

Årsrapport 2009

Årsrapport over aktivitet ved Ressurssenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst RHF.

Med vennlig hilsen
FEIRINGKLINIKKEN A/S

Hanne Aandstad
Leder Ressurssenter Hjerterehabilitering Helse Sør-Øst

Innholdsfortegnelse

1.0	Personell / Organisering	s. 3
2.0	Nettverk / Nettverkssamlinger	s. 3
2.1	4.samling i Nettverk for hjerterehabilitering	s. 4
3.0	”Frisk som en fisk-hva nå?”	s. 5
4.0	Hjemmesiden www.hjerterehab.no	s. 7
5.0	Synliggjøring av aktører innen hjerterehabilitering	s. 8
6.0	Seminarvirksomhet	s. 9
6.1	Teoretisk hjerterehabiliteringsseminar 16.04.09	s. 9
6.2	Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 24.09.09	s. 9
6.3	Basiskurs 23.09.09	s. 10
7.0	Arbeidsgrupper	s. 12
7.1	Arbeidsgruppe 1	s. 12
7.2	Arbeidsgruppe 2	s. 13
8.0	Livsstilskurs	s. 14
9.0	Faglig oppdatering / møtevirksomhet / hospitering	s. 15
10.0	RS-teammøter 2009	s. 16

Årsrapport 2009

Ressurscenter (RS) for Hjerterehabilitering Helse Sør-Øst

Feiringkliniken A/S

Avtalen mellom Helse Øst og Feiringklinikken om ressurscenterfunksjon for hjerterehabilitering i Helse Øst ble skrevet under 12.07.07, med videreføring av avtale for 2009. Følgende rapporteringen tar for seg Ressurscenterets virksomhet fra 01.01.09 til 31.12.09.

1.0 Personell/Organisering

RS-teamet har i 2009 bestått av følgende medarbeidere:

- Spesialfysioterapeut Hanne Aandstad som leder for Ressurscenteret: 100 % stilling.

Til info: Hanne Aandstad startet på et mastergradsprogram innen Helsevitenskap ved NTNU høsten 2008, som er planlagt avsluttet ved utgangen av 2010. Hun fristilles ca 50 % fra sin opprinnelige stilling innen Ressurscenteret. Grethe Bjerke Frank er engasjert for å ivareta noen av oppgavene til Hanne.

- Spesialsykepleier/avdelingsleder Nils Erling Myhr: 20 % stilling
- Idrettspedagog Marte Bentzen: 20 % stilling (sluttet ved Feiringklinikken 31.07.09)
- Overlege Dag Elle Rivrud: 20 % stilling
- Grethe Bjerke Frank: 30 % stilling

2.0 Nettverk/Nettverkssamlinger

En av oppgavene til Ressurscenteret er å etablere/videreutvikle Nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst, som består av representanter fra både institusjonene som har avtale om hjerterehabilitering, samt sykehusene/helseforetakene i regionen. Nettverket er en felles tverrfaglig møteplass for faglig utvikling og samarbeid. Det er avholdt 1 nettverkssamling i 2009.

2.1 4. samling i Nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst

Den 4.samlingen i Nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst ble arrangert torsdag 04.06.09 ved Feiringklinikken. 15 representanter fra 4 sykehus/helseforetak og 4 institusjoner i Helse Sør-Øst deltok. Programmet var variert med både rent faglig påfyll, men også mer praktisk rettede temaer som eks. fokus på samhandling med kommuner, utvikling av fellesinformasjon og i tillegg god tid til innspill og dialog aktørene/deltakerne i mellom.

