

# Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS

## Program for HSØ ytelsesgruppe B1.2

«Revmatologiske sykdommer»  
(Inkludert de med «slitasjeskader» fra A1.2)



### DEMOGRAFISK OVERSIKT: DØGNREHAB, DAGREHAB og RASKERE TILBAKE PROSJEKT

Avtaletyper	2008			2009			2010			2011	
	døgn	dag	RT	døgn	dag	RT	døgn	dag	RT	døgn	gruppe
Antall brukere	234	1	25	236	3	18	236	1	-	126	107
Median oppholdsøgn/dager	21	12	21	21	11	21	21	15	-	21	21
	2012			2013			2014			2015	
	døgn			døgn			døgn			døgn	
	indv.	gruppe		indv.	gruppe		indv.	gruppe		indv.	
Antall brukere	26	152		54	143		66	145		187	
Median oppholdsøgn	21	21		21	21		21	21		21	
	2016		2017								
	døgn		døgn								
	indv.		indv.								
Antall brukere	178		159								
Median oppholdsøgn	21		21								

### Andel i undergrupper

%	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	tendens
RA	20	22	14	18	18	17	16	14	10	22	
Bechterew	8	8	7	3	4	6	9	6	4	9	
Psoriasis artritt	6	6	11	10	10	10	6	11	7	15	
Andre infl.artritter	15	8	22	23	24	13	19	19	22	19	
Kombinerte tilstander	9	12	12	11	12	12	12	21	20		
Annet m. hovedvekt artrose	6	2	15	20	17	21	21	29	37	35*	

\* «slitasjeskader» fra HSØ Ytelsesgruppe A1.2

### Fordeling kjønn og alder

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	tendens
Prosent kvinner	88	81	78	85	83	85	80	83	85	84	
Gj.snitt alder	65,3	64,9	61,1	62,7	65,0	64,9	64,6	64,0	63,9	64,8	

#### Helsestatus ved ankomst

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	Referanse verdier	
									NORGE	VERDEN
<b>Generell helse</b> <sup>(1-6)</sup> <sup>1</sup>	4,6 (dårlig)	4,5 (dårlig)	4,4 (dårlig)	4,4 (dårlig)	4,4 (dårlig)	4,4 (ganske god)	4,5 (dårlig)	4,5 (dårlig)	-	-
<b>Helse i dag</b> <sup>(0-100)</sup> <sup>2</sup>							41,3	42,6	82,8 <sup>2</sup>	78,7
<b>Livskvalitet</b>										
EQ-Index <sup>(0-1)</sup> <sup>2</sup>							0,50	0,50	0,86 <sup>2</sup>	0,86
Fysisk helse <sup>(0-100)</sup> <sup>3</sup>	49,8	43,1	42,6	39,7	41,5	41,1	42,6		81,2	76,2
Psykisk helse <sup>(0-100)</sup> <sup>3</sup>	61,8	61,7	57,6	58,2	55,9	60,2	60,7		73,1	68,7
Sosiale relasjoner <sup>(0-100)</sup> <sup>3</sup>	64,4	67,1	63,6	65,3	61,4	64,8	61,5		61,9	64,4
Miljø faktorer <sup>(0-100)</sup> <sup>3</sup>	64,4	68,3	65,6	66	64,2	68	67,4		61,2	59,4
Kondisjon <sup>(1-9)</sup> <sup>5</sup>							3,2	3,2	(5)	(5)
Styrke <sup>(1-9)</sup> <sup>5</sup>							3,2	3,2	(5)	(5)
Bevegelighet <sup>(1-9)</sup> <sup>5</sup>							3,3	3,4	(5)	(5)
Balanse <sup>(1-9)</sup> <sup>5</sup>							3,4	3,6	(5)	(5)

<sup>1</sup> Gj.snitt score og median svar på spørsmålet "Stort sett, vil du si helsa di er:"

1.Utmerket, 2.Meget god, 3.God, 4.Ganske god, 5.Dårlig, 6.Meget dårlig

<sup>2</sup> Gj.snitt score fra EQ-VAS (0-100 skala – den dårligste til den beste helse du kan tenke deg)

og EQ-Index via EQ-5D-5L skjema (0-1 skala – død til perfekt helse)

© EuroQol Research Foundation. EQ-5D™ is a trade mark of the EuroQol Research Foundation

Referanseverdier hentet fra – og for Norske data så bruker vi normative nivåer og Indeks-beregning fra Storbritannia:

Self-Reported Population Health: An International Perspective based on EQ-5D

ISBN 978-94-007-7595-4 ISBN 978-94-007-7596-1 (eBook) DOI 10.1007/978-94-007-7596-1

Springer Dordrecht Heidelberg New York London

<sup>3</sup> Gj.snitt score fra WHOQOL-Bref skjema (0-100 skala – der 100 er perfekt)

Referanseverdier hentet fra:

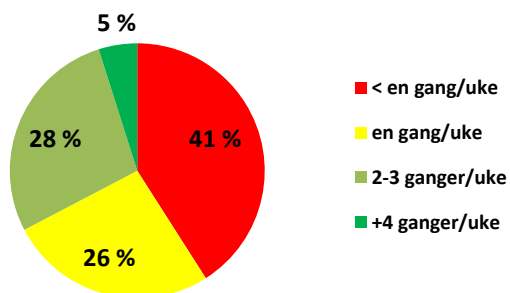
Skevington, SM. Lofty M., O Connel KA The World Health Organization's WHOQOL – Bref quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trail. A report from the WHOQOL Group. Quality of Life Research, 13, 299 – 310

