

Årsrapport 2010

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

Med vennlig hilsen
FEIRINGKLINIKKEN A/S

Grethe Bjerke Frank
Leder Ressurssenter Hjerterehabilitering Helse Sør-Øst

Innhold

1.0 Personell/Organisering.....	3
2.0 Nettverk/Nettverkssamlinger.....	3
2.1 5. samling i Nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst.....	4
3.0 Hjemmesiden www.hjerterehab.no.....	4
4.0 Prosjektet ”Frisk som en Fisk–hva nå?”.....	5
5.0 Seminarvirksomhet.....	6
5.1 Teoretisk Hjerterehabiliteringsseminar 28.04.10	7
5.2 Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 23.09.10.....	7
5.3 Basiskurs innen hjerterehabilitering 22.09.10.....	8
6.0 Arbeidsgrupper.....	9
6.1 Arbeidsgruppe 1:	9
7.0 Livsstilskurs.....	10
8.0 Faglig oppdatering/møtevirksomhet/hospitering.....	11
9.0 RS-teammøter.....	12

Årsrapport 2010

Ressurssenter (RS) for Hjerterehabilitering Helse Sør-Øst Feiringklinikken A/S

Avtalen mellom Helse Øst og Feiringklinikken om ressurscenterfunksjon for hjerterehabilitering i Helse Øst ble skrevet under 12.07.07. Følgende rapporteringen tar for seg Ressurssenterets virksomhet fra 01.01.10 til 31.12.10.

1.0 Personell/Organisering

RS-teamet har i 2010 bestått av følgende medarbeidere:

- Spesialfysioterapeut Hanne Aandstad, leder for Ressurssenteret: 100 % stilling (frem til 20.10.10)
- Helse- og treningsterapeut Grethe Bjerke Frank: 50 % (100 % som leder av RS fra 01.09.10)
- Spesialsykepleier/avdelingsleder Nils Erling Myhr: 20 % stilling
- Overlege Dag Elle Rivrud: 20 % stilling

Til info: Hanne Aandstad har gjennom 2010 jobbet videre med sitt mastergradsprogram innen Helsevitenskap ved NTNU. Hun har vært fristilt ca. 50 % fra sin opprinnelige stilling som leder av RS. Grethe Bjerke Frank har vært engasjert for å ivareta noen av oppgavene til Hanne. I tillegg gikk Hanne ut i barselpermisjon fra 20.10.10, og Grethe gikk da inn i stillingen til Hanne som leder av RS.

2.0 Nettverk/Nettverkssamlinger

En av oppgavene til RS er å etablere/videreutvikle Nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst (HSØ), 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. I 2010 ble også alle kommunene i HSØ invitert til nettverkssamlingen. Vi ønsker å inkludere kommunehelsetjenesten i nettverket, da vi mener dette er viktig for å bedre samarbeidet mellom spesialist- og kommunehelsetjeneste, samt bidra til bedre forståelse og kunnskap om hverandre. Det er avholdt én nettverkssamling i 2010.

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

Den 5.samlingen i Nettverk for hjerterehabilitering i HSØ ble arrangert torsdag 03.06.10 ved Feiringklinikken. 25 deltakere, fra 14 ulike sykehus/institusjoner/kommuner i regionen deltok på samlingen. Programmet var variert med en kombinasjon av eksempler fra virksomheter i nettverket, gruppearbeid, og faglig påfyll. Det var satt av god tid til innspill og dialog aktørene/deltakerne i mellom.

Programmet for dagen:

- Status Ressurscenteret v/ *Hanne Aandstad*
 - Innspill fra Nettverket
- Samarbeid spesialisthelsetjenesten / kommunehelsetjenesten – de gode eksemplene:
 - Aktiv Eiker (frisklivssentral) v/ *Anne Merete Sørensen Bjørnerud*
 - Vestre Viken HF, Sykehuset Buskerud v/ *Marie T. Hallonen*
 - Rehabiliteringsavdelingen ved Feiringklinikken v/ *Nils Erling Myhr*
- Gruppearbeid: Hvordan samarbeide bedre om forebygging / rehabilitering?
 - Oppdeling etter geografiske områder (1.- og 2. linjetjenesten)
- Coaching og kommunikasjon – endring på egne vilkår v/ *Grethe B. Frank*
- Betablokkere og trening v/ *Hilde Bergum-Furuseth*

RS konkluderte med en vellykket nettverkssamling, med engasjerte og dyktige deltakere og bidragsytere. Referat fra nettverkssamlingen med mulighet for å laste ned presentasjoner og oppsummering av gruppearbeid finnes under kursreferater på www.hjerterehab.no.

