



Askøymodellen – en bedre hverdag for pasienter som overlever kreft



KREFTFORENINGEN



FRISKLVSSENTRALEN

Kunnskapskommunekonferansen 20. juni 2022

May Aasebø Hauken, professor, Senter for Krisepsykologi/Askøy kommune



Bakgrunn

- > 70 % av norske kreftpasienter i live 5 år etter diagnose
- Stort gap mellom kreftoverleveres helseutfordringer og rehabiliteringstilbud, spesielt i kommunehelsetjenesten
- **Overordnet mål:**
 - Utvikle og prøve ut en kunnskapsbasert rehabiliteringsmodell i primærhelsetjenesten

Askøymodellen for kommunal kreftrehabilitering

1. Målgruppe:
 - Kreftoverlevende – uansett kreftdiagnose
 - Ferdig primærbehandling for kreft
 - 18-70 år
3. Struktur:
 - Gruppebasert
 - 2-3 timer/uke i 12 uker
 - Totalt ca. 40 timer



Innhold

1. Å sette seg konkrete mål (COPM)
2. Fysisk aktivitet x 1 time x 2/uke
3. Undervisning/diskusjon (7 timer)
4. Individuell oppfølging
5. Treffe andre i samme situasjon



Noen resultater



Data:

- Spørreskjema
- Fysisk test
- Gruppeintervju



Deltagerne: 61 deltakere i 8 grupper – over 3 år

- Snitt 56 år (30-69 år)
- 80% gift/samboere
- 49% videregående skole
- 23% barn under 18 år
- 40% jobb/student



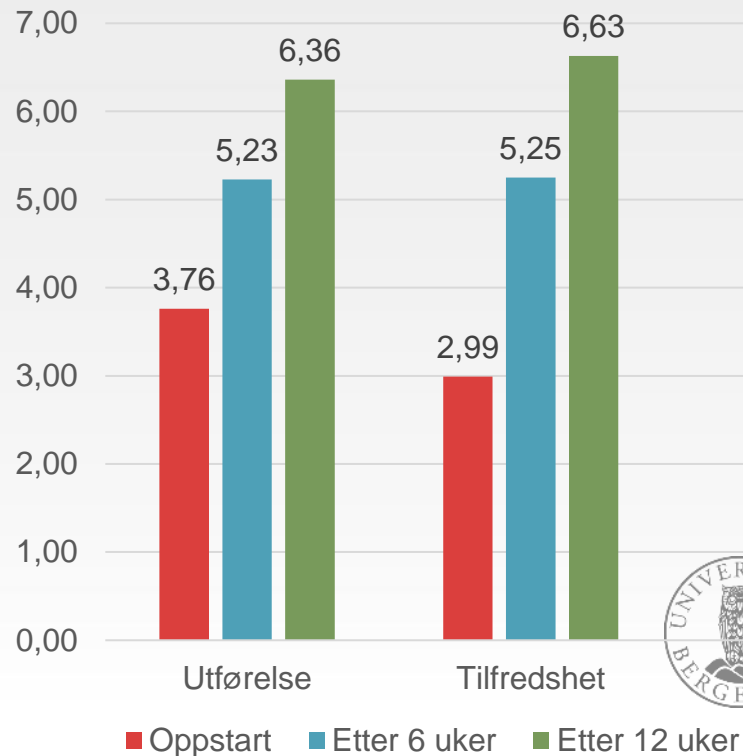
- Ulike typer kreft
- 36% spredning av sykdom
- 79% kombinasjons-
behandling over 17 mnd år
(gj.sn)
- 15 (gj.sn) mnd siden
behandlingslutt

Høy måloppnåelse

Satte mål på områdene:
egenomsorg, fritid og produktivitet

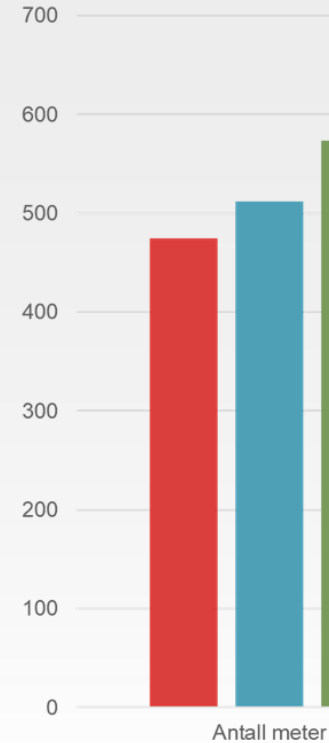
Flest satte mål på fysisk aktivitet,
økt energi, struktur på hverdagen,
sosial deltakelse og jobb