<sup>4</sup> Gj.snitt score på selvurdert fysisk form - i forhold til jevnaldrende av samme kjønn. 1-9 skala

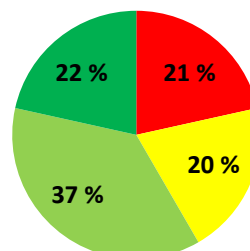
Dårlig – Meget god kondisjon, Svak - Sterk styrke, Stiv – Smidig bevegelighet, Dårlig – Meget god balanse

#### Helsevaner ved ankomst

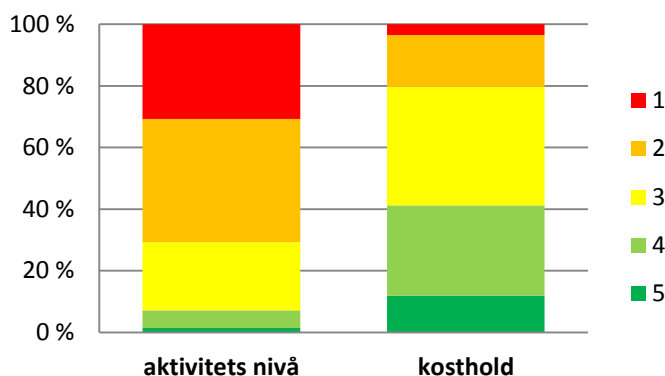
trim (svett/andpusten)-  
ukesfrekvens



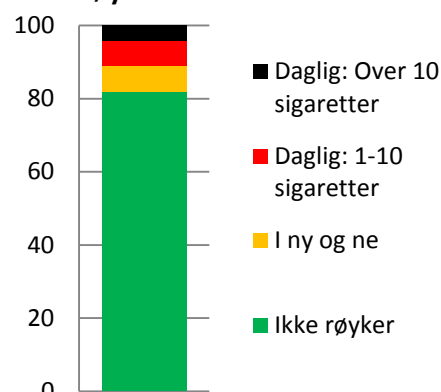
fysisk aktiv (= +30min) -  
ukesfrekvens



Fornøydhet med egne helsevaner



Røykevaner ved ankomst



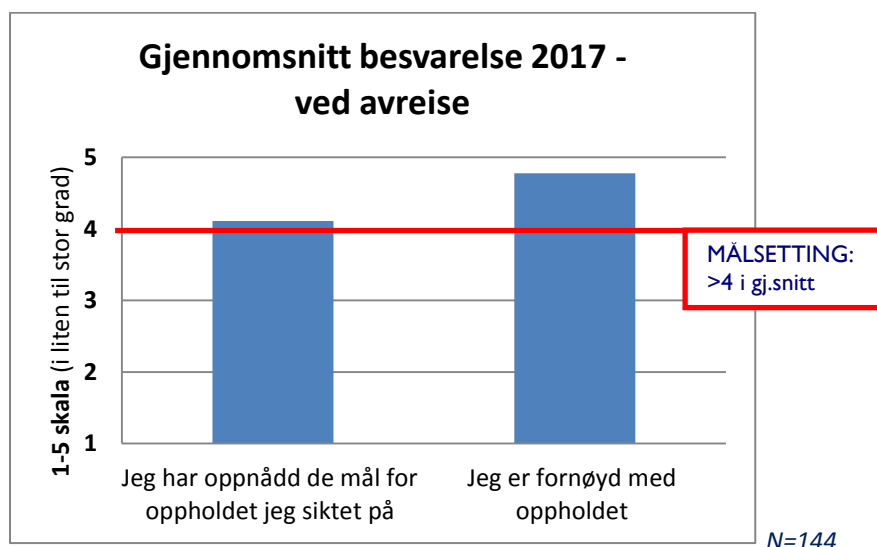
Andel svar på påstandene "Jeg er fornøyd med mitt aktivitetsnivå- / ...kosthold- 1 til 5 skala: «I liten grad» til «I stor grad»

#### Demografi-kommentar for 2017

Delvis grunnet byråkratiske endringer i klassifisering av diagnosegrupper har det i 2017 vært noen forandringer i fordeling mot tidligere år – spesielt med større andel RA og psoriasis artritt pasienter enn de siste år. Sammenliknet med tidligere år hadde dog pasientene ved ankomst tilnærmet samme helsestatus og forhold til helsevaner også i 2017 - altså ved heller dårlig helse, lav fysisk- aktivitetsnivå og kapasitet, og misnøye med egne helsevaner. En av fem var røykere ved ankomst. Også i 2017 er fire av fem programdeltakere kvinner og gjennomsnittsalderen holder seg fortsatt på ca. 65 år.

2017 er året der også oppfølgingsdata bærer preg av overgang fra å måle helserelatert livskvalitet via WHOQoL til EQ-5D.