3.0 Hjemmesiden www.hjerterehab.no

Feiringklinikken har en egen hjemmeside tilknyttet Ressurscenteret.

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

På siden finnes det informasjon om RS og hvilke oppgaver RS har, nyheter fra fagmiljøet, oversikt over hjerterehabiliteringstilbudene i regionen, tips til aktuelle artikler og ulike temaer innen hjerterehabiliteringsfeltet, referater fra kurs/ seminarer som RS arrangerer og en

kurskalender med aktuelle kurs/seminarer. Det finnes også linker til andre nettsider som er verdifulle med tanke på faglig oppdatering innen feltet.

Den fortløpende oppdateringen på hjemmesiden har fungert bra gjennom 2010. I tillegg til referater fra seminarene (se pkt. 5), har hjemmesiden også fått noe nytt innhold i løpet av året:

- ”Nettportal for lokale aktivitetstilbud”, som er sluttproduktet av prosjektet ”Frisk som en fisk – hva nå?” (se pkt. 4), har blitt utvidet til å gjelde hele HSØ.
- ”Informasjonsbrosjyre til deg som har gjennomgått bypass eller klaffeoperasjon”, som er utviklet av Arbeidsgruppe 1 (se pkt. 6.1), ble lagt ut på nettsiden i mars 2010.
- Nytt fagstoff i form av omtale av aktuelle artikler.

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

RS overtok i 2008 prosjektet ”Frisk som en fisk – hva nå? – Tilbud og trening lokalt” fra LHL. Prosjektet er finansiert med midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Målet med prosjektet er å initiere et arbeid i kommunene i Helse Sør-Øst (HSØ) som fører til at den enkelte kommune etablerer en aktivitetsoversikt på kommunens egen hjemmeside som beskriver aktivitetstilbudet i kommunen. Hensikten med dette er å gjøre det enklere for helsepersonell å hjelpe pasienter å finne gode lokale treningstilbud som pasientene kan delta på etter endt rehabiliteringsopphold. Dette vil kunne bidra til en bedre pasientovergang fra spesialisthelsetjenesten til kommunehelsetjenesten.

Grethe Bjerke Frank er prosjektleder for prosjektet, og har gjennom 2010 arbeidet ca. 20 % med prosjektet. Gjennom prosjektperioden har prosjektet opprettet en kontaktperson i de fleste av kommunene i HSØ. Gjennom 2010 er kontakten med kommunene holdt ved like, henvendelser er besvart og en del kommuner som ikke har aktivitetsoversikt har blitt kontaktet og oppfordret til å sette i gang arbeidet med å lage dette. Mange kommuner har en god aktivitetsoversikt eller annen god informasjon om trening/fysisk aktivitet i kommunen på kommunens hjemmesider, men det er fortsatt en del kommuner som ikke har dette og som mangler ressurser til å sette i gang arbeidet.

Sluttproduktet for prosjektet er ”Nettportal for lokale aktivitetstilbud” på www.hjerterehab.no. Her finnes det linker til de kommunale aktivitetsoversiktene som finnes, samt linker til annen aktuell informasjon om lokale treningstilbud på kommunenes hjemmesider. Fra januar 2010

har denne nettportalen omfattet alle fylkene og kommunene i HSØ, med linker til aktivitetsoversikter og aktuell informasjon for de kommunene som har dette.

2010 er sluttåret for prosjektet, og det skal leveres en sluttrapport til ExtraStiftelsen i januar 2011. Resultatene viser at pr. 31.12.10 har 41 kommuner og 2 bydeler (i Oslo) i HSØ en fungerende aktivitetsoversikt på kommunens/bydelens hjemmeside. 16 kommuner har oversikt over noen kommunale treningsgrupper el.l. I tillegg har 38 kommuner tilbud Frisklivssentral eller ”Aktivitet på resept” i kommunen, og 20 kommuner (inkl. Oslo kommune) har tilbud og ”Aktiv på Dagtid” gjennom idrettskretsen. 47 kommuner og 1 bydel har lite informasjon om aktiviteter, eller kun kontaktinformasjon til personer som vet noe om tilbudet i kommunen/ bydelen, og 57 kommuner/bydeler ingen form for informasjon om aktivitetstilbud på sine hjemmesider.

