

Årsrapport 2014

Rapport over aktivitet ved Ressurssenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst i 2014

Med vennlig hilsen

LHL-klinikkene Feiring

Hanne Aandstad

Ressurssenter Hjerterehabilitering Helse Sør-Øst

Rapporten er sendt i papirform og på epost til:

Heidi Blindheim, Helse Sør Øst RHF

Kopi er sendt på epost til:

Tove Hæreid Otterstad, Helse Sør Øst RHF

Kirsten Sæther, Sunnaas Sykehus HF

Arne Lie, LHL-klinikken Feiring

Siri Skumlien, LHL

Olav Ullern, LHL

Innhold

Årsrapport 2014.....	3
Ressurssenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst.....	3
LHL-klinikkene Feiring.....	3
1. Personell/organisering (RS-teamet).....	3
2. Seminarvirksomhet.....	3
2.1 Teoretisk seminar 19.03.14.....	3
2.2 Basiskurs i hjerterehabilitering 24.09.14.....	4
2.3 Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 25.09.14.....	5
3. Hjemmeside.....	6
4. 9. samling i nettverk for hjerterehabilitering 05.12.14.....	7
5. Prosjektarbeid.....	8
5.1 "Kartlegging del II".....	8
5.1 Kommunekartlegging.....	9
5.3 Revidering av informasjonsbrosjyrer.....	9
5.4 Revidering av Idébanken for undervisning av hjertepasienter i en rehabiliteringsfase.....	10
5.5 Informasjon om hjerterehabilitering til fremmedspråklige.....	10
6. Eksterne oppdrag/ markedsføring av RS.....	11
7. Faglig oppdatering/ møtevirksomhet/hospitering.....	12
8. Møter for RS-teamet.....	14

Årsrapport 2014

Ressurscenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst

LHL-klinikkene Feiring

Følgende rapporteringen tar for seg aktivitet ved Ressurscenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst (RS) i 2014.

1. Personell/organisering (RS-teamet)

Leder i 2014 har vært Spesialfysioterapeut Hanne Aandstad i 70-85 %, i tillegg har Grethe Frank Strand (tidligere Grethe Bjerke Frank) jobbet 20-40 % for Ressurscenteret.

I tillegg er det avsatt ca 20 % - stilling til to medarbeidere:

- Spesialsykepleier/avdelingsleder Nils Erling Myhr
- Overlege og spesialist i Samfunnsmedisin Dag Elle Rivrud

2. Seminarvirksomhet

2.1 Teoretisk seminar 19.03.14

Det teoretiske hjerterehabiliteringsseminaret ble arrangert onsdag 19. mars med 90 deltakere, et antall vi er svært fornøyd med. Deltakerne er hovedsakelig sykepleiere og fysioterapeuter, både fra spesialisthelsetjenesten og kommunehelsetjenesten.

På årets seminar hadde vi ekstra fokus på hjertesviktpasienter. Dette er en gruppe som lett kan bli såkalte "svingdørspasienter" hvis de ikke blir tatt hånd om på en medisinskfaglig god måte. Tre bidragsyttere både fra overlege Dag Elle Rivrud, LHL-klinikkene Feiring, professor Lars Gullestad, Oslo Universitetssykehus HF og spesialsykepleier Nina Fålun, Haukeland Universitetssykehus HF bidro til å belyse ulike typer oppfølging av, og samhandling rundt, denne pasientgruppen. Det er også viktig for oss å ha dialog med sentrale nasjonale forsknings- og fagmiljøer, og på den måten bidra til å beskrive beste faglige praksis for fagfeltet. På seminaret hadde vi blant annet bidrag fra CERG-gruppen ved Inger Lise Aamot fra NTNU hvor gjennomførbarheten av høyintensitetstrening for hjertepasienter ble formidlet og diskutert.

Ressurscenteret ønsker å ha en sterk brukerstemme i det arbeidet vi gjør. Einar og Oddvar Ellseth er eneggede tvillinger, hjertepasienter og tidligere rehabiliteringsdeltakere. De belyste på det teoretiske seminaret temaene målsetting, motivasjon og mestring, og hvor viktig dette har vært i egen rehabiliteringsprosess.

Utover dette inneholdt seminaret følgende temaer:

- Verdibasert kommunikasjon v/ Geir Lippestad
- Fett og fettstoffers påvirkning på ateroskleroseprosessen, samt informasjon om kosttilskuddene omega 3, 6 og 9 v/ Klinisk Ernæringsfysiolog Erik Arnesen, LHL

Vi gjennomfører alltid evaluering av kursdagene våre på en skala fra 0-10, hvor 10 er beste oppnådde karakter. Evalueringen viste gode resultater. På spørsmålet om hvordan deltakerne var fornøyd med dagen som helhet ble gjennomsnittsscoren 8,7. De 7 forelesningstemaene fikk en gjennomsnittskarakter på 8,3 (Spenn fra 6,8 til 9,7). Den praktiske gjennomføringen (invitasjon, kursleder, lunsj og deltakeravgift) fikk karakteren 9,2. På spørsmålet om hvor fornøyde deltakerne var med "Dagen som helhet" fikk vi karakteren 8,7.

