjennom året. Det gjennomføres cirka syv kurs i året med gjennomsnittlig 6 - 8 deltakere i hver gruppe. Kurset går over fem uker, tre dager i uken med en treningsøkt hver kursdag.

1.2. Målsetting

1.2.1. Overordnet mål

Med prosjektet ønsket vi å bidra til økt livskvalitet for personer med kols samt økt selvstendighet i å utføre slimmobiliserende øvelser.

1.2.2. Hovedmål

Målet med prosjektet var å lage CD med øvelser i mindfulness og slimmobilisering som deltakere på kolsrehabiliteringskurs på Ahus kan få med seg hjem, slik at de kan trene på øvelsene hjemme.

Kapitel 2

2.1. Prosjektgjennomføring

Prosjektet tok litt lengre tid en først antatt. Den opprinnelige fremdriftsplanen antok at prosjektet ville være ferdig i løpet av mars 2016 men det ble ikke avsluttet før i februar 2017.

I januar til mai ble manus for lydfilene skrevet av prosjektleder. Det å skrive et manus tok litt lengre tid en forventet. Det ble skrevet manus for følgende:

Introduksjon: en introduksjon til hva øvelsene går ut på og hvordan det er mulig å nyttiggjøre seg øvelsene.

Å finne pustebevegelsen. En enkel øvelse som kan gjøres enten sittende eller liggende hvor fokus er på å kjenne pusten på forskjellige steder i kroppen, enten i nese, brystkasse eller buken. Først er det fokus på å forankre pusten i kroppen og kjenne etter mens mot slutten av øvelsen er vedkommende bedt om å se om det går an å forandre pusten, det vil si puste dypere en vanlig.

Aktiv syklus introduksjon: Introduksjonen forklarer hvordan aktiv syklus er gjennomført og gir noen eksempler på hva som er mulig å gjøre; som å bruke armstrekk, inspiratorisk hold eller leppepust i selve øvelsen.

Aktiv syklus: en gjennomføring av selve øvelsen aktiv syklus for slimmobilisering.

Kroppsskanning: Kroppsskanning er en mindfulnessøvelse hvor man øver både evnen til å styre fokus og til å opprettholde en nysgjerrig, åpen, ærlig og aksepterende holdning til egen kropp og sinn.

Lydinnspillingen ble gjort den 23. juni på Bonker studio i Oslo. Før CD-en kunne sendes til produksjon ble det sørget for nødvendig godkjenning fra NCB/TONO.

Lydfilene ble sendt til Lydmuren, et produksjonsselskap for produksjon av CD.

Det ble utarbeidet et teksthefte eller en booklet i samarbeid med grafiker fra selskapet. Bildet som er brukt på framsiden av CD-en er tatt av prosjektleder under sommerferie på Island sommeren 2016. Inne i tekstheftet er et bilde av hvordan man gjennomfører en aktiv syklus samt informasjon om øvelsene.

På baksiden er navnene på lydsporene listet opp samt lengde på hvert lydspor. På baksiden er det også et bilde av prosjektleder, tatt i september 2016 på Studio OSKAR i Lillestrøm, samt logo for Extrastiftelsen, LHL og Akershus Universitetssykehus.

CDen ble sendt til produksjon den 06.10.16 og ble levert til Ahus to uker senere. Dette gjorde at vi kunne dele ut CDen til de to siste kolsrehabiliteringskursene i 2016 i forbindelse med time i selvdrenasje og avspenning. LHL fikk også tilsendt eksemplarer av CDen til bruk på sine rehabiliteringsinstitusjoner og kurs. Lydfilene ble samtidig lagt ut på YouTube:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLwDna2wW_-XBZE1XOZ6mql3RLmupRIogD

Prosjektleder laget i tillegg YouTube videoer for hver lydfil. Videoene inneholder de samme bildene og logoene som på CDen. Videoene ble lagt ut på Ahus sin offisielle YouTube kanal i november 2016. Linken er som følger:

https://www.youtube.com/watch?v=olueuUH_B_Y&list=PLwDna2wW_-XBZE1XOZ6mql3RLmupRIogD

Søkerorganisasjonen LHL, alle fysioterapeuter ved fysioterapiavdelingen på Ahus og ledere for fysioterapitjenester i Ahus sitt opptaksområde har fått informasjon om prosjektet samt linken til videoene.

Fysioterapiavdelingen på Ski sykehus har egen KOLS rehabiliteringskurs. Ski sykehus ligger under Ahus. Fordi fysioterapeutene som driver gruppen i Ski ønsket å bruke CDen på sine kurs ble det trykket opp flere CDer i 2017. Videre har fysioterapeut ved frisklivssentralen i Lørenskog som driver gruppen «God pust» ønsket å få gi CDen til sine gruppedeltakere samt informere om videoene på YouTube.

På grunn av at noen av øvelsene kan være til god nytte for flere enn kun lungepasienter har informasjon vært gitt til sykepleiere i Palliative senter. Dette både for å spre øvelsene videre til pasienter men også for egenomsorg.