Selv om prosjektperiode nå er over, vil prosjektet bli videreført. RS skal fortsette å holde kontakten med kommunene, og holde Nettportalen oppdatert. RS mener dette er et viktig verktøy for de som jobber med hjerterehabilitering i HSØ, og ønsker derfor å bruke ressurser på å videreføre prosjektet.

5.0 Seminarvirksomhet

Ressurscenteret har arrangert 3 seminarer ved Feiringklinikken i 2010, et teoretisk hjerterehabiliteringsseminar, et praktisk hjerterehabiliteringsseminar og et basiskurs i hjerterehabilitering.

I forkant av alle seminarene ble det sendt ut 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, Ressurscenteret og SeR/ Sunnaas. Seminarene ble godkjent av både Norsk Fysioterapeutforbund, Norsk Sykepleierforbund, Norsk Ergoterapeutforbund og Den norske Legeforening med timer til videre- og etterutdanning.

Evalueringene etter seminarene 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. Det er mange deltakere som kommer på gjentatte seminarer, og det tyder på at dette er et tilbud som er ettertraktet.

5.1 Teoretisk Hjerterehabiliteringsseminar 28.04.10

Onsdag 28.04.10 gjennomførte RS et teoretisk hjerterehabiliteringsseminar ved Feiringklinikken. Det var 100 deltakere fra sykehus/helseforetak/institusjoner og kommuner i HSØ påmeldt på seminaret. Programmet var variert og spennende, med mange aktuelle temaer fra hjerterehabiliteringsfeltet.

Programmet for dagen:

- Å leve med hjertestarter (ICD)!
 - Indikasjon for bruk av ICD og hvordan trene pasienter med ICD.
v/ overlege Dag Elle Rivrud, Feiringklinikken
 - Pasienterfaringer
v/ tidligere rehabiliteringsdeltaker, Feiringklinikken
- Sjef i eget liv. Hvordan kan vi best mulig takle usikkerhet, angst og risiko ved ekte og tenkt hjertesykdom?
v/ Ingvard Wilhelmsen, lege og professor med hypokondri som spesialfelt
- Hvorfor bør hjertepasienter drive intensiv trening?
v/ Morten Høydahl, Hjertemedisinsk avdeling, St. Olavs Hosptial
- Rehabilitering som målrettet prosess for livsstilsendring.
v/ rådgiver Ellen Blom, Helsedirektoratet, avd. grupperettet folkehelsearbeid
- Kosthold som en faktor i forebygging og behandling av diabetes. Teoretisk innblikk og praktiske erfaringer fra diabetesverkstedet.
v/ ernæringsfysiolog Kirsti Bjerkan, Aker sykehus

Foredragene kan lastes ned fra www.hjerterehab.no > Bibliotek > Kursreferater

5.2 Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 23.09.10

Torsdag 23.09.10 arrangerte RS for tredje gang et praktisk hjerterehabiliteringsseminar. Seminaret samlet 65 deltakere fra ulike sykehus, institusjoner, kommuner og private foretak. Seminaret rettet seg mot tverrfaglig helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering. Dagen var lagt opp som en kombinasjon av fellesesjoner med foredrag, og parallellsesjoner

med foredrag/ workshops i mindre grupper. Programmet var lagt opp med fokus på praktisk informasjon, oppdatering og erfaringsutveksling innen noen elementer fra de ulike temaene innen hjerterehabilitering.

