

Unicare Helsefort

Beskrivelse av delytelse D

Delytelse CFS/ME (Diagnostisert) Kronisk utmattelsessyndrom, unge voksne 18-30 år, voksne over 30 år, gruppebasert tilbud med individuell oppfølging - døgntilbud

Målgruppe/pasientgruppe	<p>a) Diagnosegruppe/tilstand Diagnose kronisk utmattelsessyndrom CFS/ME.</p> <p>b) Livsfase/aldersgruppe: Målgrupper: Unge voksne 18-30 år, voksne over 30 år.</p> <p>c) Når i sykdoms-/rehabiliteringsforløpet Deltakere diagnostisert CFS/ME utredet av spesialisthelsetjenesten med sykdomsbilde av mild og moderat grad og funksjonsnivå som tilsier at pasienten kan nyttiggjøre seg aktuelt rehabiliteringstilbud. Må kunne reise fram og tilbake med egen, offentlig transport eller via Pasientreiser rekvirent av deltakers fastlege.</p> <p>d) Hjelpebehov/funksjonsnivå Ved oppstart vil det bli gjennomført individuelle samtaler med legespesialist, sykepleier, fysioterapeut og primærkontakt. Individuelle hjelpebehov blir kartlagt og drøftet i tverrfaglige team. En rehabiliteringsplan med mål for oppholdet blir utarbeidet. Planen vil være individuell og fleksibel med fokus på korte økter, varierte pauser og muligheter for skjerming. Programmet vil inneholde gruppebasert aktivitet, undervisningstimer, veiledet aktivitet og individuelle samtaler.</p>
Ytelsen leveres som	<p>a) Døgntilbud</p> <p>b) Gruppebasert, med individuell tilpasning</p>
Kortfattet beskrivelse av ytelsen/tilbudet til målgruppen	<p>Mål</p> <ul style="list-style-type: none">• Forbedre deltakers generelle funksjon / helsetilstand gjennom tilrettelegging av varig endring i livsstil, trening og mestring.• Bevisstgjøring og ansvarliggjøring av deltakeren ved hjelp av økt kunnskap og innsikt i egen sykdom, og for å motvirke unngåelsesatferd.• Stimulere til økt deltakelse i sosiale sammenhenger.

- Tilbakeføring til et yrkesaktivt liv og/eller utdanning.
- Gjennom tverrfaglige kartlegging og funksjonstesting vil ansatte sammen med deltakeren danne funksjonelle mål for rehabiliteringsplanen. Det tas der høyde for at alle komponenter påvirker hverandre gjensidig (fysisk, psykisk, sosialt, arbeid)
 - Deltagerne skal lære seg strategier som mobiliserer egne ressurser.
 - Deltager kjenner seg igjen i andre med samme diagnose/problematikk.
 - Deltageren skal lære å regulere aktivitet og finne en balanse.
 - Gir økt forståelse for egen sykdom/problematikk og verktøy til mestring.
 - Gi innsikt, forståelse og økt trygghet i situasjonen.

a) Delytelsens metode og struktur:

Deltakerne vil tidlig og i gruppe få forskningsbasert kunnskap om sykdommen/ diagnosen CFS/ME. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) danner deretter grunnlaget for det helhetlige arbeidet med mestringsprosesser. En stor grad av individuell tilpasning, og et fokus som er rettet mot aksept og mestring av utfordringene det gir å leve med CFS/ME vektlegges i tilbudet. Dette er i tråd med gjeldende nasjonale retningslinjer for behandling og rehabilitering av pasienter med CFS/ME som vektlegger kognitiv atferdsterapi, aktivitetstilpasning og livsstilsendring, samt samhandling med deltakerens nettverk. Individuelt tilpasset fysisk aktivitet i samarbeid med kognitiv atferdsterapi (ACT), som en del av aktivitetsregulering har vist seg å kunne bedre fysisk funksjonsnivå og utmattelse hos CFS/ ME pasienter. ACT har vist seg effektiv som terapiform, på flere diagnosegrupper - særlig med tanke på økt funksjonsnivå og deltakelse i hverdagsaktiviteter. Veiledning innen kosthold og fysisk aktivitet vil følge nasjonale retningslinjer.

Dette gjøres gjennom arbeid med aksept, egenomsorg, og verdibaserte valg, hvor målet er å endre fra symptom-begrensning til økt mestring av aktivitet.