Programmet for dagen:

- **Tilbakeføring til arbeidslivet – fokusområder og suksesskriterier**
v/ Attføringskonsulent Gunhild Albertsen, Feiringklinikken
- **Standardisert informasjon og øvelsesopplegg til hjertepasienter i akutt / sub-akutt fase**
v/ Kari Nytrøen, Oslo Universitetssykehus HF, RH.
- **Pulsrespons hos hjertetransplanterte pasienter**
v/ Spes.fysio, MSc / PhD-student Kari Nytrøen, Oslo Universitetssykehus HF, RH
- **Status Ressurscenteret v / Hanne Aandstad**
Innspill fra Nettverket
- **Informasjon om Opplandsresepten, og andre lokale oppfølgingssystemer i HSØ**
v/ fagkoordinator Roger Vestrum, Øverby helsesportsenter
- **Demonstrasjon av pilot-prosjektet med aktivitetsoversikter i kommuner**
v/ Idrettspedagog Marte Bentzen

Ressurscenteret konkluderte med en vellykket nettverkssamling, med engasjerte og dyktige deltakere og bidragsytere.

I RS's Handlingsplanen for 2009 står det beskrevet at vi skal avholde to nettverkssamlinger i 2009. Grunnet økning i annen seminarvirksomhet (teoretisk seminar, praktisk seminar og basiskurs) arrangert av RS på Feiringklinikken, ble det besluttet å avholde kun én nettverkssamling i 2009.

3.0 Prosjektet ”Frisk som en Fisk–hva nå?”

RS overtok i 2008 et Helse- og Rehabilitering-finansiert prosjekt kalt ”Frisk som en fisk-hva nå?” fra LHL. Prosjektet har som mål å utarbeide en oversikt over aktivitetstilbud til voksne hjertepasienter og andre aktuelle og interesserte treningsvillige personer på kommunenivå. Målet med prosjektet er at den enkelte kommune etablerer en egen hjemmeside som beskriver aktivitetstilbudet i kommunen. Det er ønskelig å linke denne hjemmesiden direkte opp mot en landsoversikt på hjemmesiden til LHL (www.lhl.no) og RS (www.hjerterehab.no), og evt andre aktuelle hjemmesider. Ved at kommunene selv får ansvaret for den løpende oppdateringen av siden, kan vi oppnå at informasjonen i større grad er «ferskvare» også utover prosjektperioden. Dette prosjektet oppleves å være i tråd med grunntankene i Samhandlingsreformen, og det fokuset som er satt på å utvikle kommunearenaen til å bli en enda bedre forebyggings- og rehabiliteringsaktør. Grethe Bjerke Frank har overtatt som prosjektleder etter Marte Bentzen fra august 2009.

Status kartlegging

Pr 31.12.09 har alle kommuner i Helse Sør-Øst blitt kontaktet via mail/tlf. Det har blitt opprettet dialog med de fleste kommuner. Det er kun tre kommuner der det ikke har lyktes å komme i kontakt med rett person. I høst har prosjektleder konsentrert seg om å kontakte de kommunene som ikke har en aktivitetsoversikt. Alle aktuelle kommuner i Vestfold, Østfold, Telemark, Vest-Agder og Akershus har blitt kontaktet via telefon. Det har blitt sendt e-mail til de det ikke har lyktes å nå pr. telefon. Det har kommet en del svar på mail, der de fleste takker for å bli minnet på prosjektet, men at de ha ikke kommet i gang med arbeidet.

Status for aktivitetsoversikter i fylkene

	Ferdige	I gang	I dialog	Skeptiske	Ingen
Akershus	4	6	9	3	
Hedmark	12	1	6	3	
Oppland	19	2	5	0	
Buskerud	15	1	5	0	
Telemark	0	6	10	1	1
Østfold	1	6	9	2	
Vestfold	1	5	8	2	
Aust-Agder	7	1	6	0	1
Vest-Agder	4	2	7	1	1
Oslo	Planlegges kartlagt i 2010				

Begrepsforklaringer til tabell på forrige side:

Ferdige vil si at kommunene har en fungerende aktivitetsoversikt

I gang vil si at arbeidet med en aktivitetsoversikt er i gang

I dialog vil se at det er en kontaktperson i kommunen som er positiv til prosjektet, men at de ikke har kommet i gang med arbeidet

Skeptiske vil si at kommunen ikke ønsker å lage en aktivitetsoversikt

Ingen vil si at vi ikke har lyktes å komme i kontakt med noen i kommunen.