Reell og signifikant måloppnåelse



Bedring i fysisk kapasitet

- Gradvis klinisk (> 50 meter) og statistisk signifikant ($p < .01$) forbedring i fysisk kapasitet målt med 6-minutters gå-test



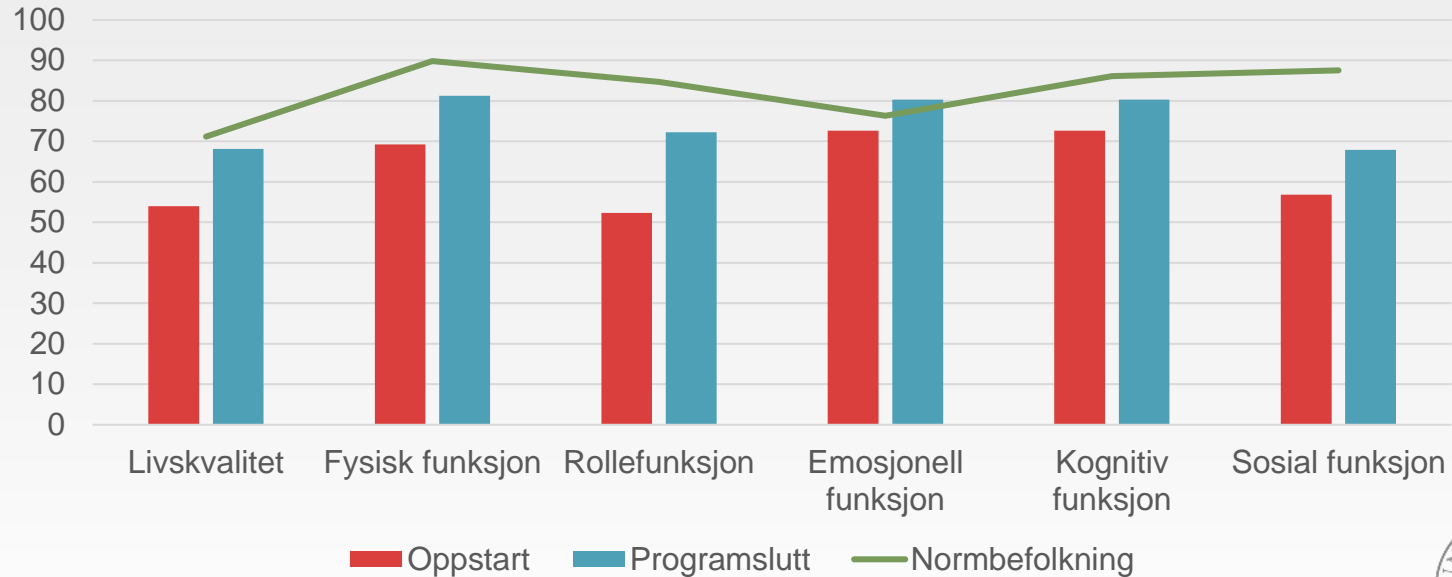
Utsagn:



Det er egentlig den fysiske delen som har vært viktigst for oss.....opptreningen har vært det viktigste.... Det handler om å komme tilbake igjen til hverdagen, komme tilbake til livet igjen...



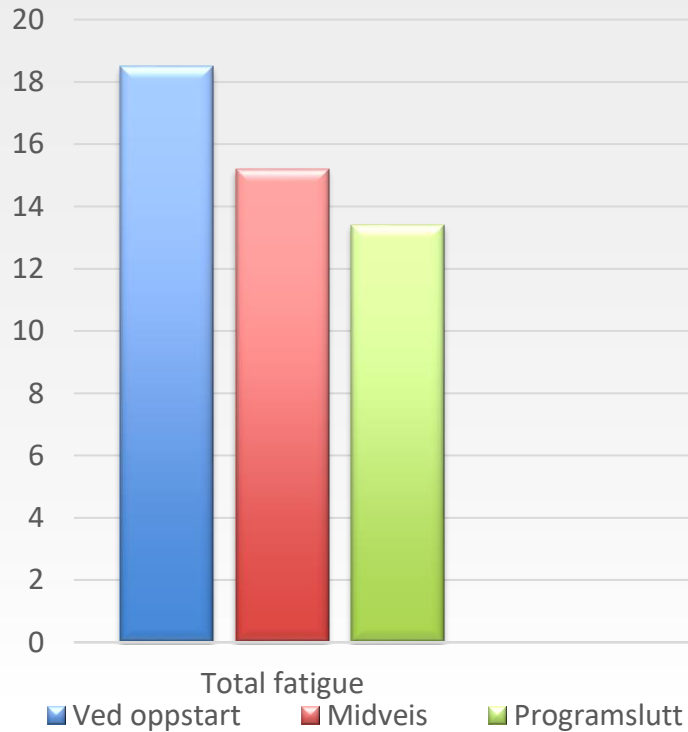
Bedring i helse relatert livskvalitet



Målt med EORTC- QLQ – C30, statistisk ($p < .05$) og klinisk (> 10 poeng) signifikant



