



RAVNEBERGHAUGEN

1899

Tilbud til kreftpasienter

Ny avtale med Helse Vest fra 1.4.24

Tverrfaglig spesialisert rehabilitering

www.ravneberghaugen.no





Ravneberghaugen er en privat ideell stiftelse. Ny driftsavtale med Helse Vest fra 1.4.24: på 31 døgnplasser og 13 dagplasser



Ravneberghaugens visjon:

Ravneberghaugen gir pasienter muligheter til livsmestring - og å være en aktiv aktør i eget liv gjennom:

- Tverrfaglig spesialisert kompetanse
- Aktiv deltagelse i individuell behandling og i grupper
- Tilpasset treningsopplegg og undervisning
- Helsefremmende kosthold
- Aktiviteter og opplevelser i naturen
- Kulturarrangementer og hobbyaktiviteter
- Rom for avspenning og refleksjon



RAVNEBERGHAUGEN

1899



Mål for rehabiliteringen:

At den kreftrammede/kreftoverlevende:

- Skal få bistand til å tilpasse seg og forsone seg med en ny tilværelse etter kreftbehandling
- Oppleve at fysisk aktivitet, avspenning og trening er hensiktsmessig for å mestre hverdagen, og bidra til å gi økt energi
- Legge til rette for at den enkelte opplever mestring og best mulig livskvalitet gjennom faglig veiledning, ulike aktiviteter og oppfølging.

❖ Ressursorientert og helhetlig tilnærming



RAVNEBERGHAUGEN

1899



Individuelle mål: SMART:

Spesifikt – Målbart – Attraktivt
– Realistisk – Tidsbestemt

Eksempelvis:

- **Får mer overskudd og kunne følge opp barna på aktiviteter fra høsten**
- **Får kontroll på smertene slik at jeg kan starte med hagearbeid når jeg kommer hjem**
- **Får mer overskudd til skole og sosiale aktiviteter til høsten**
- **finner en bedre balanse mellom aktivitet og hvile fra nå og videre i livet**
- **kommer tilbake i jobb helt eller delvis innen 6 måneder**
- **Får integrert verktøyer slik at jeg håndterer angsten min bedre i sosiale sammenhenger.**
- **Deltar på yogatime og er med venninner på konsert i juni**





RAVNEBERGHAUGEN

1899

Ulike tilbud til kreftpasienter

1. Sykehuspasienter:

Pasienter som blir henvist direkte fra sykehus etter kreftbehandling eller operasjon.

2. Løftgruppen:

Pasientene er hjemmeboende og blir søkt inn via fastlege til Vurderingseininga som henviser videre til oss.