## RESULTATER – ANKOMST TIL AVREISE



### Forandring fra ankomst til avreise – subjektive verdier

	ankomst (mean)	avreise (mean)	forandring	% forandring	effect size (Cohens <i>d</i> )	Signifikans ( $p < 0,05$ )
Generell helse <sub>(1-6)</sub> <sup>1</sup>	4,5	3,9	0,6	13 % bedring	0,7 - moderat	JA/JA*
Helse i dag <sub>(0-100)</sub> <sup>2</sup>	42,6	55,9	13,3	31 % bedring	0,8 - stor	JA
EQ-Index <sub>(0-1)</sub> <sup>2</sup>	0,50	0,61	0,11	23 % bedring	0,6 – moderat	JA
Tretthet NRS <sub>(0-10)</sub>	6,4	5,1	1,3	21 % bedring	0,5 - moderat	JA
Smerte NRS <sub>(0-10)</sub>	6,4	4,9	1,5	23 % bedring	0,7 – moderat	JA
Stivhet NRS <sub>(0-10)</sub>	6,3	4,6	1,7	27 % bedring	0,9 – stor	JA
Kondisjon <sub>(1-9)</sub> <sup>3</sup>	3,2	4,8	1,6	51 % bedring	1,0 – stor	JA
Styrke <sub>(1-9)</sub> <sup>3</sup>	3,2	4,6	1,4	43 % bedring	0,9 – stor	JA
Bevegelighet <sub>(1-9)</sub> <sup>3</sup>	3,4	4,7	1,3	38 % bedring	0,7 – moderat	JA
Balanse <sub>(1-9)</sub> <sup>3</sup>	3,5	4,5	1,0	27 % bedring	0,6 – moderat	JA

N=131-144

<sup>1</sup> Gj.snitt score på spørsmålet "Stort sett, vil du si helsa di er:"

1.Utmerket, 2.Meget god, 3.God, 4.Ganske god, 5.Dårlig, 6.Meget dårlig

<sup>2</sup> Gj.snitt score fra EQ-VAS (0-100 skala – den dårligste til den beste helse helse du kan tenke deg) og EQ-Index via EQ-5D-5L skjema (0-1 skala – død til perfekt helse)

© EuroQol Research Foundation. EQ-5D™ is a trade mark of the EuroQol Research Foundation

<sup>3</sup> Gj.snitt score på selvurdert fysisk form - i forhold til jevnaldrende av samme kjønn. 1-9 skala  
Dårlig – Meget god kondisjon, Svak - Sterk styrke, Stiv – Smidig bevegelse, Dårlig – Meget god balanse

**MÅLSETTING:**  
**>20 % bedring på alle faktorer**

\* Kategorisk variabel med Likert skala. Resultatvisning i tabell som ser på gj.snitt er kun for enkelt å gi et inntrykk av endringsgrad.

Også en statistisk signifikant endring av gj.snitt er følgelig ikke mer å regne enn som en tendens, for disse.

Signifikans av median endring vises derfor i tillegg som tydeliggjøring (v/Wilcoxon signed rank test – og  $p < 0,05$ )

#### Hva med de med markante symptomer - f.eks. mye smerter?

Oversikten på forrige side dekker alle pasienter – og noen ankommer uten smerter og andre har uutholdelige smerter og angir 10 av 10. Ser vi på de som minst angitt 7 ved ankomst så fremkommer følgende resultat:

#### Forandring fra ankomst til avreise – for de med store smerteplager (minst angitt 7 v/ank)

	ankomst (mean)	avreise (mean)	forandring	% forandring	effect size (Cohens <i>d</i> )	Signifikans ( $p < 0,05$ )
Smerte NRS (0-10) 2017 N=76	7,8	5,9	1,9	24 % bedring	1,2 – stor	JA
Smerte NRS (0-10) 2010-16 N=350	7,8	5,6	2,2	29 % bedring	1,4 – stor	JA

MÅLSETTING:  
>20 % bedring på alle faktorer

#### Forandring fra ankomst til avreise – test verdier

	ankomst (mean)	avreise (mean)	forandring	% forandring	effect size (Cohens <i>d</i> )	Signifikans ( $p < 0,05$ )
Reise og sette seg i 30 sek. (antall)	11,7	14,9	3,2	27 % bedring	0,6 - moderat	JA
6 min. gåtest (meter)	467	534	66	14 % bedring	0,7 - moderat	JA
Åstrand konditest (mlO <sub>2</sub> /min/kg) N=6	28,0	30,2	2,2	8 % bedring	0,3 - liten	NEI
Timed Up and Go 6m (sekunder) N=7	19,6	18,0	1,6	8 % bedring	0,2 - liten	NEI
Finger-gulv avstand (cm)	8,2	4,0	4,2	51 % bedring	0,3 – liten	JA
Lateralfleksjon mean høy/ve (cm)	14,2	17,2	2,0	21 % bedring	0,7 - moderat	JA

N=(6/7) 53-83

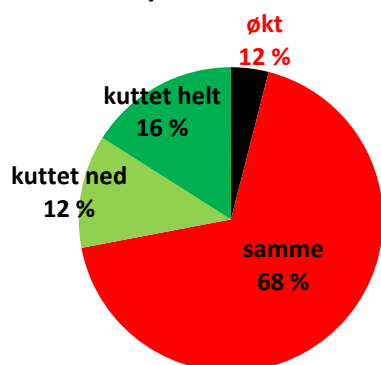
#### Andel som krysset grensen fra opplevd dårlig helse til opplevd god helse: 73 %

86 (av 143 = 60 %) angav ved ankomst at helsen var dårlig eller meget dårlig  
63 av disse opplevde at helsen ved avreise var ganske god, eller bedre = 73 %

