



Digital hjemmeoppfølging- Egenbehandlingsplan

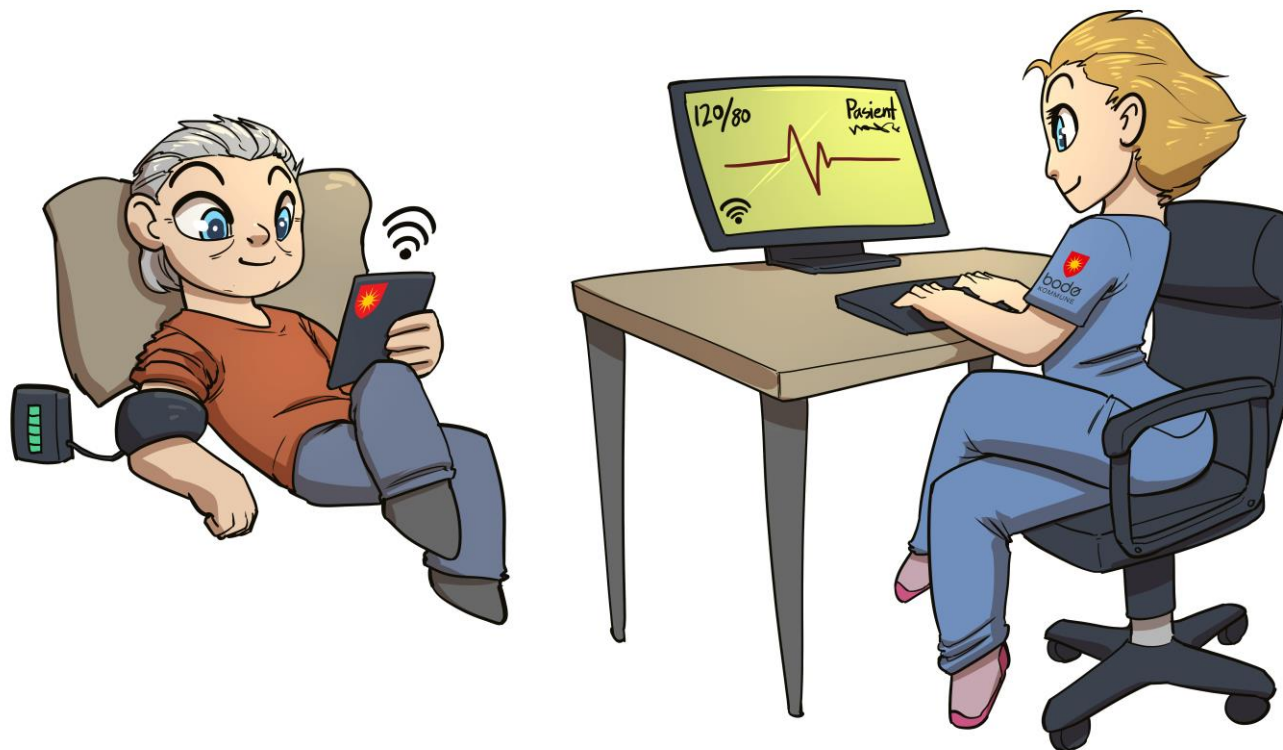
Vibeke Tellmann





Digital hjemmeoppfølging status – Bodø kommune

- Deltok i Utpøring av Digital hjemmeoppfølging av kronisk syke fra 2018-2021 og på DHO samhandling 2021-2022
- “En annerledes helsetjeneste”
- Bodø kommune:
 - Vedtakspliktig
 - Samhandling med fastlege
 - Egenbehandlingsplaner
 - Samhandling med sykehus
 - KOLS
 - Egenbehandlingsplaner
- Smart Helse strategi





Etablering av responscenter

- Helsehjelpa ble opprettet i 2019
- Formål
 - Oppfølging av brukerne inkludert i prosjektet Digital hjemmeoppfølging av kronisk syke
 - Utarbeidelse av Egenbehandlingsplaner til alle brukerne. Med fokus på «*hva er viktig for deg*»
 - Oppfølging av innbyggere smittet av Covid-19

Organisering

- Under legevakten som en dagtjeneste
- Betjenes av 3,3 årsverk fordelt på 4 personer.

