

«Omsorgskrisen skapes ikke av
eldrebølgen, men av forestillingen
om at ting ikke kan gjøres
annerledes enn i dag»

Kåre Hagen- Hagenutvalget. Mld. St 29- Morgendagens omsorg



DIGITAL HJEMMEOPPFØLGING I PRAKSIS LARVIK KOMMUNE



Linda Nilsen Augland, prosjektleder og klinisk allmennsykepleier
Faglig forum 9.juni 2022



ORGANISERING

Helsehjelpen

Tre sykepleiere
En ergoterapeut
En fysioterapeut
En tekniker





Pasient



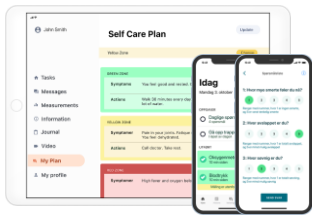
Dignio

En komplett velferdsteknologi-plattform



Helsepersonell

Pasientappen MyDignio



Måleutstyr og medisindispensere

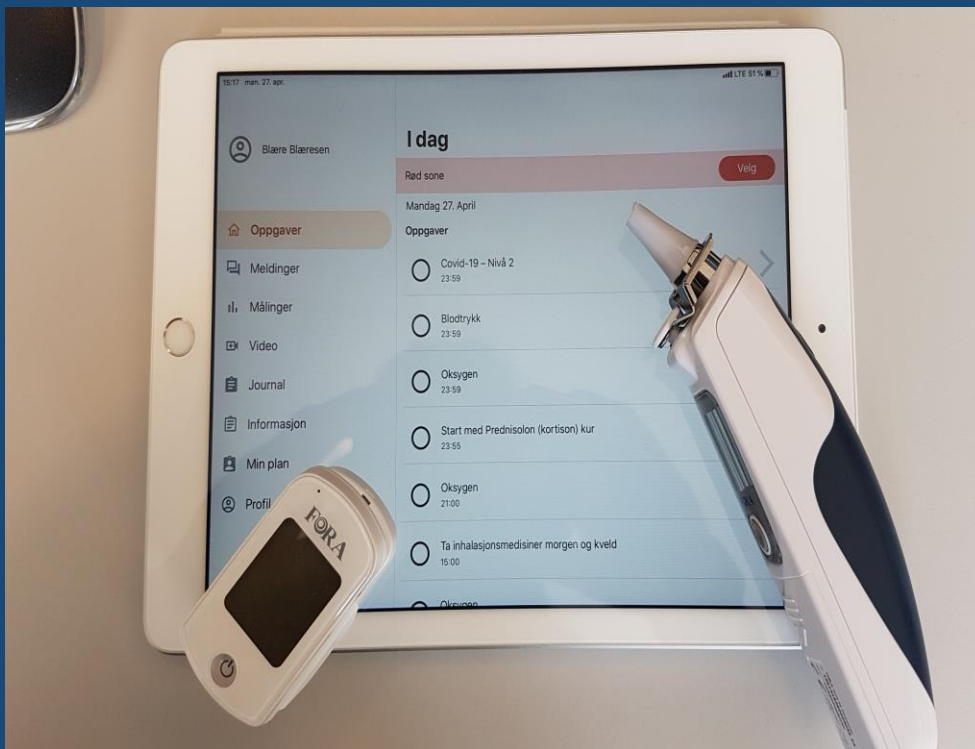


Integrert kommunikasjon med meldinger og video



Administrasjonssystemet Dignio Prevent





Temperatur



Oksygenmetning



Blodsukker



Blodtrykk



Vekt



Lungefunksjon og -kapasitet

Målsetting: Hovedmål er å få bedre kondisjon og styrke i armer og ben. Delmål pr 31.03.21:
Innen 1. mai klare en tur på en kilometer. Øke 50 meter hver uke. Øke fem repetisjoner med manualer ukentlig etter plan



Hovedmål

Deltagerne skal få mer kunnskap og kontroll over egen helsesituasjon

Deltagerne skal få bedre fysisk og psykisk helse

Vi skal jobbe mot en bærekraftig modell for digital hjemmeoppfølging

Digital hjemmeoppfølging skal bli en naturlig del av tjenestebildet til kommunen



Vurderingskriterier for å tilby DHO

- ✓ Pasient må ha et sykdomsbilde som er mulig å observere/måle/følge opp på avstand
- ✓ Pasienten må være motivert
- ✓ Det må være forsvarlig og ønskelig å følge pasienten med DHO
- ✓ Det må være forventet nytte av tiltaket for pasienten
- ✓ Det bør være forventet effekt på tjenesteforbruk
- ✓ Pasienten må være samtykkekompetent og evne å følge en plan, evt. i samarbeid med pårørende.
- ✓ Pasienten kan benytte enkel teknologi evt. med opplæring/testperiode



Blære Test Blæresen

I dag

Meldinger

Målinger

Video

Journal

Informasjon

Min Plan

Profil

I dag

Fredag 23. Oktober

Grønn sone

Oppgaver

Oksygenmetning
Innen 09:00

Gå i trappen
Innen 09:00

Ta inhalasjonsmedisiner morgen og kveld
Innen 15:00

Oksygenmetning
Innen 15:00

Bruke PEF-fløyte x tre pr dag :-)
Innen 16:00

Daglige spørsmål
Innen 17:59

Daglige spørsmål hjertesvikt
Innen 19:59



Pasientens spørreskjema

Tre typer spørreskjema: Individuelle skjema, virksomhetens spørreskjema (låste eller åpne skjema) og standardiserte spørreskjema (legges inn av dognio og kan ikke redigeres)

Knyttes verdier til hvert svaralternativ der verdien benyttes til å beregne risiko

Skjemaene er individualiserte og tilpasset pasientens kliniske situasjon

De rapporterer kliniske symptomer, trening, kosthold og effekter av tiltak knyttet opp mot egenbehandlingsplan





Ola Nordmann

I dag

Meldinger

Målinger

Video

Journal

Informasjon

Min Plan

Profil

[< I dag](#)

Daglige spørsmål

Disse svarer du på hver dag etter morgenstell

Hvordan er matlysten din i dag?

Som den pleier

Litt dårligere matlyst

Ingen matlyst

Har du tatt mer inhalasjonsmedisiner enn vanlig idag?

Ja

Nei

Gjorde du øvelsene dine igår?

Skriv her

Slett

I hvilken grad har bena dine vært mer hovne det siste døgnet?