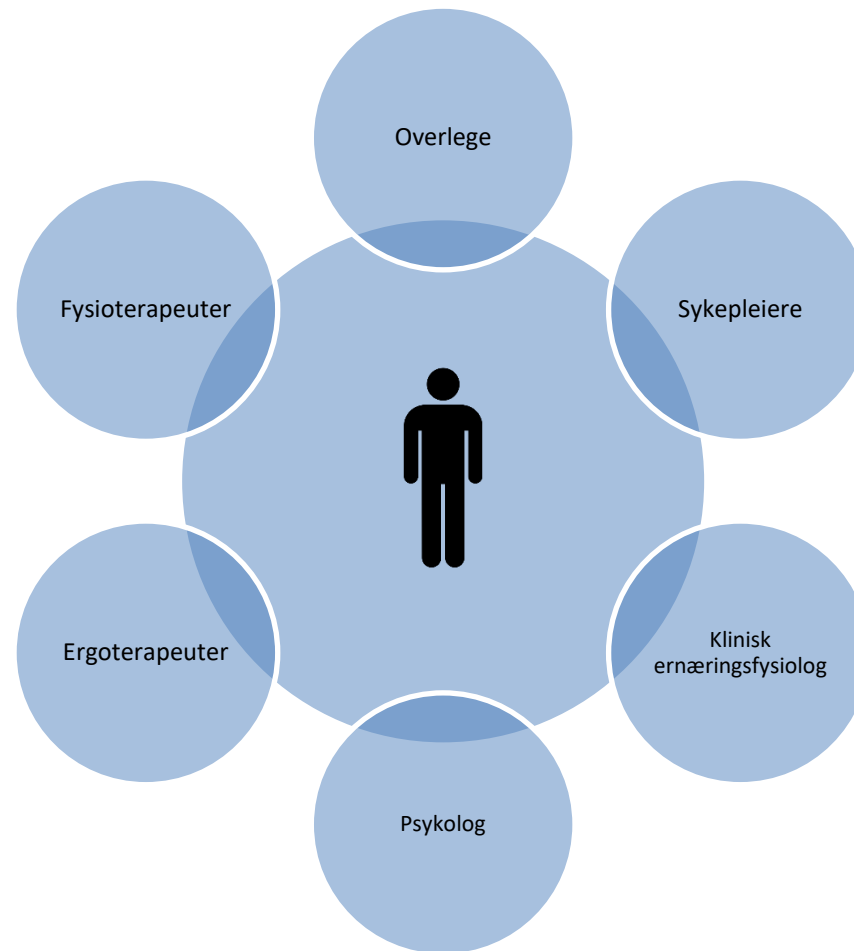
3. Mestringsgruppen: Både på døgnet og på dag

Pasientene blir søkt inn via fastlege til Vurderingseininga. Kan også søkes inn via poliklinikk på sykehus (3 måneders kontroll).

I tillegg starter vi opp med **Arbeidsrettet rehabilitering** som også inkluderer kreftpasienter som skal tilbake til arbeid eller utdanning.



6 ulike faggrupper med pasienten i sentrum



Faglig oppfølging



- Sykepleie: Veiledning: medikamenthåndtering, støttesamtaler, kostsamtaler og undervisning i søvn. Bistand i røyk/snus-avvenning.
- Fysioterapi: Avspenning, nærværstrening og MediYoga
- Ergoterapi: veiledning, tilbakeføring til hverdagsaktiviteter og jobb. Håndtering av fatigue.
- Lege, ernæringsfysiolog og psykolog: oppfølging basert på pasientens målsetning og individuelle behov.



Sykepleiere og legespesialist: Tett medisinsk oppfølging, veiledning og samtaler.



RAVNEBERGHAUGEN
1899



Kreftsykepleier:

- Individuelle samtaler
- Undervisning/ dialoggruppe i tema: «*Selvilde, kropp og seksualitet etter kreft*».
- Helhetlig tilnærming:
 - Endret kroppsbilde og selvilde gir store ringvirkninger for pasienten, men og betydning for vårt forhold til familie, venner, arbeid og øvrige sosiale omgivelser.
 - Viser seg i form av psykiske problemer eller seksuelle problemer, eller de kan være mer av fysisk eller praktisk art.