Pilot på sluttproduktet

”Nettportal for lokale aktivitetstilbud” ligger nå ute på www.hjerterehab.no. Pr 31.12.09 omfatter den fire fylker; Akershus, Hedmark, Oppland og Buskerud. Der finnes det direkte link til aktivitetsoversiktene til de kommunene som har dette. Det er lagt ut annen info for de kommunene som ikke har noen aktivitetsoversikt.

Kartlegging av Oslo

Vi har tidligere vært i kontakt med folkehelsekoordinatoren i Oslo kommune. Planen videre er å kontakte fylkesmannen for å finne ut hvordan bydelene er organisert i forhold til folkehelsearbeid og fysisk aktivitet. Vi satser på å finne en kontaktperson i hver av de 15 bydelene i Oslo kommune, og utfordre disse til å utvikle en oversikt over aktivitetstilbudet i sin bydel.

Veien videre

Det er blitt vedtatt i styringsgruppen at målet for prosjektet er å fullføre kartleggingen av Helse Sør-Øst ila 2010.

Fremdriftsplan for 2010

1. Utvide ”Nettportal for lokale aktivitetstilbud” til å omfatte alle fylkene i Helse Sør-Øst
2. Fortsette å følge opp de kommunene i Helse Sør-Øst som vi har vært i kontakt med, og å følge opp disse. Få flest mulig kommuner til å komme i gang med en aktivitetsoversikt.
3. Utvikle en metode for oppdatering av nettportalen

Økonomi

Prosjektmidlene fra Helse og Rehab er brukt opp. For å kunne benytte sluttåret av prosjektet, vil Feiringklinikken bidra med 20 % stilling i 1 år (ca 100.000 kr).

Sluttrapportering

Sluttrapporten vil ferdigstilles i siste kvartal av 2010.

4.0 Hjemmesiden www.hjerterehab.no

Feiringklinikken har en egen hjemmeside tilknyttet Ressurssenteret.

Domenenavnet er www.hjerterehab.no. Hjemmesiden driftes av representanter fra Ressurssenteret, noe som også innebærer publisering av innhold på siden. Hjemmesiden skal fungere som en kommunikasjonskanal fra Ressurssenteret og ut i fagfeltet, og fra representantene i nettverket tilbake til Ressurssenteret. Hjemmesiden er en åpen, offisiell side som andre interesserte (eks. pasienter) fritt har tilgang til.

Pr. 31.12.09 finnes en elektronisk brosjyre med oversikt over de fleste hjerterehabiliteringstilbudene som finnes i regionen; private og offentlige aktører, samt linker til regionens lokallag via LHL. Noen av helseforetakene har begrenset informasjon på sine hjemmesider, og de er derfor ikke presentert. Se for øvrig pkt 6.0 om Synliggjøring av rehabiliteringstilbud i regionen.

På hjemmesiden finnes det også linker til andre hjemmesider som er verdifulle med tanke på faglig oppdatering (eks: helsebiblioteket, pubmed). I tillegg finnes bibliotekfunksjon med aktuelt fagstoff, aktivitetskalender for seminarer/kurs/kongresser, samt nyheter fra RS som for eksempel seminarreferater, faglige bidrag etc. Det har blitt lagt ut nytt stoff under kosthold og trening, men målet om å presentere minst 4 fagartikler pr mnd har vi ikke lyktes med

Den fortløpende oppdateringen på hjemmesiden har blitt bedre i 2009, og vi har lagt ut bl.a. oppdatert informasjon om hva RS er, og hva vi jobber med.

”Nettportal for lokale aktivitetstilbud” ble lagt ut i mai 2009. Dette er en pilot på sluttproduktet av Frisk som en fisk – prosjektet, og omfattet pr. 31.12.09 fire fylker (Hedmark, Oppland, Akershus og Buskerud).

5.0 Synliggjøring av de ulike rehabiliteringstilbudene i regionen

RS ønsker å synliggjøre de ulike hjerterehabiliteringsaktørene i Helse Sør-Øst gjennom å gi dem en mulighet til å presentere sitt rehabiliteringstilbud gjennom egne hjemmesider via førstesiden på www.hjertrehab.no.