Elementer i gruppetimene vil blant annet være struktur i hverdag, aktivitetsregulering, ernæring, søvn, stress og avspenning.

I de veiledede aktivitetstimene legges det vekt på aktiviteter med lav intensitet og gode mestringsopplevelser.

Familie og relevante støttefunksjoner inviteres til en nettverksdag i løpet av oppholdet. I tillegg vil primærkontakt og deltaker ha kontakt med relevante nøkkelpersoner i hjemmeperioden for planlegging av veien videre etter avsluttet opphold.

Deltakerne skal forberede hjemmeperioden med en konkret plan for aktiviteter i tråd med egne rehabiliteringsmål. Primærkontakt og deltaker vil samhandle med den enkeltes hjemmenettverk for å skape en så god overføring til hjemmesituasjonen og det lokale tilbud som mulig. I hjemmeperioden vil deltaker trene på måltiltak og gjøre seg erfaringer for videre målprosess, og primærkontakten veileder deltaker ukentlig per telefon.

Delytelsens rehabiliteringstilbud er strukturert pr. pasient pr. dag med:

44 timer per uke hvorav 8 timer per ukedager og 4 timer per helg. I hjemmeperioden: 1 time per uke til telefonisk oppfølging.

b) Ernæring og kosthold:

Det gis undervisning innen ernæring og kosthold etter Helsedirektoratets retningslinjer for de som har behov for dette. I tillegg gis individuell veiledning og oppfølging av ernæringsfysiolog ved behov. Det er vektlegges smakfull og variert norsk livsnøytral kost.

Måltider: Frokost, lunsj, middag og kveldsmat i ukedager. Lang frokost (brunch), middag og kveldsmat i helger. Alle retter er merket med allergener.

c) Resultat og brukererfaringer:

Ulike kartleggingsverk benyttes for å kartlegge deltakerne ved ankomst/avreise.

Barthel ADL index score gjennomføres ved ankomst og avreise, og benyttes dermed som verktøy for effekt- og resultatmåling på aggregert nivå.

Helsefortet benytter i tillegg deltakerevalueringsskjema for å innhente deltakererfaringer til videreutvikling av rehabiliteringstilbudet

Brukererfaringer og måling av tilfredshet innhentes gjennom:

- Deltakernes forslagskasse
- Brukerutvalg, representert med brukerkonsulent med tilstedeværelse til faste tidspunkter på senteret

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Samarbeid med brukerorganisasjoner ○ Forbedringsforslag fra ansatte på vegne av deltakerne <p>d) Bemanning for døgnopphold: Innenfor kjernetid kl 0800 – 1500 er alle fagressurser tilstede på huset. Det vil være en våken sykepleier/vernepleier på natt, i tillegg til en hvilende helsefagarbeider/sykepleier. På kveld vil det være to pleiere på vakt. Ellers på helg vil det være to pleiere dag og kveld. Det vil da være sykepleier, vernepleier, helsefagarbeider eller fysioterapeut.</p> <p>e) Samarbeid/samhandling med andre aktører forut for inntak: Rutiner forut for inntak: Ved behov, innhentes utfyllende opplysninger fra deltakeren, innsøkende instans og/eller lokalt hjelpeapparat.</p> <p>Rutiner under forløpet: Kartlegging ved ankomst og tiltak i forhold til behov. Under forløpet vurderes behovet for samarbeid med andre aktører, f.eks NAV, arbeidsgiver, kommunen, brukerorganisasjoner etc. Det vurderes fortløpende og ved tverrfaglig midtmøte.</p> <p>Rutiner før utskriving: I god tid før utskriving vurderes deltakers behov for videreføring av rehabiliteringsprosessen i kommunen, aktuelle lokale instanser kontaktes. Utarbeiding av tverrfaglig epikrise og kontakt med eventuelle oppfølgende instanser der det er hensiktsmessig. I samarbeid med deltaker og deltakers hjemkommune, vurderes evt. tilrettelegging, for å kunne ivareta deltakers behov under opphold. Ved behov inviteres lokalt hjelpeapparat for evt. kunnskapsoverføring.</p>
<p>Faglig fundament</p>	<p>Institusjonens samlede kompetanse i forhold til målgruppen:</p> <p>Unicare Helsefort har personale med bred kompetanse og erfaring. Tverrfaglig team i denne deltjenesten vil bestå av legespesialist, psykologspesialist, ernæringsfysiolog, arbeidskonsulent, sykepleier, fysioterapeut, idrettspedagog og sosionom.</p> <p>Legetjenesten ved Unicare Helsefort vil utgjøre 1,5 stilling til sammen. Unicare Holding AS har i tillegg flere legespesialister på sine rehabiliteringssenter som har erfaring med målgruppene og som vil bistå med opplæring,</p>