MÅLSETTING:  
>70 %

#### Forhold til helsevaner ved avreise

##### Røykevaner ved avreise for de som røyket ved ankomst



Andel som ved avreise angir at de har konkret plan for å nå de helsevaner de ønsker

(svar 4 eller 5 på 1-5 skala (liten til stor grad))

Aktivitetsnivå: 93 %

Kosthold: 92 %

#### **Resultat v/avreise, kommentar for 2017**

Godt fornøyde pasienter som både opplevd markant og statistisk signifikant helse- og funksjonsbedring og også måloppnåelse i løpet av oppholdet, men også langsiktig strategi og målsetting har blitt tydeligere i løpet av oppholdet. Det er også hyggelig å konstatere at 3 av 4 av de som ved ankomst angav sin helse som «dårlig» eller «meget dårlig», allerede ved avreise anger den som «ganske god» - eller bedre!

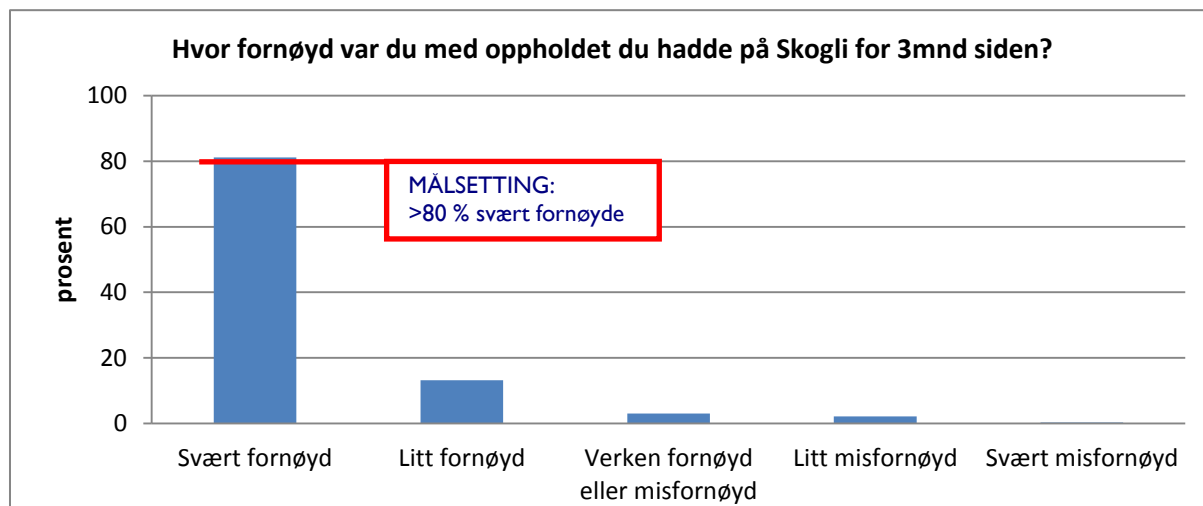
Verdt å merke seg er også at subjektivt opplevd fysisk kapasitet har bedret seg mer enda mer enn bedring målt ved objektive tester.

Med stor variasjon i symptomer og grad av symptomtrykk har vi i år også presentert resultater for de dårligste – her representert ved de som har mest smerteplager - og som synes så kan vi konstatere at de dårlige har enda bedre fremgang i form av smertereduksjon enn gjennomsnittet har.

Uansett er teamets generelle resultatmålsetting – som har vært den samme i flere år, eller forhøyet – stort sett innfridd med margin.

### RESULTATER TRE MÅNEDER ETTER AVREISE

Frivillig besvarelse av spørreskjema utsendt til de som har samtykket, med opphold i perioden september 2011 – oktober 2017 Compliance: 318 av 725 = 44%



N=318

93 % vil anbefale noen i samme situasjon (som de var i for et halvt år siden) om å søke seg til Skogli  
6 % svarer KANSKJE og 1 % svarer NEI (N=217)

91 % ga Skogli "æren" for livsstilsendringer de gjennomført etter hjemkomst (Noe – Svært mye, N=274)

85 % angav oppstart av en eller flere nye regelmessige mosjonsaktiviteter etter hjemkomst (N=166)

### Forandring fra ankomst til tre måneder etter avreise

	ankomst (mean)	3mnd (mean)	forandring	% forandring	effect size (Cohens d)	Signifikans (p<0,05)
Generell helse <sup>1</sup> <sub>(1-6)</sub>	4,4	4,0	0,4	9 % bedring	0,4 – liten	JA/JA*
Helse i dag <sup>2</sup> <sub>(0-100)</sub>	43,1	52,6	9,5	22 % bedring	0,5 – moderat	JA
EQ-Index <sup>2</sup> <sub>(0-1)</sub>	0,52	0,58	0,06	11 % bedring	0,2 – liten	NEI
Tretthet NRS <sub>(0-10)</sub>	6,5	5,7	0,8	12 % bedring	0,3 – liten	JA
Smerte NRS <sub>(0-10)</sub>	6,1	5,8	0,3	6 % bedring	0,2 – liten	JA
Stivhet NRS <sub>(0-10)</sub>	6,1	5,7	0,4	7 % bedring	0,2 – liten	JA
Kondisjon <sup>4</sup> <sub>(1-9)</sub>	3,3	4,2	0,9	26 % bedring	0,5 – moderat	JA
Styrke <sup>4</sup> <sub>(1-9)</sub>	3,4	4,3	0,9	28 % bedring	0,6 – moderat	JA
Bevegelighet <sup>4</sup> <sub>(1-9)</sub>	3,4	4,1	0,7	21 % bedring	0,4 – liten	JA
Balanse <sup>4</sup> <sub>(1-9)</sub>	3,3	4,0	0,7	20 % bedring	0,4 – liten	JA

N=61-312

\* Kategorisk variabel med Likert skala. Resultatvisning i tabell som ser på gj.snitt er kun for enkelt å gi et inntrykk av endringsgrad.