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Lite eller ingen grad

Mer enn vanlig

I stor grad





Ola Nordmann


 I dag

 Meldinger

 Målinger

 Video

 Journal

 Informasjon

 Min Plan

 Profil

[< I dag](#)

Har du hostet mer enn vanlig i dag?

Ja

Nei

Har du mer slim enn vanlig i dag?

Ja

Nei

Har du farge på slimet i dag? (gult, grønt, brunlig)

Ja

Nei

Har du vært mer tungpustet enn vanlig i dag?

Ja

Nei

Har du sovnet dårligere enn vanlig i natt?

Ja

Nei







Er formen generelt dårligere i dag?

Ja

Nei

+ LEGG TIL GRENSEVERDI ...

+ LEGG TIL FRA MAL ...

MÅLING	NEDRE GRENSEVERDIER			ØVRE GRENSEVERDIER			ENHET	
Blodtrykk Overtrykk	80	90			150	160	mmHg	
Blodtrykk Undertrykk	40	50			100	110	mmHg	
Puls	70	75			100	120	BPM	
Temperatur	35,5	36			38	38,5	°C	
Blodsukker	4	4,5			10	15	mmol/L	
Oksygenmetning	70	75		93	95	97	%	



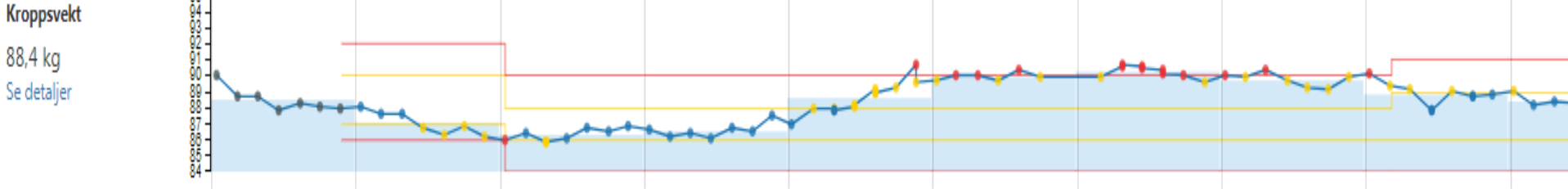
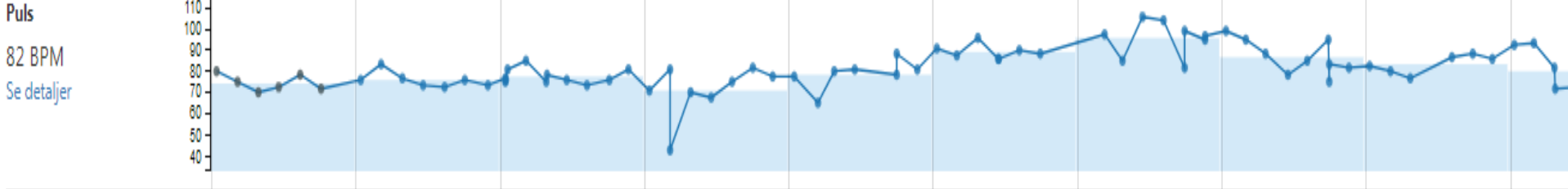
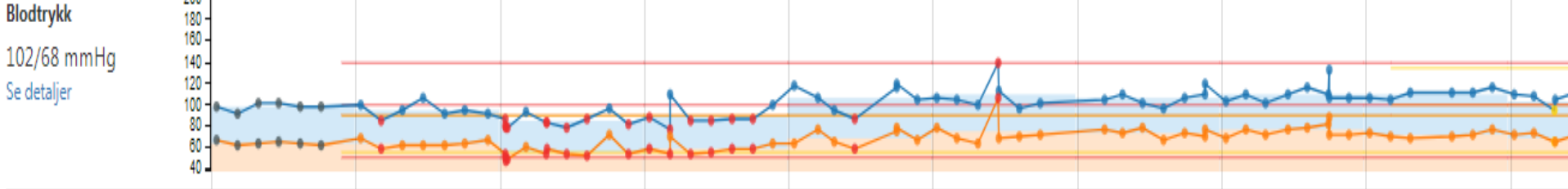
tir. 6.7 tir. 13.7 tir. 20.7 tir. 27.7 tir. 3.8 tir. 10.8 tir. 17.8 tir. 24.8 tir. 31.8 tir. 7.9

Tilstand Gul sone

Hendelser Medikamenter Under

Spørreskjema

Daglige spørsmål hjertesvikt



Pasientens Egenbehandlingsplan (EBP)

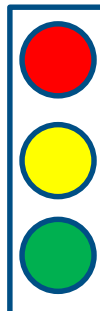
Mål

- Skal fremme pasientens selvstendighet
- Skal fremme pasientens helsekompetanse og mestring i hverdagen
- Skal støtte tiltak som reduserer symptomtrykk, bedrer livskvalitet og livsprognose

Prosess

- ✓ «Hva er viktig for deg?» - utgangspunkt i pasientens mål og behov
- ✓ EBP utarbeides i samarbeid med pasient, sykepleier og fastlege
- ✓ Skal angi tiltak for å opprettholde helse og tiltak ved forverring
- ✓ EBP er dynamisk og justeres etter erfaring og endringer i behandling

[Pasientens Egenbehandlingsplan \(EBP\) – en rask innføring.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)