	<p>kunnskapsutveksling og veiledning ved behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lene Aasdahl - Overlege og spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering samt phd. innen rehabilitering. • Hanne Tenggren - lege i spesialisering innen voksenpsykiatri • Arnfinn Seim, kommuneoverlege, spesialist i allmennmedisin og samfunnsmedisin samt professor i samfunnsmedisin v/ NTNU - ISM. <p>I tillegg har Helsefortet egen FoU ansvarlige i 40 prosent stilling. FOU-funksjonen innebærer i all hovedsak at kunnskapsbasert praksis implementeres i den kliniske virksomheten. Det vil i tillegg legges til rette for at ansatte skal få mulighet til å utvikle seg faglig gjennom blant annet videreutdanning, kursing og faglig veiledning. Dette arbeidet ledes av forsker og professor Marius Steiro Fimland (NTNU) i samarbeid med forsker og legespesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering Lene Aasdahl.</p> <p>Unicare Helseforts faglige fundament er oppbygd av hovedelementene 1) Livsstilsendring, 2) Mestring og 3) Samhandling med deltakerens nettverk. Unicare Helsefort vil arbeide målrettet med fokus på bærekraftige livsstilsendringer knyttet til fysisk aktivitet/trening, kosthold og avhengighet ut ifra den enkeltes ressurser og begrensninger. Deltaker vil delta aktivt i utforming av rehabiliteringsprosessen med egendefinerte mål. Intervensjonene som benyttes skal være evidensbaserte. Vi vil levere solid fysikalsk-, ernæringsfaglig- og psykologisk kompetanse for å ivareta dette.</p>
<p>Lokasjon</p>	<p>Unicare Helsefort Hysnesveien 11. 7112 Hasselvika</p> <p>Unicare Helsefort ligger idyllisk plassert i Hasselvika i Indre Fosen kommune i nær tilknytning til Trondheim. Det er flere muligheter for enkelt å komme seg til Helsefortet: Bilferje: Bilferge går fra Flakk i Trondheim kommune til Rørvik i Rissa kommune. Fergeturen tar cirka 25 minutter. Fra Rørvik ferjeleie tar det cirka 40 minutter å kjøre til Hasselvika.</p>

	<p>Se ferjeruter og priser hos Fjord1.</p> <p>Buss: AtB opererer bussruta fra Trondheim Sentralstasjon til Rissa sentrum. Fra Trondheim til sentrum til Rissa er reisetiden ca 1 t 25 min.</p> <p>Helseekspressen: Det er mulig for pasienter som henvises fra spesialisthelsetjenesten å benytte Helseekspressen som går fra St. Olavs Hospital til Rissa sentrum, også på retur. Unicare Helsefort vil da hente deg i Rissa etter avtale. Reisen (Tur og retur) må bestilles på Pasientreiser, tlf. 05515</p> <p>Hurtigbåt: Unicare Helsefort har anløp for Hurtigbåt kun fem minutters gange unna resepsjonen. Hurtigbåten anløper Hysnes flere ganger daglig. Hurtigbåten betjener ruten mellom Kristiansund – Trondheim og mellom Trondheim – Brekstad. Hurtigbåten tar cirka 15 minutter mellom Hysnes og Brekstad (Ørland) og 35 minutter til Trondheim sentrum. Båten går fra Pirterminalen i Trondheim til Hysnes i Hasselvika. Det er også en Hurtigbåt mellom Vanvikan i Leksvik kommune og Trondheim sentrum. Turen tar cirka 25 minutter. Du må ha bil for å komme deg fra Vanvikan til Helsefortet. Bilturen tar cirka 20 minutter.</p> <p>Kort- og langtidsparkering (HC plasser) Tilrettelagt for el-bil.</p>
Varighet	4 uker døgnopphold – 8 uker hjemme – 2 uker døgnopphold
Eventuelle tilleggsmærknader	

Januar 2018. Unicare Helsefort.