For å gi et inntrykk av de varierte tilbakemeldingene vi fikk på evalueringsskjema, siteres her noen av enkeltkommentarene:

"Rød tråd, høyt nivå! Forventninger innfridd"

"Bra som vanlig!"

"Veldig bra kurs!"

"Kjempeflott variert program og fin avslutning med tvillingene!"

Vi kan alltid bli bedre, og har også fått noen enkeltkommentarer på hvordan vi kan heve oss ytterligere:

"Gi spørsmålsstillerne mikrofon!"

"Savnet litt dessert"

"Litt lang 1. sesjon. Kunne 1. pause kommet tidligere?"

"Flott å høre om forelesninga til folk, men veldig lite praktisk orientert. Hvordan kan jeg som praktiker bruke dette..."

Alt i alt er vi svært fornøyde med at vi ligger på et stabilt høyt antall deltakere, og at vi klarer å engasjere relevante, interessante og dyktige foredragsholdere til seminaret.

2.2 Basiskurs i hjerterehabilitering 24.09.14

Det årlige Basiskurset ble arrangert onsdag 24. september. Basiskurset retter seg mot tverrfaglig helsepersonell som er nye innen hjerterehabiliteringsfeltet, og/eller de som trenger en oppdatering på de grunnleggende teoretiske og praktiske elementene i møte med hjertepasienter i en rehabiliteringsfase. Dette var sjette gangen kurset ble arrangert. Basiskurset har fast program og innhold, og foredragsholderne er ansatte ved rehabiliteringsavdelingen på LHL-klinikkene Feiring.

Kurset var også i år populært, og samlet rundt 45 deltakere med variert fagbakgrunn og fra ulike deler av rehabiliteringsfeltet. Programmet på Basiskurset har fokus på koronar hjertesykdom og inneholder følgende sesjoner:

- Hva er helhetlig hjerterehabilitering?
- Sykdomslære
- Kosthold
- Røykeavvenning
- Å leve med hjertesykdom
- Treningslære
- Praktisk treningsøkt

Vi gjennomfører alltid evaluering av kursdagene våre på en skala fra 0-10, hvor 10 er beste oppnådde score.

De 6 faste forelesningstemaene fikk denne gangen en gjennomsnittsscore på 8,5. Sesjonen " Å leve med hjertesykdom" er et tema vi fortsatt jobber med å forbedre. Vi har forsøkt ulike tilnærminger til temaet, men klarer ikke helt å nå like høyt i evalueringsscore på denne sesjonen, som på de andre. Vi vil evaluere dette spesielt, frem mot neste basiskurs.

Den praktiske gjennomføringen av dagen fikk score på 9,3, møteleder 9,5 og lunsj 9. På spørsmål om hvor fornøyd deltakerne var med "Dagen som helhet" oppnådde vi scoren 8,7.

Med bakgrunn i denne evalueringen mener vi at seminaret bør fortsette å være en del av vår kursportefølje. Vi ønsker å jobbe videre med hvordan vi ser Basiskurset i sammenheng med det årlige praktiske seminaret, siden mange deltakere kombinerer disse to arrangementene.

2.3 Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 25.09.14

Dagen etter Basiskurset, torsdag 25. september, arrangerte vi for sjette gang Praktisk hjerterehabiliteringsseminar. Det var rundt 45 deltakere påmeldt, fra ulike aktører innen hjerterehabiliteringsfeltet. Om lag 30 av deltakere hadde deltatt på Basiskurset dagen før.

Målgruppen for seminaret var tverrfaglig helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering. Seminaret var lagt opp som en kombinasjon av fellessesjoner med foredrag, og parallellsesjoner med ulike praktiske og teoretiske økter. Det er fokus på praktisk informasjon, oppdatering og erfaringsutveksling, og det er gode muligheter for spørsmål og dialog. Innholdet i de ulike sesjonene var variert og aktuelt.