Programmet for dagen:

Det var lagt opp til tre felleseksjoner med følgende tema:

- Sosial ulikhet i helse v/ *seniorforsker Øyvind Næss, Folkehelseinstituttet*
- Stressmestring v/ *psykolog Svein Folmo, Krokeidesenteret*
- Motivasjon til varig endring av livsstil v/ *Hege Gade, Senter for sykkelig overvekt HSØ*

Det var også tre parallellsesjoner med 3-4 temaer pr. sesjon:

- Parallellsesjon 1:
 - Trening i vann v/ *fysioterapeut Tonje Langerud, Feiringklinikken*
 - Myter og kosthold v/ *ernæringsfysiolog Laila Dufseth, Feiringklinikken*
 - Oppmerksomhetstrening v/ *psykolog Svein Folmo, Krokeidesenteret*
 - Sykdomslære v/ *lege Jostein Grimsmo, Feiringklinikken*
- Parallellsesjon 2:
 - Intervalltrening til musikk: "Svett og glad" v/ *fysioterapeut Kristin Kjøs, Family Sports Club Løten*
 - Kognitive teknikker ved adferdsendring v/ *Hege Gade*
 - Kommunale frisklivssentraler v/ *Ellen Blom, Helsedirektoratet*
- Parallellsesjon 3:
 - Styrketrening: "Stek med stor ball" v/ *fysioterapeut Kristin Kjøs, Family Sports Club Løten*
 - Treningslære i teori og praksis v/ *lege Jostein Grimsmo og fysioterapeut Gyri Skoglund, Feiringklinikken*
 - Gruppesamtaler som metode v/ *helse- og treningsterapeutene Hilde Bakken og Anne Leisgen, Røros Rehabiliteringssenter*

Foredragene kan lastes ned fra www.hjerterehab.no > Bibliotek > Kursreferater

5.3 Basiskurs innen hjerterehabilitering 22.09.10

Onsdag 22.09.10 arrangerte RS et nytt basiskurs i hjerterehabilitering på Feiringklinikken. Det var andre gang kurset ble arrangert, og det var lagt opp etter samme program som i 2009. 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. Det var påmeldt 40 deltakere fra både institusjoner, helseforetak og kommuner. Tilbakemeldingene var gode, og RS opplever at basiskurset er et ettertraktet tilbud til feltet.

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

- ”Hva er helhetlig hjerterehabilitering?” v/ leder RS Hanne Aandstad, FK
- Sykdomslære v/ lege Hilde Bergum-Furuseth, FK
- Kosthold v/ kostholdsveileder Marit S Fagerli, FK
- Røyk og hjertesykdom v/ spesialsykepleier Nils Erling Myhr, FK
- Endringsfokuseret rådgivning v/ stipendiat Marte Bentzen, NIH
- Treningslære v/fysioterapeut og idrettspedagog Cesilie M. Stenbakken, FK
- Praktisk treningsøkt; hjertetrim eller intervalltrening
- ”Å leve med hjertesykdom” v/spesialfysioterapeut Gyri Skoglund, FK

Foredragene kan lastes ned fra www.hjerterehab.no > Bibliotek > Kursreferater

6.0 Arbeidsgrupper

Det ble i 2008 definert 2 arbeidsgrupper (arbeidsgruppe 1 og 2) i regi av RS. Det har i 2010 fortsatt vært aktivitet i arbeidsgruppe 1.

6.1 Arbeidsgruppe 1:

Arbeidsgruppe 1 består av en tverrfaglig sammensatt helsepersonellgruppe. De jobber med utvikling av standardisert informasjon med 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 med arbeidet med brosjyren for opererte (ACB og klaff) pasienter. I 2010 gjenstod kun noe redigeringsarbeid før den kunne publiseres på www.hjerterehab.no. Den ble lagt ut i mars 2010.

Arbeidet med brosjyren til angina-, infarkt-, og PCI-behandlede pasienter er kommet godt i gang i løpet av 2010. Gruppesammensetningen er noe endret, og arbeidet har derfor ikke gått så raskt som først planlagt. Gruppen har i løpet av høsten 2010 gjennomgått innsamlet informasjonsmateriale fra forskjellige sykehus. Pr. 31.12.10 er de i ferd med å ferdigstille et førsteutkast til brosjyren. Den skal oversendes til RS i januar 2011.

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.

7.0 Livsstilskurs

Feiringklinikken har også i 2010 hatt tilbud om 3-dagers aktivt livsstilskurs for personer som er i risikozonen for å utvikle hjerte- og karsykdom. Kurset er rettet mot pasienter som får påvist veggforandringer angiografi, uten 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 2010 er det arrangert 4 livsstilskurs, med til sammen 22 deltakere og 11 pårørende.

