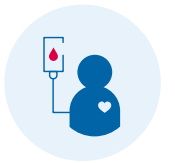


# Kom trygt hjem

Fælles skolebænk, September 2023

# Vi kommer omkring...

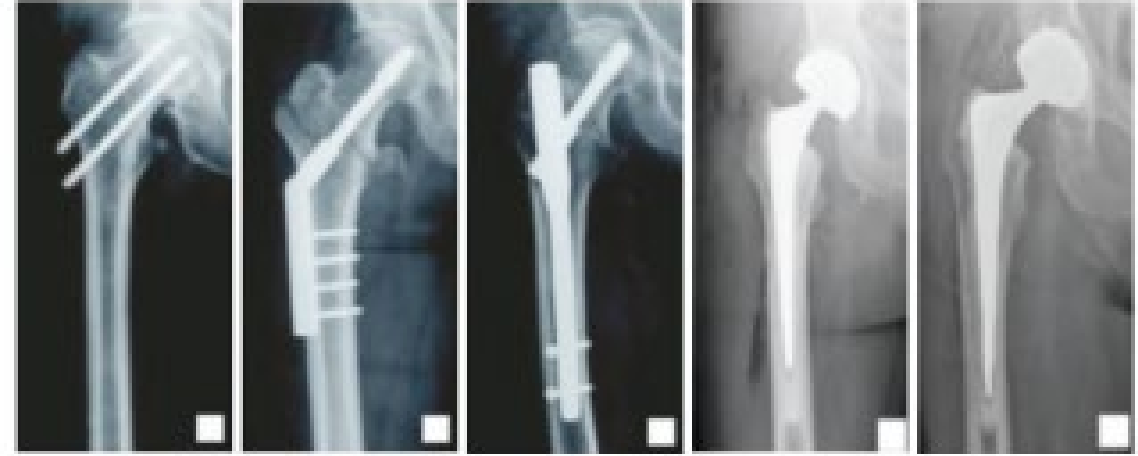


- Før træningen
- Træningen
- Udskrivelse
- Fokuspunkter efter udskrivelse



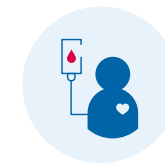
# Før træningen

## Operationstyper



- Hofteprotese ➡ færre smerter end osteosyntese
- Osteosyntese uden marvsøm ➡ færre smerter end med marvsøm
- Yngre ➡ flere smerter og gener end ældre
- Heling: 3-6 måneder
- Status quo efter 1 år

# Før træningen

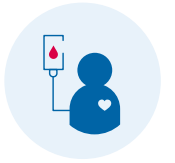


## Habituel funktionsniveau



- Indlæggelsesrapport
- Samtale med patient
- Inddragelse af pårørende

# Før træningen



## Tværfaglig koordinering (sker i hele forløbet)

### Almen tilstand

- Blodtryk – obs lavt tryk
- Smerter – hvile/mobilisering
- Svimmelhed

### Smertestillende medicin

- PN
- EPI – smertekateter

### Mental tilstand

- Nervøsitet, utryg, bange efter operation
- Delirium
- Psykiske sygdomme



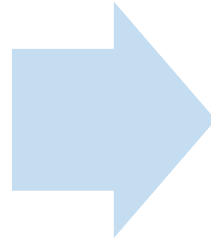
# Før træningen

**Tværfaglig koordinering** (sker i hele forløbet)



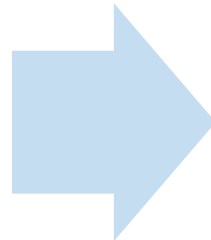
Mobilisering indenfor 24 timer (RKKP: standard mindst 90 %)

Manglende mobilisering  
indenfor 24 timer



- Dårligere basismob. ved udskrivelse
- Højere mortalitet under indlæggelse

Mobilisering  
indenfor 24 timer



- Gavnlig effekt på 30 dages mortalitet
- Flere udskrives til eget hjem
- Færre genindlæggelser