Synliggjøringen vil øke den gjensidige kunnskapen aktørene i mellom, samtidig som det vil gi god informasjon for pasienter og øvrig helsepersonell. Samlingen av presentasjonene på www.hjerterehab.no, med direkte link til sykehusenes/institusjonenes hjemmesider, vil gi en oppdatert elektronisk brosjyre over alle tilbud ved sykehus/helseforetak og institusjoner i Helse Sør-Øst.

RS tror også at dette er en god mulighet til å motivere aktørene som ikke har oppdaterte hjemmesider, til faktisk å redigere sine egne sider, og i forlengelse av redigeringen kunne benytte seg av denne markedsføringsmuligheten.

RS satte opp en oversikt over hvilke aktører som skulle presentere seg i hvilke uker i 2009. Alle tilbudene skulle presenteres med bilde og noe begrenset tekst på førstesiden på www.hjerterehab.no, og med mulighet for å klikke seg videre til tjenesteyterens egen hjemmeside, hvor hjerterehabiliteringstilbudet blir ytterligere og mer fullstendig presentert. Prosjektet ble avsluttet 31.12.09, og da hadde 22 ulike hjerterehabiliteringstilbud i regionen blitt presentert. Presentasjonene har blitt samlet til en elektronisk brosjyre.

6.0 Seminarvirksomhet

Ressurssenteret har arrangert 3 seminarer ved Feiringklinikken i 2009, et teoretisk dagsseminar innen hjerterehabilitering, et praktisk hjerterehabiliteringsseminar og et basiskurs for en elementær tilnærming av de grunnleggende elementene innen hjerterehabilitering.

6.1 Teoretisk Hjerterehabiliteringsseminar 16.04.09

Seminaret hadde ca 100 deltakere og omhandlet følgende temaer:

- **Hvorfor umettet? – Evidensbasert kostholdsveiledning**
v/ lege Ketil Egge, Landaasen rehabiliteringssenter
- **Anbefalinger for fysisk trening hos pasienter med supraventrikulære arytmier eller pacemaker**
v/ Overlege Jostein Grimsmo, Feiringklinikken
- **Vedlikehold av livsstilsendringer etter hjerterehabilitering**
v/ PhD og lege Thomas Mildestvedt, Universitetet i Bergen
- **Samhandlingsreformen 2009** v/ Statssekretær Dagfinn Sundsbø, Helse- og Omsorgsdepartementet
- **”Frisk som en fisk - hva nå?”** v/ Idrettspedagog Marte Bentzen, Feiringklinikken
- **Overvektskirurgi i Norge**
 - **Metoder og kriterier for operasjon**
v/ Gastrokirurg Hedin Jacobsen, Overvektsklinikken Aleris
 - **Pasientforløp – viktige momenter ved for og etterbehandling av overvektsopererte**
v/ Koordinator og spesialsykepleier Ann Vikebø, Overvektsklinikken Aleris
- **”Hjertes i lyst og nød” – seksualitet og hjertesykdom** v/ Lege Berit Rimstad

6.2 Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 24.09.09

Torsdag 24. september ble det for andre gang arrangert praktisk hjerterehabiliteringsseminar av Ressurssenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst ved Feiringklinikken. Seminaret samlet ca. 50 deltakere fra ulike sykehus, institusjoner, kommuner og private foretak. Seminaret rettet seg mot tverrfaglig helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering. Programmet for dagen var lagt opp med fokus på praktisk informasjon, oppdatering og erfaringsutveksling av hovedelementene innen hjerterehabilitering. Innholdet i de ulike sesjonene var spisset mot viktige elementer fra de store temaene innen hjerterehabilitering. Dagen startet med tre fellesesjoner frem til lunsj. Etter lunsj var det parallellsesjoner, der kursdeltakerne kunne velge de sesjonene de selv ønsket. Parallellsesjonene var en blanding av foredrag, work-shops og praktiske økter. Grunntanken ved seminaret er at vi skulle lære *av og med* hverandre, og det var lagt opp til gode muligheter for spørsmål og dialog.

