

# Årsrapport 2017

Ressurscenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst

LHL-klinikkene Feiring

## Årsrapport 2017

Vi har nå lagt bak oss det tiende året som Ressurssenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst. Det er med ydmykhet og stolthet at vi feirer jubileet og ser at det fortsatt er behov for det arbeidet vi gjør. Vi opplever at Ressurssenteret er godt etablert i fagfeltet, at fagfolk kjenner oss og vet hva vi kan bidra med, at de setter pris på våre arrangementer, og at de tar kontakt ved aktuelle spørsmål og problemstillinger.

Året har vært preget av tradisjonelle aktiviteter som seminarer og nettverkssamling. Vi har også opprettet en Facebookside og vi har jobbet mye med utforming av en ny informasjonsbrosjyre om hjertesykdom og livsstilsendring.

Den følgende rapporten gir en detaljert beskrivelse av aktiviteten i 2017.

Feiring 30.01.2018

*Grethe Frank Strand*

Leder for Ressurssenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst  
LHL-klinikkene Feiring

## Innhold

1.	Personell/organisering .....	4
2.	Nettverksarbeid .....	4
2.1	Styrking av nettverksarbeidet .....	4
2.2	Markedsføring av tilbud .....	5
2.3	Nettverkssamling .....	6
3.	Seminarvirksomhet .....	6
3.1	Teoretisk hjerterehabiliteringsseminar .....	6
3.2	Basiskurs i hjerterehabilitering .....	7
3.3	Praktisk hjerterehabiliteringsseminar .....	7
4.	Hjemmeside og sosiale medier .....	8
4.1	Facebook .....	9
5.	Prosjektarbeid .....	9
5.1	Undervisningshefte til hjertepasienter .....	9
5.2	Evaluering av Ressurscenteret .....	9
5.3	Å gjøre kunnskap tilgjengelig. ....	10
6.	Henvendelser og eksterne oppdrag .....	10
7.	Markedsføring .....	11
8.	Faglig oppdatering, møtevirksomhet og hospitering .....	11
9.	Møter for RS-teamet .....	12

## 1. Personell/organisering

Ressurscenteret (RS) har i 2017 vært organisert med en leder i 90 % stilling og en medarbeider i 10 % stilling. I tillegg har tre ressurspersoner fra LHL-klinikkene Feiring vært med i RS-teamet.

RS-teamet:

<b>Leder (90 %):</b>	Grethe Frank Strand	Helse- og treningsrådgiver.
<b>Medarbeider (10 %):</b>	Christian L. Olsen	Fysioterapeut.
<b>Ressurspersoner:</b>	Nils Erling Myhr	Klinikksjef rehabilitering og livsstilsmedisin. Spesialsykepleier.
	Cesilie Meling Stenbakken	Leder hjerterehabiliteringsavdelingen. Fysioterapeut og idrettspedagog.
	Dag Elle Rivrud	Overlege hjerterehabiliteringsavdelingen. Spesialist i samfunnsmedisin.

## 2. Nettverksarbeid

Ressurscenteret skal være en sentral støttespiller for helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst. Gjennom nettverksarbeid ønsker vi å bidra til samhandling mellom de ulike aktørene som har tilbud om hjerterehabilitering, og til å sette fokus på fagutvikling og kvalitetssikring innen hjerterehabiliteringsfeltet. Målet med dette arbeidet er å bidra til at hjertepasienter opplever gode, helhetlige og koordinerte tjenester i vår region. For å få til dette, forsøker vi å ha god oversikt over hva som skjer i fagfeltet i regionen. På den måten kan vi rette innsatsen mot de områdene der vi opplever at det er mest behov.

I handlingsplanen for 2017 var styrking av nettverksarbeidet og markedsføring av tilbud satt opp som satsningsområder, i tillegg til den årlige nettverkssamlingen for helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering i regionen.

### 2.1 Styrking av nettverksarbeidet

For å styrke nettverksarbeidet har vi i 2017 opprettet en facebook-side for Ressurscenteret, og utviklet et nyhetsbrev. Facebooksiden ble opprettet for å få en ny kommunikasjonskanal ut til fagfeltet (se mer under pkt. 4). Nyhetsbrevet skal være en informasjonskanal fra Ressurscenteret til nettverk for hjerterehabilitering, der vi kan informere om Ressurscenterets arbeid og andre aktuelle saker fra nettverket. Nettverket vil bli oppfordret til å sende inn aktuelle saker til nyhetsbrevene. Første nyhetsbrev ble sendt ut 21. desember 2017 som et julebrev. I brevet var det en kort oppsummering av Ressurscenterets arbeid i 2017. Det stod også litt om planene for 2018.