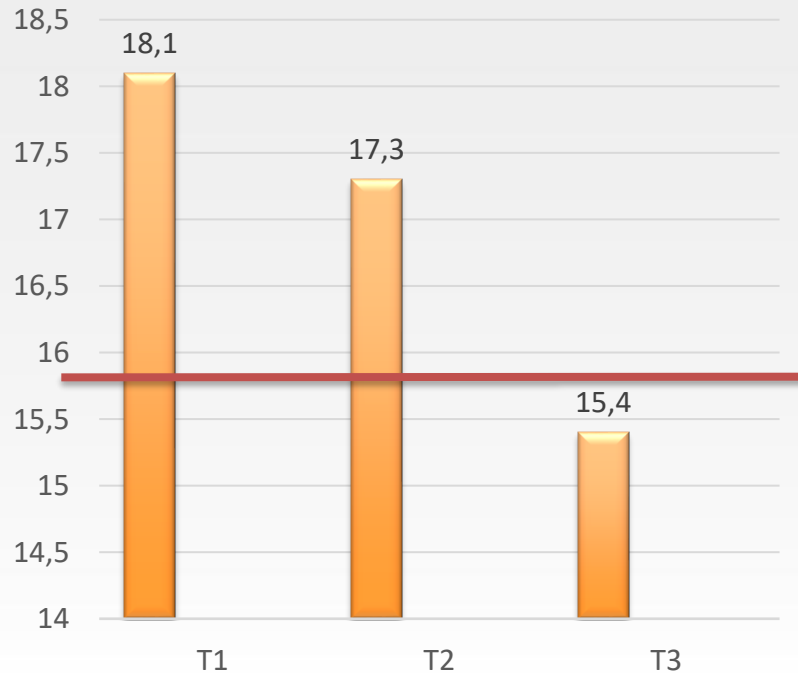
Bedring i fatigue



Gradvis og signifikant ($p < .05$)
forbedring av fatigue gjennom
programmet



Økt deltagelse i arbeid og fritid



Arbeid og fritid målt med WAS (Work and adjustment Scale)

- Gradvis og signifikant ($p < .05$) forbedring i arbeids- og fritidsfunksjon gjennom programmet
- Er innenfor normalen ved programslett

Utsagn:



Jeg har fått mer livsglede. Det tok en tid før jeg forsto at det var en forandring på gang. Det er så lite, så jeg skjønnte ikke før jeg sammenlignet nå og da. Da ser jeg en stor forskjell, men du merker det ikke fra dag til dag..



Deltakernes opplevde endringer

Overordnet tema: «Å mestre hverdagen og å komme tilbake til et godt hverdagsliv»		
	Hovedtema	Deltema
1	«Treningen har gitt meg overskudd i hverdagen»	<ul style="list-style-type: none"> - «Å bli pushet på trening» - «Å ha noe å jobbe mot»
2	«Aksept og forståelse av egen situasjon»	<ul style="list-style-type: none"> - «De så meg – og støttet meg» - «Å treffe andre i samme båt»
3	«Struktur på hverdagen og håp for fremtiden»	<ul style="list-style-type: none"> - «Å ha noe å gå til i nærområdet» - «Veien videre»

Løken, O., Hauken, M: «A Qualitative study of Cancer Survivors' Experienced Outcomes of a Multidimensional Rehabilitation Program in Primary Healthcare» Cancer Nursing, 2021



Konklusjon



- Askøymodellen for kommunal kreftrehabilitering:
 - Mulig å knytte kreftrehabilitering til en kommunal Frisklivssentral
 - Tverrfaglig, kommunens ansatte
 - Aktuell modell for pakkeforløpet hjem
- Lovende resultater - men:
 - Ikke kontrollgruppe
- Fast del av tilbudet på Frisklivssentralen på Askøy
- Vi forsker videre:
 - Postdoc finansiert av Dam via Gynkreftforeningen
 - Nasjonal RCT studie under planlegging

Takk til:

- Prosjektlederne:
 - Oddbjørg Løken, Lill Drange, Anne-Marte Sweetmore
- Leder av styringsgruppen:
 - Anne Kjersti Drange
 - Styringsgruppens medlemmer
- Alle deltakerne i programmet
- Ansatte i Frisklivssentralen i Askøy kommune
- Kreftkoordinator Tone Steinfeld
- Askøy kommune, Kreftforeningen og Stiftelsen Dam