# Træningen

## Mobilisering skal prioriteres

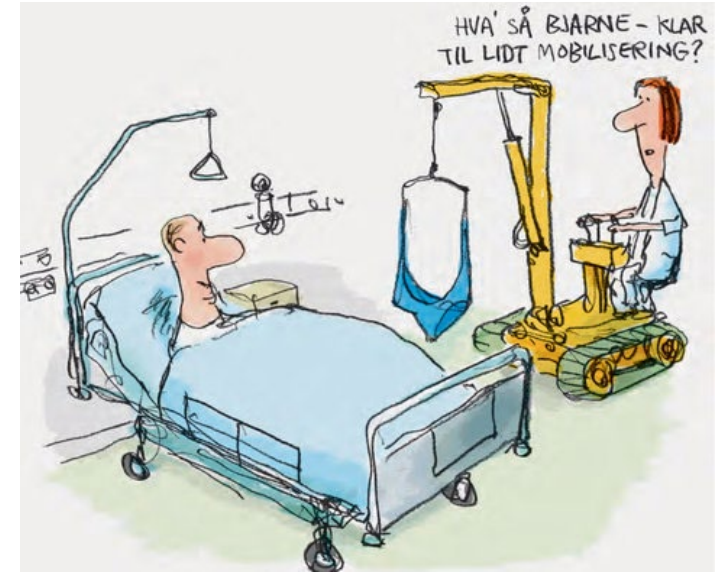
- Ved måltider (tværfaglig koordinering)
- Til badeværelset
- Mål:
  - At patienten bliver så selvstændig som muligt
  - Mindske risiko for postoperative komplikationer
- Ca. 50% genvinder ikke deres præfraktur funktionniveau

## Øvelser

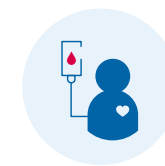
- Efter formåen- gerne med vægt

## Ergoterapi

- Efter behov-dysfagi



# Træningen



## Cumulated Ambulation Score (CAS)

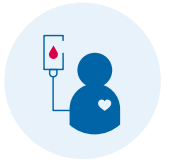
<b>CAS-score:</b> 0 = kan ikke 1 = kan med person- støtte/guidning 2 = kan selvstændigt	<b>Basismobilitet indeholder følgende <i>tre</i> elementer:</b> 1. Ud af og op i seng (0-2) 2. Rejse sig og sætte sig i stol med armlæn (0 – 2) 3. Gang med aktuelt gangredskab <i>eller</i> gang uden hjælpemidler (0-2)	Giver en daglig score fra 0 - 6
---	---	---------------------------------

- Måler basismobilitet
- RKKP: mindst 95%
- Prædikator for indlæggelsestid, postop. med. komplikationer og 30-dages mortalitet\*
- 30-dages mortalitet:
  - habituel CAS = 4%
  - habituel CAS ikke opnået = 11%
- Færre genindlæggelser når habituel CAS er opnået versus ikke er opnået

\* RKKP.dk



# Træningen



## New Mobility Score (NMS)

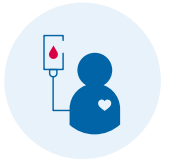
- Måler basismobilitet
- NMS er en bedre prædikator for funktionel outcome\*

<b>New Mobility Score (NMS, 0-9 point) – Modifieret dansk version</b>				
<b>Mobilitet</b>	<b>Uden besvær og uden gangredskab</b>	<b>Med et gangredskab</b>	<b>Med hjælp fra en anden person</b>	<b>Kan slet ikke</b>
<b>I stand til at komme omkring indendørs (indendørs gang)</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>I stand til at komme omkring udendørs (udendørs gang)</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>I stand til at gå på indkøb (gang under indkøb)</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

Kristensen MT modificeret efter: Parker MJ, Palmer CR. A new mobility score for predicting mortality after hip fracture. *J Bone Joint Surg Br* 1993; 75; 797-8.<sup>1</sup> (modificeret engelsk version godkendt af Dr. Parker) og publiceret i Kristensen MT and Kehlet H. *Danish Medical Journal* 2012; 59(6).<sup>2</sup>

\* RKKP.dk

# Træningen



## Smerter

- NRS: Numeric Rating Scale
- Udgangspunkt i patientens egen vurdering af smerteintensiteten
- 0 = ingen smerte, 10 = værst tænkelige smerte
- Smerter i hvile og under mobilisering
- Obs patientens mentale tilstand



# Udskrivelse

## Tværfaglig koordinering

- Hvornår er patienten klar til udskrivelse?
- Behandlingsredskaber ifm. udskrivelse