I løpet av høsten 2017 har vi også tatt initiativ til møter med Nasjonal kompetansetjeneste for trening som medisin og Regional kompetansetjeneste for rehabilitering (RKR), som er to kompetansetjenester med interesseområder som grenser mot Ressurscenterets arbeidsområder. Gjennom dette initiativet håper vi å kunne styrke vårt nettverk på det faglige og forskningsmessige området.

I tillegg til dette har vi startet arbeidet med å planlegge lokale nettverkssamlinger for hjerterehabilitering i regionen.

### 2.1.1 Lokale nettverkssamlinger

Vi har startet dialog med to aktører med tanke på lokale nettverkssamlinger/fagdager. De to aktørene er Akershus universitetssykehus (Ahus) og Skogli helse- og rehabiliteringssenter på Lillehammer. I samarbeid med disse aktørene ønsker vi å planlegge og gjennomføre to lokale nettverkssamlinger i 2018, én i Ahus-området (nedre Romerike) og én i Oppland/Gudbrandsdalen.

Målet med lokale nettverkssamlinger er å få mer kunnskap om og bli kjent med lokale aktører og spre kunnskap om hjerterehabilitering og hvilke tilbud som finnes, spesielt til ansatte i kommunehelsetjenesten. Dette vil kunne bidra til bedre samhandling og kompetanseoverføring mellom spesialist- og kommunehelsetjeneste innen hjerterehabiliteringsfeltet.

#### Ahus-området

Vi gjorde i august en henvendelse til Ahus. Bakgrunnen for dette var signaler om at Ahus skulle legge ned sitt rehabiliteringstilbud til hjertepasienter. Signalene kom fra noen kommuner som opplevde at de ville måtte ta et større ansvar for å gi pasientene hjerterehabiliteringstilbud fra 2018. Vi henvendte oss til våre kontaktpersoner ved hjerteskolene ved Ahus, som kunne avkrefte at hjerteskolene (rehabiliteringen) skulle legges ned. Det som imidlertid vil bli lagt ned fra 2018, er hjertetrening i regi av fysioterapiseksjonen. Dette betyr at kommunene i større grad enn tidligere vil måtte sørge for at hjertepasientene får et treningstilbud etter deltakelse på hjerteskolene. Mange av deltakerne på hjerteskolene finner slike treningstilbud i kommunen også slik ordningen er nå, men en lokal nettverkssamling for sykehus og kommuner i Ahus-området kan likevel være nyttig. Dette både med tanke på kompetanseoverføring og erfaringsutveksling. Første samarbeidsmøte om en slik samling ble gjennomført på Ahus i desember. På dette møtet ble det besluttet at vi vil forsøke å få med Skedsmo kommune i planlegging og gjennomføring. En lokale forankring kan være viktig for få med deltakere fra kommunene i området. Det vil jobbes videre med dette i 2018.

#### Oppland/Gudbrandsdalen

Vår kontaktperson på Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter (Lillehammer) hadde tidligere formidlet et ønske om å få i stand en fagdag/ nettverkssamling for hjerterehabilitering på Skogli. På bakgrunn av dette, og vårt ønske om å styrke nettverksarbeidet, tok vi i oktober kontakt med Skogli for å høre om de var interessert i å få i stand en slik dag i 2018. De var veldig positive til å få det til, og vi har etter dette hatt dialog med Skogli på telefon og e-post. Vår kontaktperson på Skogli har vært i kontakt med kommuner i Oppland for å høre hva de kan være interessert i på en slik dag. I tillegg har vi vært i kontakt med vår kontaktperson på Lillehammer sykehus, for å høre om de kunne vært interessert i å være med på en slik dag. Dette fikk vi positiv respons på. Det blir et samarbeidsmøte på Skogli i januar 2018, med mål om få til en samling i april 2018.

