

Intern evaluering af ”udemotion”- som en del af Kræftrehabiliteringen i Sorø Sundhedscenter.

Udemotionen startede juni 2020 og blev evalueret maj 2021 af de 10 borgere, som var tilknyttet holdet det pågældende tidspunkt. Det var frivilligt at deltage i en skriftlige evaluering. En borger optog en video af sig selv og sendte til os, hvor han fortalte om sit udbytte af sin rehabilitering. Denne video ligger ikke offentligt tilgængelig endnu, men må gerne rekvireres hos Sorø Sundhedscenter for eventuel interesserede.

Det følgende er udsagn fra borgernes evalueringer. Nederst beskrives baggrunden for indsatsen, aktiviteter heri samt ressourcer.

Borgernes evaluering

Borgere, som deltog i udemotion har afleveret skriftlige evalueringsskemaer. Herfra citater:

Jeg får det mentalt bedre ved fællesskabet og samtalerne om vores oplevelser – kommer til at se mere lyst på tilværelsen.

Jeg synes, at jeg får mere ud af den udendørs træning

Erfaringsudvekslinger om kræft – det styrker min indre styrke og selvværd

Jeg synes, at det, I har udarbejdet i programmet, er svært at gøre bedre.

Det har styrket min gangfunktion og balance – jeg har fået trænet andre muskler, end jeg gør i maskinerne.

Jeg får talt med andre kræftpatienter og får delt erfaringer. Det har betydet meget for mig mentalt. Og det, at vi går sammen, lægger op til, at vi får talt, selvom vi også træner.

Det betyder utrolig meget for ens psyke og humør med frisk luft, lys og et grin og motion.

Jeg har haft meget ud af at være sammen med andre med samme sygdom, fået svar på mange problemer og symptomer.

På udeholdet kan vi sammen grine af ting, som vi ikke kan, som vi kunne, og så støtter vi hinanden i kræftforløb og efterforløb.

Alt er nyt, når man er i kemobehandling. Og sundhedspersonalet tilknyttet onkologisk afdeling har sjældent erfaringer inde på livet. Der er en forståelse i forhold til vores udfordringer (på udeholdet).

Jeg synes, man skulle udvide med et ”løbehold” for de unge/modne kræftramte, der stadig er på arbejdsmarkedet. Vi skal tilbage i bedre form.

Jeg får trænet i "at gå" 1 time ad gangen. Normale ture er 30-45 minutter. Så der er lidt mere udholdenhed. Løb op ad bakke gør jeg heller ikke alene. Og elastik/armmuskler får jeg ikke trænet derhjemme.

Jeg bliver gradvist friskere og kommer altid hjem fra ude træning i dejligt godt humør. Det er jo energigivende.

Vi får udvekslet erfaringer med behandling, bivirkninger, læger osv. Vi er ret åbne om styrker og svagheder. Og så kender vi reelt ikke hinanden, vi er bare i samme båd.

Det at gå ude i naturen på skovstier er mere udfordrende for balancen end løbebånd.

Min fysiske tilstand er forbedret både luftveje (lunger) og muskler.

Jeg får meget ud af den snak, der er imellem trænerne og alle os med hensyn til min sygdom og operation.

Jeg lytter mest, men er også nu begyndt at fortælle min historie. Kun mennesker der selv har haft cancer forstår præcis, hvad vi sammen har været igennem. Jeg synes selv, at mit forløb har været hårdt, men kan nu forstå at andre har været igennem endnu hårdere forløb, og de har klaret det.

Natur er dejligt og har måske selv haft lidt svært ved at komme afsted.

Egentlig tænkte jeg, at jeg ikke ville med. I dag er jeg glad for det og får nogle gode snakke og motion. Og når man går, er der tid til at snakke.

Man kunne evt. når alt åbner op igen stoppe ved en cafe og gå ind og drikke kaffe og spise.

Det er dejligt... og så må jeg indrømme, at vores små øvelser og elastiktræning får fat i nogle muskler, som jeg aldrig træner.

Jeg har været meget glad for det, som det har været, men det kunne måske godt vare lidt længere.