Oppfølging

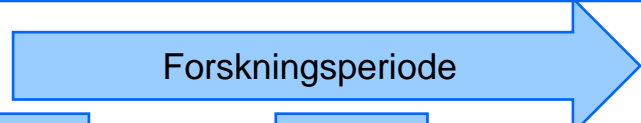
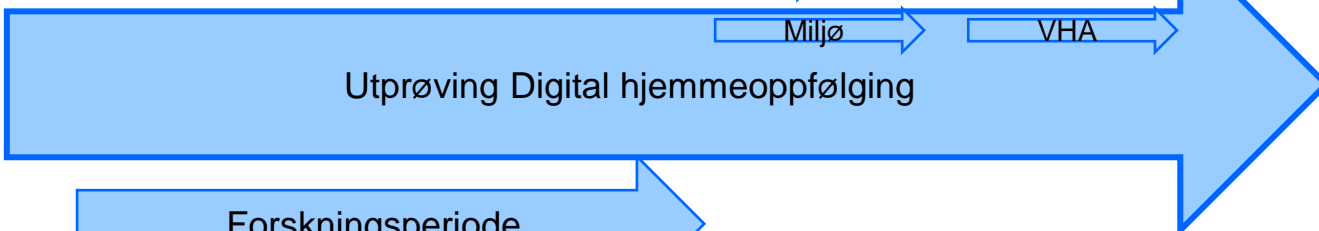
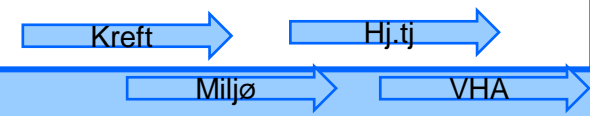
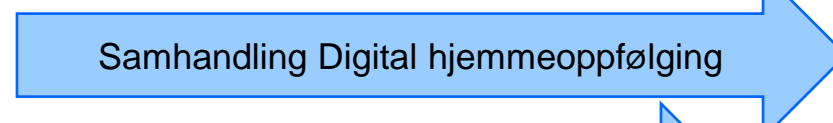
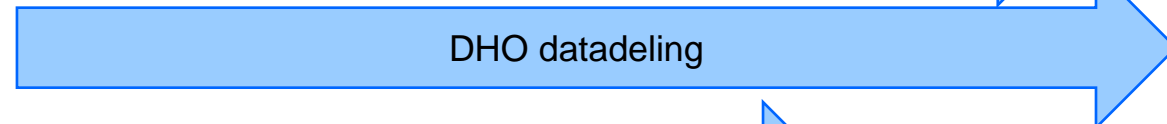
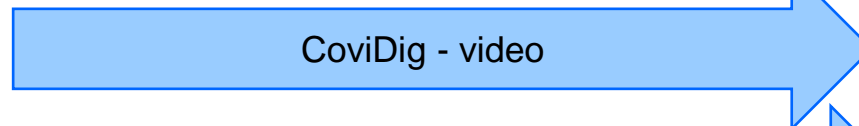
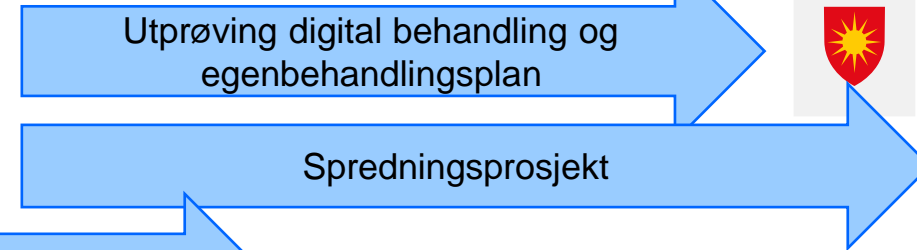
- Respondere på hva brukeren har sendt inn av symptomregistreringer og sensormålinger
- Videosamtaler
- Meldinger i Dialogg
- Telefon