### 2.2 Markedsføring av tilbud

For å markedsføre hjerterehabiliteringstilbudene i Helse Sør-Øst, har benytter vi en hver anledning til å dele ut minibrosjyren. I 2017 har vi i tillegg jobbet med å få e-post-adresser til fastleger i Helse Sør-Øst, slik at de kunne få tilsendt minibrosjyren. Dette har vist seg å være svært vanskelig, og vi har dessverre ikke lyktes med dette så langt. Vi ønsker å fortsette å jobbe for dette, da vi tror at det kan være med på å styrke fastlegenes bevissthet og kunnskap om aktuelle hjerterehabiliteringstilbud. Dette kan igjen være med på å øke antall hjertepasienter som henvises til hjerterehabilitering.

## 2.3 Nettverkssamling

Den årlige nettverkssamlingen ble arrangert 23. mars ved LHL-klinikkene Feiring.

Målgruppen for nettverkssamlingen var helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst. Samtidig var samlingen åpen for alle interesserte. Invitasjoner ble distribuert til Ressursscenterets kontaktpersoner ved sykehus og institusjoner, samt alle tidligere seminardeltakere og alle kommunale frisklivssentraler i Helse Sør-Øst.

Samlingen hadde hovedtemaet "Tverrfaglighet i rehabilitering", og var lagt opp som en fagdag med både innlegg og gruppearbeid. Innleggene hadde følgende temaer:

- Fritt rehabiliteringsvalg (Helsedirektoratet).
- Nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin (St. Olavs hospital/NTNU).
- Tverrfaglighet i rehabilitering – presentasjon av praksis:
  - Skogli helse og rehabiliteringssenter AS (institusjonsbasert rehabilitering).
  - Sykehuset i Vestfold, Tønsberg og Larvik (hjertescole).
  - Eidsvoll kommune (fastlegens rolle i rehabilitering).

Gruppearbeidet hadde temaet "Tverrfaglighet i rehabilitering". Gruppene var satt sammen etter geografi, slik at aktører som kom fra samme område satt sammen. Gruppene satt ved samme bord gjennom hele dagen, og fikk på den måten mulighet til å bli godt kjent med hverandre på tvers av profesjoner og tjenestenivå. Dette var en nyttig form for nettverksbygging, som vi fikk mange gode tilbakemeldinger på.

Det var god deltakelse på samlingen. 60 deltakere med ulike bakgrunn og fra ulike aktører og tjenestenivåer deltok. Flertallet av deltakerne kom fra spesialisthelsetjenesten, men det var også flere fra kommunehelsetjenesten. Tolv rehabiliteringsinstitusjoner, ni sykehus, fire private aktører og fem kommuner var representert. De aller fleste kom fra vår region, men det var også deltakere fra de andre helseregionene.

Evalueringen av nettverkssamlingen var svært positiv. Deltakerne var jevnt over veldig godt fornøyd med både innhold og organisering. Organiseringen med gruppebord satt sammen etter geografi fikk spesielt gode tilbakemeldinger. Dette tar vi med oss videre i planleggingen av neste nettverkssamling. Å legge til rette for gode arenaer for erfaringsutveksling og nettverksbygging er en av Ressursscenterets viktigste oppgaver, og vi vil prioritere dette også i fremtiden.

## 3. Seminarvirksomhet

Vi har arrangert de tre årlige seminarene; Teoretisk hjerterehabiliteringsseminar, Basiskurs i hjerterehabilitering og Praktisk hjerterehabiliteringsseminar.

### 3.1 Teoretisk hjerterehabiliteringsseminar

Det teoretiske hjerterehabiliteringsseminaret ble arrangert 10. mai ved LHL-klinikkene Feiring. Hovedtemaet for seminaret var overvekt og vektreduksjon. Catia Martins, førsteamanuensis ved Institutt for kreftforskning og molekylær medisin ved NTNU, var hovedforeleser. I tillegg ble flere andre temaer belyst.

Programmet hadde følgende temaer:

- Habilitering og rehabilitering – nasjonale føringer (Bjørnar A. Andreassen, Helsedirektoratet).
- Myter og fakta om fedme (Catia Martins, NTNU).
- Effekt av fysisk aktivitet på vektreduksjon (Catia Martins, NTNU).
- Hvorfor det er vanskelig å holde vekta over tid. (Catia Martins, NTNU).
- Fedmekirurgi eller konservativ behandling. (Eli Anne Nyerrød Kvarme, LHL-klinikkene).
- Trening med atrieflimmer (Marius Myrstad, Vestre Viken Bærum sykehus).
- Kardio-onkologi (Geeta Gulati, Akershus universitetssykehus).