Svar på spørgsmålet; Oplever du at der er tid nok til at tale med os om svære eller udfordrende emner, som optager dig?:

- 1. Ja, det gør jeg. Men jeg kunne måske tænke mig en 3-4 måneders opfølgningssamtale, á la den jeg havde inden opstart.**
- 2. For det meste. Men I må gerne være opsøgende og indimellem tage et emne op fælles.**
- 3. Jeg er godt tilfreds med den tid, der er til at tale om vores problemer, I er altid motiveret. Godt hold.**

4. I er supergode til lige at få en snak med os alle. Og som sagt er der bedre tid til under en gåtur at få endnu længere og dybere snakke.

Baggrund for etablering af indsatsen

Da Covid-19 ramte landet måtte vi i Sorø Sundhedscenter tænke kreativt for at kunne levere kerneydelserne til borgere med en kræftsygdom. Vi var udfordrede af Sundhedscentrets fysiske kapacitet i forhold til restriktioner, afstandskrav samt en stigende borgertilgang til kræftrehabiliteringen. Derfor flyttede vi træningen udendørs for de borgere, som var i stand til det.

Nyhenviste borgere blev visiteret af fysioterapeut og sundhedskonsulent i forhold til deres fysiske formåen, behovsvurdering og ønsker. Borgere, som allerede var i gang med træningen indendørs, kunne selv vælge undervejs, om de havde lyst at prøve udemotionen. De borgere, som var langt i deres træningsforløb, og blev vurderet egnet overgik helt til udemotion. Enkelte borgere havde et ønske om udelukkende at træne udendørs. Der var løbende optag.

Der blev således en passende fordeling af borgere, som trænede inde i vores træningsfaciliteter og borgere, som kunne træne udendørs.

Vi erfarede, at udemotion gav mulighed for at støtte borgerne i såvel den fysiske træning, som i de psykologiske og eksistentielle udfordringer et kræftforløb bringer med sig, herunder blandt andet støtte i arbejdsfastholdelse, energiforvaltning, håndtering af senfølger og angst samt ernæringsmæssige udfordringer i hverdagen. Alle aspekter af den kommunale rehabilitering, som vi er forpligtet til at yde borger støtte til jævnfør *Forløbsprogram for kræft*.

(Forløbsprogram for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft, Sundhedsstyrelsen 2018)

Det lykkedes at skabe et fællesskab og en stemning med stor tillid og åbenhed blandt alle. Der blev delt erfaringer, tanker og udfordringer på kryds og tværs - med hinanden og med personalet i kræftteamet.

Aktiviteter og ressourcer i ”udemotion”

Der blev tilknyttet 1 fysioterapeut og 2 sundhedskonsulenter, som skiftedes til at instruere holdet. Der var 1-2 personaler med på træningen afhængig af tilmeldte borgere. Træningen lå mandag formiddag og torsdag eftermiddag. Varighed 1 time. Sundhedscentret var mødested og herfra gik turen ned i den nærliggende skov.

Træningen bestod i opvarmning, gåture, småløb, intervalgang, gang på bakker, styrketræning med medbragte elastikker. Vi brugte naturen, og det vi kom forbi fx skure, en bro, en bom, træstammer mv. Der var fokus på differentiering af træningen pga. forskelle i funktionsniveau.

Erfaringer

Op til flere gange har holdet på skift medbragt kaffe og kage og som afslutning på en træning haft en hyggestund ude foran Sundhedscentret på træbænkene. Sådanne initiativer underbygger deltagernes udsagn om fællesskab og erfaringsudveksling, og samtidig peger det på, at udemotionen kan noget, som vi har svært ved at skabe i indendørstræningen og i vores temaoplæg alene. Det er ganske rørende som fagperson at være vidne til den synergieffekt, som opstår i dette fællesskab samt den mangefacetterede støtte, som vi kan facilitere heri.

Vi erfarer desuden en øget interesse og deltagelse i temaoplæggene, fordi der skabes noget fællesskab, og deltagerne på holdet "hiver hinanden med". Det er lettere at dukke op til et temaoplæg om senfølger eller psykiske reaktioner, når man kender hinanden lidt.

På udemotionen lykkes det at integrere genoptræning med de mere umålelige aspekter i rehabiliteringen som psykologisk og eksistentiel støtte, støtte til at vende tilbage til job, netværksdannelse og erfaringsudveksling samt håndtering af fysiske og psykiske senfølger.

De giver udtryk for, at den fagprofessionelle vinkel i forhold til både træningen og den psykosociale støtte er vigtig.