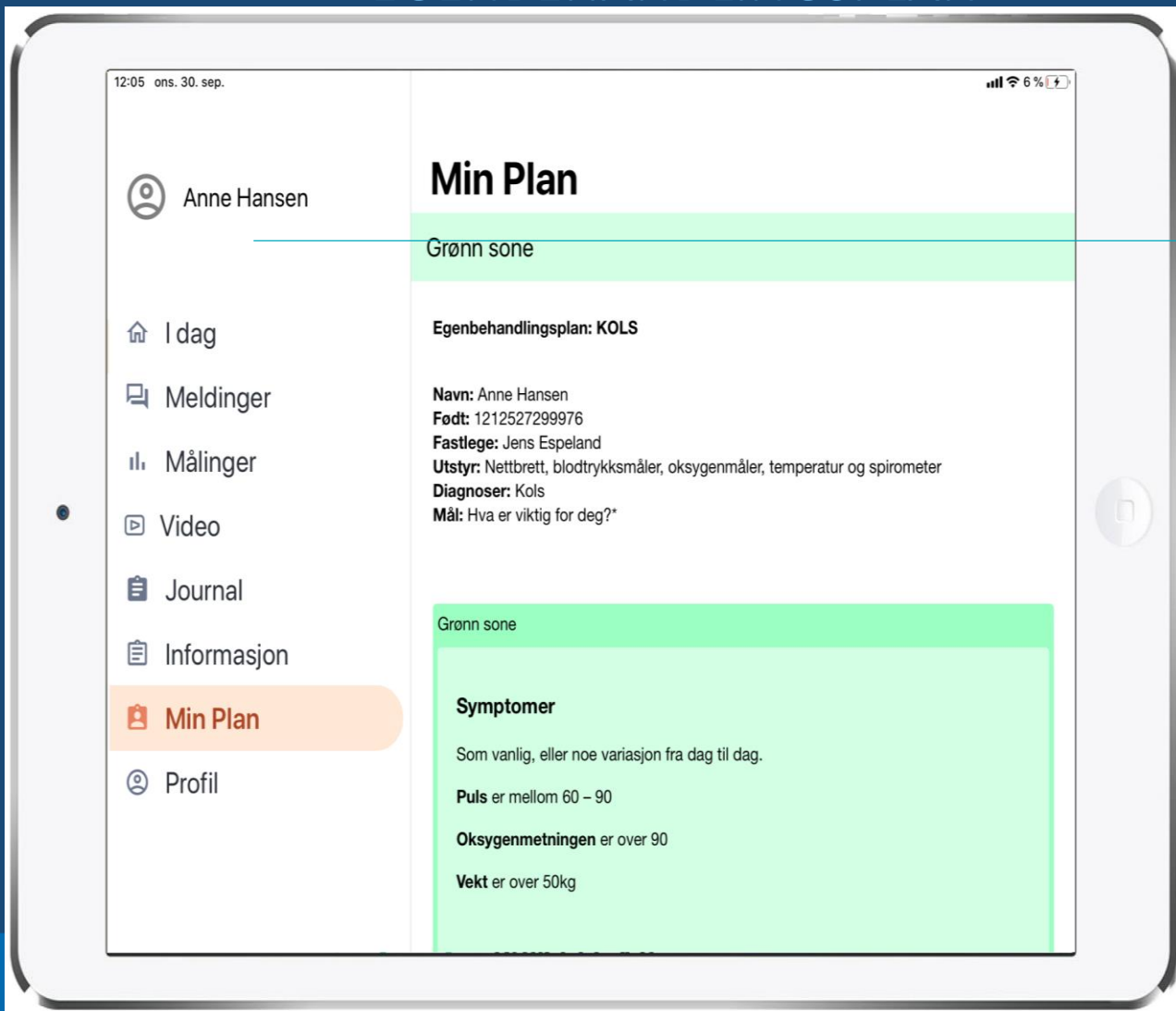


For de fleste pasienter er egenbehandlingsplan noe nytt og fører nesten utelukkende til økt egenmestring og eierskap i egen sykdom! (Fastlege Bodø)

Jeg har fått retningslinjer som hjelper meg til å ta ansvar for egen sykdom (Barbro, Oslo)



BRUK AV EGENBEHANDLINGSPLAN



Grønn sone

Symptomer

Som vanlig, eller noe variasjon fra dag til dag.

Puls er mellom 60 – 90

Oksygenmetningen er over 90

Vekt er over 50kg

Tiltak

MÅLINGER

Ta puls og oksygenmetning hver dag

Vekt x 1 pr uke

Gul sone

Symptomer

Symptomer du kan oppleve:

Begynnende forkjølelse

Økende tungpust i hvile og aktivitet

Lav puls: mellom 50 - 60

Høy puls: mellom 90 - 120

Lav oksygenmetning: mellom 85 - 90

Tiltak

MEDISINER

Spesifiser om noen av de faste medisinene kan økes.

Behovsmedisiner:

Husk å skylle munnen etterpå!

MÅLINGER

Ta puls og oksygenmetning hver dag, morgen og kveld til du er i grønn sone igjen.

Har du feber, mål temperaturen morgen og kveld.

Symptomer

Du har ikke blitt bedre av behandlingen i GUL sone etter 2 dager.

Du har økt sykdomsfølelse med feber, og gul eller grønt slim.

LAV puls: under 50

HØY puls: over 120

LAV oksygenmetning: under 85

Tiltak

MEDISINER

Ta inhalasjonsmedisiner som i GUL sone.

Ta umiddelbart **XX mg Prednisolon** og deretter **XX mg** hver morgen i **X dager** til.

AKUTT FORVERRING

RING ambulanse på 113

Trykk på trykksalarmen din!

Du har ingen effekt av medisinene dine.

Du er betydelig dårligere i pusten og føler deg generelt **MYE** dårligere!

13:02 fre. 16. apr.

LTE 84 %

Min Plan



Ole Boss Sørensen



I dag



Meldinger



Målinger



Video



Journal



Informasjon



Min Plan



Profil

Rød sone

Egenbehandlingsplan: KOLS og urinretensjon

Navn: Ole Boss Sørensen

Født: 020219

Diagnoser: KOLS grad 4 med respirasjonssvikt type 2, cancer pulm i en rolig fase

Ca vesica, urinretensjon (innlagt kateter permanent)

Fastlege: Fredrik Hansson, telefon 323232333

Utstyr: Nettbrett, blodtrykks -og pulsmåler, oksygenmåler, temperatur, PEF og FEV1

Målsetting: Hovedmål er å få bedre kondisjon og styrke i armer og ben. Delmål pr 31.03.21: Innen 1. mai klare en tur på en kilometer. Øke 50 meter hver uke. Øke fem repetisjoner med manualer ukentlig etter plan

Grønn sone

Symptomer

Habitualtilstand





Ole Boss Sørense



I dag



Meldinger



Målinger



Video



Journal



Informasjon



Min Plan



Profil

Min Plan

Rød sone

Grønn sone

Symptomer**Habitualtilstand**

KOLS

Du føler deg som du pleier. Litt hoste på morgenen er normalt for deg. Oksygenmålingen din varierer noe, hvis den er under 85%, sett deg ned og hvil (eventuelt koble på Bipap for en kort periode) Følelsen av å miste pusten er kortvarig og går over etter noen minutter

Urineissymptomer:

Det kan i kortere perioder komme mindre urin på kateteret ditt. Hvis dette vedvarer må du ringe hjemmetjeneste som kommer og sjekker det. Du vil kunne oppleve forbigående ubehag med kateteret. Hvis ubehaget vedvarer (svie, grumsete urin eller blod i kateteret), kontakt helsepersonell ved urologisk poliklinikk, telefon 332323322 (spør etter Kari)