Seminaret samlet 45 deltakere fra både sykehus, rehabiliteringsinstitusjoner og kommunale/lokale aktører i Helse Sør-Øst. Halvparten av deltakerne kom fra kommunehelsetjeneste (frisklivssentraler og fysioterapi-/rehabiliteringstjenester) og andre lokale aktører (treningssentre / fysikalske institutter). Dette betyr at vi i større grad enn tidligere klarte å nå ut til denne målgruppen, og det er vi veldig fornøyd med. Det er noe vi har jobbet for gjennom flere år. Deltakerne var primært sykepleiere og fysioterapeuter, men også andre profesjoner var representert.

Evalueringen viste at deltakerne var godt fornøyd med dagen. Det var mange positive kommentarer på evalueringsskjemaene. Deltakerne ga uttrykk for at seminaret hadde svart godt til forventningene, selv om noen syntes det var krevende å følge forelesningene som gikk på engelsk (Catia Martins).

### 3.2 Basiskurs i hjerterehabilitering

Basiskurset ble arrangert 8. november ved LHL-klinikkene Feiring. På samme måte som tidligere, ble basiskurset avholdt dagen før det praktiske seminaret.

Basiskurset har fast program og foredragsholderne er ansatte ved hjerterehabiliteringsavdelingen på Feiring. Programmet omfatter de grunnleggende elementene innen hjerterehabilitering; sykdomslære, aktivitet og trening, kosthold og røykeslutt. I tillegg har vi med en tidligere rehabiliteringsdeltaker som forteller sin historie; "På veg til resten av mitt liv som hjertesyk". Målgruppen for kurset er tverrfaglig helsepersonell som er nye innen hjerterehabiliteringsfeltet eller som trenger en oppdatering på grunnleggende kunnskap.

Basiskurset samlet 40 deltakere fra sykehus, rehabiliteringsinstitusjoner og kommuner i Helse Sør-Øst. Det var et vellykket kurs med mange fornøyde deltakere. Mange av deltakerne deltok også på Praktisk hjerterehabiliteringsseminar.

### 3.3 Praktisk hjerterehabiliteringsseminar

Praktisk hjerterehabiliteringsseminar ble arrangert 9. november ved LHL-klinikkene Feiring.

Seminaret ble planlagt og gjennomført på samme måte som tidligere år. Målgruppen var tverrfaglig helsepersonell som jobber med hjertepasienter i en rehabiliteringsfase, og programmet var en kombinasjon av forelesninger i plenum og parallellsesjoner. I parallellsesjonene var det både praktiske økter, dialogsesjoner og foredrag i mindre grupper. Dette er en organisering som vi har god erfaring med, og som vi også i år fikk gode tilbakemeldinger på.

Det faglige innholdet ble ivaretatt av både eksterne og interne foredragsholdere. Plenumssesjonene hadde følgende temaer og foredragsholdere:

- Hjerte- og karsykdom blant pasienter med leddgikt. v/ overlege Anne Grete Semb, Diakonhjemmet sykehus.
- Pulmonal hypertensjon – en innføring. v/ overlege Arne Andreassen, OUS Rikshospitalet
- Nudging – små dytt mot et sunnere kosthold (resultater fra en studie) v/ klinisk ernæringsfysiolog Laila Dufseth.
- Hvorfor lever ikke hjertepasienter sunnere? Resultater fra NOR-COR studien. v/ overlege John Munkhaugen, Drammen sykehus.

Parallellsesjonene ble gjennomført med innledere fra rehabiliteringsavdelingen ved LHL-klinikkene Feiring, og hadde følgende temaer:

- Brukerhistorie om pulmonal hypertensjon.
- Dialog rundt hvordan møte pasienter med annerledes kulturforståelse av sykdom og behandling?
- Hjertetraining (praktisk økt).
- Arbeidsfysiologisk testing (observasjon).
- Dialog rundt hvordan vi kan jobbe med endring i praksis.
- Styrketrening og hjertesykdom (forelesning).
- Yoga for hjertepasienter (praktisk økt).

#### 4. Hjemmeside og sosiale medier

Hjemmesiden til Ressurssenteret [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no) fungerer som en kommunikasjonskanal fra Ressurssenteret og ut til helsepersonell i fagfeltet. Hjemmesiden er en åpen side som andre interesserte, for eksempel pasienter, har fri tilgang til. På siden er det aktuell informasjon om hjerterehabilitering, særlig om hjerterehabiliteringstilbud og lokale tilbud, samt aktuell pasientinformasjon. Gjennom dette ønsker Ressurssenteret å bidra til at hjertepasienter får likeverdige tilbud og likelydende informasjon, uavhengig av hvor de bor og hvilket sykehus eller rehabiliteringsinstitusjon de behandles ved i vår region.