Fysioterapi individuelt og i grupper

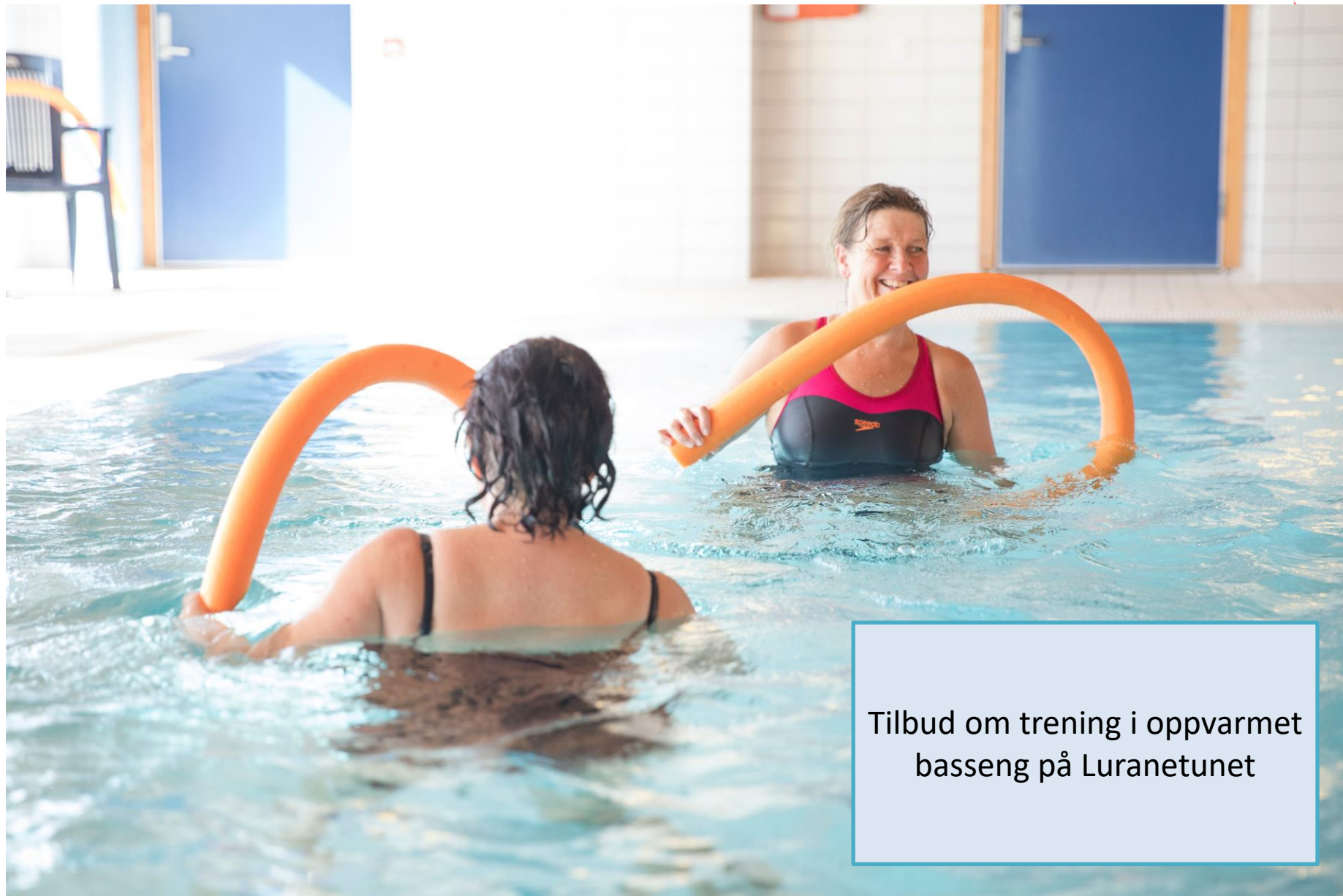


Individuell fysioterapitime (Bilde)

GRUPPETIMER: Eksempelvis:

- Mediyoga
- Pilates
- Nærværstrening
- Livsstyrketrening
- Uterehabilitering
- Tur/ uteaktiviteter
- Trening i basseng
- Styrketrening
- Balansetrening
- Avspenning





Tilbud om trening i oppvarmet
basseng på Luranetunet





- Tilpasset trening, undervisning og veiledning av fysioterapeuter



Ergoterapeuter: Individuell oppfølging med fokus på ressurser, hverdagsaktivitet, aktivitetsregulering og energiøkonomisering.



RAVNEBERGHAUGEN

1899



1. Direkte fra sykehus

Søkes/henvises direkte fra sykehus etter behandling (stråleterapi, cellegift eller kirurgi) og avklart kreftdiagnose.

