

# Sørlandets rehabiliteringssenter Eiken AS


## Beskrivelse av delytelse D

*Delytelse D1.8: CFS/ME (Diagnostisert), unge voksne 18-30 år, voksne over 30 år, gruppebasert tilbud med individuell oppfølging - døgntilbud*

<b>Målgruppe/ pasientgruppe</b>	<p><i>a) Diagnosegruppe/tilstand</i> CFS/ME (diagnostisert), mild og moderat grad.</p> <p><i>b) Livsfase/aldersgruppe</i> Unge voksne 18-30 år Voksne over 30 år</p> <p><i>c) Når i sykdoms-/rehabiliteringsforløpet</i> Pasienter med sykdom av mild og moderat grad med funksjonsnivå som tilsier at pasienten kan nyttiggjøre seg aktuelt rehabiliteringstilbud.</p> <p><i>d) Hjelpebehov/funksjonsnivå</i> Sørlandets rehabiliteringssenter har gode rutiner for å ivareta hjelpebehov til pasienter som trenger dette. Inntakskordinator har egen sjekklister for kontakt med sykehus, RKE og fastlege der det kartlegges systematisk hjelpebehov, og for å kunne gi informasjon til henviser og pasient om hva som tilbys av hjelp.</p> <p>Tiltak for å begrense sanseintrykk:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Hele huset er kurset i CFS/ME slik at alle skal vite hvilke utfordringer denne pasientgruppen har. På denne måten kan hver enkelt ansatt uansett faggruppe, tilnærme seg pasienten med hensyn og respekt.</li><li>– Frokosten er utvidet en halv time, slik at dette måltidet blir skjermet fra resten av pasientene på huset.</li><li>– Det er mulig å skjerme middagen hvis det blir behov for dette.</li><li>– Undervisningen er lagt opp med hyppige pauser.</li><li>– Undervisningsrommet er utstyrt med gardiner og mange bilder på veggene for å dempe støy.</li><li>– Enkelte undervisninger med "tunge" temaer er kortet ned til det mest essensielle.</li><li>– Alle pasientene får utdelt et diskre liljekonvall-kort som de kan henge på døren når de ønsker absolutt ro.</li><li>– Alle rom har lysskjerming i vinduer.</li><li>– Alle rom har lydtette dører.</li><li>– Det er tilgjengelig ørepropper og øreklokker på huset for de som trenger det.</li><li>– Driftsleder og renholdere planlegger støyaktiviteter med teamet for å kunne skjerme pasientene mest mulig, evt. å "evakuere" hele gruppen om nødvendig.</li></ul>
<b>Ytelsen leveres som</b>	<p><i>a) Døgn/dag</i> Døgnoophold</p>