Vi har i 2017 hatt en stor gjennomgang med oppdatering av lenker, spesielt lenker til [lokale tilbud](#) i kommunene i Helse Sør-Øst og lenker til [pasientinformasjon på ulike språk](#). Dette er oversikter som vi mener er nyttige og viktige for helsepersonell som skal gi opplæring og veiledning til hjertepasienter i rehabilitering.

Vi har også hatt en gjennomgang av informasjonen om de ulike rehabiliteringstilbudene i Helse Sør-Øst, der sykehusene/institusjonene via e-post har blitt oppfordret til å lese gjennom omtales av deres tilbud og sende inn evt. endringer. Omtrent halvparten av de 27 aktørene har kommet med tilbakemeldinger. Resten vil bli fulgt opp i 2018.

I tillegg bruker vi hjemmesiden aktivt ved våre arrangementer, til markedsføring, informasjon og påmelding.



#### 4.1 Facebook

Vi har i 2017 opprettet en facebook-side for Ressurssenteret. Dette er en side der vi ønsker å legge ut informasjon om vårt arbeid, samt dele saker om ny forskning og andre aktuelle saker om hjerterehabilitering. Det vil også være en side der vi vil markedsføre våre arrangementer og andre aktuelle kurs/konferanser. Målet med siden er å dele og spre kunnskap og informasjon. I tillegg ønsker vi at siden kan legge til rette for mer toveiskommunikasjon med fagfeltet, ved at fagfolk og andre interesserte kan sende inn spørsmål og kommentere på saker.

Siden ble opprettet i april og har i løpet av året fått 62 følgere. Vi vil jobbe videre med markedsføring av siden for å få flere følgere.

### 5. Prosjektarbeid

Vi har i 2017 hatt tre pågående prosjekter. Det har blitt jobbet litt med alle, men undervisningsheftet til hjertepasienter (pkt. 5.1) har fått mest fokus.

#### 5.1 Undervisningshefte til hjertepasienter

Dette prosjektet, som vi også har kalt "ny informasjonsbrosjyre til hjertepasienter", har hatt mål om å utarbeide et hefte med informasjon som er knyttet opp i mot aktuelle undervisningstemaer innen hjerterehabilitering. Hensikten med å utarbeide et slikt hefte er at det kan være med på å styrke arbeidet med opplæring av hjertepasienter i en rehabiliteringsfase. Heftet er tenkt å være et verktøy for helsepersonell – et kvalitetssikret og kortfattet hefte som kan deles ut til pasienter i forbindelse med undervisning. For pasientene vil heftet være et informasjonshefte som de kan benytte både i forbindelse med og i etterkant av undervisning. Informasjonen skal være kortfattet og lettlest, og det vil i tillegg være plass til egne notater. Hovedtemaene er hjertesykdom og livsstilsendring.

I løpet av 2017 har vi bearbeidet og kvalitetssikret tekster og innhentet bilder til heftet. Vi har jobbet for å få et helhetlig uttrykk gjennom hele heftet, og for å gjøre informasjonen oversiktlig og lettlest. Et utkast av heftet ble ferdig i juni, og ble da testet ut på en gruppe rehabiliteringsdeltakere ved LHL-klinikkene Feiring. Parallelt med dette var det tett dialog med helsepersonell som jobber med undervisning av hjertepasienter i praksis.

Vi fikk gode tilbakemeldinger, både muntlige og skriftlige, fra deltakerne som fikk lese/bruke utkastet av brosjyren, og gjorde ut i fra dette noen korrigeringer. Et andre utkast ble så tatt i bruk ved rehabiliteringsavdelingen på LHL-klinikkene Feiring for uttesting. Vi har i løpet av denne uttesting gjennomført et fokusgruppeintervju med 6 deltakere for å få innspill til ytterligere forbedringer av heftet. Disse innspillene tok vi med oss i arbeidet med å ferdigstille heftet.

Heftet ble sendt til trykk i desember 2017. Det vil publiseres på Ressurssenterets hjemmeside [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no), og sendes til nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst, så snart det er ferdig.