Fellessesjoner:

- Hva kan vi lære av "Norske vinnere" – fra toppidrett til hjerterehabilitering v/ psykolog, medforfatter og tidligere hjertepasient Arne Jørstad Riise

- Viktighet av røykfrihet hos pasienter
v/ lege og seniorrådgiver Astrid Nylenna, Helsedirektoratet
- Arbeidsrettet rehabilitering
v/ fysioterapeut/PhD-kandidat Irene Øyeflaten, AiR-Nasjonalt kompetansesenter for arbeidsretta rehabilitering
- Å leve med diabetes – fokus på pasienter med minoritetsbakgrunn
v/ avd.leder Reidun Rønningen, Overvektspoliklinikken Akershus universitetssykehus

Parallellsesjon 1:

- A. Informasjon om hjerterehabilitering til fremmedspråklige
- B. Hjertertrim med fokus på instruktørrollen
- C. Arbeidsfysiologisk testing av hjertepasienter
- D. Kvinner og hjertesykdom

Parallellsesjon 2:

- A. Røykeavvenning i praksis med bruk av Motiverende Intervju som samtalemetode
- B. Gymsalaktivitet med fokus på lek
- C. Presentasjon av prosjektet "Intens Intensitet"
- D. Motbakke-trening; 4x4 intervall

Evalueringen av det praktiske hjerterehabiliteringsseminaret viste at vi klarte og nå frem til deltakerne med interessante og relevante temaer både på fellessesjonene og på de mer praktiske sesjonene. På dette kurset fikk de 4 fellesforelesningene en gjennomsnittskaraktter på 8,3 (spenn: 7,6-9,7) og parallellsesjonene fikk en gjennomsnittskaraktter på 8,6 (spenn: 6,8-10). "Dagen som helhet" fikk karakteren 8,7.

Hvis vi ser både det praktiske hjerterehabiliteringsseminaret og basiskurset under ett mener vi at begge kursene appellerer til den aktuelle målgruppen, og mange deltakere kombinerer de to kursene. Vi trenger å se litt på hvordan vi kan gjøre det praktiske seminaret enda mer attraktivt for flere av de mer erfarne av helsepersonellet vi har i nettverket vårt. I tillegg tar vi med oss kommentarer fra evalueringsskjemaet om at de to kursene i enda større grad bør avstemmes med tanke på innhold. Dette gjelder spesielt de praktiske treningsøktene.

3. Hjemmeside

Hjemmesiden www.hjerterehab.no fungerer som en kommunikasjonskanal fra RS og ut i fagfeltet, samt fra representantene i nettverket tilbake til Ressurssenteret. Hjemmesiden er en åpen side som

andre interesserte (for eksempel pasienter og helsepersonell fra andre helseregioner) fritt har tilgang til.

I år har vi holdt hjemmesiden fortløpende oppdatert med kursoversikt, informasjon om og referater fra arrangementer i regi av Ressurscenteret. Det har også blitt lagt ut omtale av artikler og annet aktuelt fagstoff, samt tips til aktuelle nyhetssaker som angår hjerterehabiliteringsfeltet.

Nytt av året er en oversikt over nettsider med aktuell informasjon på ulike fremmedspråk under "Brosjyrer". Dette som et ledd i prosjektet "Informasjon om hjerterehabilitering til fremmedspråklige" (se pkt. 5.4). Oversikten vil videreutvikles i takt med ferdigstilling av prosjektet.

I tillegg har vi i siste halvår av 2014 jobbet mye med utvikling av nye hjemmesider for Ressurscenteret. Etter at vi i 2011 innlemmet våre hjemmesider i LHL-systemets nettsider, har vi hatt godt samarbeid med kommunikasjonsavdelingen i LHL i forhold til teknisk support på vår hjemmeside. LHL har i 2014 lansert nye hjemmesider, og av det følger en naturlig prosess der også Ressurscenteret får nye hjemmesider. Det er først og fremst layout og oppsett for sidene som endres, men i prosessen må også alt innhold på hjemmesiden gjennomgås, revideres og flyttes. Det samme gjelder alle eksterne linker. Med dette vil vi få en oppdatering og oppgradering av det eksisterende innholdet.

Fra 1.1.2015 er det flere endringer i rehabiliteringstilbudet i Helse Sør-Øst, med tre nye private aktører, og tre aktører som ikke lenger tilbyr hjerterehabilitering. Ressurscenteret har god dialog med de nye aktørene, og informasjon om de disse vil komme med på den nye hjemmesiden i 2015.

4. 9. samling i nettverk for hjerterehabilitering 05.12.14

Fredag 05.12.14 ble den 9. samlingen i nettverk for Hjerterehabilitering arrangert ved LHL-klinikkene Feiring. Deltakere fra 14 ulike aktører både innen spesialist- og kommunehelsetjenesten deltok på dagen. I år var det spesielt viktig å invitere de tre nye aktørene inne hjerterehabilitering i spesialisthelsetjenesten i HSØ. Disse nye aktørene var godt representert på samlingen og det var fint å kunne ønske disse spesielt velkommen i nettverket.