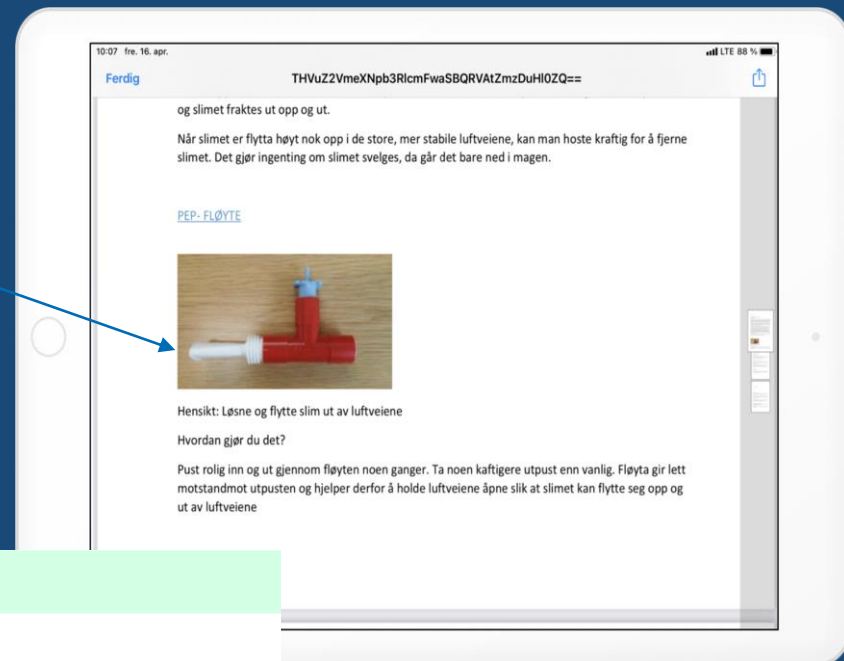
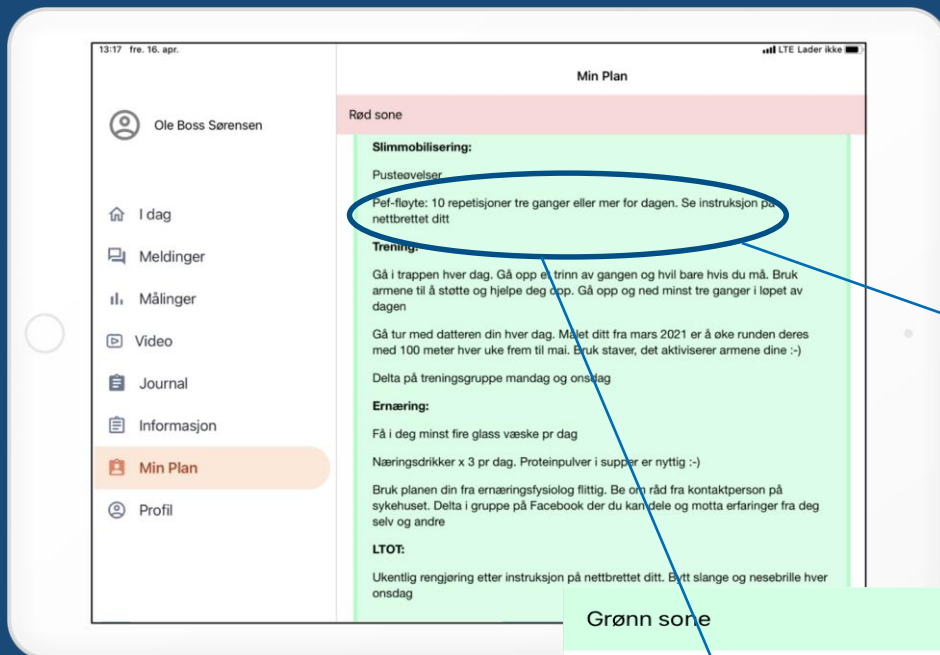
Puls er mellom 60-70 BPM**Blodtrykk:**

Rundt 120/60

Oksygenmetning:

Over 92% i hvile. Det kan falle midlertidig men stiger etter noen minutter hvile



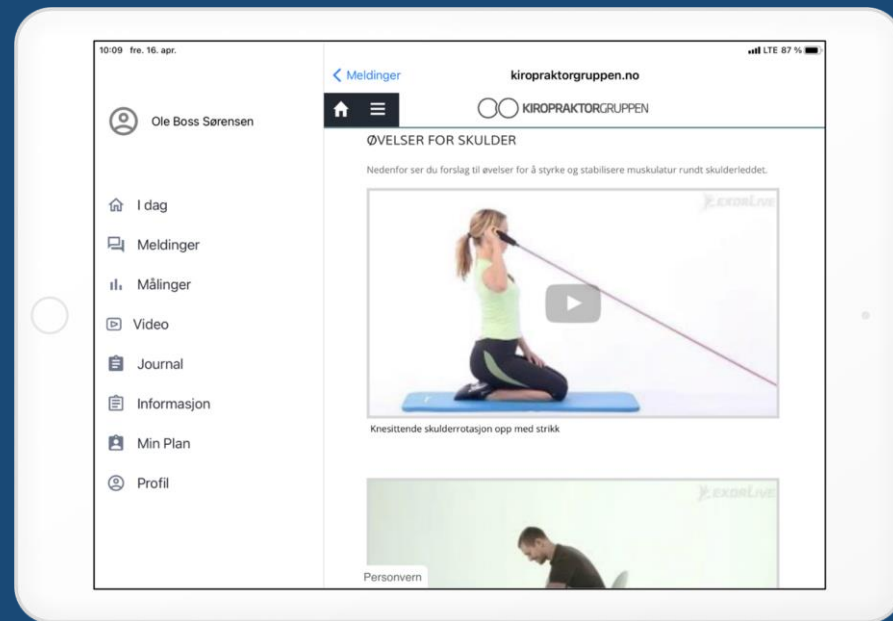
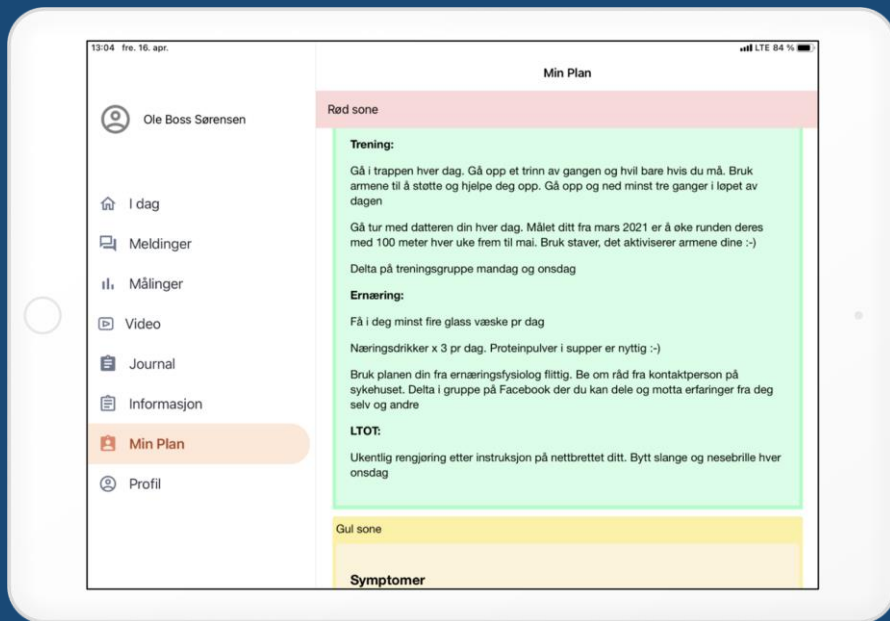