#### 5.2 Evaluering av Ressurssenteret

Vi har i løpet av høsten 2017 utarbeidet et elektronisk spørreskjema som vi vil sende ut til nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst og kommunale frisklivssentraler i regionen. Skjemaet har spørsmål om Ressurssenterets arbeid, og vi håper svarene kan gi oss verdifull informasjon om hva/hvordan vi

bør jobbe i årene som kommer for å imøtekomme de ønsker og behov som helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering måtte ha. Skjemaet er ferdig utviklet, og vil sendes ut i januar 2018.

### 5.3 Å gjøre kunnskap tilgjengelig.

Dette prosjektet har som mål å gjøre kunnskap om hjerterehabilitering lettere tilgjengelig for fagfolk som jobber i feltet. I dette arbeidet mener vi at det er viktig å ha god dialog med andre som jobber med kunnskaps- og kompetansespredning. I tråd med handlingsplanen har vi i 2017 tatt initiativ til møte med to aktuelle kompetansetjenester: Nasjonal kompetansetjeneste for Trening som medisin ved St. Olavs hospital og Regional kompetansetjeneste for rehabilitering i Helse Sør-Øst. Møtene hadde som mål å bli bedre kjent og se på hvilke områder det kan være aktuelt med samarbeid. Møtene var svært nyttige, og vi vil jobbe for å opprettholde kontakten videre.

Ressurssenteret har i tillegg deltatt på møte i nettverk for hjerterehabilitering i LHL, der et av temaene var å jobbe mot felles kunnskapsbaserte prosedyrer innen hjerterehabilitering i LHL. Dette er et nyttig arbeid som gjennom Ressurssenteret kan gjøres kjent for alle som jobber med hjerterehabilitering, også utenfor LHL.

## 6. Henvendelser og eksterne oppdrag

Helsepersonell tar jevnlig kontakt med oss for å få svar på faglige og/eller praktiske spørsmål. Noen ganger er dette spørsmål vi kan svare raskt på, mens det andre ganger er temaer vi må sette oss inn i eller innhente informasjon om før vi kan gi et svar. Vi opplever alltid slike henvendelser svært positivt, og det er oppgaver vi prioriterer å bruke tid på. I år har vi blant annet fått henvendelser om:

- Styrketrening for hjertepasienter.
- Spørreskjema til bruk for oppfølging av hjertepasienter.
- Kandidater til brukerutvalg for en forskningsstudie.
- Retningslinjer for krav til hjerterehabilitering.
- Anbefalte nettsider som pasienter og pårørende kan finne riktig, trygg og relevant informasjon om sin hjertesykdom.
- Styrketrening etter sternotomi.
- Trening etter sviktregime.
- Styrketrening og hjertesvikt.
- Angst og hjertesykdom.
- Pasientundervisning/informasjon på video.

Det har vært to eksterne oppdrag i 2017:

- Cesilie Meling Stenbakken holdt et faglig innlegg om styrketrening for hjertepasienter ved årsmøtet i faggruppen for hjerte- og lungefysioterapi.
- På oppdrag fra HiOA arrangerte vi en fagdag for videreutdanningen i kardiologisk sykepleie 7. september 2017.
- To ansatte var i desember i Kviteseid kommune i Telemark og holdt en fagdag om hjerte- og lungesykdom og rehabilitering.

## 7. Markedsføring

Vi er alltid bevisste på å markedsføre Ressurssenteret på våre egne arrangementer, slik at flere skal kjenne til oss og kunne benytte seg av våre tjenester og dra nytte av vårt arbeid. Vi deler blant annet alltid ut minibrosjyren over hjerterehabiliteringstilbudene i regionen. Dette for å spre kunnskap om tilbudene og for å bevisstgjøre helsepersonell på at Ressurssenteret har en oversikt over fagfeltet som de kan benytte seg av. Vi legger også stor vekt på at vi ønsker å være en støttespiller som de kan kontakte ved faglige og praktiske spørsmål om hjerterehabilitering.

Vi benytter også muligheten til å markedsføre Ressurssenteret og hjerterehabiliteringstilbudet i Helse Sør-Øst når vi holder foredrag eller er på stands. I 2017 har vi delt ut minibrosjyren over hjerterehabiliteringstilbud i regionen på stand ved landskonferansen for kardiologiske sykepleiere og ved stand på LHLs landsmøte.