Kriterier:

- Alle former for kreft
- Kan nyttiggjøre seg av tilbudet
- Stabil fase av kreftsykdommen – også under palliativ behandling
- Behov av tverrfaglig tilnærming i spesialisthelsetjenesten
- Tar ikke imot pasienter i terminal fase eller pasienter som er under pågående «intensiv» behandling med cellegift

Tilbudet:

- Pasientene møter et tverrfaglig team med fysio-, ergo-terapeuter, sykepleier og lege. Får primært et individuelt tilrettelagt tilbud, men også fellesaktiviteter i gruppe.
- Får undervisning i kosthold/ernæring, røykeslutt, søvn og fallforebygging.
- Mobilisering av egne ressurser vektlegges



RAVNEBERGHAUGEN

1899



2. Løftgruppen

- Blir søkt inn via fastlege direkte fra hjemmet
- Gruppetilbud med individuell oppfølging
- 8 pasienter med ulike diagnoser (kreft, muskel/skjelett, hjerte)
- Lavere funksjonsnivå
- Ikke yrkesaktiv alder
- Ofte sammensatt sykdomsbilde og flere tilleggsdiagnoser
- Tilbudet er satt sammen av det helhetlige tilbudet; bygd på forskning, pasienterfaringer og ut fra den enkeltes behov
- Aktiviteter som balansetrening, strikktrening, bassengtrening, fellesturer, avspenning og undervisninger i ulike tema.



RAVNEBERGHAUGEN

1899





3. Mestringsgruppen – utvidet fra 1.4.

- Tverrfaglig tilbud til kreftpasienter
- Døgntilbud (3 uker) 8 grupper i året: **Uke 18, uke 25, uke 31**
- **NYTT:** Dagtilbud (4 uker): 2 grupper i året (3 + 2 + 3 + 2 dager): **Uke 20**
- Opptil 8 pasienter i hver gruppe
- Ulike kreftdiagnoser
- Innsøking fra fastlege
- Individuell og gruppebasert oppfølging
- Fokus på den enkeltes ressurser, muligheter og begrensninger i tiden etter behandling og på veien tilbake til yrkesliv, skole og hverdagsaktiviteter
- Satt sammen av det helhetlige tilbudet vi allerede har. Bygd på forskning, pasienterfaringer og den enkeltes målsetning





RAVNEBERGHAUGEN

1899

Mestringsgruppen – kriterier:

- Det er gått 3 måneder eller mer siden pasienten avsluttet primærbehandling.
- Pasienter som opplever seneffekter som mangel på energi, fatigue, smerter, angst, depresjon samt utfordringer i forhold til ernæring etter gjennomgått kreftbehandling
- Pasienten er i primært yrkesaktiv alder
- Pasienten er motivert for aktiv deltagelse i programmet



Innhold i Mestrings-tilbudet:

- Individuell oppfølging av fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier
- Medisinsk oppfølging av lege
- Individuell oppfølging av ernæringsfysiolog og psykolog ved behov
- Gruppebasert aktivitet: Treningsgrupper, bassengtrening, medisinsk yoga, avspenning/Mindfulness, turer og uteaktiviteter.
- Undervisning i relevante tema: Kost og helse, Fatigue, Aktivitetsregulering, Selvbylde-, kropp og seksualitet, samt dialoggruppe vedrørende hverdagsmestring med psykolog.





RAVNEBERGHAUGEN

1899

	Mandag 11.03	Tirsdag 12.03	Onsdag 13.03	Torsdag 14.03	Fredag 15.03	Lørdag 16.03	Søndag 17.03
08.30	08.30-9.15 Frokost	8.30-9.15 Frokost	8.30-9.15 Frokost	08.30-9.15 Frokost	08.30-9.15Frokost	8.45-9.30 Frokost	8.45-9.30 Frokost
09.00							
09.30	Undervisning						
10.00	Tema: fatigue	Undervisning					
10.30		Tema: Kost og helse	Gruppetrening	Dialoggruppe	Gruppetrening		
11.00	10.40 Basseng			Aktivitetsregulering			
11.30		Fellestrim	Fellestrim	Fellestrim	Fellestrim	Fysioterapeut tilstede i treningsalen 11.30-12.15	
12.00		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	12.15 Fellestrim	12.15 Fellestrim
12.30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj		
13.00					Mindfulness		
13.30	Tur/uteaktivitet	Mediyoga	Avspenning			Middag	Middag
14.00	(Egentrening)			Aktivitet i aktivitetsstove			
14.30							
15.00							
15.30	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag		





Undervisning – Ulike tema til ulike grupper.