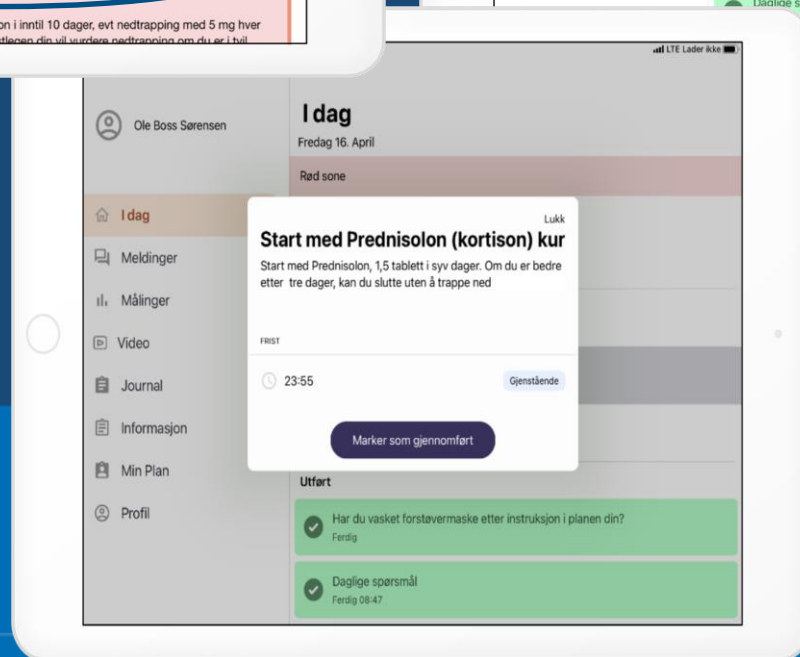
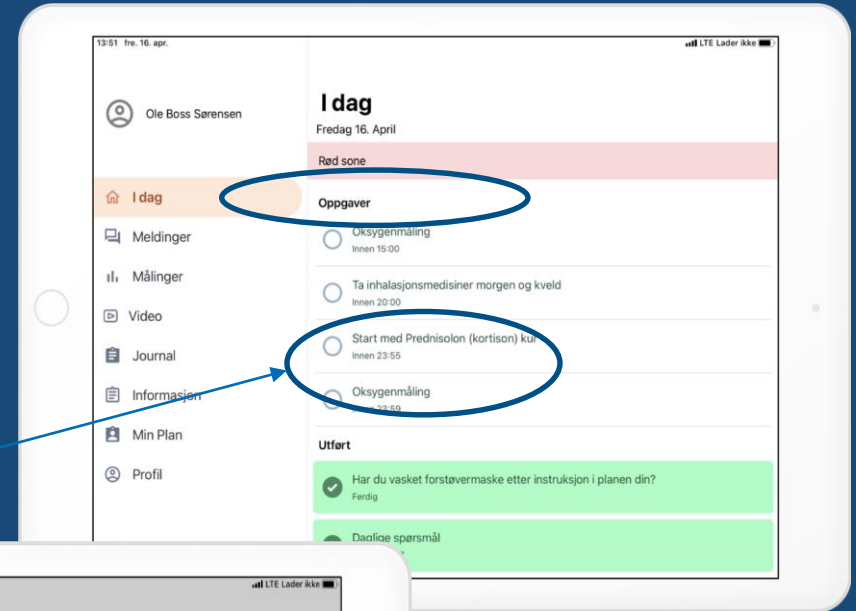
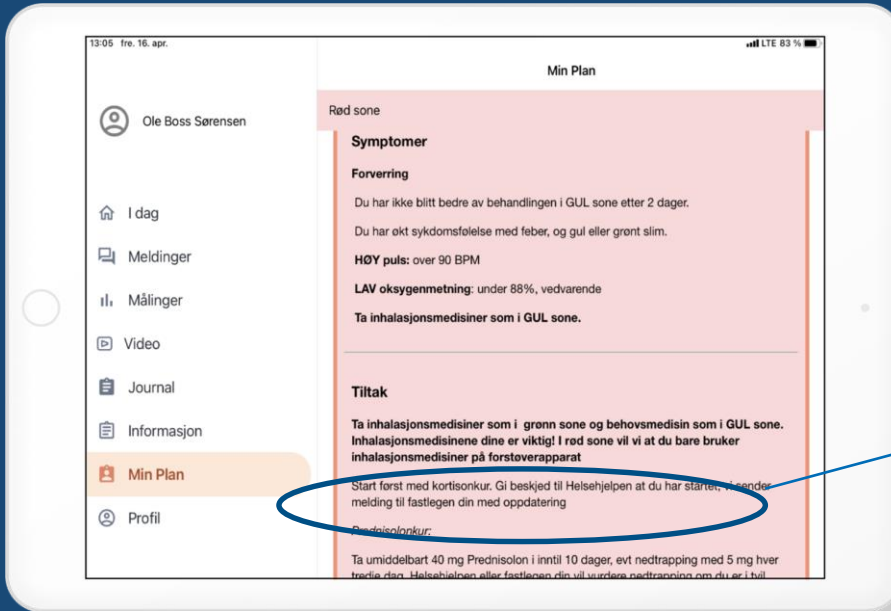
Grønn sone