Brukergrupper

- KOLS
- Kreft
- Diabetes
- Hjertesvikt
- Psykisk helse

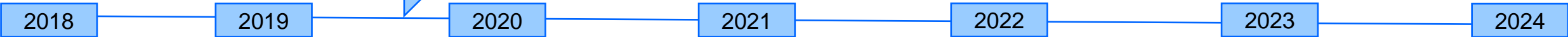


Digital hjemmeoppfølging



Tjeneste i drift

Forskning publisert

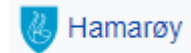
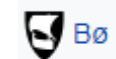




Digital hjemmeoppfølging - spredningsprosjekt

- Spredningsprosjekt arbeidspakker:

- Rådgivning oppstart kommune
- Felles anskaffelse
- Delt forløp og forsterket utskrivning
- Utrede felles oppfølgingscenter





Navn:

Utarbeidet dato:

Fødselsdato:

Dato for revurdering:

Hva er viktig for deg? Eks: Gå tur, møte barnebarn, vektoppgang/nedgang

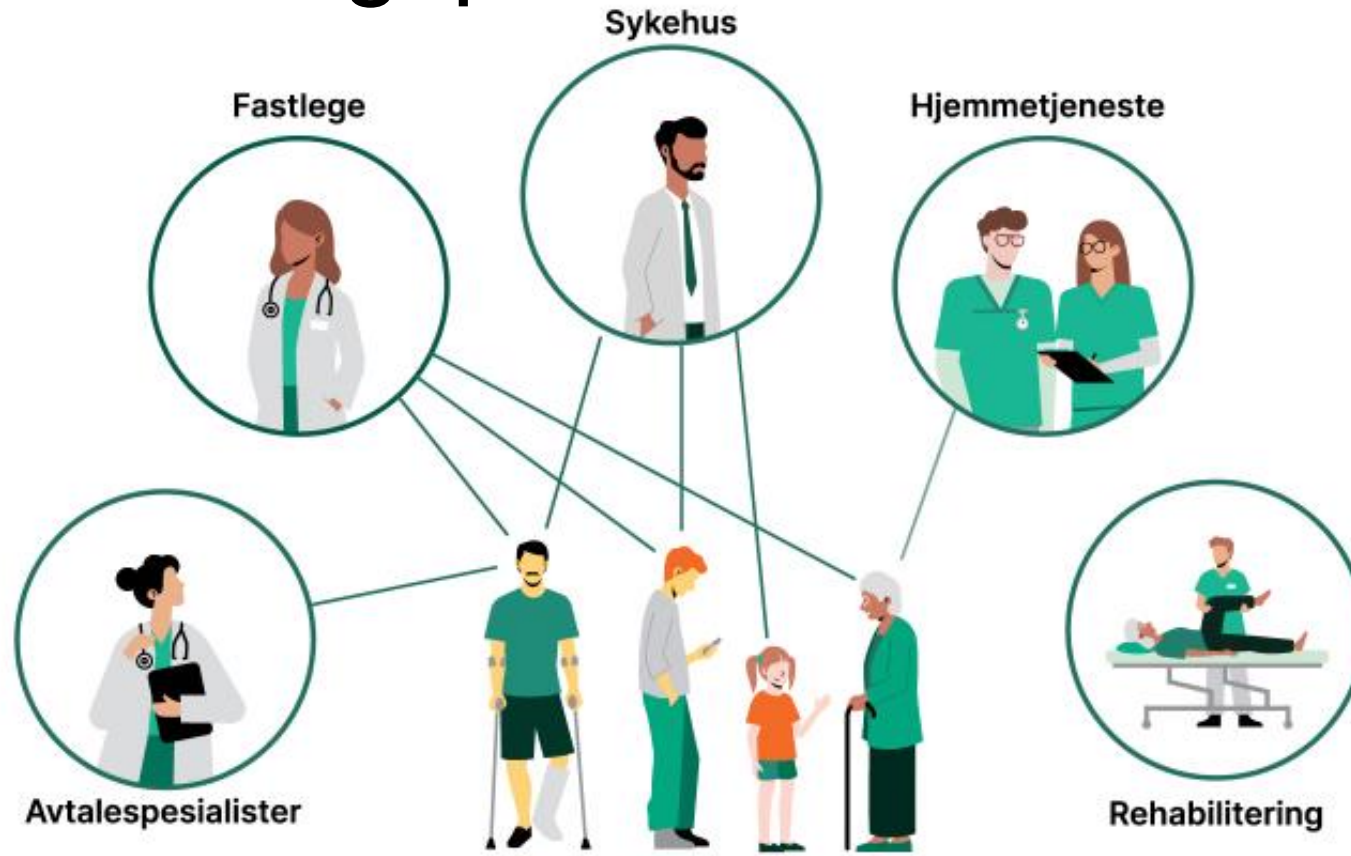
Mål med oppfølgingen: Eks: Unngå hyppige sykehusinnleggelse, klare å være i fritidsboligen, møte venner og gå på cafe, være hjemme med minst mulig hjelp, men samtidig ha det trygt og godt