Vi har også markedsført Ressurssenteret, og oppfordret helsepersonell til å bruke oss, under foredrag på årsmøtet for hjerte- og lungefysioterapi og under foredrag for sykepleiere i videreutdanning innen kardiologi.

## 8. Faglig oppdatering, møtevirksomhet og hospitering

RS-teamet har fokus på faglig oppdatering, og medlemmene i teamet deltar regelmessig på interne og eksterne møter, kurs og seminarer. Dette mener vi er viktig for å holde oss faglig oppdatert, være synlige i regionen og videreutvikle nettverk og kontakter. Rehabiliteringsavdelingen avholder regelmessige internundervisninger og er imøtekommende ved forespørsler om hospitering eller praksisperioder.

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

- 9.-10. mars: Årsmøte i faggruppen for hjerte- og lungefysioterapi.
- 15.-16. mars: ReHabiliteringsforum Innlandet, Hamar.
- 30-31 mars: Nasjonal lungerehabiliteringskonferanse.
- 26. april: Vårsamling ledernetttverk rehabilitering i Helse Sør-Øst.
- 14.-15. september: Rehabiliteringskonferansen
- 17. oktober: Extrastiftelsens forskningsseminar
- 27.-28. oktober: LHL Landsmøte
- 23. november: Høstsamling ledernetttverk rehabilitering i Helse Sør-Øst.
- 10. november: Nettverkssamling hjerterehabilitering LHL
- Styremøter i faggruppa for hjerte- og lungefysioterapi (7. februar, 7. mars, 23. mars, 6. juni, 13. november.)

Hospiteringer ved hjerterehabiliteringsavdelingen og/eller RS:

- 2 idrettsstudenter fra Høgskolen i Lillehammer (3 uker, 06.03 – 24.03)
- 1 sykepleier + 1 fysioterapeut fra Sykehuset Telemark, Notodden (1 dag, 24.03)
- 1 Idrettsstudent, NIH (3 uker, 17.04 – 05.05)
- 2 fysioterapeuter fra Helse Fonna (2 dager, 24 – 25.04)
- 1 student, folkehelse, Høgskolen i Oslo (3 uker, uke 18-20)
- 2 studenter, fysisk aktivitet og ernæring, Høgskolen Kristiania (2 uker, uke 20-21)
- 1 sykepleier + 1 fysioterapeut fra Oslo Universitetssykehus Ullevål (2 dager, september)

## Internundervisningstema ved Rehabiliteringsavdelingen ved LHL-klinikkene Feiring:

- Stress – nye momenter.
- Om endringsprosessen.
- "Det er lettere når vi er sammen" – presentasjon av masteroppgave.
- Presentasjon av TRS kompetansesenter for sjeldne diagnoser, Sunnaas Sykehus.
- Claudicatio.
- Entresto – presentasjon av nytt hjertesviktmedikament.
- Referat fra klinisk forum for fysiologi 2017.
- Angst eller frykt – hva er hva?
- Vektreduksjon – hva sier den nyeste forskningen?
- Rehabiliteringsplaner.
- Erfaringer med fedmekirurgi.
- Checkware – elektronisk måleverktøy.
- Svikt og sviktregime.
- Aortadisseksjon.
- Om ultralydundersøkelse av halskar.
- Yoga (praktisk time).
- Resultater fra piloten i oppfølging av hjertepasienter gjennom bruk av en APP.
- Kludikatio og trening.
- Røykeslutt.
- EXOR-Live (treningsprogrammer).
- Om lærings og mestringscenteret.
- Flerkulturell helseforståelse.
- Hjertesvikt-rehabilitering.
- Evaluering av undervisning – hva fant vi?
- Hvordan å bevare næringsstoffer under matlaging og hvorfor veilede om dette.
- Rehabilitering i bevegelse - hovedpunkter fra Rehabiliteringskonferansen 2017 og nyere forskning om organisering av hjerterehabilitering.

## 9. Møter for RS-teamet

Vi har gjennomført åtte formelle møter i RS-teamet i 2017.

I tillegg har RS-leder løpende dialog med leder for rehabiliteringsavdelingen ved LHL-klinikkene Feiring og klinikkssjef for rehabilitering og livsstilsmedisin i LHL-klinikkene.

Vi har i 2017 også gjennomført et møte med sykehusdirektøren for LHL-sykehuset Gardermoen, for å planlegge hvordan Ressurscenteret skal organiseres/plasseres i det nye sykehuset i 2018.