

Sammanfattning av föreläsningar under SOMS-dagarna 9-10 april 2019

Katarina Lauruschkus: Ståträning för personer utan självständig gångförmåga

Fysisk aktivitet – rekommendationer för personer med CP: 60 minuters fysisk aktivitet varje dag, intensiteten bör vara måttlig eller hög. Stillasittande < 2 timmar/dag och/eller bryta stillasittandet 2 minuter varje 30-60 minuter.

Personer med funktionsnedsättningar är mindre fysiskt aktiva jämfört med andra och de är stillasittande upp till 95 % av sin vakna tid.

Vi behöver öka den fysiska aktiviteten hos personer med funktionsnedsättningar för att minska risken för ohälsa.

En väg att arbeta med fysisk aktivitet hos personer med funktionsnedsättningar är ståträning. Syfte och rekommendationer för stående med ståhjälpmiddel:

- Bibehålla/förbättra ledrörlighet – 45-60 minuter
- Minska spasticitet 45-60 minuter
- Förebygga benskörhet 60-90 minuter
- Förbättra höftmigration 60-90 minuter
- Förbättra mag- och tarmfunktion
- Öka allmänt välbefinnande
- Ökad vakenhet
- Påverka psykosociala faktorer (t ex komma i samma ögonhöjd som andra).

Katarina är delaktig i studier där man tittar på skillnaden mellan statisk och dynamisk ståträning. Dynamisk ståträning sker med ståhjälpmidlet Innowalk. I en pilotstudie har man tittat på den akuta effekten av dynamisk kontra statisk ståträning. I en klinisk studie jämförde man statiskt stående regelbundet i 4 månader och dynamiskt stående i 4 månader.

Pilotstudien visade att både statisk och dynamisk ståträning kan tolkas som fysisk aktivitet (när man mätt energiförbrukningen). Både ledrörligheten och muskelspänningar påverkades av ståträningen, både statisk och dynamisk. Vid dynamisk ståträning kunde man se en ökning av andningsdjupet samt en höjning av temperaturen i fötterna.

Den kliniska studien är inte helt färdig ännu, men det man kan se nu är det visat skillnader på metabola träningseffekter, syrgaskonsumtion, koldioxidförbrukning och ventilation. Man kan även se att ledrörligheten förbättrades och att den förbättrades mer med dynamisk ståträning jämfört med statisk.

Made for moment: presenterade sitt sortiment

NF Walker – krävs att man kan initiera ett gångsteg samt att man har viss bål- och huvudkontroll.

Innowalk – för dem som inte kan initiera ett gångsteg. Kan vara svårt att använda för en patient med stora knäkontrakturer, men går även att använda i sittande.

Kerstin Hagström Backe: Liggande dans – Alla kan dansa

Metodguide Liggande dans – finns att söka upp på webben.

Vi fick prova praktiskt på varandra. Målgrupp för liggande dans: personer med flerfunktionsnedsättningar. Hela passet tar 45-50 minuter.

Kerstin Hagström Backe & Kristina Flynnner: Att observera, kartlägga och behandla smärta hos personer med funktionsnedsättning

Viktigt att tänka på att vi enbart med vårt bemötande, genom att visa en patient att vi finns där och ser dem, kan minska upplevelsen av smärta hos en patient.

Många med funktionsnedsättningar har långvarig smärta; 50-96 % av personer med CP, NMD och MMC har långvarig smärta jämfört med normalbefolkningen där siffran är 18 %. När det gäller barn har mer än vart 4:e barn som söker vård för långvarig smärta neuropsykiatriska symptom.

”Vuxna personer med utvecklingsstörning är en eftersatt grupp i sjukvården” L. Nylander, E. Fernell, M. Björkman, Läkartidningen 2014.

Viktigt med tidig behandling av akut smärta, stor risk att den annars utvecklas till en långvarig smärta. Man ser även att smärta och depression hör samman, en studie har visat att varannan person som söker för smärta även är deprimerad (Bair et al 2003). Tecken på depression kan till exempel vara att patienten förlorar intresset för saker som hen tidigare tyckt om, att patienten får svårigheter med sömnen och att patienten rör sig mindre.

Det är svårt att bedöma smärta hos personer med funktionsnedsättning och våra patienter tolkas ofta felaktigt ha hög smärtröskel. Viktigt att ha en baslinje – att veta hur patienten fungerar när hen är ”som vanligt” i vardagen. På detta sätt märker man om nya beteenden dyker upp, dessa kan då vara tecken på smärta. Viktigt även att ha tillgång till bildstöd om smärta för patienter som behöver det.

Socialstyrelsen har gett ut en publikation kring att kartlägga och observera smärta hos personer med funktionsnedsättning: ”Att tolka och kartlägga smärta hos en person med intellektuell funktionsnedsättning – Mot mindre tvång och begränsningar”.

BOSS (Beteende Observation & Skattning av Smärta) är validitets- och reliabilitetstestat på barn upp till 20 år. Troligtvis är detta lämpligt att använda även på vuxna med intellektuell funktionsnedsättning, finns inget annat i nuläget (finns BOSS på engelska för vuxna, men det är ej översatt till svenska).

På Habiliteringschefers hemsida finns ett EHB-arbete kring ”Metoder för behandling av smärta hos barn/unga och vuxna med neurologiska funktionsnedsättningar” från 2013. Den visar i stort att det inte går att ge några klara rekommendationer och att det finns ett stort behov av fortsatt forskning.

Exempel på behandlingar mot smärta är träning i vatten, värme, positionering, avledning och beröring.

Kerstin och Kristina har gjort en innehållsvalidering av den svenska preliminära San Salvadorskalan i sin magisterexamen. Det de kom fram till var att majoriteten av frågorna i skalan verkar identifiera beteenden som kan bero på smärta hos personer med flerfunktionsnedsättning. Texten i skalan behöver dock omformuleras och fortsatta studier av skalans innehållsvalidering behövs.

Katarina Lauruschkus: Delaktighet och motivation vid målsättning

Genomgång av COPM (Canadian Occupational Performance Measure) som är ok att använda även om man inte är arbetsterapeut. COPM är tänkt att använda i början av en kontakt för att identifiera lämpliga mål samt senare i kontakten för att fastställa förändring och resultat.

Genomgång av Motiverande samtal (MI). MI-strategier: BÖRS, där B står för bekräfta, Ö för öppna, utforskande frågor, R för reflektera och S för sammanfatta. Genomgång av ambivalenskorset som är bra att använda sig av vid motivation och förändringsprat.

Tips på bok: Motiverande samtal vid autism och ADHD