Kortsiktige mål: Unngå vektnedgang, røykeslutt, 1 tur i uka på cafe, sende inn skjema til helsehjelpa

	SYMPTOMER	TILTAK
Stabil fase	<p><i>Hva er normalen for deg?</i> Eks. Ikke tungpustet i hvile Tungpustet spesielt ved aktivitet Litt hoste gjennom dagen</p> <p>Litt hoven i beina Klarer å komme meg ut daglig Noe smerter i ryggen, men det holdes stabilt med medisin (VAS 0-3) Kan ha litt grubletanker og uro i kroppen, tidvis engstelig for å gå ut alene</p>	<p><i>Hva bør du gjøre i det daglige?</i> Eks. Ta medisiner til riktig tid Være i aktivitet, øke gradvis opp - Øvelser fra fysio daglig, hverdagsaktivitet - Cafe minst 1 gang i uka Balanse mellom hvile og aktivitet Drikke (Maks 1500 ml), drikkeliste Minimum 4 måltider Drikke 2 næringsdrikker, kan tas i shotter Bruk PEP-fløyte x 3 pr dag Oppsummere hver dag med hva som har vært bra Sett av tid til grubletankene og planlegg morgendagen</p>
Mulig forverring	<p><i>Hva kjenner du på når formen blir dårligere?</i> Eks. Økende tungpusthet også i hvile Økt slimproduksjon med litt farge Økt hoste Økende smerter (VAS 5-6) Vektoppgang på 2 kg eller mer Klarer ikke å gå ut Mer uro i kroppen enn vanlig</p>	<p><i>Hva bør du gjøre når formen blir dårligere?</i> Eks. Ta ekstra inhalasjonsmedisin Øk opp bruken av PEP-fløyte Vektoppgang 2 kg eller mer: Ta Burinex daglig inntil vekten er tilbake til normalen</p> <p>Ta i bruk mestringsstrategier mot angst (se vedlegg i appen), eller ring helsehjelpa for støttesamtale Ta gjerne kontakt med helsehjelpa for råd/veiledning</p>
Forverring, kontakt med lege	<p><i>Hva kjenner du på når du vanligvis ville kontaktet lege?</i> Eks. Puls over 100 i hvile (individualiseres) Svært tungpustet også hvile Inhalasjonsmedisin har ikke nok effekt Hoster svært mye Sterke smerter (VAS 7-10) Vektoppgang hvor ikke Burinex hjelper Surkling i brystet</p> <p>Ligger på sofaen, veldig urolig og redd</p>	<p>Eks. Mål puls, SpO2, blodtrykk, temperatur</p> <p>Ta beroligende medisin (gjerning ring helsehjelpa først for samtale)</p> <p>Kontakt fastlege/legevakt hvis du har tegn til infeksjon, og hvis medisin/samtale/hvile ikke har effekt mot uroen. Ta også kontakt med lege hvis vekten ikke er tilbake til normalen innen 5 dager med Burinex.</p>



