

# **Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering.**

**Raskere tilbake tilbud til pasienter med lettere hodeskade – LTBI.**

November 2016  
Randi Wikran Schreiner

- ✓ Pasientgruppen
- ✓ Bakgrunn og rammene
- ✓ Teamet
- ✓ Tilbudet

**.... men jeg falt jo bare på sykkel!!  
..... jeg sklei bare på isen!!  
..... jeg fikk en ball i hodet!!  
....jeg ble slått ned på byen!!**



# Lett traumatisk hodeskade:

## Lett traumatisk hodeskade

- ✓ "En skade som er påført av et ytre traume mot hodet som fører til skade på hjernen"

*Kraus et al 2004*

- Glasgow Coma Scale (GCS) 13- 15
- Bevissthetstap < 30 minutter
- Post traumatisk amnesi (PTA) < 24 timer

- ✓ *Caroll 2004; WHO collaborating centre task force on MTBI*

- ✓ **Forekomst i Agder:**

410 – 507 LTBI pr. år

- ✓ Tall fra nasjonal forskning estimerer at 30 – 40 % av totalvolumet av pasienter har vedvarende plager etter 3 måneder.

- ✓ 185 pasienter har vært inne i behandlingstilbudet RT LTBI.

## Vanlige symptomer etter LTBI:

- **Hodepine \***
- **Tretthet \***
- **Nedsatt hukommelse\***
- **Bruker lenger tid på å tenke \***
- Svimmelhet
- Nedsatt konsentrasjon
- Synsforstyrrelser
- Økt følsomhet for lys og lyd
- Økt stivhet og spenning i muskulatur
- Emosjonelle endringer, økt irritabilitet
- Angst, depresjoner – som sekundærsymptomer
- **\* Symptomer som etter ett år scores til lett/moderat problem på RPQ.**

## Bakgrunn for prosjektet:

- ✓ Våre erfaringer var at mange av disse pasientene blir fanget opp i behandlingsskjeden for sent og symptomene har da eskalert.
- ✓ Pasientene fikk et tilbud om opphold i sengepost – men var for friske til å trenge døgnopphold.
- ✓ Ved å kartlegge symptomene på et tidligere tidspunkt og iverksette spesifikke tiltak, vil symptomene kunne reduseres og bidra til et bedre funksjonsnivå og arbeidsevne.
- ✓ Kunnskapsbasert praksis beskriver at tidlig tverrfaglig oppfølging av denne pasientgruppen har innvirkning på pasientens bedringspotensiale.

## Raskere Tilbake LTBI. Rammene

- ✓ Prosjektet er finansiert via Raskere Tilbake fra HSØ og startet i mai 2012
- ✓ Pasienter må ha et arbeidsforhold for komme under RT-ordningen
- ✓ Må henvises fra fastlege eller spesialist
- ✓ 2 dager i uken med pasienter

## LTBI-teamet

Sykepleier 40 %

Ergoterapeut 40 %

Fysioterapeut 40 %

Tar imot pasienter to  
faste dager i uken

Psyk sykepleier 20 %

Lege 40 %

Tar poliklinikker  
fordelt utover uken

Koordinator 40 %



## Tilbudet - kartlegging

- ✓ **Poliklinikk hos lege**  
Legen kartlegger og vurderer om pasienten er aktuell for RT LTBI.  
Registrerer SM prosent og RPQ (rivermead post concussion questionnaire)
  
- ✓ **Tverrfaglig kartlegging**  
2 dager tverrfaglig kartlegging av fysioterapeut, ergoterapeut og sykepleier.  
Svimmelhet (type,) smerter, balanse, aktivitet før og nå, sammenheng mellom aktivitet/omgivelser/symptomer, psykososiale forhold i situasjonen, pre-morbid funksjon.
  
- ✓ Pasienten får oppgaver de skal gjøre mellom kartleggingsdagene.
  
- ✓ Individuell tilrettelagt plan for poliklinisk rehabilitering opprettes første dag av kartleggingen.

## Tilbudet – gruppe og individuell oppfølging

- ✓ **4 dager gruppesamling** 6-8 pasienter i hver gruppe.  
Tema: Hva skjer i hjernen etter en skade, fysisk aktivitet, Symptomsirkel, stressmestring, sosiale, psykiske og kognitive utfordringer, struktur, prioritering og planlegging av aktivitet.  
Avspenning: Forskjellige metoder presenteres.  
Individuelt målarbeid: Handlingsplan, fra uke til uke.
- ✓ Avsluttende samtale.
- ✓ Poliklinikk hos lege ca. 1 år etter deltakelse i opplegget.

## Metoder som benyttes:

### Avspenning:

Det blir benyttet CD/App med forskjellige instruksjoner eller muntlig instruksjon. Det er satt av 30 minutter på hvert dagopphold til avspenning/oppmerksomhetstrening.

### Handlingsplan:

En handlingsplan inneholder konkrete tiltak pasienten vil prioritere å jobbe med. Dette er en viktig selvhjelpsteknikk, og en hjelp for pasienten til å komme i gang med strukturert målarbeid.

### Logg:

Pasientens daglige notater over hva de har gjort og hvordan de har det. Metode for å huske, sortere og bearbeide opplevelser og erfaringer. Underveis i gruppetilbudet er det fokus på refleksjon, erfaringsutveksling, læring, bevisstgjøring, problemløsning og likemannsarbeid.

## Mulighet for oppfølging:

- ✓ Dialogmøte med NAV
- ✓ Møte med arbeidsgiver
- ✓ Samtale/informasjon til pårørende
- ✓ Telefonoppfølging
- ✓ Inntil 5 Støttesamtaler med psykiatrisk sykepleier
- ✓ Oppfølgingstimer hos sykepleier, ergoterapeut og/eller fysioterapeut
- ✓ Poliklinikk hos lege
  
- ✓ Behandlingslinje på [www.sshf.no](http://www.sshf.no)

## Behandlingslinje

Behandlingslinje for pasienter med lette traumatiske hodeskader (LTBI).

Skade

Henvisning

Poliklinikk

Kartlegging

Dagopphold

Avsluttende  
poliklinikk

Kartlegging ved ergoterapeut,  
fysioterapeut og sykepleier