Uterehabilitering

- «Uterehabilitering er en særlig form for rehabilitering hvor siktemålet er å utløse de (re)habiliterende prosesser og muligheter i møtet med naturen gjennom bevegelse og nærvær i natur».
- Tilrettelagte turløyper på området.
- Eget atrium med anledning til å drive hageaktiviteter.
- Varierte aktiviteter som bueskyting, hesteskokasting, boccia, dart etc.
- Uterehabiliteringsgruppens videre planer: utvikle uteområdet, sjø/vannaktiviteter.



RAVNEBERGHAUGEN

1899



Uterehabilitering

Eksempelvis: bueskyting, kubb eller hesteskokasting som gir mestring og fellesskap





Urtehage og eplesanking



Mestring, bevegelsesglede og deltagelse



RAVNEBERGHAUGEN

1899





Digital oppfølging etter opphold

- Alle deltagere på ulike tilbud får tilbud om digital oppfølging via en APP som heter Flowzone i 6-12 uker etter opphold.
- Vi lager individuelt tilpasset aktivitetsplan som følges opp av det tverrfaglige teamet med veiledning og tilbakemeldinger.
- Vi bruker Flowzone til kartleggingsskjema, informasjonsdeling, treningsprogram, øvelser, timeavtaler, meldinger etc.
- Vi gjennomfører også videosamtaler, streaming av gruppeaktiviteter og undervisninger digitalt.





**Helsefremmende kosthold – eget produksjonskjøkken
som kan møte den enkeltes individuelle behov. Eks.:
Nedsatt matlyst, kvalme, næringstett kost.....**



Kunst og kultur, viktig del av rehabiliteringen

- «Ord og musikk kan åpne nye sjelelige landskap, skape orden av kaos og være forløsende i situasjoner hvor mennesker er i endring» (jmf. Helge Torvund).
- Forfatterbesøk, musikkopplevelser, bingo (deltagelse).
- Mangfold av ulike kreative håndarbeidsaktiviteter.



RAVNEBERGHAUGEN

1899





Egen plan for aktiviteter på ettermiddag/kveld/helg

- Kunst, kultur arrangementer, aktivitetsstue
- Uterehabilitering/uteaktiviteter



Ravneberghaugen er en naturperle og naturen benyttes også som et «pusterom» og til dialog og refleksjon



RAVNEBERGHAUGEN

1899





Egen plan for aktiviteter på ettermiddag/kveld/helg

- Kunst, kultur arrangementer, aktivitetsstue
- Uterehabilitering/uteaktiviteter





RAVNEBERGHAUGEN

1899

Positive tilbakemeldinger/ pasienterfaringer:

- Gruppetilhørighet uavhengig av diagnose
- Dele erfaring / opplever støtte
- Uteaktivitet/ tilpasset turer
- Dokumentere gledesaktiviteter: bok /bilder
- Undervisning: hverdagsmestring
- Mediyoga
- Nærværstrening / Livsstyrketrening
- Individuell oppfølging og veiledning: «Vi blir sett og lyttet til»
- Måltid: Individuell tilpasning: helsefremmende



A photograph of an elderly couple embracing outdoors. The woman, on the left, has blonde hair and is wearing a bright orange jacket. The man, on the right, has white hair and is wearing a dark blue quilted jacket over a striped polo shirt. They are both smiling warmly at the camera. The background is a soft-focus green, suggesting a park or garden setting.

**Takk for
oppmerksomheten!
Velkommen til
Ravneberghaugen☺**