## Behandlingsredskaber

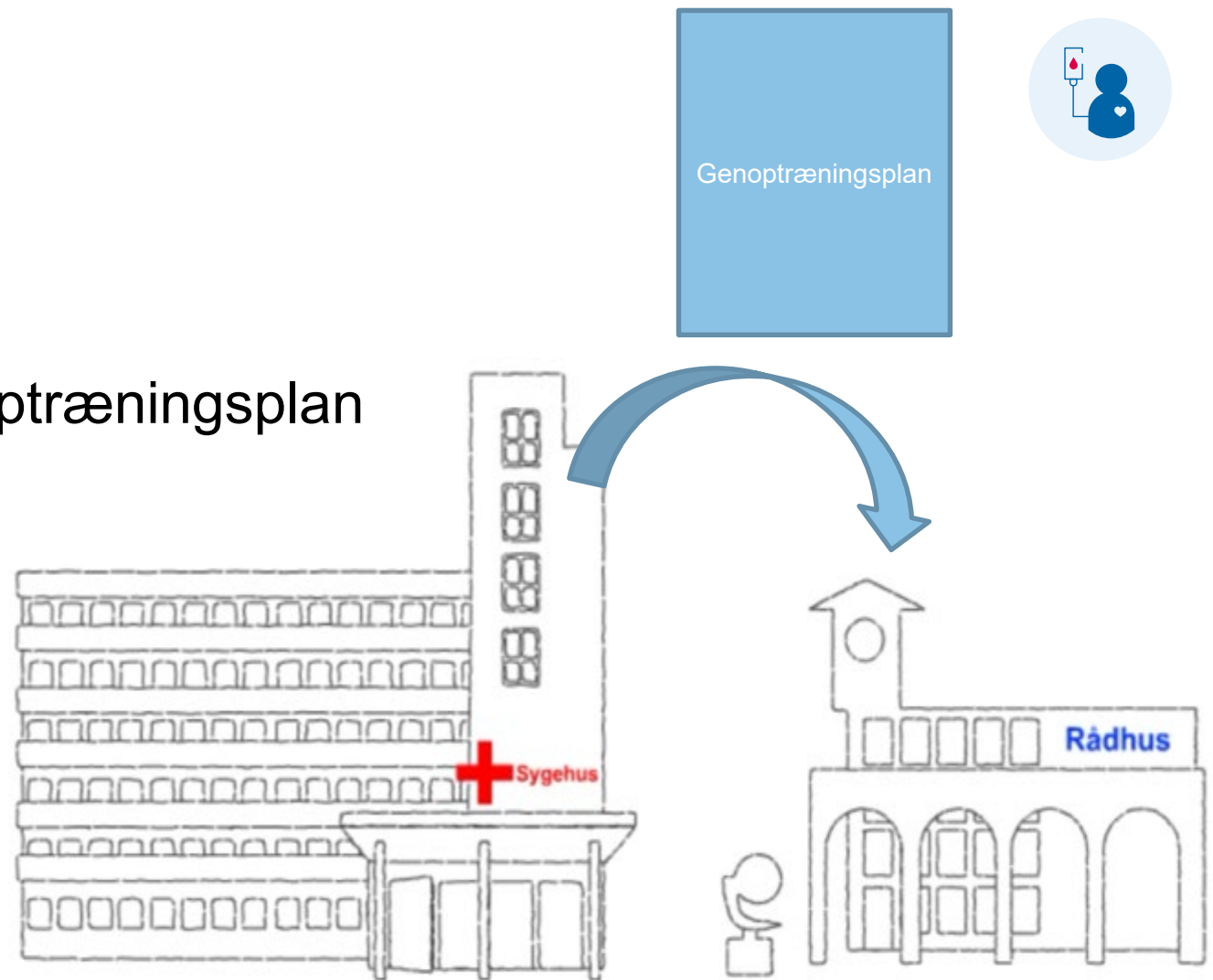
- Gang: artritrollator, rollator og stokke
- Toiletforhøjer (fritstående og krans), badebænk
- Kørestol: trapper ifm. udskrivelse og/eller gangdistance < 7 meter
- Bækkenstol: APV redskab
- Glidestykke



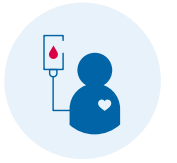
# Udskrivelse

## Genoptræningsplan

- Alle ptt  $\geq 65$  år tilbydes en genoptræningsplan
- CAS score



# Fokuspunkter efter udskrivelse

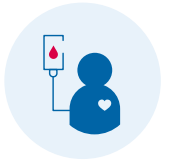


## Mest mulig mobilisering

- Mobilisering er også træning
- Den rehabiliterende tilgang
- Lidt er også godt
- Gør brug af pn. smertestillende medicin
  - Forud for mobilisering
  - Gælder både plejepersonalet og fysioterapeut
- Lungebetændelse: Hyppigste årsag til genindlæggelse



# Fokuspunkter efter udskrivelse



## Mest mulig mobilisering

- Hvis du (fys/plejepersonale) er usikker:
  - Tjek almen tilstand løbende
  - Del mobiliseringen op i trin – tag dig tid!
  - Lav risiko for hofteluksation eller havareret osteosyntese
- Video ”Kom trygt hjem”