Programmet for dagen var sammensatt, med en blanding av forelesninger og diskusjonstemaer.

- Høstens anbudsrunder i HSØ, hvordan ser hjerterehabiliteringsverdenen ut fra 2015? v/ Tove Hæreid Otterstad, Helse Sør-Øst RHF
- Frisklivssentralens rolle i et hjerterehabiliteringsforløp - lokale tilbud og muligheter på veien til egenmestring v/ fysioterapeut og frisklivsveileder Gyri Skoglund, Aktiv Eiker
- Kompetanseutveksling innen hjerterehabilitering – hvordan hjelpe hverandre på tvers av tjenestenivåer? v/ Helse- og treningsterapeut Grethe Strand, LHL-klinikkene Feiring
- Presentasjon av Hokksund rehabiliteringssenter - "ny" tilbyder av hjerterehabilitering fra 2015 v/ fysioterapeut Britta Rasmussen

- "Det skumle saltet" - Bakgrunn for WHO og Helsedirektoratets fokus på å redusere befolkningens saltinntak, og aktuelle tiltak i forhold til dette v/ Klinisk Ernæringsfysiologstudent Eli Anne Nyerrød.

Vi gjennomfører alltid evaluering av nettverkssamlingene våre med en skala fra 0-10 hvor 10 er beste oppnådde karakter. På denne samlingen fikk de 5 presentasjonene en gjennomsnittskarakter på 7,2. Den praktiske gjennomføringen fikk karakteren 8,5 og "Dagen som helhet" ble evaluert til karakteren 7,6. Det kom flere tilbakemeldinger på at det kunne vært enda bedre tid til dialog, diskusjon og erfaringsutveksling. Vi tar med oss denne tilbakemeldingen til neste samling. Vi ønsker allikevel å understreke at det er flere hensyn å ta med tanke på disposisjonen av samlingen, både dagens totale faglige innhold og tidsramme, samt reise- og overnattingshensyn til deltakerne.

5. Prosjektarbeid

Fagutvikling gjennom prosjektarbeid gir oss mulighet til å sette fokus på dagsaktuelle tema. Spesielt ser vi det som positivt å kunne involvere representanter fra nettverket i prosjektene. Vi er fornøyd med å ha ferdigstilt prosjektet "Kartlegging del II", samt at de to informasjonsbrosjyrene og idebanken for undervisning er revidert. Prosjektet om informasjon til fremmedspråklige jobber vi fortsatt med, men nærmer oss ferdigstillelse av sluttrapporten

5.1 "Kartlegging del II"

Kartleggingsrapporten "Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst 2007/2008 – 2012/2013" er ferdigstilt og sendt Helse Sør-Øst, samt at den er lagt ut på www.hjerterehab.no.

Arbeidet med rapporten har vært omfattende og krevende. Arbeidsprosessen har fått oss til å løfte blikket og betrakte hjerterehabiliteringsfeltet i lys av aktuelle reformer, forskrifter og lover, og ikke minst praksis. Prosessen har vært både lærerikt og utfordrende.

Vi mener rapporten er en viktig rapport, som gir et godt bilde på statusen innen hjerterehabilitering i vår region. Spesielt mener vi rapporten gir innsikt i utfordringene som finnes med tanke på hvem som bør få hvilke hjerterehabiliteringstilbud, viktigheten av kommunehelsetjenestens bidrag til hjertepasienter i en rehabiliteringsprosess og ikke minst det tydelige behovet vi mener å se for felles nasjonale retningslinjer for hjerterehabilitering i Norge.

Angående mini-brosjyre om hjerterehabiliteringstilbudene i Helse Sør-Øst, så pågår dette arbeidet fortsatt. Vi har nå innledet et samarbeid med Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter og Lovisenberg Diakonale Sykehus angående hvilken informasjon som brosjyren bør inneholde. I lys av de nye avtalene fra 2015 ønsker vi å se på hva Helse Sør-Øst har innhentet av informasjon fra de private rehabiliteringsinstitusjonene. Videre har vi foretatt en spørreunde til flere sykehus i regionen for å klarlegge behovet for en slik brosjyre. Behovet ble i tillegg diskutert ved årets samling i Nettverk for hjerterehabilitering. Tilbakemeldingene fra fagfeltet er at dette er et nyttig verktøy som flere ser frem til at vil være tilgjengelig. Vi viderefører arbeidet med brosjyreutviklingen til 2015.

