

HANDGRUPP 2024/2025

MÅLGRUPP

Beskriv målgrupp, notera eventuella inklusions- och exklusionskriterier

Patienter (vuxna över 18 år) med handsmärta, nedsatt rörlighet i händer och nedsatt greppförmåga som utgör ett hinder i vardagen.

MÅL

Beskriv målet med utbildningen. Med mål avses det resultat man vill åstadkomma med utbildningen. Ett mål bör vara mätbart för att det ska gå att fastställa om det är uppnått.

- Förbättrad rörelseförmåga
- Förbättrad handstyrka
- Minskad handsmärta

Beskriv syftet med utbildningen ur ett patientperspektiv, tillägg kan vara samhällsperspektiv och hälsoekonomi.

Ökad kunskap om handsmärta, handens anatomi, funktion och ergonomi.
Möjlighet att träffa andra med liknande problem.

ÖVERGRIPANDE BESKRIVNING, METOD

Beskriv den gruppbaserade patientutbildningen enligt nedanstående punkter.

Antal deltagare (min 3 -max 12 personer)	Önskvärt är minst 6-8 deltagare.
Antal utbildningstillfällen ska anges. Utbildningen kan efterföljas av individuell eller gruppbaserad behandling vilket ska beskrivas. Bedömning av fortsatt insats görs av behandlare i samråd med patienten utifrån individens behov av hälso- och sjukvårdsinsatser, situation och kontextuella förutsättningar	Handskola under 6 veckor. 2 tillfällen/vecka. Ena tillfället är värmebehandling med paraffin, teori och handträning. Andra tillfället är värmebehandling med paraffin och handträning. Träning enligt träningsprogram 1 gång/dag mellan tillfällena.
Tid per utbildningstillfälle (minst 60 min)	Varje tillfälle är 60 min.
Bedömning inför och uppföljning efter (ange på vilket sätt, när i tid samt metod)	Individuellt möte med rehabplan inför handskola. Uppföljning/utvärdering efter avslutad skola inom en månad för uppföljning av rehabplan.
Ansvariga yrkeskategorier	Arbetsterapeut
Samverkan med andra vårdgivare, professioner	Nej

UTBILDNINGSSINNEHÅLL

Beskriv kortfattat utbildningens innehåll och upplägg.

- 6 tillfällen med teori kring anatomi, smärta, ergonomi, träning, dagliga aktiviteter och hjälpmedel. Innehåller även värmebehandling och kontrollerad/gruppbaserad handträning på mottagning.
- 6 tillfällen med värmebehandling och kontrollerad/gruppbaserad handträning på mottagning.

TEST, BEDÖMNING- OCH UTVÄRDERINGSINSTRUMENT

Beskriv vilka test, bedömning- och utvärderingsinstrument som används (så långt som möjligt validerade och reliabla).

- Handstatus
- Grippit

EVIDENS/TEORETISK ANKNYTNING

Ange evidens, kunskapsbas, teoretisk anknytning inklusive referenser utifrån bästa tillgängliga kunskap.

Studie gjord på patienter med fingerartros som visar på att paraffin kombinerat med hemträningsprogram är effektivt mot smärta och ger bibehållen handstyrka och rörlighet.

Aksoy M K, Altan L. Short-term efficacy of paraffin therapy and home-based exercise programs in the treatment of symptomatic hand osteoarthritis. Turk J Phys Med Rehab 2018;64(2):108- 113, Epub 2017 juli.

MATERIAL

Ange om standardiserat utbildningsmaterial, patientinformation, hemuppgifter mm används.

- Handträningsprogram, Exorlive.
- 1177 kring artros

ÖVRIGT

Annan information för att beskriva den gruppbaserade patientutbildning/skola.