Oppgaver

- Gå i trappen daglig
Innen 09:00
- Bruke PEF-fløyte minst tre ganger pr dag :-)
Innen 16:00
- Ta inhalasjonsmedisiner morgen og kveld
Innen 20:00







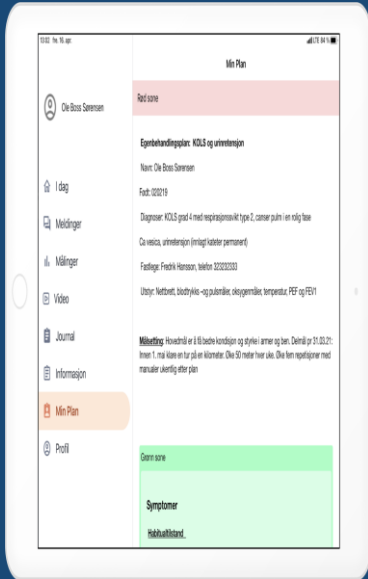
Erfaringer for kommunen

Nyttig verktøy for pasienten, plan over tiltak og målsetninger

Verktøy for pasienten for å unngå forverring, en flate som samler all informasjon på en plass

Oversikt for helsepersonell over pasientens behandling slik at oppfølgingen og behandlingen blir mest lik og behandling kan komme i gang raskere

Oversikt over tiltak for helsepersonellet slik at vi kan gi best mulig råd og veiledning



Resultater bruk av egenbehandlingsplan

Avstandsoppfølging gir meg en trygghetsfølelse og jeg blir passet på

Frode – 78 år

«Jeg bruker planen daglig til treningsøvelser»

«Jeg bruker planen når jeg lurer på noe angående behandlingen eller føler meg dårligere»

90 % synes det er bra å ha planen på nettbrettet

85 % svarer at deres evne til å håndtere egen sykdom er bedre eller mye bedre

«Planen er nyttig fordi den samler mye informasjon rundt meg på en plass»

35 % har brukt papirversjon tidligere

40 % svarer at de bruker planen daglig



Samhandling med relevante aktører

Fastlegen

Andre kommunale tjenester

Spesialisthelsetjenesten



Fastlegens rolle i DHO



Fastleger henviser flere pasienter når de får erfaring med digital hjemmeoppfølging. Oppfølgingen blir mer strukturert, bedre tverrfaglige samarbeid og økt kvalitet i dialog med pasienten.

Erfaringer fra utprøvingen

- Viktig at fastlege er involvert fra start i prosjektet, i prosjektgruppe og workshop
- Emnekurs er nyttig tiltak for forståelse for nytte av DHO, oppfølging via egenbehandlingsplan og samhandling generelt.
- Viktig at fastlegene får erfaring med DHO og ser hvilken nytte det har for pasienten
- Egenbehandlingsplan er et nyttig verktøy, men nytt for mange
- Tilgang til data/dokument via egen journal er viktig

Anbefalinger til fastlegens rolle

- Fastlegen skal ikke beslutte tilbud om DHO, men være en rådgiver
- Fastlegen har viktig rolle som medisinsk ansvarlig
 - Egenbehandlingsplan
 - Medisinsk vurdering
 - Deltakelse i tverrfaglige møter