Også en statistisk signifikant endring av gj.snitt er følgelig ikke mer å regne enn som en tendens, for disse.

Signifikans av median endring vises derfor i tillegg som tydeliggjøring (v/Wilcoxon signed rank test – og p<0,05)

MÅLSETTING:  
Bedre status 3mnd etter  
avreise enn v/ankomst

### «Revmatologiske sykdommer» (Inkludert de med «slitasjeskader» fra A1.2)

<sup>1</sup> Gj.snitt score på spørsmålet "Stort sett, vil du si helsa di er:"

1.Utmerket, 2.Meget god, 3.God, 4.Ganske god, 5.Dårlig, 6.Meget dårlig

<sup>2</sup> Gj.snitt score fra EQ-VAS (0-100 skala – den dårligste til den beste helse du kan tenke deg)

og EQ-Index via EQ-5D-5L skjema (0-1 skala – død til perfekt helse)

© EuroQol Research Foundation. EQ-5D™ is a trade mark of the EuroQol Research Foundation

<sup>4</sup> Gj.snitt score på selvurdert fysisk form - i forhold til jevnaldrende av samme kjønn. 1-9 skala

Dårlig – Meget god kondisjon, Svak - Sterk styrke, Stiv – Smidig bevegelse, Dårlig – Meget god balanse

#### Hva med de med markante symptomer - f.eks. mye smerter?

Oversikten på forrige side dekker alle pasienter – og noen ankommer uten smerter og andre har uutholdelige smerter og angir 10 av 10. Ser vi på de som minst angitt 7 ved ankomst så fremkommer følgende resultat:

#### Forandring fra ankomst til 3mnd – for de med store smerteplager (minst angitt 7 v/ank)

	ankomst (mean)	3mnd (mean)	forandring	% forandring	effect size (Cohens d)	Signifikans (p<0,05)
Smerte NRS (0-10)	7,8	6,6	1,2	15 % bedring	0,8 – stor	<b>JA</b>

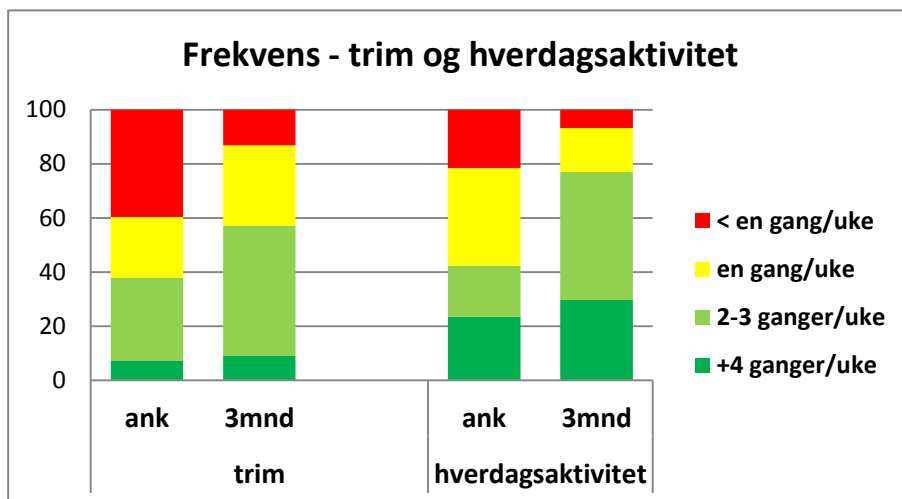
N=150

#### Andel som krysset grensen fra opplevd dårlig helse v/ankomst til opplevd god helse 3mnd etter avreise: 53 %

163 (av 312 = 52 %) angav ved ankomst at helsen var dårlig eller meget dårlig

86 av disse opplevde at helsen 3mnd etter avreise var ganske god, eller bedre = 53 %

MÅLSETTING:  
>50 %



Det er signifikant endring av medianverdier hva gjelder trim/aktivitets- frekvens fra ankomst til 3mnd etter avreise.

