

Kursus i Fysisk aktivitet under hospitalsindlæggelse

Sept. 2024

Skabelon til hjemmeopgave

Navn, stilling, arbejdssted og mail: Maria, fysioterapeut, Gentofte Hospital, maria.trine.holmberg@regionh.dk
Afprøvet indsats: <i>Beskriv kort den indsats du har afprøvet mhp. at fremme fysisk aktivitet under indlæggelse</i> Aktivitetsskema, som patienten selvstændigt skulle udfylde. (Sidde i stol, RSS og PEP-fløjte)
Fremgangsmåde: <i>Hvordan udførte du indsatsen og hvem var involveret? Hvilke redskaber/materialer er der behov for? På hvor mange patienter afprøvede du indsatsen og hvor mange gange udførte du indsatsen?</i> Jeg udarbejdede et aktivitetsskema med tre aktiviteter (skema vedhæftet) i samarbejde med en tæt fys-kollega på geriatrisk afdeling. Jeg nåede at udføre det på 1 patient og han havde cirka et døgn, før jeg kom igen og aflæste det. Patienten var kognitiv frisk og relevant. Der er ikke brugt nogen redskaber/materialer andet end en kuglepen og en stol på patientens stue.
Evaluerig: <i>Hvad gik godt/ hvilke tiltag fungerede godt? Hvad gik mindre godt/hvilke tiltag fungerede mindre godt? Hvilke oplevelser havde patienterne?</i> Det er et simpelt skema og øvelserne gav mening for patienten og patientens indlæggelsesårsag (pneumoni). Patienten havde udført alle aktiviteterne. Patienten angav, at det var godt, at det var så visuelt og det påmindede ham om at være fysisk aktiv. Dog var øvelsen "sidde i stolen" noget ukonkret og patienten havde svært ved at notere et præcist antal minutter (han sad for det meste op i løbet af dagen). Derudover havde patienten blandet dagene lidt sammen og noteret det hele på samme dag.
Perspektivering: <i>Hvad skal du afprøve i større skala, hvem skal du koordinere indsatsen sammen med, hvad vil du gøre næste gang du vil lave en indsats?</i> Det kunne være fedt at inddrage flere patienter (og over længere tid) samt plejepersonalet, da jeg som fysioterapeut ikke har mulighed for at tjekke op på patienterne i lige så høj grad som plejen. Det ville også være rigtig relevant med "Gåtur på afdelingen" som en aktivitet.



Fysisk aktivitet under indlæggelsen

Navn: _____

Dato for første intervention: _____

Aktivitet	Gentagelser	Dato for træning							
Sidde i stolen	Antal minutter:								
Rejse-sætte-sig Lår- og hasemuskler	Gentagelser:								
PEP-fløjte Se pjece	3x10 pust + stød/host:								

Rejse-Sætte-Sig øvelse

Sid på en stol. Ryk ud imod kanten af stolesædet og læn dig lidt fremad, og rejs dig op. Brug eventuelt armlænene til at rejse dig op med. Sæt dig ned igen.