Programmet for dagen:**08.30 Registrering og kaffe/rundstykker****09.00 Velkommen og praktisk informasjon****09.15 Fellesesjon: Hvilken plass har rehabilitering i dagens Helse-Norge?
v/ Kirsten Sæther, Sunnaas****09.45 Fellesesjon: Hvordan hjelpe pasientene videre i en endringsprosess?
v / Professor Marit Sørensen, NiH**

Presentasjon av stadiemodellen til bruk for å fremme adferdsendring hos rehabiliteringsdeltakere.

10.45 Pause med kaffe og frukt**11.00 Fellesesjon: Kreativ optimisme og glede i bevegelse v/ Halldor Skard**

Kunsten er å se mulighetene med kreativ optimisme.

12.30 Lunsj**13.15 – Parallellsesjon 1 – velg én av følgende sesjoner:**

14.15	Hjertetrin (A)	Adferdsendring (W)	Standardisert informasjon til hjerteopererte (U)	Vedlikehold av livsstilsendring / ”Frisk som en fisk” (U)
--------------	-------------------	-----------------------	---	--

14.30 – Parallellsesjon 2 – velg én av følgende sesjoner:

15.30	Styrketrening (A)	Røykeavvenning (W)	Treningslære (U)	Stressmestring (U)
--------------	-------------------	--------------------	------------------	--------------------

15.45 – Parallellsesjon 3 – velg én av følgende sesjoner:

16.45	Spinning (A)	Kommunikasjon (U)	Sykdomslære (U)
--------------	--------------	-------------------	-----------------

17.00 Oppsummering og spørsmål

(A) = Aktivitet – praktisk treningsøkt (W) = Workshop – grupper med diskusjon av caser (U) = Undervisning med praktisk fokus

6.3 Basiskurs innen hjerterehabilitering 23.09.09

Onsdag 23.09.09 arrangerte RS det aller første tverrfaglige basiskurset innen hjerterehabilitering på Feiringklinikken. Kurset rettet seg i hovedsak mot tverrfaglig helsepersonell som er nye innen hjerterehabiliteringsfeltet, og/eller de som trengte en oppdatering på de grunnleggende teoretiske og praktiske elementene i møte med hjertepasienter i en rehabiliteringsfase.

Siden vi de siste årene har arrangert flere seminarer med hjerterehabilitering som tema, så det var denne gangen ekstra hyggelig at det var så mange **nye** ansikter på dette kurset! Ca 40 sykepleiere, fysioterapeuter, kostholdsveiledere, treningsfysiologer, psykologer, treningsveiledere, hjelpepleiere og ergoterapeuter fra både institusjoner, helseforetak og kommuner var samlet på Feiringklinikken denne dagen.

Programmet for dagen ble ivaretatt hovedsakelig av interne ressurser fra rehabiliteringsavdelingen på Feiringklinikken:

- 08.30 – 09.00 Registrering og kaffe/rundstykker**
- 09.00 – 09.30 ”Hva er helhetlig hjerterehabilitering?”
v/ Spesialfysioterapeut Hanne Aandstad**
Innledningssesjon med definisjon av pasientgruppen, avklaring av begreper, kort gjennomgang av de grunnleggende elementene innen hjerterehabilitering, og eksempler på organisering av hjerterehabilitering.
- 09.30 – 10.15 Sykdomslære v/ overlege Dag Elle Rivrud**
Fokus på koronar hjertesykdom, risikofaktorer og behandlingsmetoder.
- 10.15 – 10.45 Kosthold/vektreduksjon v/ Kostholdsveileder Marit Fagerli**
Sammenhengen mellom kosthold, overvekt og hjertesykdom.
Hva er et hjertevennlig kosthold og hva er nøkkelen til vektreduksjon?
- 11.00 – 11.15 Pause med kaffe/frukt**
- 11.15 – 11.45 Røykeavvenning v/ Spesialsykepleier Nils Erling Myhr**
Hvordan påvirker røyking utvikling av hjertesykdom, og hva er de positive effektene av røykeslutt? Hva bør man fokusere på i arbeidet med røykeslutt?
- 11.45 – 12.30 ”Å leve med hjertesykdom” v/ Spesialfysioterapeut Gyri Skoglund**
Hvilke pasienter møter vi innen hjerterehabilitering, og hva slags utfordringer har de?
- 12.30 – 13.15 Lunsj i Kurssal 1**
- 13.15 – 14.00 Treningslære v/ Idrettspedagog Grethe Bjerke Frank**
Hvorfor bør hjertepasienten trene og hvordan?
- 14.00 – 15.00 Praktisk treningsøkt**
Introduksjon til hvordan trening av hjertepasienter kan gjennomføres i praksis. NB: Treningstøy!
- 15.30– 16.15 Endringsfokusert rådgivning v/ Stipendiat Marte Bentzen**
Hvordan kan vi fremme adferdsendring hos hjertepasienter med utgangspunkt i den enkeltes situasjon og forutsetninger.
- 16.15 – 16.30 Oppsummering og spørsmål**