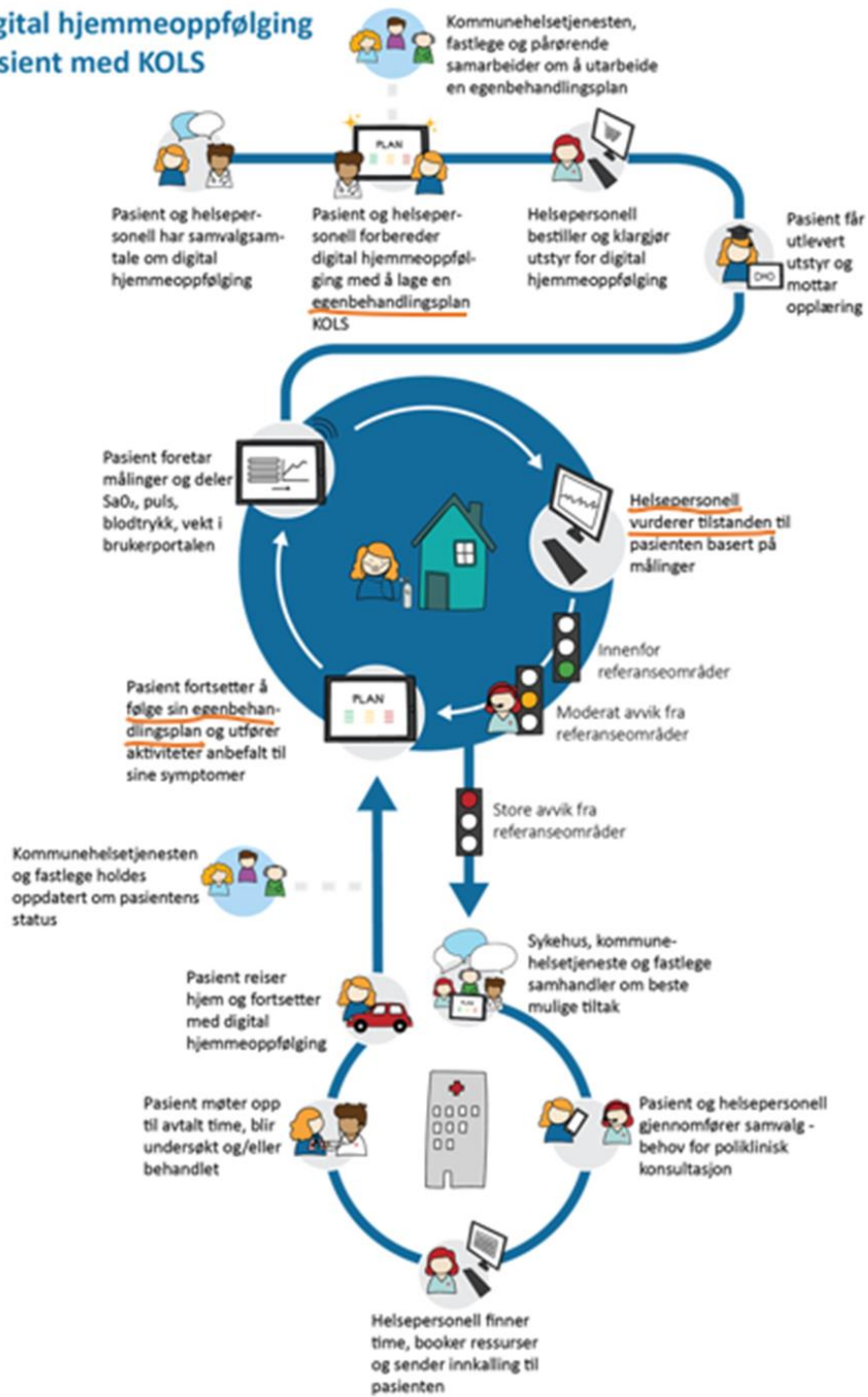


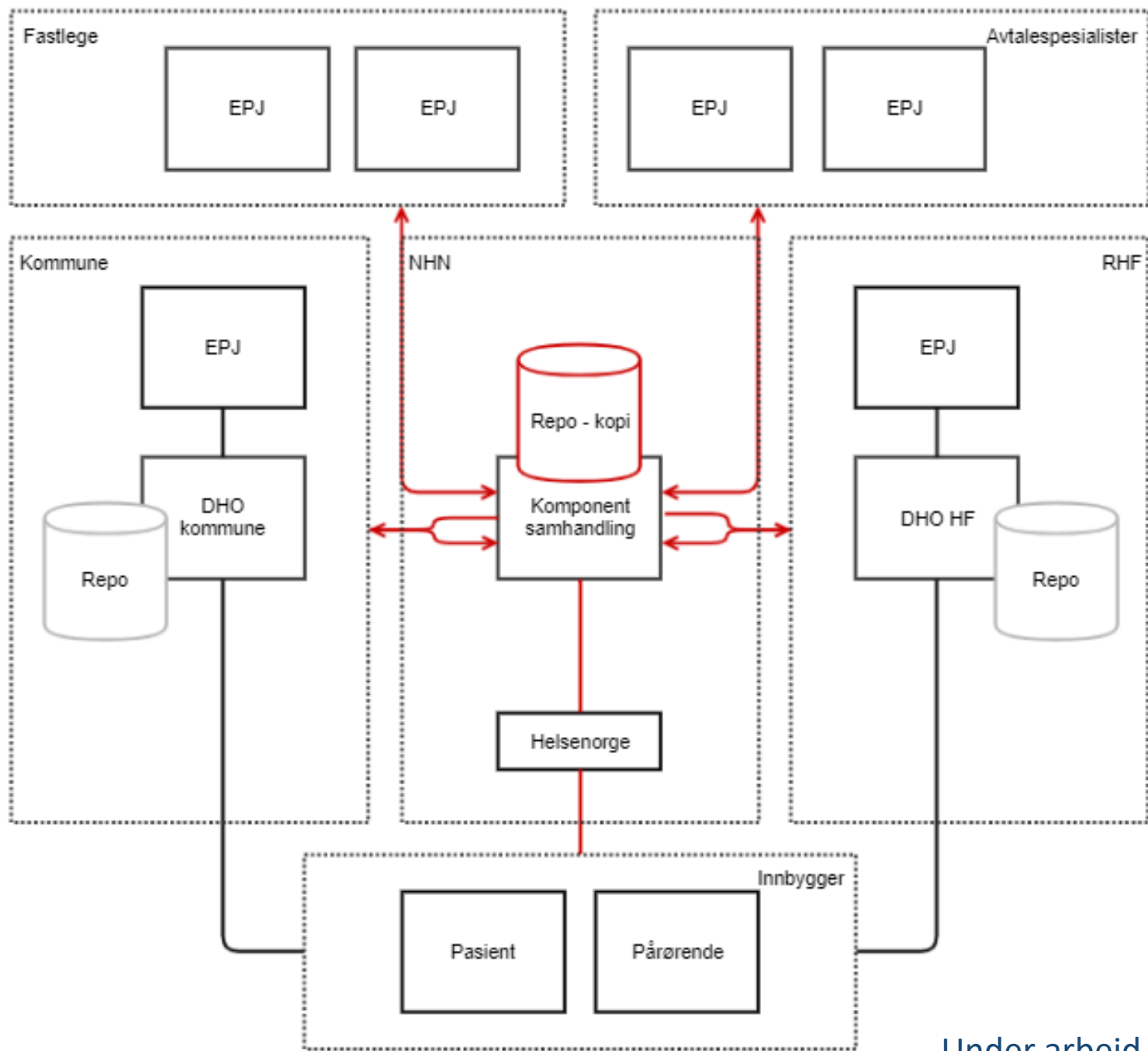
Gevinster for fastlegen

- Bedre samhandling med kommune og sykehus.
- Mer helhetlig bilde av pasienten.
- Pasienter med økt helsekompetanse.
- Bedre beslutningsstøtte med pasientrapporterte opplysninger.
- Mer målrettet samtale med pasientene.
- Mer riktig bruk av fastlegetjenesten



Digital hjemmeoppfølging pasient med KOLS





Under arbeid





Hjemmetjenesten

Fysio-og ergoterapitjenesten

Hvorfor digital hjemmeoppfølging i hjemmetjenesten?

Det er hva de selv svarer

- Vi må sitte i førersetet på den teknologiske utviklingen og koble oss på mens vi enda har tid til å lære oss dette
- Spare tid
- Utsette eller redusere behovet for hjemmetjenester
- Sykepleieren kan jobbe smartere og på en ny måte
- Erstatte tradisjonell hjemmetjeneste med digitale møter som også vet gir god kvalitet.
- Bidrar til egenmestring og ansvarliggjøring
- Samfunnsøkonomiske gevinster