Livsstilstudien som gjennomføres med utgangspunkt i disse livsstilskursene hadde inkluderingsfase høsten 2009 og våren 2010, og 19 deltakere ble inkludert. 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 veileder på studien. Hovedeffektmålene som skal undersøkes i studien er kondisjon, fysisk

aktivitetsvaner og livskvalitet hos personer med økt risiko for hjerte- og karsykdom. Pr. 31.12.10 er bearbeiding av data godt i gang, og studien er planlagt avsluttet i løpet av 2011.

8.0 Faglig oppdatering/møtevirksomhet/hospitering

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

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

- Deltatt på Rehab 2010 i Trondheim
- Deltatt på srs møte/seminar i NFF's Faggruppe for hjerte- og lungesykepleie, NiH Oslo
- Deltatt på Workshop om livsstilsintervensjoner, Høgskolen i Oslo
- Undervist ved videreutdanning i kardiologisk sykepleie, Høgskolen i Akershus
- Deltatt på Europrevent 2010 i Praha
- Holdt foredrag for LHL – lagene i Grenlandsområdet
- Representert på årsmøte og seminar HSH-Rehab
- Deltatt på åpning av "Fokus på din helse" i Rygge.
- Deltatt på seminaret "Ut av utføret", Helsedirektoratet, Oslo
- Deltatt på Regional Rehabiliteringskonferanse 2010, Lillestrøm
- Holdt stand under samhandlingstorget ved Regional Rehabiliteringskonferanse 2010
- Deltatt på Skandinavisk Rehabiliteringskonferanse, Høgskolen i Oslo
- Deltatt på Samhandlingskonferansen 2010, Oslo
- Deltatt på kurset "Hvordan lage gode fagprosedyrer", Kunnskapssenteret, Oslo
- Deltatt på møte vedrørende prosedyrekoding på Sunnaas
- Holdt foredrag på kurs for hjertesyke kvinner i Oppland
- Holdt foredrag på kurs for hjertesyke kvinner i Hedmark
- Holdt foredrag om hjerterehabilitering på 3 ulike kurs for fastleger
- Holdt foredrag om diabetes på 3 ulike kurs for fastleger
- Holdt foredrag om trening relatert til bruk av betablokker på Hernes Institutt
- Deltatt på medlemsmøte i HSH-rehab

- Studietur til Italia; introduksjon av nytt treningsutstyr/-systemer relatert til rehab.
- Deltatt på nettverksmøte ved røykslutt i LHL regi

Hospiteringer:

Rehabiliteringsavdelingen og Ressurssenteret har jevnlig hospiteringer fra institusjoner og sykehus, og har i 2010 hatt følgende besøk:

- Student fra Høgskolen i Oslo; 2 dager + 4 uker
- 2 studenter fra Høgskolen i Oslo; 2 uker
- 1 kardiologisk sykepleiestudent fra Sykehuset i Telemark; 1 uke
- Dagshospitering fra Glittreklubben, 5 personer
- 2 hospitanter fra Universitetssykehuset i Tromsø; 1 dag
- 3 studenter fra Norges Idrettshøgskole; 3 uker
- 1 student fra Høgskolen i Lillehammer; 2 uker
- 1 lege fra Ringen Rehabiliteringssenter, hospitering 1 dag
- 3 hospitanter fra sykehuset i Telemark; 1 dag
- Samarbeidsprosjekt med Bama om økt inntak av frukt og grønt for hjertepasienter ved Feiringklubben.
- Leder for "Fibramat", 1 dag
- Sykepleier fra Sykehuset Innlandet HF, Kongsvinger, 1 dag
- 2 turnusfysioterapeuter, 2 dager
- Sykepleier fra Lillehammer, 2 dager
- Kardiologisk sykepleier, 3 dager
- Fysioterapeut og sykepleier fra Skibotnsenteret, 1 dag
- 3 sykepleiere og 3 hjelpepleiere fra Glittreklubben, 1 dag
- 3 studenter fra Høgskolen i Oslo, 2 uker
- Besøk av "Fokus på din Helse"
- Masterstudent (spl) fra høgskolen i Bergen, 1 uke
- Fysioterapistudent, 3 mnd. praksis fra desember 2010

9.0 RS-teammøter

RS-teamet har gjennomført 5 fellesmøter i 2010.

Feiring, 05.01.11

Grethe Bjerke Frank

Leder Ressurscenter for Hjerterehabilitering Helse Sør-Øst