

Tabell 1: CoreDISTparticipation – intervensjonens innhold.

	Profesjon	Innhold	Mål
Uke 1: MS-poliklinikk	MS-sykepleier	<i>Fysisk/telefonkonsultasjon</i> 30 minutter om arbeidssituasjon, barrierer og muligheter. Informasjonsfolder om MS. Invitasjon til digitalt samarbeidsmøte som deltakerne viderefremmet til sin nærmeste leder. Standardiserte skjema med informasjon om resultat fra konsultasjonen overlevert til kommunal fysioterapeut.	Identifisere mulige utfordringer i arbeid og tiltak for å redusere barrierer og optimalisere arbeidssituasjonen.
	Fysioterapeut	<i>Funksjonsvurdering</i> 90 minutter med utforskning av potensiale for endring i balanse og gange. Standardiserte skjema med informasjon om resultat fra konsultasjonen overlevert til kommunal fysioterapeut.	Få innsikt i egne funksjonsutfall, og gjennom å kjenne endring i funksjon skape motivasjon til målrettet trening.
Uke 2-5: Kommune/ arbeidsplass /hjem	Fysioterapeut	Fortsette <i>individuell funksjonsvurdering</i> og utforskning av endring. Samtale om muligheter for fysisk aktivitet ut fra et standardisert skjema.	Innsikt i funksjonsutfall, skape motivasjon til målrettet trening og økt fysisk aktivitet. Sette mål og tiltak for fysisk aktivitet.
	Fysioterapeut Innetrening	<i>GroupCoreDIST</i> 60 minutter, 2 ganger per uke i 4 uker i grupper på 3-5 deltakere Treningene startet og avsluttet med individuelt tilpassede balanseutfordringer. Fokus på optimalisering av somatosensorisk funksjon i føtter og hender, optimalisering av muskellengde, aktivering av kjernemuskulatur, styrke større muskelgrupper i underekstremitetene og utfordre postural kontroll. Motorisk-motorisk og kognitiv dual task-utfordringer. Innslag av høyere puls utført ved øvelsene «løp», «step-up» og raskere utførelse av for eksempel knebøy med stor ball mot ryggen. Øvelser i liggende, sittende og stående. Utstyr: benk, krakk, matter, knotteball, stor terapiball, håndklær, pøller for å tilrettelegge for optimale akseforhold og tilpasning til underlaget.	Erfare egen balanse den aktuelle dagen og registrere eventuelle endringer. Forbedret bevegelseskontroll, postural kontroll og balanse.
	Egenmestring hjemme	<i>Hjemmetrening</i> x2 i 30 minutter per uke etter de 7 ulike ferdiglagede videoprogrammene (oppfordring). Øke fysisk aktivitet ut fra de individuelle målene (oppfordring).	Egenmestring. Øke fysisk aktivitet.
	Tverrfaglig med arbeidsgiver, kommunal	<i>Digitalt samarbeidsmøte</i> (30 minutter). Informasjon om MS. Diskutere deltakers spesifikke barrierer i arbeid og muligheter for tilpasninger.	Sette mål for tilpasninger i arbeid for å dempe barrierer og fremme muligheter for mestring i arbeid.

	fysioterapeut og MS sykepleier (Uke 3 eller 4)	Fokus på fysisk aktivitet og betydningen av dette for funksjon i det daglige og for jobbdeltakelse.	Sette mål for fysisk aktivitet.
Uke 7-10: Kommune uke	Fysioterapeut Utreining i bynær park/turområde hvor det var tilgang til flatt og kupert terreng.	<i>GroupCoreDIST`S (Strenght/Stamina)</i> , 60 minutter 2 ganger per uke i 4 uker i grupper på 6-9 (to grupper slått sammen). Fokus på postural kontroll, balanse, styrke og utholdenhet. Øktene startet og avsluttet med erfare egen balanse. <u>Oppvarming:</u> Øvelser for somatosensorisk aktivering av hender, muskellengde, aktivering av større muskelgrupper og større utfordringer for postural kontroll og balanse i stående. Motorisk-kognitiv dual task med sang, regler og telling. <u>Hoveddel «Stjerna»:</u> Løpe eller gå med lange skritt med en og en ertepose til kjegler som deltakerne selv satt ut i ulike avstander. Telle antall erteposer som hentes i neste runde. 4 minutter med høy intensitet (Puls på 85-95% av makspuls eller minst 16 på Borg skala), 3 minutters moderat intensitet med CoreDIST øvelser (ca. 70% puls) gjentatt tre ganger. Dual task bl.a. ved å regne sammen tallene som sto på erteposene. Progresjon av øvelser var både innbakt i programmet og individuelle tilpasninger ved instruksjon og hands-on ble utført.	Erfare egen balanse den aktuelle dagen og registrere eventuelle endringer. Forbedret bevegelseskontroll, postural kontroll og balanse. Forbedret utholdenhet. Erfare muligheter for fysisk aktivitet med høyere intensitet. Treningen gjennomført etter standardiserte program for å stimulere til egenaktivitet etter prosjektet og disse er tilgjengelig på www.nord.no/CoreDIST .
	Egenmestring hjemme	<i>Hjemmetrening</i> 2x per uke (oppfordring): Tilsendt link per SMS til et aktuelt hjemmetrenings-program etter hver ute-økt	Egenmestring Øke fysisk aktivitet
	Egenmestring/arbeid	Evaluering av mål for arbeid og fysisk aktivitet sammen med arbeidsgiver	Egenmestring Bedre samhandling