43 % har økt, og 15 % har redusert sin trimfrekvens

38 % har økt, og 18 % har redusert sin frekvens av hverdagsaktivitet

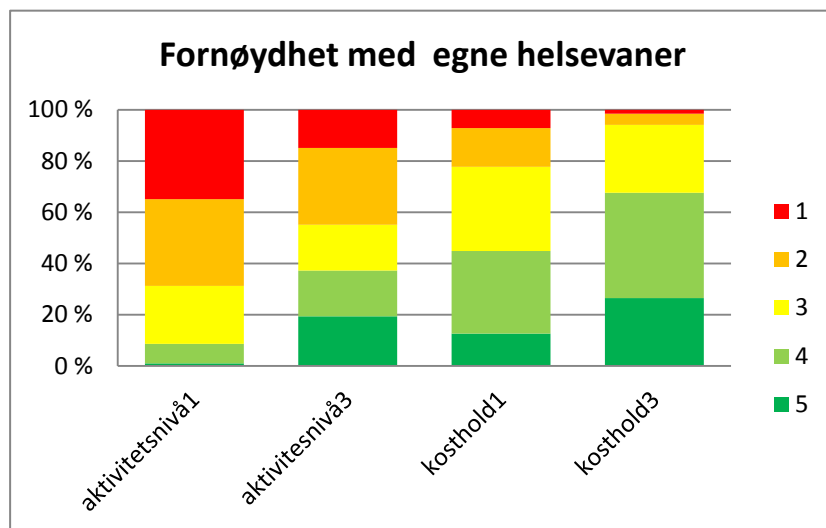
N<sub>3mnd</sub> = 311-313

Trim = "Hvor ofte har du vanligvis i løpet av de siste måneder mosjonert/trent så mye at du har blitt andpusten/svett?"

Hverdagsaktivitet = "Hvor ofte har du vanligvis i løpet av de siste måneder vært fysisk aktiv i mer enn 30 min? (eks gåturer, hagearbeid, snømåking)"

MÅLSETTING:  
Minst 2-3ggr/uke for 75 %





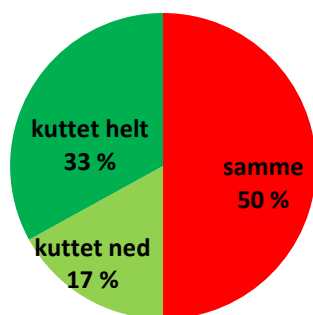
Det er signifikant endring av median-verdier hva gjelder fornøydhetsnivå med egne helsevaner fra ankomst til 3mnd etter avreise.

$N_{3mnd} = 67-68$

Andel svar på påstandene "Jeg er fornøyd med mitt aktivitetsnivå- / ...mitt kosthold"

1 til 5 skala: «I liten grad» til «I stor grad»

### Røykevaner ved 3mnd i forhold til ankomst, for de som røyket ved ankomst



NB! Lav N = 6

### Resultat 3 måneder etter avreise – kommentar:

Også 3 måneder etter avreise er pasientene meget godt fornøyde med sitt Skogli opphold. Det er også hyggelig å konstatere en signifikant økning i opplevd helse, fysisk aktivitet, fysisk kapasitet og også en signifikant økning i opplevd fornøydhetsnivå med egne helsevaner.

At også symptomnivåer er signifikant mildere 3 måneder etter avreise enn før ankomst er oppsiktsvekkende. Siden det er snakk om kronisk og progredierende sykdomstilstand er også liten bedring over tid et markant brudd på en ellers nedadgående forventet trend. Spesielt i forhold til størst bedring for de dårligste ved ankomst! Anmerkingsverdt er også at halvdelen av de som ved ankomst angav sin helse som «dårlig» eller «meget dårlig», tre måneder etter avreise anger den som «ganske god» - eller bedre!

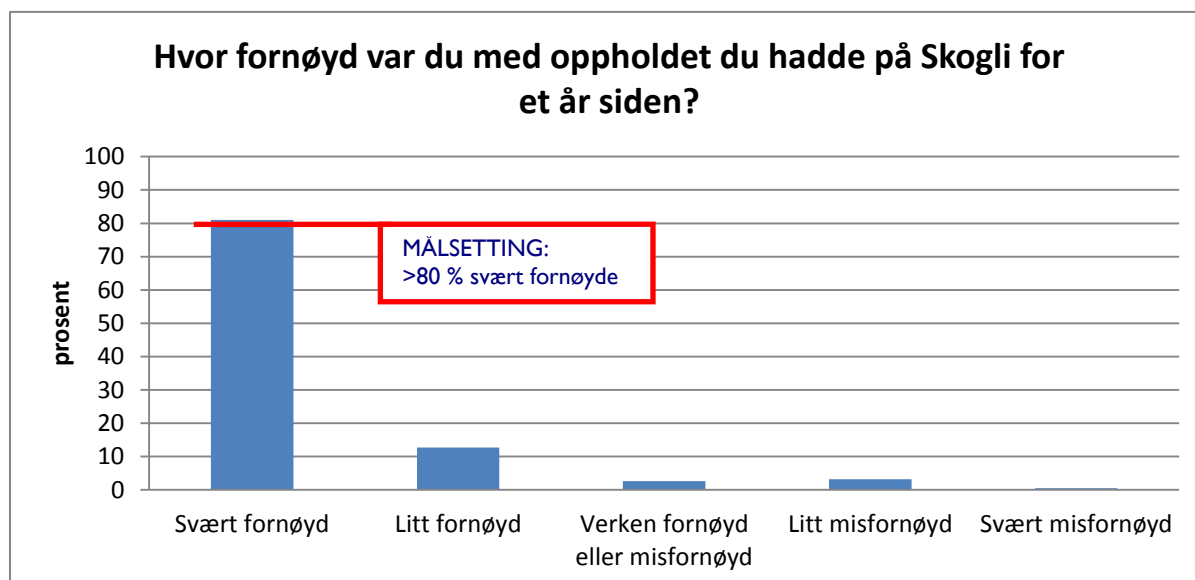
Også med et økt fysisk ukentlig aktivitetsnivå, så er dog frekvensen lavere enn anbefalt. Med reservasjon for lav N, så er det meget positivt at halvdelen av røykene i materialet har kuttet ned eller kuttet helt.