Digital behandling- og egenbehandlingsplan



Behandlingsplan

Vis diagnoser: Alle I risikozonen for diabetes me... Lårhalsbrudd Migrene med aura Overvekt

[Situasjon og mål](#)
[Anbefalte tiltak](#)
[Egenbehandlingstiltak](#)

Problemstilling / Diagnose

Vis inaktive (1) [+ Legg til diagnose](#)

Problemstilling/diagnose

Oppdatert ▲

<p>Overvekt</p> <p>BMI > 40.</p>	<p>19.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen</p>	⋮
<p>I risikozonen for diabetes me...</p> <p>Langtidsblodsukkeret var 46 mmol/mol ved siste måling og har vist stigende tendens</p>	<p>18.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen</p>	⋮
<p>Lårhalsbrudd</p> <p>Operert 1.10.22 med nagling</p>	<p>18.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen</p>	⋮

Mål for pasienten

Vis inaktive (0) [+ Legg til mål](#)

Hva er viktig for pasienten?

Oppdatert ▲

<p>I risikozonen for diabetes me...</p> <p>Overvekt</p> <p>Unngå å få diabetes</p>	<p>19.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen</p>	⋮
<p>Migrene med aura</p> <p>I risikozonen for diabetes me...</p> <p>Lårhalsbrudd</p> <p>Mulighet for å leve et aktivt sosialt liv med turer i fjellet med venner</p>	<p>18.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen</p>	⋮

Anbefalte tiltak | Utføres av helsepersonell Vis inaktive (1)

+ Legg til tiltak

Tiltak	Hvor ofte	Utføres av	Sist utført	Oppdatert
<p>I risikozonen for diabetes me... Overvekt</p> <p>Diettveiledning Veilede i diett-tiltak</p>	Ved hver kontroll hos fastlegen	Fastlege Truls Blix		19.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen
<p>Lårhalsbrudd</p> <p>Fysioterapi Bevegelsestrening høyre hoftedeidd styrketrening lårmuskulatur</p>	2 ggr ukentlig	Fysioterapeut ved Nordsiden fysioterapi		18.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen
<p>Migrene med aura</p> <p>Anfallsbehandling Vurdering av medikamentell anfallsbehandling, se legemiddelliste</p>		Fastlege Truls Blix		18.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen
<p>Migrene med aura</p> <p>Utpøving av forebyggende behandling Prøver ut forebyggende migrenebehandling med A2-blokker (Atacand) se legemiddelliste</p>	kontroll hos fastlegen hver 2. mnd	Fastlege Truls Blix		18.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen

Vis inaktive (1)

+ Legg til tiltak

Tiltak	Hvor ofte	Oppdatert
<p>▼ Kosthold</p> <p>I risikozonen for diabetes me... Overvekt</p> <p>Redusere på karbohydrater i maten: - unngå syltetøy som pålegg - maks en potet til middag - unngå fine bakevarer (boller,wienbrød mm)</p>		19.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen
<p>▼ Fysisk aktivitet</p> <p>Lårhalsbrudd I risikozonen for diabetes me...</p> <p>Gå tur i minimum 45 minutter</p>	3 dager pr uke	18.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen
<p>▼ Medikamentelle tiltak</p> <p>Migrene med aura</p> <p>Prøve ut ny anfallsbehandling. se leggemiddelliste</p>	ved anfall	18.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen
<p>Migrene med aura</p> <p>Utprøving av forebyggende behandling sammen med ev anfallsbehandling. Se din legemiddelliste</p>	daglig	18.10.2022 av Rolf Mock Lillehagen