For alle de overnevnte kursene/seminarene ble det sendt invitasjoner til sykehus, institusjoner, kommuner og treningssentre i Helse Sør-Øst, samt LHL-institusjoner og andre aktuelle. Det er i tillegg lagt ut informasjon om seminaret på hjemmesidene til LHL, Feiringklinikken, Ressurssenteret, SeR/Sunnaas. Seminarene ble godkjent av både Norsk Fysioterapeutforbund, Norsk Sykepleierforbund, Norsk Ergoterapeutforbund og Den norske Legeforening med timer til videre- og etterutdanning.

Evalueringen viste gode tilbakemeldinger på både faginnhold og organisering.

RS opplever å ha opparbeidet seg god erfaring og kompetanse på arrangering av seminarer, og at vi har forankret oss godt i regionen når det gjelder å ivareta denne fagutviklingsoppgaven.

7.0 Arbeidsgrupper

Det ble i 2008 definert 2 arbeidsgrupper (arbeidsgruppe 1 og 2) i regi av RS. Vi har i 2009 hovedsakelig jobbet i forhold til arbeidsgruppe 1.

7.1 Arbeidsgruppe 1:

Standardinformasjon til hjerteopererte pasienter og pasienter som har angina eller gjennomgått infarkt og/eller PCI-behandling.

Arbeidsgruppe 1, består av en tverrfaglig sammensatt helsepersonellgruppe som jobber med utvikling av standardisert informasjon, øvelsesopplegg og progresjon for hjerteopererte pasienter (ACB/klaff), PCI-behandlede pasienter og for pasienter med angina og/eller gjennomgått hjerteinfarkt. Arbeidsgruppen ønsket å dele mandatet i to, og å utvikle to ulike informasjonsbrosjyrer rettet mot de ulike pasientgruppene. Én brosjyre for opererte- (ACB og klaff) pasienter, og én for angina-, infarkt-, og PCI-behandlede pasienter.

Arbeidsgruppen startet opp i begynnelsen av 2009 og har kommet lengst i arbeidet med brosjyren for opererte pasienter. Det ble først samlet inn den informasjonen som brukes ved de invasive sykehusene og helseforetakene pt. Gruppen har deretter gjennomgått det innsamlede materialet og utarbeidet et forslag på et felles standardisert produkt, med fokus på informasjon, aktuelle øvelser/aktivitet, begrensninger og progresjon i den akutte fasen og utover i rehabiliteringsforløpet.

Brosjyren ble presentert på 4. samling i Nettverk for hjerterehabilitering 04.06.09, hvor representanter fra ulike aktører innen hjerterehabiliteringsfeltet i helse Sør-Øst hadde mulighet til å komme med konkrete innspill. Brosjyren har vært ute på høring til alle aktuelle institusjoner og sykehus/helseforetak i regionen, ansvarlige kirurger ved Feiringklinikken og Oslo Universitetssykehus, aktuelle faggrupper innen sykepleie og fysioterapi samt Ressurscenterets brukerrepresentant. Høringsrunden hadde frist 01.09.09, men denne har trukket ut. Pr 31.12.09 gjenstår det noe redigeringsarbeid, men målet er å legge ut brosjyren til nedlastning på www.hjerterehab.no i begynnelsen av 2010.