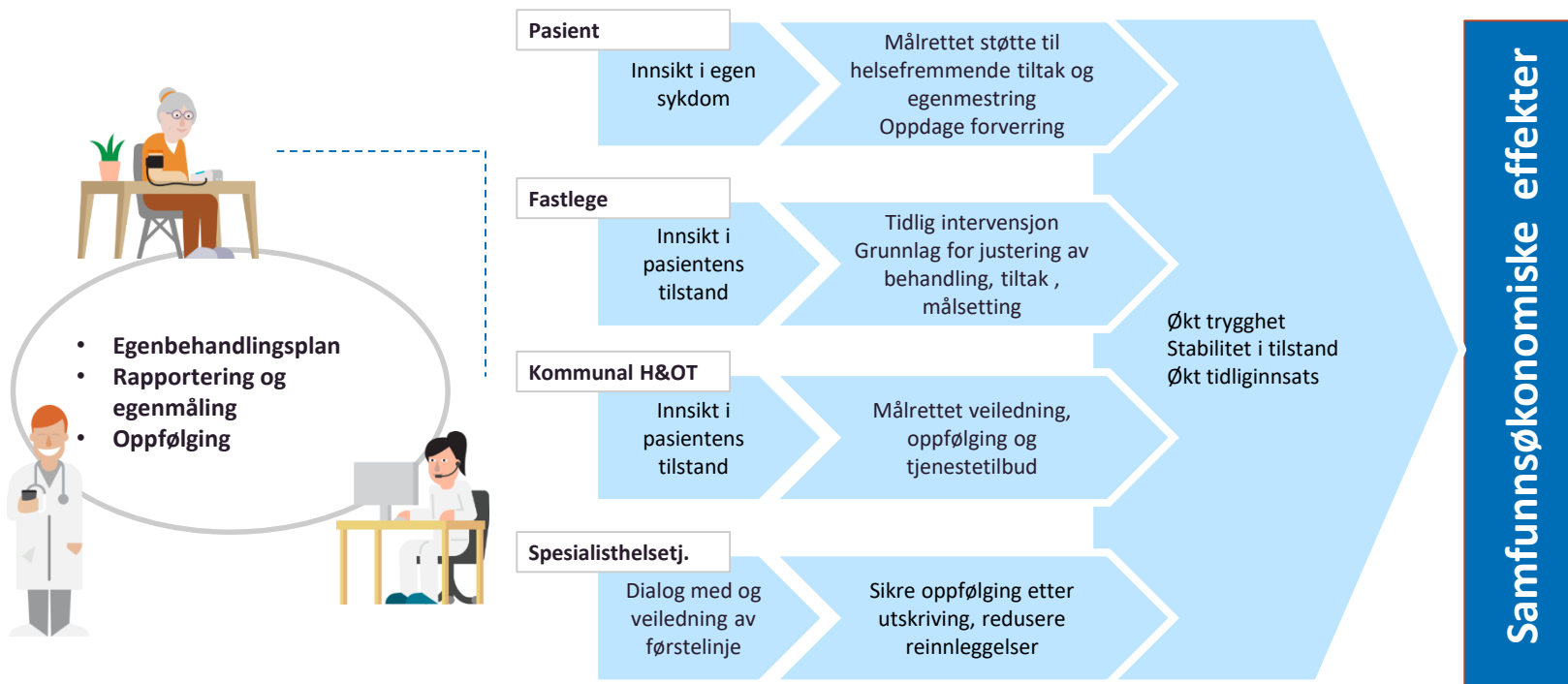
Det er på tide og rigge oss for
framtida!

Resultater

Økt trygghet, kunnskap om egen sykdom og bedre helse med digital hjemmeoppfølging



Hva skaper effekter



Økt trygghet og bedre helse med digital hjemmeoppfølging



PASIENT

- Økt trygghet og mestring
- Mer kunnskap om egen helsetilstand
- Økt livskvalitet
- Bedre helse
- Lavere dødelighet



FASTLEGE

- Økt besøk hos fastlege - tverrfaglige møter
- EBP er et godt verktøy for å involvere og ansvarliggjøre av pasienten
- Pasientene er mer bevisst egen sykdom
- Dialogen i legekonsultasjon er bedre



KOMMUNE

- Økt omsorgskapasitet
- Fanger opp tegn til forverring
- Egenbehandlingsplan er et godt verktøy
- Bedre samhandling
- Redusert behov for hjemmetjenester

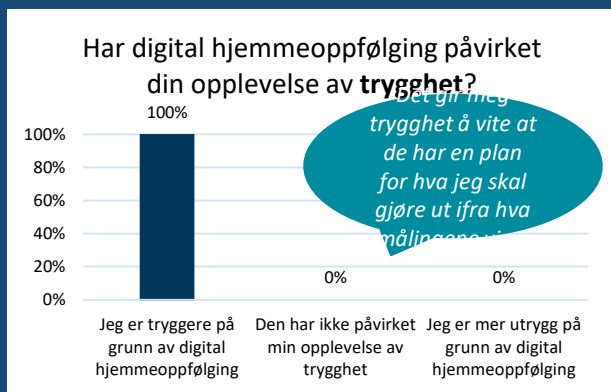


SYKEHUS

- Økt interesse for samarbeid om DHO
- Bedre samhandling
- Færre akuttinnleggelser jfr pasienter og helsepersonell i intervju, men ikke synlig i forskningen.

RESULTATER- SPØRREUNDERSØKELSE

TRYGGHET



Digital hjemmeoppfølging gir **økt trygghet** for brukerne

BESØK HOS FASTLEGE OG SYKEHUS

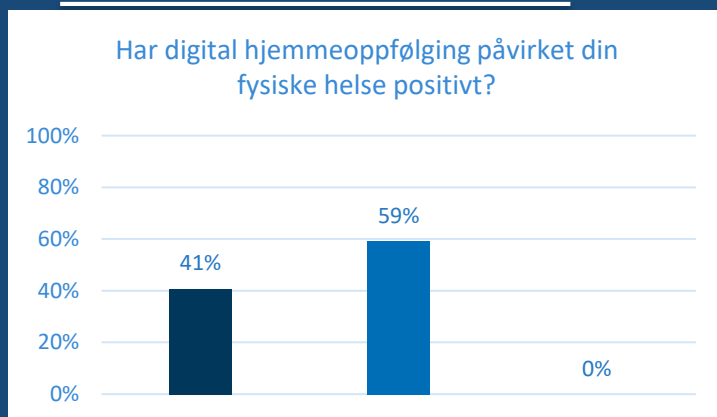
- **59%** opplevde redusert besøk til fastlege
- **36%** opplevde redusert antall innleggelser på sykehus

Digital hjemmeoppfølging fører til **færre turer** til fastlege og sykehus for mange



RESULTATER- SPØRREUNDERSØKELSE

FYSISK HELSE



En vesentlig andel opplever **bedre fysisk helse** på grunn av digital hjemmeoppfølging

KUNNSKAP

89% svarte at digital hjemmeoppfølging ga de en bedre forståelse av helseutfordringene sine

Digital hjemmeoppfølging **øker brukernes kunnskap** om egne helseutfordringer betraktelig



Takk for oppmerksomheten!

Ta gjerne kontakt for mer informasjon:

linda.nilsen.augland@larvik.kommune.no