	<p><i>b) Individuelt/gruppebasert</i>          Gruppebasert tilbud med individuell oppfølging.</p>
<p><b>Kortfattet beskrivelse av ytelsen/tilbudet til målgruppen</b></p>	<p><b>Mål:</b>          Målsetting for gruppemestringstilbudet for CFS/ME pasienter er at den enkelte skal med utgangspunkt i sine ressurser og begrensninger gjennom et rehabiliteringsprogram ved Sørlandets rehabiliteringssenter ha som formål å forebygge funksjonsfall eller øke sitt funksjonsnivå innen et eller flere av livets dimensjoner; kroppsfunksjoner og strukturer, helsetilstand, aktiviteter, deltakelse, personlige faktorer og miljøfaktorer (ICF som forståelsesramme).</p> <p><i>Arbeid og utdanning som mål:</i>          Fokusere på muligheten for arbeidslivsdeltakelse til tross for helseplager og sykdom. Målet er å ivareta arbeidsperspektivet, selv om det for enkelte CFS/ME pasienter kan være et langsiktig mål. Det å være i arbeid er i de aller fleste tilfeller i seg selv helsefremmende.</p> <p><b>Tilbud:</b>  <i>a) Delytelsens metode og struktur</i>          Metoder som benyttes ved gruppemestringstilbudet for CFS/ME bygger på anbefalinger fra Nasjonal veileder om pasienter med CFS/ME utgitt av Helsedirektoratet. Det gruppebaserte opplegget er lagt opp med <i>korte økter, godt med pauser og lavintensitet på aktiviteter</i>. Det er stor grad av individuell tilpassing.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tematimene er bygd opp slik at man tidlig under oppholdet har kunnskapspåfyll/ teori om selve sykdommen for så å vende fokuset over på hensiktsmessige mestringsverktøy. Målet er å gi deltagerne utførlig kunnskap og nyttige redskaper til selv å få økt kontroll over symptomene fra sykdommen. Balansen mellom aktivitet og hvile, trappetrinns-modellen med gradert aktivitetsøkning, avspenning, og struktur i hverdagen er viktige temaer i undervisningen. I tillegg har vi tematimer der fokuset er kognitive mestringsstrategier og fatigue.</li> <li>– Gruppedynamikk benyttes som metode for læring.</li> <li>– Aktiviteter med lav intensitet, gode aktivitetsopplevelser både ute, inne og i varmtvannsbasseng.</li> <li>– M.m.</li> </ul> <p>Anslagsvis antall timer rehabilitering per døgn: Maksimalt 5 timer, inkluderer veiledningssamtaler (som ikke er daglig), temasamlinger, basal kroppskjennskap, avspenning/mindfulness m.m.</p> <p><i>b) Ernæring og kosthold</i>          SrE tilbyr 4 måltider pr. dag, og i tillegg er det en selvbetjent "mat24-stasjon" for å ivareta muligheten for mellommåltider.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Servering i spisesalen skjer som selvbetjening i buffetlinje. Assistanse og veiledning fra betjening er alltid tilgjengelig.</li> <li>– Det tilbys individuell tilrettelegging i forhold til allergi/matintoleranse,</li> </ul>

	<p>dietter og andre behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Det tilbys tilrettelegging for dietter som CFS/ME pasienter bruker.</li> </ul> <p>Ernæring er en viktig del av tverrfaglig spesialisert rehabilitering, og bygger på Helsedirektoratets retningslinjer for kostråd for å fremme folkehelsen (IS 1881 fra 2011), samt veileder “kosthold ved ulike diagnoser og sykdomstilstander”.</p> <p><i>c) Resultat og brukererfaringer</i>  Måleverktøy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fatigue Questionary (FQ)</li> <li>– SF-36</li> <li>– Arbeidsstatus</li> <li>– Symptomkontroll</li> <li>– Telefonoppfølging etter 3 og 12 måneder</li> <li>– Brukertilfredshetsundersøkelse - Kunnskapscenteret</li> </ul> <p>Det kommer link etter hvert med resultater fra kunnskapscenterets brukertilfredshetsundersøkelse.</p> <p><i>d) Bemanning (for døgnopphold)</i>  Dagtid:  CFS/ME-team som består av legespesialist, sykepleier, fysioterapeut, ergoterapeut, psykologspesialist, sosionom/arbeidskonsulent, veileder/ psyk. sykepleier, ernæringsfysiolog.  Kveld/ helg:  Felles alle pasienter: sykepleiere og helsefagarbeidere  Natt:  Hvilende nattevakt, og sykepleier bakvakt.</p> <p><i>e) Samarbeid/samhandling med andre aktører forut for inntak, under og etter forløpet:</i>  Sørlandets rehabiliteringssenter har gode rutiner for hele rehabiliteringsprosessen, fra innsøking til inntak, under og etter forløpet. Rutinene er beskrevet i vårt elektroniske kvalitetssystem (TQM).  Gode rutiner for samarbeid med sykehus sikrer at pasienter kan overføres fra sykehus så snart de er medisinsk utredet/ stabile og rehabilitering kan iverksettes. Under og etter rehabiliterings-forløpet kontaktes aktuelle eksterne aktører i samråd med pasienten. Det kan være kommunens helsetjeneste/ hjemmetjeneste, hjelpemiddelsentral, fastlege, arbeidsgiver, NAV, bedriftshelsetjeneste m.v.</p>
<p><b>Faglig fundament</b></p>	<p><i>Institusjonens samlede kompetanse i forhold til målgruppen</i></p> <p>Legespesialist  Sykepleier  Ergoterapeut  Fysioterapeut  Idrettspedagog  Psykologspesialist  Sosionom/arbeidskonsulent  Veileder/ psyk. sykepleier</p>