Brosjyren til angina-, infarkt-, og PCI-behandlede pasienter er også godt i gang. Arbeidsgruppen har endret seg noe (to av de eksisterende medlemmene er gått ut, og to nye er kommet inn) og pr 31.12.09 er gruppen i ferd med å etablere seg og komme i gang med arbeidet.

RS har erfart av arbeidet med standardisering av informasjon er en vanskelig og tidkrevende prosess. Det er mange personer som ønsker å komme med innspill og sette sitt preg på dokumentet – det er bra! Det er dog en utfordring å jobbe evidensbasert og med god kildebruk. RS tror at informasjonsdokumentet vil være nyttig både for pasienter og helsepersonell. Vi tror at den brede høringsrunden har ført til at mange har eierskap til dokumentet slik at det faktisk blir brukt. Vi opplever at prosessen rundt utarbeidelsen har gjort oss ydmyke for at kunnskap er dynamisk og alltid i endring. Og vi har lært mer om at vi er avhengig av åpenhet og dialog rundt hverandres kunnskap og praksis for å få til en god felles forankret informasjonsformidling til pasientene våre.

7.2 Arbeidsgruppe 2:

Stikkordsdisposisjon for undervisningsmaterieil

Ressurscenteret nedsatte i 2008, 6 tverrfaglige arbeidsgrupper med representanter fra hjerterehabiliteringsfeltet i Helse Sør-Øst. Disse gruppene skulle utvikle en idébank for undervisning av hjertepasienter i en rehabiliteringsfase innen de følgende temaene:

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| Gruppe a) Kosthold | Gruppe d) Røykeavvenning |
| Gruppe b) Treningslære | Gruppe e) Stressmestring /Avspenning |
| Gruppe c) Sykdomslære | Gruppe f) ”Å leve med hjertesykdom” |

Sluttproduktet til arbeidsgruppe 2, bestående av sine 6 undergrupper, ble ferdigstilt og publisert på hjemmesiden i februar 2009. Målet er at idébanken skal kunne fungere som et verktøy ved utarbeidelse av nytt undervisningsmaterieell, revidering av eksisterende materieell, samt som en forankret kvalitetssikring av undervisningsmateriellet innen hjerterehabiliteringstilbudene i Helse Sør-Øst. En brukerrepresentantgruppe har vært med i utarbeidelsesprosessen, med hovedfokus på å uttale seg om innhold, vektning og fokus på det faglige innholdet, samt at de bidro med innspill på formen på foreslått undervisning / dialog. Sluttproduktet har i tillegg vært ute på høring ved alle sykehusene, helseforetalene og institusjonene som er med i Nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør Øst.

Vi er stolte av produktet og tror at det er et nyttig verktøy for helsepersonell som jobber innen fagfeltet. Vi oppfordrer til å gå inn på www.hjertrehab.no, hvor dokumentet i sin helhet kan lastes ned.

Deltakerne i gruppene ble rekruttert gjennom eget ønske/initiativ eller gjennom direkte kontakt fra RS. Alle sykehus, institusjoner og helseforetak har hatt mulighet til å komme med ønske om å være representert i arbeidsgruppene.

RS ser arbeidet i arbeidsgruppene som et tiltak med flere viktige aspekter. For det første tror vi at sluttproduktet blir et verdifullt og etterlengtet verktøy til bruk for den tverrfaglige helsepersonellgruppen som jobber med hjertepasienter i en rehabiliteringsfase. For det andre stimulerer dette til samarbeid på tvers av arbeidsgivertilknytning, noe som forhåpentligvis oppleves som utviklende og samlende for fagfeltet og helsepersonellet. For det tredje tror vi at ved å sette et konkret fokus på kvalitet og fagutvikling, signaliserer RS at dette er en viktig del av grunnlaget for utviklingen av tjenestene vi tilbyr pasientene.

8.0 Livsstilskurs

Feiringklinikken tilbyr 3-dagers aktivt livsstilskurs for personer som er i risikozonen for å utvikle hjerte- og karsykdom. Kurset er rettet mot pasienter som er inne til angiografi, hvor det blir påvist veggforandringer, men som ikke er så uttalte at de skal invasivt behandles med operasjon eller PCI. Tilbudet retter seg spesielt mot personer som i tillegg har risikofaktorer som arv, hypertensjon, forhøyet kolesterol, inaktivitet, røyk etc.