5.1 Kommunekartlegging

I tillegg til kartleggingen av hjerterehabiliteringstilbudene som finnes i spesialisthelsetjenesten i Helse Sør-Øst, ønsker vi å få en bedre oversikt over kommunehelsetjenestetilbudet til hjertepasienter i regionen. Rehabiliteringstilbudene til hjertepasienter i kommunene oppleves i dag som uklare. Det er nok flere grunner til dette. Tilbudene varierer i omfang, innhold og organisering. I tillegg gjør nok kommunens diagnose-uspesifikke vinkling det utfordrende for både fagpersonell og pasienter å finne frem til tilbud som passer for den enkelte.

Hensikten med kommunekartleggingen er å utvikle en bedre oversikt over tilbud til hjertepasienter i kommunehelsetjenesten. I 2014 har vi startet prosessen gjennom utvikling av aktuelt spørreskjemaet, samt at vi har begynt å utvikle en distribusjonsliste med mail-adresser til de kommunale Koordinerende Enhetene i regionen.

Hovedinnholdet i spørreundersøkelsen vil omhandle følgende avklaringer/spørsmål:

- 1) Navn på fylke, kommune og antall innbyggere.
- 2) Cirka antall henvisninger for hjertepasienter mottatt hos kommunen siste 6 måneder?
- 3) Har kommunen Frisklivssentral, evt hvilke type frisklivstilbud finnes ved sentralen? Hvilke profesjonsgrupper er tilknyttet Frisklivssentralen?
- 4) Kartlegging av eventuelt andre tilbud i kommunen til hjertepasienter i en rehabiliteringsfase? Læring- og mestringssenter, treningsgrupper, LHL-lag
- 5) Ønske/behov for kompetanseheving innen hjerterehabilitering?

Det har vært viktig for oss å utvikle et godt spørreskjema, og dette har tatt tid. Spørreskjemaet er nå ferdigstilt fra vår side, og sendt Survey Exact for videre bearbeidelse. Survey Exact er et komplett internetbasert spørreskjema/survey system. Systemet er utviklet av Rambøll Management.

Når skjemaet er helt klart vil det sendes ut til Koordinerende Enhet i kommunene i Helse Sør-Øst. Prosjektet overføres til 2015, og plan for videre fremdrift legges frem i Handlingsplanen for 2015.

5.3 Revidering av informasjonsbrosjyrer

Revideringen av informasjonsbrosjyrene til hjertepasienter har blitt ferdigstilt i 2014. Brosjyrene ble opprinnelig utviklet i en arbeidsgruppe nedsatt av RS i perioden 2008 – 2011. Informasjonsbrosjyrene er to dokumenter, én brosjyre rettet mot pasienter som har angina og/eller gjennomgått hjerteinfarkt eller PCI, og én brosjyre til pasienter som har gjennomgått bypass eller klaffeoperasjon. Brosjyrene ble etter innspill fra nettverket, revidert i 2013.

De reviderte brosjyrene har endringer både med tanke på innhold og layout. Noe av innholdet, og særlig det som omhandler hjertevennlig livsstil, er gjort likt i de to brosjyrene. Brosjyrene er totalt sett blitt gjort mer sammenfallende både med tanke på oppsett og layout.

De ble sendt på høring til aktuelle faggrupper i regionen 01.02.14. Høringsfristen ble satt til 28.02.14, og deretter utsatt til 17.03.14. Det kom inn mange høringsinnspill.

Alle høringsinnspill ble gjennomgått og vurdert av Ressurssenteret, de endelige brosjyrene ble sendt ut per e-post til nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst 10.06.14. Brosjyrene ble også lagt ut til nedlasting fra www.hjerterehab.no.

Ressurssenteret fikk raskt etter publisering av de nye brosjyrene, tilbakemelding fra fagpersoner i nettverket, som ønsket å bruke brosjyrene og flere ønsker også å kunne kjøpe brosjyrene. Ressurssenteret gjorde da en vurdering av muligheten for å trykke et opplag av brosjyrene, men landet på at det av ressursmessige hensyn ikke var hensiktsmessig. Brosjyrene er derfor kun tilgjengelig i PDF-versjon på nettet. Fagfolkene må selv skrive ut brosjyrene, eller deler av brosjyrene, til de aktuelle pasientene.

5.4 Revidering av Idébanken for undervisning av hjertepasienter i en rehabiliteringsfase

Ressurssenteret har på handlingsplanen for 2014 hatt mål om å gjennomføre den tidligere planlagte revideringen av idébank for undervisning av hjertepasienter i en rehabiliteringsfase. Idébanken ble første gang utviklet i arbeidsgrupper nedsatt av Ressurssenteret i 2008-2009, og skal være et verktøy for helsepersonell som jobber med undervisning innen hjerterehabilitering.