Venner og familie har fått informasjon om prosjektet og videoene på YouTube, og noen har fått utdelt CD, både i Norge og på Island.

Prosjektet hadde et budsjett på 40.000,-. Fordi vi hadde midler igjen i prosjektet ved utgangen av 2016 kunne vi trykke opp flere CDer i 2017.

Kapitel 3

3.1. Resultater og resultatvurdering

Hovedmålet med prosjektet er oppnådd, og i gjennom det må vi anta at også det overordnede målet er oppnådd. Lydfiler har vært lagret både på CD samt video som ligger tilgjengelig på internett. Det gir lettere tilgang til et materiale som ikke har vært tilgjengelig før nå.

For søkerorganisasjonen LHL og for fysioterapiavdelingen på Ahus har nytten av prosjektet også vært stor. Nå finnes det både CD og lydfiler lagt ut på nett som kan benyttes av både pasienter, pårørende og ansatte. Dette er et godt supplement til brosjyrer og muntlig informasjon, noe som kan bidra til økt læring og integrering av øvelsene i daglig livet, noe som kan antas å være av nytte for målgruppen for prosjektet.

De øvelsene som ble valgt for CDen er både spesifikke for lungepasienter, blant annet i form av aktiv syklus, men også såpass generelle at flere enn lungepasienter kan ha god nytte av dem. Fysioterapeuter på Ahus som driver med Hjerteskolene, på Smertepoliklinikken og på Pusterommet har vist interesse for om materialet kan brukes for deres pasientgrupper.

For prosjektleder har nytteverdien av å ha gjennomført et slikt prosjekt vært stor.

Læringskurven har vært bratt, i henhold til hva det innebærer å gjennomføre et prosjekt. Det at ting tar tid, ofte lengre tid en forventet er nok læring som er vært å ta med seg videre.

Både CDen og lydfiler på YouTube er planlagt å bruke videre for målgruppen. Videre er tanken å spre informasjon om prosjektet til flere fysioterapeuter, spesielt innen hjerte og lungefysioterapi.

Kapitel 4

4.1. Oppsummering

Prosjektet «Fra øyeblikk til øyeblikk» handlet om å lage CD med pusteøvelse, slimmobilisering samt kroppsskanning for lungepasienter. Målet var å lage de samme øvelsene som ble gjort på KOLS rehabiliteringskurset på Ahus mer tilgjengelig så pasientene kunne øve hjemme. Dette for å bidra til økt livskvalitet spesielt gjennom selvstendighet i slimmobilisering, men også til egenomsorg i form av avspenning.

Det ble laget CD med 5 lydspor med øvelser og instruksjoner. For å øke tilgjengeligheten på materialet ble det laget YouTube videoer for hver lydfil som ble lagt ut på Ahus sin offisielle YouTube kanal.

Prosjektet har vært introdusert for fysioterapeutene på Ahus samt ledere for fysioterapitjenester i Ahus sitt opptaksområde. Søkerorganisasjonen LHL har fått tilsendt CDer og linker til lydfiler og video slik at de kan spre prosjektresultatet til målgruppen.

4.2. Videre planer

Informasjon om «Fra øyeblikk til øyeblikk» vil blant annet bli formidlet til Norsk fysioterapiforening sin faggruppe innen hjerte og lungefysioterapi.

Vedlegg

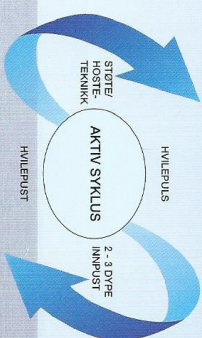
Teksthefte – framside



Aktiv sykklus: Hvordan løse, flytte og fjerne slim

Denne CD'en ble laget for å gi lungepasienten noen verktøy for hjemmetraining. Slimmobilisering og avspenning er en viktig del av selvomsorg for de som sliter med pusten. Lydsporene på denne CD'en gir både informasjon og instruksjoner i hvordan mobilisere slim, men også til å kjenne etter pusten i kroppen og til avspenning.

Kroppsskanning er en Mindfulness-øvelse som bidrar til økt kroppsbewusstheit. Ved å lære og lytte til signalene kroppen gir oss kan vi bli bedre rustet til å ta vare på den. Kroppsskanning går ut på å gå gjennom hver kroppsdelt for seg med vennlighet, åpenhet og en ikke-dømmende holdning.



Hvilepust: Vanlig rolig pust

Dype innpust: Pust inn så mye luft du kan. Hold eventuelt pusten i 1-3 sek, så passiv utpust: Du kan også ta dype innpust og strekke armene over hodet, slik at du får et drag på brystkassen. Pust rolig ut og ta armene ned igjen.

Leppetåls: Pust ut i gjennom stramme lepper, akkurat som du blåser på en varm drikk.

Støt/hosteteknikk: Pust rolig inn

og støt med åpen munn og hals, som om du skal lage dogg på et spill. Lange rolige støt flytter slimet fra periferie til sentrale deler av luftveiene, mens korte kraftigere støt er best når slimet sitter nærmere svelget.

Det er som regel nok med to støt.