Teamets resultatmåling 3mnd etter rehab.opp hold – som har vært den samme i flere år, eller forhøyet – er derved stort sett innfridd med margin.

## RESULTATER 12 MÅNEDER ETTER AVREISE

Frivillig besvarelse av spørreskjema utsendt til de som har samtykket, med opphold i perioden 2013 – 2016

Compliance: 190 av 493 = 38 %



N=189

88 % vil anbefale noen i samme situasjon (som de var i for et år siden) om å søke seg til Skogli

10 % svarer KANSKJE og 2 % svarer NEI

N=190

### Forandring fra ankomst til et år etter avreise

	ankomst (mean)	12mnd (mean)	forandring	% forandring	effect size (Cohens d)	Signifikans (p<0,05)
Generell helse <sub>(1-6)<sup>1</sup></sub>	4,4	4,1	0,3	7 % bedring	0,4 – liten	JA/JA*
Helse i dag <sub>(0-100)<sup>2</sup> N=18</sub>	45,7	50,8	5,1	11 % bedring	0,3 – liten	NEI
EQ-Index <sub>(0-1)<sup>2</sup> N=16</sub>	0,56	0,57	0,01	<1 % bedring	-	NEI
Tretthet NRS <sub>(0-10)</sub>	6,2	6,0	0,2	4 % bedring	-	NEI
Smerte NRS <sub>(0-10)</sub>	6,0	5,9	0,1	2 % bedring	-	NEI
Stivhet NRS <sub>(0-10)</sub>	5,9	5,9	-	-	-	-
Kondisjon <sub>(1-9)<sup>4</sup></sub>	3,4	4,1	0,7	21 % bedring	0,4 – liten	JA
Styrke <sub>(1-9)<sup>4</sup></sub>	3,4	4,1	0,7	20 % bedring	0,4 – liten	JA
Bevegelighet <sub>(1-9)<sup>4</sup></sub>	3,5	3,9	0,4	11 % bedring	0,3 – liten	NEI
Balanse <sub>(1-9)<sup>4</sup></sub>	3,3	3,9	0,6	14 % bedring	0,3 – liten	NEI

N= (16/18) 61 -188

\* Kategorisk variabel med Likert skala. Resultatvisning i tabell som ser på gj.snitt er kun for enkelt å gi et inntrykk av endringsgrad.

Også en statistisk signifikant endring av gj.snitt er følgelig ikke mer å regne enn som en tendens, for disse.

Signifikans av median endring vises derfor i tillegg som tydeliggjøring (v/Wilcoxon signed rank test – og p<0,05)

**MÅLSETTING:**  
Bedre status et år etter avreise enn v/ankomst

### «Revmatologiske sykdommer» (Inkludert de med «slitasjeskader» fra A1.2)

<sup>1</sup> Gj.snitt score på spørsmålet "Stort sett, vil du si helsa di er:"

1.Utmerket, 2.Meget god, 3.God, 4.Ganske god, 5.Dårlig, 6.Meget dårlig

<sup>2</sup> Gj.snitt score fra EQ-VAS (0-100 skala – den dårligste til den beste helse du kan tenke deg)

og EQ-Index via EQ-5D-5L skjema (0-1 skala – død til perfekt helse)

© EuroQol Research Foundation. EQ-5D™ is a trade mark of the EuroQol Research Foundation

<sup>3</sup> Gj.snitt score på selvvurdert fysisk form - i forhold til jevnaldrende av samme kjønn. 1-9 skala

Dårlig – Meget god kondisjon, Svak - Sterk styrke, Stiv – Smidig bevegelse, Dårlig – Meget god balanse

### Hva med de mest smerteplagede i et 12mnd perspektiv?

Som fremgikk ved både avreise og etter 3mnd hadde de dårligste ved ankomst større grad av bedring enn gjennomsnittet. Forandring i 12mnd perspektiv fremgår her:

**Forandring fra ankomst til 12mnd etter avreise – for de v/ank med minst angitt 7 (av 10) på smerte**

	ankomst (mean)	12mnd (mean)	forandring	% forandring	effect size (Cohens d)	Signifikans (p<0,05)
Smerte NRS (0 – 10)	7,8	6,8	1,0	13 % bedring	0,7 – middels	<b>JA</b>