Revideringen ble gjennomført i perioden 29.04 til 25.06, og ferdigstilt 10.07. 2014.

Arbeidet er blitt gjennomført av en arbeidsgruppe med representanter fra rehabiliteringsavdelingen på LHL-klinikkene Feiring. Arbeidsgruppen har bestått av helsepersonell med høy kompetanse innen sine fagområder. De har gått gjennom innholdet i den opprinnelige idébanken, og gjort endringer i både innhold og kildeliste. Layout er også fornyet. Den endelige versjonen av den reviderte Idébanken er lagt ut på www.hjerterehab.no.

5.5 Informasjon om hjerterehabilitering til fremmedspråklige

Ressurssenteret mottok allerede i 2013 innspill fra nettverket om behov for å sette fokus på informasjon om hjerterehabilitering (og tilhørende underelementer) til fremmedspråklige. Innspillene ble diskutert på samling i nettverk for hjerterehabilitering 28. november 2013 ved LHL-klinikkene Feiring. Konklusjonen fra den samlingen ble at dette er noe som Ressurssenteret bør initiere et arbeid på. Formidling av informasjon til fremmedspråklige er i tillegg definert av Helse Sør-Øst som et viktig element som det forventes at ivaretas på en tilfredsstillende måte av den enkelte helsetjenestetilbyder.

Som en oppfølging av dette innspillet nedsatte ressurssenteret en arbeidsgruppe bestående av representanter fra helseforetak, private rehabiliteringsinstitusjoner, kommunehelsetjenesten (Frisklivssentral) og brukerrepresentant.

Arbeidsgruppens mandat er å besvare følgende spørsmål:

- Hva er hovedutfordringene i den kliniske rehabiliteringshverdag i møte med fremmedspråklige hjertepasienter?
- Hva finnes av informasjonsmaterieell allerede (tema og språk)?
- Finnes det andre aktører som jobber med tilsvarende arbeid som arbeidsgruppen? Her vil dialog med f.eks. Diabetesforbundet, Nasjonalforeningen, Kreftforeningen, Helsedirektoratet o.a. være aktuelt.
- Hvilken type informasjon vil det være behov for å utarbeide? Er det eventuelt mulig å tenke seg et samarbeid med andre aktører ved denne utarbeidelsen?
- Hvor kan man eventuelt søke om eksterne midler til et slikt arbeid?

Det er avholdt et oppstartsmøte med arbeidsgruppen hvor Hanne Aandstad og Grethe Frank Strand fra Ressurssenteret deltok. Gruppen har videre arbeidet selvstendig, hovedsakelig gjennom korrespondanse på mail/telefon. Det har i tillegg vært gjennomført arbeidsgruppemøte 19.03.14. Arbeidsgruppen avsluttet sitt primære arbeid med et evalueringsmøte 16.09.14. Møtet ble også brukt til å forberede presentasjonen som skulle holdes om dette temaet ved det praktiske hjerterehabiliteringsseminaret ved LHL-klinikkene Feiring 25.09.14.

På møtet ble det avklart at Toril Liodden skulle ha hovedansvaret for å utvikle en sluttrapport hvor arbeidet presenteres. Hanne Aandstad bistår i dette arbeidet, i tillegg til at rapporten forankres i arbeidsgruppen som helhet. Rapporten er fortsatt under utarbeidelse. Ferdigstilling av sluttrapporten videreføres derfor i 2015.

Når det gjelder arbeidsprosessen for gruppen har den vært utfordrende. En representant i arbeidsgruppen ønsket å trekke seg midtveis. I tillegg har det vært utfordrende å få flere av de andre i arbeidsgruppen til å bidra som avtalt. Det er tydelig at bidrag utover den enkeltes ordinære arbeidsoppgaver i egen hverdag, er utfordrende. Å ha med en brukerrepresentant har i midlertid vært svært verdifullt, og representanten har bidratt med gode innspill og tilstedeværelse. Disse erfaringene tar vi med oss i evalueringen av prosjektet som helhet og ved planlegging av eventuelt nye prosjekter. Vår grunnholdning er fortsatt at forankring i og inkludering av nettverket vårt er verdifullt, og at dette er noe som bør tilstrebes i videre prosjektarbeid i regi av Ressurssenteret. Arbeidsform og metode for gjennomføring av tilsvarende prosjekter er likevel noe som bør diskuteres videre.

6. Eksterne oppdrag/ markedsføring av RS

Ressurssenteret får med jevne mellomrom eksterne forespørsler om innspill, foredrag, pasientvurderinger o.a.