	<p>Ernæringsfysiolog</p> <p><i>Helsefaglig kompetanse:</i>  Alle fagpersoner har spesialkompetanse som er rettet mot rehabilitering og CFS/ME pasienter, og SrE har mange års erfaring med rehabilitering av denne målgruppen. Kompetanse som benyttes i CFS/ME tilbudet; veiledning, MI (motiverende intervju), Mindfulness, kognitiv atferdsterapi m.v.</p> <p><i>Kompetanse på rehabilitering med arbeid og utdanning som mål:</i>  SrE har bred kompetanse på tilbakeføring til arbeid, og har mange års erfaring med arbeidsrettet rehabilitering.</p> <p><i>Kompetanse for å ivareta pasienter med lettere psykiske lidelser og rus-/medikamentavhengighet:</i>  SrE har lang erfaring, god kompetanse og tydelige rutiner for å sikre respektfullt og helhetlig rehabiliteringsforløp for pasienter med lettere psykiske lidelser og/ eller rus-/medikamentavhengighet. Rutiner omhandler blant annet grundig kartlegging i forkant, avklaring av situasjonen og avtale nødvendige individuelle hensyn i rehabiliteringsforløpet, signering av avtaleskjema ift oppbevaring av enkelte medikamenter, tett oppfølging av fagpersoner under rehabiliteringsforløpet m.v.</p>										
<p><b>Lokasjon</b></p>	<p>Geografisk ligger Sørlandets rehabiliteringssenter i Vest-Agder fylke, i Eiken i Hægebostad kommune ved riksvei 42 som er tilknytningsvei fra Rogaland og Aust-Agder. Det er god adkomst med offentlige kommunikasjonsmidler til Sørlandets rehabiliteringssenter.</p> <table data-bbox="448 1173 727 1352"> <tr> <td>Arendal</td> <td>124 km</td> </tr> <tr> <td>Kristiansand</td> <td>83 km</td> </tr> <tr> <td>Lyngdal</td> <td>42 km</td> </tr> <tr> <td>Flekkefjord</td> <td>55 km</td> </tr> <tr> <td>Stavanger</td> <td>169 km</td> </tr> </table>  <p>Ved bruk av tog kan brukere gå av på Snartemo jernbanestasjon som ligger på Sørlandsbanen. NSB har et godt rutetilbud. Alle tog fra Oslo, Kristiansand og Stavanger har stopp på Snartemo stasjon. Det er daglig 6 ankomster/avganger begge veier. Stasjonen ligger 14 km fra Rehabiliteringssenteret og det er buss eller tilbringertjeneste (drosje) til de fleste togankomster og avganger.</p> <p>Ved behov for bruk av fly kan brukere fly til/fra Kjevik flyplass, Kristiansand. Derfra er det flybuss med overgang til annen buss eller tog.</p>	Arendal	124 km	Kristiansand	83 km	Lyngdal	42 km	Flekkefjord	55 km	Stavanger	169 km
Arendal	124 km										
Kristiansand	83 km										
Lyngdal	42 km										
Flekkefjord	55 km										
Stavanger	169 km										
<p><b>Varighet</b></p>	<p><i>Anslagsvis forventet oppholdslengde for målgruppen</i>  28 døgn (4 uker)</p>										
<p><b>Eventuelle tilleggsmærknader</b></p>	<p>Pårørendedag er en del av dette tilbudet.</p>										