I 2009 er det arrangert 6 livsstilskurs, med til sammen 29 deltakere og 20 pårørende.

Studien som skal gjennomføres med utgangspunkt i disse livsstilskursene kalles Livsstilstudien, og er ferdig planlagt gjennom en studieprotokoll. Protokollen er godkjent av Institutt for samfunnsmedisin på NTNU og i Regional Etisk Komite. Hanne Aandstad er ansvarlig for studien som er innlemmet i hennes Masterprogrammet innen Helsevitenskap ved NTNU. PhD Torunn Askim tilknyttet NTNU og Institutt for Samfunnsmedisin (ISM), er oppnevnt veileder på studien som har planlagt oppstart høsten 2009.

Hovedeffektmålene som skal undersøkes i studien er kondisjon, fysisk aktivitetsvaner og livskvalitet hos personer med økt risiko for hjerte- og karsykdom

Det er pr 31.12.09 rekruttert 3 pasienter til studien, som er planlagt avsluttet ved utgangen av 2010.

9.0 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 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/bidratt:

- Europrevent 2009 i Stockholm
- Møte i prosjektgruppen for "Fremtidens hjerterehabilitering" – et samarbeidsprosjekt mellom Haukeland Universitysykehus HF, Universitetet i Bergen og LHL.
- Holdt foredrag på kurs for pasienter og pårørende i regi av LHL – Oppland
- Holdt foredrag for den nasjonale foreningen for hjerte-og lungetransplanterte pasienter og pårørende, Hønefoss
- Holdt foredrag for ansatte i medlemsbedriftene til HMS-senteret, Eidsvoll
- Holdt foredrag for medlemmer i fagforbundet (LO)
- Holdt foredrag for kokkelinja på Storhamar Videregående
- Rehabiliteringskonferansen på Lillestrøm
- Kardiologisk fagseminar på Feiringklinikken
- Holdt foredrag på dagskonferanse for kommunefysioterapeuter i Telemark.
- Overvært Birgitta Blakstad Nilssons disputas innen Hjertesvikt, UiO
- Overvært prøveforelesning til PhD Elin Kolle ang overvekt og diabetes, NiH

Hospiteringer:

Rehabiliteringsavdelingen og Ressurscenteret har jevnlig hospiteringer fra institusjoner og sykehus, og har i 1 tertial hatt følgende besøk:

- Fysioterapistudent fra Nederland 2 uker
- 2 studenter fra Høgskolen i Lillehammer i 2 uker
- 2 studenter fra Norges Idrettshøgskole i 3 uker
- 3 spl fra videreutdanning i Kardiologi (Bergen) i en uke
- Forsker fra NTNU
- Bachelorstudent i folkehelse
- 1 idrettspedagog og 3 spl fra ulike sykehus/rehabiliteringsinstitusjoner
- Fysioterapistudent i 4 uker
- Cardiologisk spl fra Lillehammer 2 dager + 2 spl i 1 dag fra Lillehammer
- 2 fysioterapeuter fra Hjertelaget i Stavanger 2 dager
- 1 fysioterapeut fra Sykehuset Telemark. 1 dag rehab. Avd. + 1 dag kir. avd.
- 2 studenter fra Fagskole for rehabilitering i Trondheim, 2 ukers praksis
- Fysioterapeut fra Sykehuset Telemark 1 dag
- 2 spl. Stud fra Gjøvik, 2 dager
- 2 idrettsped. studenter fra HiO, 2 uker
- 3 elever fra Feiring skole hospitert i 3 dager
- Fysioterapeut + idrettspedagog fra Valnesfjord hosp 1 dag

10.0 RS-teammøter

RS-teamet har gjennomført 6 fellesmøter i 2009.

Feiring 11.01.10

Hanne Aandstad
Leder Ressurscenter for Hjerterehabilitering Helse Sør-Øst