I 2014 har Hanne Aandstad holdt foredrag om Ressurssenterets arbeid, med hovedfokus på samhandling og informasjon/oppfølging av hjertepasienter for kardiologiske sykepleiere. Møtepunktet var den årlige temadagen for sykepleiere i primær- og spesialisthelsetjenesten i Hedmark og Oppland. Temadagen ble holdt i Brumunddal 05.02.14.

Overlege Dag Elle Rivrud holdt foredrag for farmasøyter fra 120 apotek. Tema var primærforebygging generelt og hypertensjon spesielt.

Avdelingsleder Rehabilitering og spesialsykepleier Nils Erling Myhr har holdt foredrag for omlag 80 togledere på Lillehammer. Tema var "Helse og livsstil" med særlig fokus på forebygging av hjerte- og karsykdom.

Nils Erling Myhr har i tillegg holdt følgende foredrag/oppdrag/forelesning:

- Om hjerterehabilitering for en tverrfaglig gruppe på 10 personer fra Høksund Rehabiliteringssenter.
- For lokallag LHL Hamar, tema: Om hjerterehabilitering
- Seminar i regi av Oppland LHL, for pasienter med ICD og deres pårørende
- For sykepleiere i videreutdanning ved Høgskolen i Oslo og Akershus. Tema: Vitenskapelig grunnlag for hjerterehabilitering og om ICD.
- Deltok på helsesjekk av ansatte hos Fylkesmannen i Hedmark, med fokus på forebygging av hjerte- og karsykdom

22.05.14 arrangerte prosjektet Hjerteløftet i samarbeid med LHL-Klinikkene Feiring kurs i primærforebygging for hjerte- og karsykdom for ansatte ved Frisklivssentraler i Norge, samt andre ansatte i kommunehelsetjenesten. Seminaret samlet om lag 50 deltakere og fikk gjennomgående gode tilbakemeldinger. Representanter fra Ressurssenteret bidro i planleggingen av seminaret. Ressurssenteret ser det som viktig å bidra ved slike kurs, hovedsakelig med tanke på å gi innspill til utvikling av kommunehelsetjenesten, og spesielt Frisklivssentralene. Frisklivssentralene er allerede, og vil i fremtiden utvikles til å bli en enda viktigere aktør med stort ansvar for både forebyggings- og rehabiliteringstjenester lokalt.

14. 11.14: Grethe Frank Strand holdt to foredrag for sykepleiere i videreutdanning i kardiologisk sykepleie. Foredragene omhandlet helhetlig hjerterehabilitering og motivasjon.

7. Faglig oppdatering/ møtevirksomhet/hospitering

RS-teamet har fokus på faglig oppdatering, og medlemmene i teamet deltar regelmessig på interne og eksterne møter, kurs og seminarer. Dette for å holde seg faglig oppdatert, være synlige i regionen og videreutvikle nettverk og kontakter. Rehabiliteringsavdelingen avholder regelmessige internundervisninger.

Eksterne seminar/møter/kongresser hvor RS-representanter har vært representert

- 09.01.14. Grethe Frank Strand deltok på Nasjonal helsekonferanse om samhandlingsreformen (KS)
- 16.01.14. dialogmøte om rehabilitering på litteraturhuset
- 20-22.01.14. Grethe Frank Strand deltok på "Rehabilitering 2014", Trondheim
- 25.02.14. Hanne Aandstad og Grethe Frank Strand deltok på Yngvar Wilhelmsens kveldsforedrag; "Det er ikke mer synd på deg enn andre"
- 04.02.14. Hanne Aandstad og Grethe Frank Strand deltok på åpning av Regional Kompetansetjeneste Rehabilitering (RKR) på Samhandlingsarena Aker
- 12.03.14. Hanne Aandstad deltok på møte i tverrfaglig arbeidsgruppe sammen med (LHL-klinikkene Feiring og OUS HF). Forberedelse til seminar om fremmedspråklige hjertepasienter.

- Nils Erling Myhr har gjennom hele året deltatt på styremøter og medlemssamlinger i Virke Rehab.
- Nils Erling Myhr deltok på jubileumskonferansen til Hernes Institutt
- Nils Erling Myhr deltok på motivasjonsseminar med Johan Kaggestad
- Hanne Aandstad deltok på NSHs nasjonale konferanse om rehabilitering. Hun stod i tillegg på stand under konferansen med informasjon om blant annet Ressurssenteret.
- Nils Erling Myhr deltok på hjertesviktseminar i regi av LHL
- 03.09.14:Nils Erling Myhr og Hanne Aandstad deltok på Ledernettnettverk rehabilitering i HSØ i regi av RKR, Sunnaas
- 22.-23. oktober. Nils Erling Myhr og Hanne Aandstad deltok på Regional rehabiliteringskonferanse på Lillestrøm. Deltok på Samhandlingstorget med informasjon om Ressurssenteret.
- 05.11.14: Nils Erling Myhr og Hanne Aandstad deltok på Virke sin X-faktor konferanse.