N=82

**MÅLSETTING:**

Bedre status 12mnd etter avreise enn v/ankomst

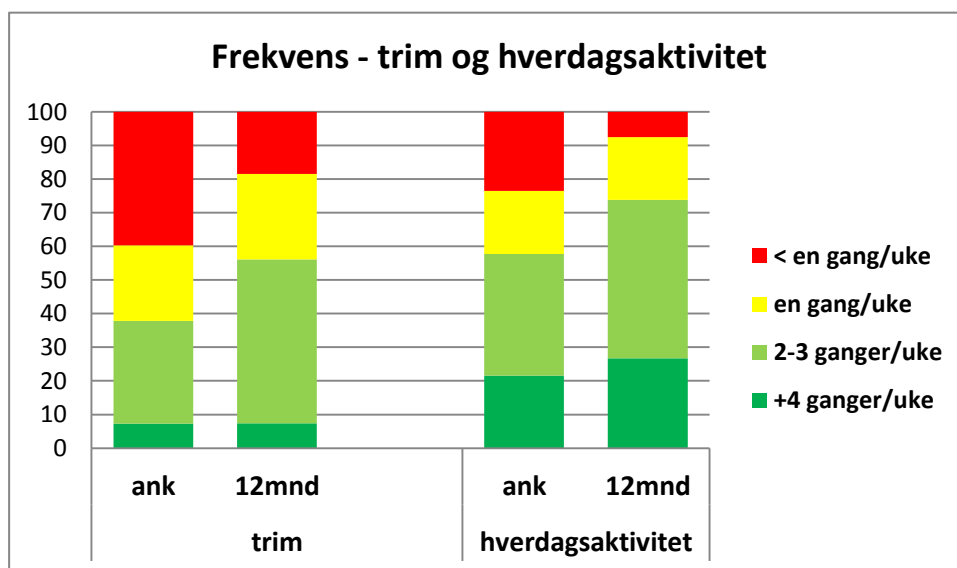
### Andel som krysset grensen fra opplevd dårlig helse v/ankomst til opplevd god helse et år etter avreise: **46 %**

94 (av 186 = 50 %) angav ved ankomst at helsen var dårlig eller meget dårlig

43 av disse opplevde at helsen et år etter avreise var ganske god, eller bedre = 46 %

**MÅLSETTING:**

>40 %



Det er signifikant endring av median-verdier hva gjelder trim/aktivitetsfrekvens fra ankomst til et år etter avreise.

39 % har økt, og 13 % har redusert sin trimfrekvens  
32 % har økt, og 23 % har redusert sin frekvens av hverdagsaktivitet

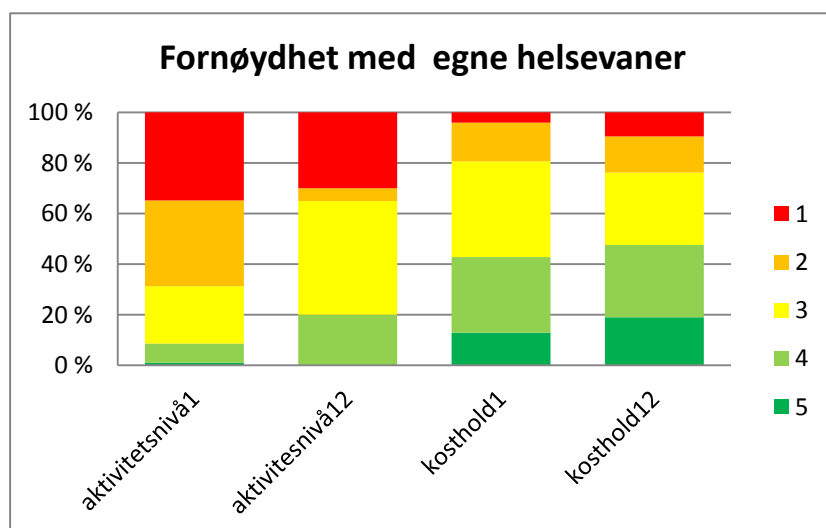
N<sub>12mnd</sub> = 187-189

Trim = "Hvor ofte har du vanligvis i løpet av de siste måneder mosjonert/trent så mye at du har blitt andpusten/svett?"

Hverdagsaktivitet = "Hvor ofte har du vanligvis i løpet av de siste måneder vært fysisk aktiv i mer enn 30 min? (eks gåturer, hagearbeid, snømåking)"

**MÅLSETTING:**

Minst 2-3ggr/uke for 75 %



Det er ikke signifikant endring av median-verdier hva gjelder fornøydhetsnivå med egne helsevaner fra ankomst til 12mnd etter avreise.

**NB! Lav  $N_{12mnd} = 20-21$**

Andel svar på påstandene "Jeg er fornøyd med mitt aktivitetsnivå- / ...mitt kosthold" 1 til 5 skala: «I liten grad» til «I stor grad»

### Resultat 12 måneder etter avreise – kommentar:

Også 12 måneder etter avreise er pasientene meget godt fornøyde med sitt Skogli opphold. Det er også hyggelig å konstatere at oppnådde signifikant forbedrede nivåer hva gjelder trim/aktivitetsfrekvens holder i seg greit fra 3mnd nivået. Når det gjelder symptombelasting så er trenden etter et helt år en retur ned mot ankomstnivåer – dog med gj.snitt litt over ankomstnivå. Siden det er snakk om kronisk og progredierende sykdomstilstand er også liten bedring over tid et markant brudd på en ellers nedadgående forventet trend. Spesielt i forhold til størst bedring for de dårligste ved ankomst som også et år etter ankomst har et signifikant mildere smertenivå enn de hadde ved ankomst! Anmerkingsverd er også at nesten halvdel av de som ved ankomst angav sin helse som «dårlig» eller «meget dårlig», et år etter avreise angir den som «ganske god» - eller bedre! Verdt å poengtere er at egenopplevd både kondisjon og styrke fortsatt er signifikant bedre et år etter rehab enn ved ankomst – og ikke kun 3 måneder etter rehab (som da også inkluderte signifikant bedring av egenopplevd bevegelse og balanse)

Så til tross for retur etter et år ned mot ankomstverdier hva gjelder symptomtrykk, så er både opplevd helse og opplevd fysisk kapasitet allikevel fortsatt på et signifikant høyere nivå!

Teamets resultatmålsetting et år etter rehab-opp hold er derved stort sett innfridd med margin.