Hospiteringer

Rehabiliteringsavdelingen og Ressurssenteret har jevnlig hospiteringer fra institusjoner og sykehus, og har i 2014 hatt følgende besøk:

- Lege fra Skibotn hospitert i 3 dager
- Fysioterapeut fra Ullensaker kommune hospitert i 2 dager
- Ernæringsfysiologstudent hospitert 2 dager.
- Fysioterapistudent fra Danmark har hatt praksis i 4 uker
- Student fra Norges Idrettshøgskole hospiterte i 1 dag
- 2 studenter fra Høgskolen i Oslo og Akershus har hatt praksis i 4 uker
- 2 sykepleiere fra Nordlandssykehuset har hospitert 1 dag
- 2 studenter fra Høgskolen på Lillehammer har hatt praksis i 2 uker
- 1 student fra NIH har hatt praksis i 3 uker
- Fysioterapeut fra LHL-klinikkene Krokeide 1 dag
- 2 studenter under videreutdanning i kardiologisk sykepleie HiB 2 dager
- 3 ansatte ved klinisk kjemisk avdeling på LHL-klinikkene Feiring, 1 dag hver
- 1 student under videreutdanning i kardiologisk sykepleie HiOA, praksis 1 uke
- Legestudent i Polen hospitert i 2 dager
- Ansatt ved Frisklivssentralen på Ringerike, 1 dag
- 2 hospitanter fra Muritunet 1 dag
- Spesialsykepleier fra St. Olav hospitert 1 dag
- 2 lærere fra Fysioterapihøgskolen hospitert 1 dag
- Idrettspedagog fra Sunnaas hospiterte 2 dager
- Student fra Folkeuniversitetet praksis i 5 uker
- Masterstudent i Klinisk ernæringsfysiologi på UiO, deltidspraksis i cirka 6 mnd.
- Idrettspedagog fra Spenst Jessheim hospitert i 7 dager
- Sykepleierstudent fra HiOA, praksis i 2 dager
- Sykepleier i videreutdanning fra HiB, hospitert i 1 uke
- Intern Sykepleier fra Helsefagavdelingen hospitert i 2 dager
- 2 kliniske ernæringsfysiologer fra LHL-klinikkene Glitre hospitert 1 dag
- Idrettspedagogstudent fra HiHm, praksis i 3 uker

Internundervisningstema

- Høysensitiv CRP
- Status på det interne forebyggingsprosjektet Hjerteløftet
- CPET-referanseverdier
- Elektroniske "kvalitets- og forbedringsmeldinger"
- Motiverende intervju – gjennomgang av case, tverrfaglig diskusjon
- Praktisk faglunsj i gymsalen, intervalltrening 4x4
- Arytmogen høyre ventrikel kardiomyopati
- Referat fra Helsekonferansen REHAB 2014
- Presentasjon av prosjekt Data i rehabilitering
- Hjertesvikt i forbindelse med svangerskap. Lav puls, trening og atrieflimmer
- Referat fra Nordisk kongress i ernæring
- Nye retningslinjer for fysisk aktivitet, kosthold og ernæring 2014
- Med hjertet i lappen – informasjon om regler og føring rundt hjertepasienter og førerkort
- Hjertetransplantasjon og trening
- Svimmelhet og krystallsyke / BPPV
- Hjelpemidler ved røykeslutt; Ny munnspray
- Presentasjon av Masteroppgave "Motivasjon for livsstilsendring"
- Oppdatert om rehabiliteringstilbud i Helse Sør-øst
- Virkemidler for sykmeldte, de bortgjemte mulighetene
- Vektreduksjon
- TAVI
- Søvnapné
- Teoretisk og praktisk gjennomgang av spirometri
- Presentasjon av utviklingsprosjektet- "Sammen får vi et friskere liv"
- Dialog med Marianne Holter fra AstraZeneca om "etterlevelse av behandling etter hjerteinfarkt"
- Vedlikehold av vekttap etter livsstilsintervensjon
- PTSD og hjertepasienter
- Informasjon om Hjerne- og karrregisteret
- Brukererfaring med bruk av pulsklokke
- "Det skumle saltet"
- Informasjon om lokalt hjertetilbud i Østfold
- Hjertetransplanterte og HIT (Høyintensitetstrening)

8. Møter for RS-teamet

I tillegg til løpende kontakt mellom medlemmene i RS-teamet har vi gjennomført 7 formelle fellesmøter i løpet av 2014.

Feiring 19.01.2015

Hanne Aandstad
Ressurssenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst