

# Årsrapport 2016

---

Rapport over aktivitet ved Ressurssenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst i 2016.

Med vennlig hilsen

LHL-klinikkene Feiring

Grethe Frank Strand

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

Hege Lundring, LHL

Nils Erling Myhr, LHL

# Innhold

1.	Personell/organisering (RS-teamet).....	3
2.	Seminarvirksomhet.....	3
2.1	Teoretisk hjerterehabiliteringsseminar 07.04.16.....	3
2.2	Basiskurs i hjerterehabilitering 14.09.16.....	4
2.3	Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 15.09.16.....	4
3.	Hjemmeside.....	6
4.	Nettverkssamling.....	6
5.	Prosjektarbeid.....	7
5.1	Å gjøre kunnskap tilgjengelig.....	7
5.2	Informasjonsbrosjyre.....	9
5.3	Evaluering av RS.....	9
6.	Eksterne henvendelser/oppdrag og markedsføring.....	11
6.1	Eksterne henvendelser.....	11
6.2	Markedsføring og eksterne oppdrag.....	12
7.	Faglig oppdatering.....	12
7.1	Eksterne møter, seminarer og konferanser.....	13
7.2	Hospiteringer.....	13
7.3	Internundervisning.....	14
8.	Møter for RS-teamet.....	15

## 1. Personell/organisering (RS-teamet)

Leder for Ressurssenteret (RS) i 2016 har vært helse- og treningsterapeut Grethe Frank Strand i 80 % stilling.

Fra 1. september 2016 har fysioterapeut og idrettspedagog Cesilie Meling Stenbakken vært engasjert i 20% stilling ved RS for å bidra med praktiske oppgaver i forbindelse med seminarer og lignende, og som bidragsyter i prosjektarbeid.

I tillegg består RS-teamet av følgende støttespillere ved LHL-klinikkene Feiring, rehab.avd.:

- Spesialsykepleier/ konst. klinikksjef Nils Erling Myhr
- Spesialfysioterapeut, M.Sc./ konst. avdelingsleder Hanne Aandstad
- Overlege og spesialist i samfunnsmedisin Dag Elle Rivrud

Vi har også fått mye hjelp fra Therese Haslegaard, webredaktør i LHL, til publisering på hjemmesiden.

## 2. Seminarvirksomhet

### 2.1 Teoretisk hjerterehabiliteringsseminar 07.04.16

Det teoretiske hjerterehabiliteringsseminaret ble i år arrangert torsdag 7. april. Målgruppen for seminaret var som alltid tverrfaglig helsepersonell som jobber med/har interesse for hjertepasienter i en rehabiliteringsfase, og andre som veileder, underviser eller er i dialog med hjertepasienter.

Invitasjoner ble sendt per e-post til sykehus, rehabiliteringsinstitusjoner, kommuner, treningssentre, relevante høyskoler og universiteter hovedsakelig i helseregionen Sør-Øst. Seminaret ble også annonsert i fagbladene Sykepleien og Fysioterapeuten, samt på [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no) og [www.lhl.no](http://www.lhl.no). Påmeldingen til seminarene foregikk elektronisk fra [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no).

Temaene for seminaret var:

- Røykeavvenning med fokus på snus og el-sigaretter.
- E-rehabilitering; Erfaringer fra en nettbasert oppfølgingsintervensjon for hjertepasienter.
- Hjertesykdom og diabetes.
- Frukt, grønt og hjertehelse.
- Faglig samarbeid og teambuilding.
- Utholdenhetstrening og intensitet.

Seminaret samlet 40 deltakere, hovedsakelig leger, sykepleiere og fysioterapeuter. Dette er en del færre deltakere enn vi forventet ut i fra erfaringer fra tidligere seminarer. Hvorfor oppslutningen var lavere denne gangen er vi usikre på, men andre aktuelle seminarer/konferanser på samme dato kan være en mulig årsak. Vi mener vi hadde et relevant og interessant program. Samtidig tenker vi at vi må være enda mer bevisste i valg av foredragsholdere, slik at vi til en hver tid møter interessen og behovet i fagfeltet. Vi må også jobbe med en mer målrettet markedsføring av seminarene våre, og kanskje bli flinkere til å bruke sosiale medier.

Evalueringene fra seminardeltakerne ga oss innspill på at det var ønskelig med mer spissing på noen av temaene, og noe mer forskningsbasert informasjon. Dette er innspill vi tar med oss videre. Det var samtidig tilbakemeldinger som viste at mange av deltakerne som kom var fornøyd med seminaret. Gjennomsnittskarakterene på foredragene lå på rundt 8, på en skala fra 1 – 10.

## 2.2 Basiskurs i hjerterehabilitering 14.09.16

Det årlige basiskurset ble arrangert onsdag 14. 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.

Invitasjonen til basiskurset ble distribuert sammen med invitasjonen til praktisk hjerterehabiliteringsseminar, se pkt. 2.3.

Dette var den åttende gangen basiskurset ble arrangert. Basiskurset har relativt fast program og innhold, og foredragsholderne er ansatte ved rehabiliteringsavdelingen på LHL-klinikkene Feiring. Vi valgte også i år å invitere brukerrepresentant Marit Bye for å komme å fortelle sin historie.

Programmet på basiskurset har fokus på koronar hjertesykdom og inneholder følgende sesjoner:

- Hva er helhetlig hjerterehabilitering?
- Sykdomslære.
- Kosthold.
- "Veien til røyk- og snusfrihet".
- "På vei mot resten av mitt liv som hjertesyk" (brukerhistorie).
- Treningslære.
- Praktisk treningsøkt; hjertetrim i gymsal og intervalltrening i motbakke.

Kurset samlet 35 deltakere med variert fagbakgrunn, fra ulike deler av rehabiliteringsfeltet. Blant disse var 11 av deltakerne fra primærhelsetjeneste. Det er vi veldig fornøyd med, da vi har hatt fokus på å få med deltakere fra primærhelsetjenesten på våre seminarer, og særlig på basiskurset. Vi mener at deltakerlisten viser at dette kurset fortsatt er et viktig tilbud til helsepersonell i regionen, og at vi bør fortsette å arrangere et årlig basiskurs.

Evalueringen av basiskurset viste også at deltakerne var fornøyd med kurset. På en skala fra 1-10, fikk de ulike sesjonene alle over 8 i snitt, og dagen som helhet fikk karakteren 8,4. Dette er vi godt fornøyd med. Deltakerne kom i tillegg med mange forslag til mulige forbedringer, som vi tar med oss til planlegging av neste kurs.

## 2.3 Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 15.09.16

Det praktiske hjerterehabiliteringsseminaret ble også i år arrangert dagen etter basiskurset, torsdag 15. september. Målgruppen for seminaret var helsepersonell som jobber med eller har interesse for hjertepasienter i en rehabiliteringsfase, og andre som veileder, underviser eller er i dialog med hjertepasienter.

Invitasjoner til det praktiske seminaret ble distribuert sammen med invitasjonen til basiskurset. Invitasjonene ble sendt ut per e-post til kontaktpersoner ved sykehus og rehabiliteringsinstitusjoner som har hjerterehabiliteringstilbud, samt til alle kommunene i regionen. Invitasjoner ble også sendt til

aktuelle treningsentre og relevante høyskoler og universiteter, hovedsakelig i Helse Sør-Øst. Alle tidligere seminardeltakere ble også invitert, og dette inkluderer helsepersonell fra de andre helseregionene. Totalt sett ble invitasjonene sendt til ca. 1000 eksterne e-postadresser, og alle mottok invitasjonen to ganger (én gang i juni og én gang i august). Informasjon om seminarene ble også lagt ut på [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no) og [www.lhl.no](http://www.lhl.no), og link til informasjonssidene ble delt via Facebook-sidene til LHL-klinikkene Feiring. Påmeldingen til seminarene foregikk elektronisk fra [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no).

Det praktiske seminaret har en praktisk tilnærming til ulike temaer innen hjerterehabilitering, med stort rom for dialog og erfaringsutveksling. Program og innhold varierer fra år til år, men seminaret har alltid en kombinasjon av fellessejoner med forelesninger i plenum og parallellsesjoner med forelesninger, dialogsesjoner og praktiske økter. I år hadde det praktiske seminaret følgende innhold:

- Fellessejoner:
  - Unge menn som får hjerteinfarkt – nye utfordringer?
  - Overgangen mellom spesialist- og kommunehelsetjeneste – hvordan fungerer det i praksis?
  - Kompetanseutvikling i pasientopplæring (presentasjon av Ph.D.). Perspektiv fra helsepersonell og pasienter med erfaring fra pasientopplæring i hjertebehandling.
  - Dialog og erfaringsutveksling om pasientopplæring (samtaler i smågrupper).
  - Livsstilsendring og vektreduksjon – en suksesshistorie! Brukerinnlegg om erfaringer med livsstilsendring og vektreduksjon etter hjerterehabilitering.
- Parallellsesjon 1:
  - Hjerterehabilitering i kommunehelsetjenesten. Presentasjon av et tilbud, samt diskusjon.
  - Nudging – et lite dytt mot et sunnere kosthold. Innlegg om hva "nudging" er, og hvordan det kan benyttes i forhold til kostholdsendring.
  - Bootcamp – trening med trøkk (utendørs). Introduksjon og inspirasjon til morsom og intensiv utendørs trening.
  - Arbeidsfysiologisk testing. Introduksjon til testing og observasjon av test.
- Parallellsesjon 2:
  - Livsstilskurs – kan det gi varig endring? Presentasjon av to masteroppgaver, samt diskusjon rundt temaet.
  - Hjerterehabilitering i Norge og Europa. Hva er beste praksis? Erfaringer fra Take Heart prosjektet.
  - Hjertesvikt og nyresvikt – en krevende kombinasjon. Innlegg om utfordringer knyttet pasienter som har både hjerte- og nyresvikt.
  - Hjertetrin. Intervallbasert trening til musikk i gymsal.

Det praktiske seminaret samlet i år 45 deltakere. Det var representanter fra flere helseforetakene og rehabiliteringsinstitusjonene i Helse Sør-Øst, og i tillegg representanter fra de andre helseforetak og institusjoner i de andre helseregionene. 9 av deltakerne var fra primærhelsetjenesten. Dette er vi fornøyd med. Hvis vi ser det praktiske hjerterehabiliteringsseminaret og basiskurset under ett, ser vi at mange deltakere kombinerer de to kursene. I år var det snakk om 22 deltakere som var med på begge dagene. Kombinasjonen av deltakere som er med på én kursdag og deltakere som er med på to kursdager, vitner etter vår mening om at kursene appellerer til den aktuelle målgruppen, og at vi når bredt ut.

Evalueringene fra det praktiske seminaret viser at de som deltok var fornøyde. Dagen som helhet fikk karakteren 8,5 (på en skala fra 1-10), mens de ulike innleggene fikk karakterer fra 7 til 9,3. Vi hadde for første gang lagt opp til en dialog-sesjon i plenum, der deltakerne skulle diskutere spørsmålet "Når opplever du at du lykkes med pasientopplæring?". Denne sesjonen fikk karakteren 8,2, og det var flere som kommenterte at dette var en fin og nyttig sesjon. Dette viser at deltakerne setter pris på å få muligheten til å snakke med hverandre og utveksle erfaringer, og at det oppleves som en fin form for fagutvikling. Denne erfaringen tar vi med oss videre i planleggingen av nye seminarer.

### 3. Hjemmeside

Hjemmesiden [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no) fungerer som en kommunikasjonskanal fra RS og ut i fagfeltet, samt fra representantene i nettverket tilbake til RS. Hjemmesiden er en åpen side som andre interesserte, for eksempel pasienter og helsepersonell fra andre helseregioner, fritt har tilgang til.

RS ønsker å ha aktuell informasjon om hjerterehabilitering tilgjengelig for helsepersonell, særlig informasjon om hjerterehabiliteringstilbud og aktuell pasientinformasjon. Gjennom dette ønsker vi å bidra til at hjertepasienter får god og likelydende informasjon uavhengig av hvilket sykehus eller rehabiliteringsinstitusjon de behandles ved i regionen.

I 2016 har vi jobbet en del med oppdatering av lenker. Dette er en litt usynlig jobb, men et arbeid som er viktig for at hjemmesiden skal være oppdatert og at brukerne av siden faktisk finner det vi ønsker av informasjon. I tillegg har vi fått opplæring i publiseringsløsningen, slik at vi selv kan gjøre mindre justeringer og oppdatere lenker. Større endringer/oppdateringer får vi hjelp til av webredaktør i LHL.

Vi har også jobbet med planlegging av sidene som skal utformes i forbindelse med prosjektet "Å gjøre kunnskap tilgjengelig" (se pkt. 5.1). Sidene har blitt satt opp og gjort tilgjengelig, slik at vi fortløpende kan legge inn innhold når vi har det klart. Sidene publiseres med foreløpig innhold tidlig i 2017.

Hjemmesiden er en viktig kanal for markedsføring av våre egne arrangementer, både seminarer og nettverkssamling, samt for påmelding til disse arrangementene. Sammendrag fra arrangementene med presentasjoner fra foredragsholderne osv. legges også ut på hjemmesiden i etterkant av seminarene.

### 4. Nettverkssamling

#### 11. samling i nettverk for hjerterehabilitering 25.11.16

Fredag 25. november ble den årlige samlingen i nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst arrangert. I år ble samlingen arrangert i forbindelse med et hjerterehabiliteringsseminar på Diakonhjemmet sykehus i Oslo. Seminaret var et samarbeid mellom RS og prosjektgruppen for Take Heart i Norge.

Take Heart er et spennende og viktig europeisk multisenter-prosjekt, som er svært aktuelt for helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering (jf. pkt. 6.2). Intensjonene med prosjektet er i tråd med våre mål og arbeidsområder på RS, og vi ønsker derfor å være med på å spre kunnskap om prosjektet – spesielt om hvordan det er tenkt videreført.

Målet med seminaret var å presentere resultater fra prosjektet Take Heart og diskutere veien videre. Målgruppen for seminaret var alle som jobber med hjerterehabilitering i Norge, og invitasjoner ble

distribuert bredt per mail. Arrangementet ble også annonsert via nettsidene til LHL og [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no), og delt på Facebook. Det var påmelding via [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no).

Seminarprogrammet hadde følgende sesjoner:

- Take heart project – Bakgrunn
- Epidemiologi
- Effekt av fysisk aktivitet – Hjerterfunksjon og helseeffekt/ livskvalitet
- Hjerterehabilitering i Europa – Hva kan vi lære av andre?
- Hjerterehabilitering – Kondisjonstrening
- Hjerterehabilitering – Styrketrening
- Hjerterehabilitering – Sikkerhet
- Hjerterehabilitering – Optimal behandling
- Oppsummering med dialog – Veien videre – "Train the trainers"

Nettverkssamlingen ble arrangert som et nettverksmøte for aktørene som jobber med hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst. Kontaktpersonene i nettverket ble spesielt invitert via en egen e-post. Tema for nettverksmøtet var:

- Ressurscenteret 10 år – hva har vi fått til?
- Status for arbeidet i 2016
- Ressurscenteret i 2017 og fremover – hva ønsker nettverket?

Vi fikk i 2015 tilbakemeldinger på at det kunne vært enda bedre tid til dialog, diskusjon og erfaringsutveksling på nettverkssamlingene. Vi opplever at dette nettverksmøtet tok noe av dette på alvor. Vi hadde fokus på dialog og innspill, og dialogen vi fikk til var svært verdifull, både for oss og for nettverket slik vi ser det. Det kom mange gode innspill og idéer fra nettverket som vi tar med i arbeidet med handlingsplanen for 2017.

Seminaret og nettverksmøtet samlet totalt 80 deltakere fra hele landet. Både kommune- og spesialisthelsetjeneste var representert. Det var en overvekt av fysioterapeuter på deltakerlisten, noe som kan ha sammenheng med at programmet på seminaret i stor grad hadde et treningsfaglig fokus.

Evalueringene viste at deltakerne var svært fornøyd med seminaret, og RS mottok også flere e-poster fra fornøyde deltakere i etterkant av seminaret/nettverkssamlingen. Programmet var i mindre grad tverrfaglig enn det vi tradisjonelt har ved våre seminarer, og vi tar med oss de gode tilbakemeldingene på et slikt program som et nyttig innspill i planlegging av nye arrangementer. Vi er ellers også svært fornøyd med gjennomføringen, og glade for muligheten til å arrangere seminar i samarbeid med Take Heart prosjektet.

## 5. Prosjektarbeid

Fagutvikling gjennom prosjektarbeid gir oss mulighet til å sette fokus på dagsaktuelle tema. Målet med prosjektarbeid i regi av RS er at vi skal bidra til utvikling innen fagområdet, som kan komme pasienter og/eller helsepersonell til gode. I 2016 gar vi hatt tre prosjekter på handlingsplanen.

### 5.1 Å gjøre kunnskap tilgjengelig

Det finnes ingen nasjonale retningslinjer for hjerterehabilitering i Norge, og dette er en utfordring. Vi erfarer at det eksisterer ulik praksis når det gjelder trening av hjertepasienter hos de ulike tilbyderne av

hjerterehabilitering, og derfor tenker vi at det er behov for å synliggjøre hvilken dokumentasjon vi har å forholde oss til innen vårt fagfelt. Gjennom dette prosjektet ønsker vi å løfte frem og drøfte det som finnes av europeiske/amerikanske guidelines, position statements og større reviews om hjerterehabilitering. Målet er å gjøre denne dokumentasjonen mer kjent og lettere tilgjengelig for helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering. Vi mener dette er et viktig arbeid i påvente av et arbeid med nasjonale retningslinjer, og at dette kan være med på å bidra til så lik praksis som mulig blant tilbyderne.

Synliggjøringen vil vi gjøre gjennom vår hjemmeside [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no) > "FAG". Her vil vi legge ut informasjon om og linker til den dokumentasjonen som finnes. I første omgang har vi fokusert på dokumentasjon som omhandler trening av ulike grupper av hjertepasienter. Samtidig ønsker vi å si noe om hvordan vi mener at vi bør forholde oss til denne dokumentasjonen.

Vi har valgt å organisere dokumentasjonen etter diagnoser, og de ulike diagnosegruppene er;

- Koronarsykdom.
- Hjertesvikt.
- Klaffesykdom.
- Hypertensjon.
- Hjerterytmeproblematikk (AF m.m.).
- PAH (pulmonal arteriell hypertensjon).
- GUCH (medfødt hjertesykdom).

Vi har så langt arbeidet mest med temaet trening etter klaffeoperasjon. Vi startet med dette temaet på bakgrunn av en forespørsel fra fagmiljøet. Det har blitt lagt ned mye arbeid i litteratursøk, forankring i fagmiljøene og utforming av tekst til hjemmesiden. Vi har i tillegg foretatt litteratursøk knyttet til de andre diagnosene, og samlet og systematisert mye av den dokumentasjonen som finnes der. Dette er et omfattende og tidkrevende arbeid, men som vi ønsker å bruke tid på for sikre høy kvalitet på det vi publiserer. Vi publiserer dokumentasjonen fortløpende på [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no), og jobber samtidig med drøfting rundt hvordan vi skal forholde oss til denne dokumentasjonen. I dette drøftingsarbeidet er kollegaer ved hjerterehabiliteringsavdelingen på LHL-klinikkene Feiring en viktig støttespiller, samtidig som vi søker samarbeid med fagfolk i nettverk for hjerterehabilitering.

I forbindelse med oppstart av dette prosjektet, gjorde vi en henvendelse til Regional kompetansetjeneste for rehabilitering i Helse Sør-Øst (RKR). De har initiert et prosjekt rundt kunnskapstranslasjon, og vi ønsket å se på muligheter for å dra veksler på hverandres arbeid. Vi vil etterlyse denne dialogen i 2017, da vi mener det kan være nyttig å samarbeide på dette området.

Den nylig oppstartede nasjonale kompetansetjenesten "Trening som medisin" ved St. Olavs Hospital, vil også kunne bli en viktig samarbeidspartner for oss, da de har sammenfallende oppgaver med det vi tenker å gjøre i dette prosjektet. De skal blant annet drive kompetansespredning innen feltet trening som medisin, og har fokus på fagområdene koronar hjertesykdom, hjertesvikt, perifer karsykdom og kronisk obstruktiv lungesykdom (kols). Vi håper å kunne dra nytte av det arbeidet de gjør på en god måte, og ønsker å initiere et samarbeid. Dette samarbeidet vil legge føringer for hvordan vi planlegger veien videre i dette prosjektet i 2017.



## 5.2 Informasjonsbrosjyre

Dette er et samarbeidsprosjekt mellom rehabiliteringsavdelingen på LHL-klinikkene Feiring og RS om å utarbeide en ny informasjonsbrosjyre til hjertepasienter. Informasjonsbrosjyren skal ha kortfattet og nyttig informasjon om ulike temaer innen helse og livsstil for hjertepasienter. Brosjyren skal fungere som skriftlig informasjon som supplerer/støtter undervisningen som pasientene får. Dette for å sikre at pasientene får med seg det viktigste av den informasjonen som blir gitt i undervisningssammenheng, og for at pasientene skal ha noe å se tilbake på i etterkant av undervisningene.

Temaene som vil være med i informasjonsheftet er:

- Hjertesykdommer (sykdomslære).
- Trening for hjertepasienter.
- Helse og livsstil.
- Stressmestring.
- Hjertevennlig kosthold.
- Røykeslutt.

Når det gjelder trening for hjertepasienter, vil det være noen pasientgrupper som har spesielle retningslinjer. For disse pasientgruppene vil det bli utviklet vedlegg som skal fungere som supplerende informasjon.

Syv ansatte ved rehabiliteringsavdelingen har hatt i oppgave å skrive tekster knyttet til undervisninger innen sine respektive fagområder. Ressurssenteret har tatt på seg jobben med å få oversikt over det arbeidet som er blitt gjort, med tanke på å samordne innholdet. Vi ønsker å utvikle en helhetlig brosjyre med tanke på lay-out, tekst og bilder. Vi har diskutert grundig hvordan informasjonen bør formidles for å nå frem med budskapet på en lettfattelig måte. Vi har sett på ulike alternativer med tanke på mengde tekst og bruk av figurer/bilder. Ut i fra dette har vi gjort oss noen konkrete tanker om layout på brosjyrene. Ressurssenteret vil ha ansvar for å lede det avsluttende arbeidet med å ferdigstille og kvalitetssikre informasjonen som er skrevet, og ferdigstille brosjyren. Dette i samarbeid med de ansatte ved rehabiliteringsavdelingen som har utarbeidet tekstene.

Den endelige informasjonsbrosjyren vil legges ut på hjemmesiden vår [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no), slik at den blir tilgjengelig og til nytte for helsepersonell og pasienter på alle sykehus/institusjoner i regionen.

Vi ser paralleller mellom disse to prosjektene omtalt over, og jobber for at den pasientinformasjonen som utarbeides er kunnskapsbasert og samtidig enkel å oppdatere.

## 5.3 Evaluering av RS

Vi har nå vært Ressurssenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst i snart 10 år. Vi har ønsket å se tilbake på hva vi har fått til, for så å kunne tenke fremover på hva vi bør satse på videre. Hva har vi lyktes med, og hva har vi ikke lyktes med. Hva bør vi fortsette med, hva bør vi gjøre mer av, hva bør vi gjøre mindre av?

Selv mener vi at vi har lyktes med å etablere oss som et Ressurssenter der fagfolk kan søke bistand og opplever at vi blir kontaktet ved større og mindre spørsmål og problemstillinger. Vi synes også at vi har utviklet oss til en kurs- og seminararrangør som fagfolk verdsetter og benytter seg av. Vi opplever at vi har lyktes med nettverksbygging gjennom arrangering av nettverkssamlinger, og at vi har fått til mye bra gjennom prosjektarbeid.

Kort oppsummert har vi gjennomført 38 arrangementer for helsepersonell i Helse Sør-Øst, med totalt ca. 3000 deltakere:

- 11 nettverkssamlinger, med til sammen 300 deltakere
- 10 teoretiske seminarer, med til sammen 910 deltakere
- 9 praktiske seminarer, med til sammen 518 deltakere
- 8 basiskurs, med til sammen 365 (unike) deltakere

Av prosjektarbeid og andre milepæler har vi følgende å se tilbake på;

2007	<ul style="list-style-type: none"><li>•Avtale med HSØ om RS-funksjon underskrevet 12.07.07.</li><li>•<a href="http://www.hjerterehab.no">www.hjerterehab.no</a> etablert.</li></ul>
2008	<ul style="list-style-type: none"><li>•Kartlegging av hjerterehabiliteringstilbudet i HSØ – «Kartlegging del I» (rapport).</li><li>•Initiering av arbeidsgrupper: Informasjonsbrosjyrer og Idébank for undervisning.</li></ul>
2009	<ul style="list-style-type: none"><li>•Synliggjøring av de ulike rehabiliteringstilbudene i regionen via <a href="http://www.hjerterehab.no">www.hjerterehab.no</a>.</li><li>•Idébank for undervisning av hjertepasienter i en rehabiliteringsfase ferdigstilt.</li></ul>
2010	<ul style="list-style-type: none"><li>•Informasjonsbrosjyre til ACB- og klaffeopererte pasienter ferdigstilt.</li><li>•«Frisk som en fisk - hva nå?» ferdigstilt.</li></ul>
2011	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ny nettsider for <a href="http://www.hjerterehab.no">www.hjerterehab.no</a>.</li><li>•Informasjonsbrosjyre til angina-, infarkt-, og PCI-pasienter ferdigstilt.</li></ul>
2012	<ul style="list-style-type: none"><li>•«Hjerterehabilitering i et samhandlingsperspektiv».</li><li>•Oppstart «Kartlegging del II».</li></ul>
2013	<ul style="list-style-type: none"><li>•«Kartlegging del II» videreført/gjennomført.</li><li>•Revidering av informasjonsbrosjyrene til hjertepasienter.</li></ul>
2014	<ul style="list-style-type: none"><li>•«Kartlegging del II» (rapport ferdig).</li><li>•Oppstart «Kommunekartlegging».</li><li>•Revidering av idébank for undervisning.</li></ul>
2015	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ny nettside-profil for <a href="http://www.hjerterehab.no">www.hjerterehab.no</a>.</li><li>•«Kommunekartlegging» (rapport ferdig).</li><li>•Minibrosjyre hjerterehabiliteringstilbud HSØ.</li><li>•Informasjon til fremmedspråklige på <a href="http://www.hjerterehab.no">www.hjerterehab.no</a>.</li></ul>
2016	<ul style="list-style-type: none"><li>•Oppstart "Gjøre kunnskap tilgjengelig«.</li><li>•Ny informasjonsbrosjyre til hjertepasienter om helse og livstil.</li><li>•Evaluering av RS.</li></ul>

Når vi nå ser tilbake er vi fornøyd med det vi har fått til, men det er også ting vi skulle ønske vi hadde fått gjort mer av. Prosjektet "Hjerterehabilitering i et samhandlingsperspektiv" kom ikke i gang slik vi hadde intensjoner om, og det har vist seg vanskelig å få med kommunene i den grad vi har ønsket på nettverkssamlinger og andre arrangementer. Vi har ønsket å sette fokus hjerterehabilitering i kommunehelsetjenesten, da vi mener at det er behov for å bygge opp kompetanse og tjenester knyttet til rehabilitering av hjertepasienter i kommunene før den varslede nedbyggingen av tilbudene på

sykehusene inntre for fullt. Noe også kommunekartleggingen viste. Dette er et område vi skulle ønske vi hadde fått utrettet mer på, og som vi ønsker å jobbe videre med.

På nettverkssamlingen som ble arrangert 25. november 2016, spurte vi deltakerne om hva de ønsker seg fra oss som Ressurscenter i 2017 og årene fremover. Det som kom av innspill der, var ønsker om litt mer overordnede oppgaver enn det vi tradisjonelt har jobbet med. Det ble ytret ønske om at vi kan bidra mer i arbeid med markedsføring av hjerterehabiliteringstilbudene i regionen. Dette gjaldt både markedsføring av *nye* tilbud i spesialist- og kommunehelsetjenesten, og markedsføring av viktigheten av eksisterende tilbud ved de store sykehusene. I tillegg kom det innspill om igangsetting av arbeid rundt pakkeforløp for hjertepasienter. Også initiering av en egen instruktør-utdanning for hjertetreningsinstruktører ble nevnt. Dette er spennende innspill som vi tar med oss videre i arbeid med nye handlingsplaner.

Vi har ønske om å gjøre en grundig evaluering av RS når vi nå er inne i vårt tiende år som Ressurscenter. Deltakerne på nettverkssamlingen var bare et utvalg av våre kontaktpersoner. Vi ønsker derfor å sende ut en mail til alle kontaktpersonene i nettverket, der de får muligheten til å gi en evaluering av den jobben vi har gjort, og komme med innspill til veien videre. Dette punktet vil bli videreført i handlingsplanen for 2017.

## 6. Eksterne henvendelser/oppdrag og markedsføring

RS skal være en støttespiller for helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst, og et sted hvor fagfolk kan søke bistand. Vi får med jevne mellomrom eksterne forespørsler om komme med innspill, holde foredrag, og svare på faglige og praktiske spørsmål. Dette er en viktig del av vårt arbeid, og noe vi både markedsfører vi aktivt og prioriterer å bruke tid på.

### 6.1 Eksterne henvendelser

Vi opplever at helsepersonell tar kontakt, med mer eller mindre omfattende faglige og praktiske spørsmål. I noen perioder går det mye tid med til å svare ut slike henvendelser. Mange av spørsmålene svarer vi raskt på, mens andre må vi bruke mer tid på. Vi opplever det likevel som positivt å kunne prioritere slike henvendelser selv om det gjør at vi må skyve på noen av de oppsatte oppgavene vi har definert i handlingsplanen.

Av større henvendelser, har vi i 2016 jobbet med å svare ut disse:

- Henvendelse rundt trening av klaffeopererte. Spørsmålet handlet om hvor mange uker etter operasjonen klaffeopererte pasienter skal vente før de kan trene med høy intensitet. Gjennom kommunikasjon med våre kontaktpersoner i fagfeltet, avdekket vi at det er ulike praksis på dette området. Det var også ulike meninger om hva som er egnede retningslinjer. Vi innhentet dokumentasjon på området, og jobbet sammen med vår medisinsk faglig ansvarlige overlege ved rehabiliteringsavdelingen ut et svar på forespørselen. Dette har vært utgangspunkt for en tekst om dette til vår hjemmeside (jf. pkt 5.1).
- Forespørsel fra kardiologisk sengepost på Oslo Universitetssykehus Rikshospitalet om å skrive litt om livsstil/trening for pasienter med pulmonal arteriell hypertensjon (PAH) til en pasientbrosjyre som de skulle utvikle. I samarbeid med teamet som har ansvar for denne pasientgruppen ved rehabiliteringsavdelingen her ved LHL-klinikkene Feiring, arbeidet vi i perioden 26.06 – 08.07 med en tekst til denne brosjyren. For at det arbeidet vi legger ned skal

komme helsepersonell og pasienter i hele regionen til nytte, ønsker vi å publisere brosjyren via [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no) når den blir publisert på OUS sine nettsider.

- Forespørsel fra LHL om å bidra ved utvikling av nye nettsider om fysisk aktivitet på [www.lhl.no](http://www.lhl.no). Vi ble spurt om å bidra med noen artikler om ulike temaer innen trening for hjertepasienter. LHL ønsker å ha oppdatert og god pasientinformasjon om ulike temaer på sine hjemmesider, og RS ser på dette som en fin mulighet til å få være med på å kvalitetssikre den informasjonen som gis til hjertepasienter. Samtidig er dette arbeid som vi kan dra nytte av i våre egne prosjekter (jf. pkt. 5), og det er pasientinformasjon som vi kan linke opp til fra [www.hjerterehab.no](http://www.hjerterehab.no). På denne måten vil helsepersonell som er aktive brukere av vår hjemmeside dra nytte av vårt bidrag inn i dette arbeidet. Vi leverte én tekst høsten 2016, og sidene er foreløpig ikke publisert. Vi regner med at prosjektet vil bli fulgt opp videre i 2017.
- Spørsmål fra Hallingdal sjukestugu om vi kunne hjelpe dem med ideer, innspill, tips, råd og erfaring med å inkludere hjertesvikt-pasienter i et hjerteskooleopplegg, da de ønsket å inkludere denne pasientgruppen i sitt tilbud. Vi delte våre erfaringer og innspill med dem, og hadde dialog rundt det opplegget de ønsket å setter i gang. Vi videreformidlet også kontakt til andre hjerteskolet.

## 6.2 Markedsføring og eksterne oppdrag

Vi er alltid bevisste på å markedsføre RS ved oppdrag på eksterne arrangementer, samt ved egne arrangementer. Vi prioriterer oppdrag som foredrag osv. når vi får slike forespørsler. Vi ønsker å markere oss og være synlige i fagfeltet, og gjøre RS godt kjent for fagfolk i både spesialist og kommunehelsetjeneste. Dette for at flere skal kunne benytte seg av våre tjenester og dra nytte av vårt arbeid.

Av eksterne oppdrag i 2016, har Grethe Frank Strand holdt foredrag for studenter ved videreutdanning i kardiologisk sykepleie 25. mai. Dette var et innlegg om helhetlig hjerterehabilitering, samt en presentasjon av Ressurscenteret. Foredraget ble holdt på en fagdag for studentene som ble arrangert ved LHL-klinikkene Feiring. Grethe holdt også et innlegg om trening etter klaffeoperasjon, på bakgrunn av henvendelsen om temaet, på en samling i nettverk for hjerterehabilitering i LHL på Røros i mai.

Take Heart er et europeisk prosjekt med hensikt å kartlegge tilbudet om hjerterehabilitering i fem forskjellige europeiske land. Overlege ved rehabiliteringsavdelingen ved LHL klinikkene Feiring Jostein Grimsmo er med i den nasjonale gruppen i prosjektet. Han har inkludert RS i prosjektet, slik at vi har bidratt med den oversikten og kunnskapen vi har om hjerterehabiliteringsfeltet. Samarbeidet rundt nettverkssamlingen i november var svært nyttig (jf. pkt. 4). I desember 2016 ble "Country report Norway" publisert på hjemmesidene til European Association of Preventive Cardiology (EAPC) ([www.escardio.org](http://www.escardio.org)), som "Country of the month". Her er RS omtalt, og nettsiden vår er markedsført.

## 7. Faglig oppdatering

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.

Dette året har to av medlemmene i RS-teamet levert inn masteroppgaver, og med dette avsluttet sine mastergrader:

- Cesilie Meling Stenbakken; Ei evaluering av Hjerteløftet – med utgangspunkt i deltakerne sine erfaringer.
- Grethe Frank Strand; "Det er lettere når vi er sammen" – En kvalitativ undersøkelse av deltakernes opplevelser av tiden etter et gruppebasert livsstilskurs ved en kommunal frisklivssentral.

## 7.1 Eksterne møter, seminarer og konferanser

RS-leder og de øvrige medlemmene av RS-teamet deltar jevnlig på ulike møter, seminarer og konferanser. Vi ønsker å være tilstede på de arenaer der rehabilitering diskuteres, og der vi kan være med på å ivareta hjertepasienters interesser innen dette feltet. Seminarer og konferanser er også viktig for både faglig oppdatering og nettverksbygging. I 2016 har vi deltatt på følgende arrangementer:

- 4. mars: FOU-dag LHL, LHL-klinikkene Feiring.
- 9. mars: Rehabiliteringsforum 2016 – "Samhandling på tvers eller tverke?", Hamar.
- 13. april: Ledernetverk rehabilitering HSØ, Ekebergrestauranten.
- 23.-24. mai: Nettverkssamling for hjerterehabilitering i LHL, LHL-klinikkene Røros.
- 21. juni: Styremøte i Faggruppa for hjerte og lungefysioterapi.
- 26. august: Kurs i psykisk helsearbeid "Sees i morgen".
- 18.-19. oktober: Regional rehabiliteringskonferanse 2016, Lillestrøm.
- 21. oktober: Fagseminar om kunnskapsbasert praksis.
- Medio november: 2 dagers diabetes seminar "Novo Nordisk Diabetes Dialog 2016".
- 25. november: Take Heart Hjerterehabiliteringsseminar (og nettverkssamling HSØ), Oslo.

## 7.2 Hospiteringer

Rehabiliteringsavdelingen og Ressurssenteret har jevnlig hospiteringer fra institusjoner og sykehus, og har i 2016 hatt følgende besøk:

- 2 sykepleiestudenter i kardiologisk videreutdanning fra HiOA, 1 dag.
- 2 sykepleiestudenter fra HiOA, 1 dag.
- 2 hjelpepleiere fra LHL-klinikkene Glittre, 1 dag.
- Sosionom fra Landaasen, 1 dag.
- 2 fysioterapistudenter fra HiOA, 4 uker.
- 2 bachelorstudenter i idrettsvitenskap fra HiL, 3 uker.
- 1 elev fra Nord-Østerdal VGS, 1 uke.
- 1 fysioterapeut Larvik kommune, 1 uke.
- 1 student fra HiH, Grunnfag mat og ernæring, 1 uke.
- 1 sykepleiestudent, 4 uker.
- Én fysioterapistudent, HiOA, 10 uker.
- Én sykepleier, videreutdanning i kard. sykepleie, HiOA, 4 dager.
- Én sykepleier, Helgeland Rehabilitering, 1 dag.

- Én ernæringsfysiolog, Haukeland sykehus, 1 dag.
- Én sykepleier, videreutdanning i kard. sykepleie, HiOA, 2 dager.
- Tre sykepleiere, Drammen sykehus, videreutdanning kard. sykepleie, 5 dager
- To sykepleiestudenter, HiOA, 2 dager.

### 7.3 Internundervisning

På rehabiliteringsavdelingen ved LHL-klinikkene Feiring er det ukentlige internundervisninger med ulike temaer. Det blir benyttet både interne og eksterne foredragsholdere, og internundervisningene er obligatoriske for de ansatte.

Høsten 2016 har også RS tatt initiativ til at internundervisningene kan overføres via videokonferanse til de andre LHL-klinikkene, slik at helsepersonell der kan følge undervisningene. Dette for å bidra at vi som avdeling kan være med på å spre kunnskap og invitere til erfaringsutveksling i større grad. I tillegg har vi ved RS sett på dette som en mulighet til å teste ut potensialet ved en slik form for kunnskapsdeling, da dette er noe vi har begrenset erfaring med selv.

Temaene for internundervisningene i 2016 har vært:

- Blodtrykk og styrketrening for hjertepasienter.
- Diabetes- og blodsukkermedikamenter.
- Snus.
- Kolesterol – Fysisk aktivitet, kosthold eller medikamenter, eller ja takk alle 3?
- Entresto - til behandling av kronisk hjertesvikt.
- Data i rehabilitering (presentasjon av prosjekt).
- Sexualitet og hjertesykdom hos kvinner.
- Nudging (presentasjon av prosjekt).
- Karriereveiledning.
- Insomnia og hjertesykdom.
- Måling av kroppssammensetning med Tanita-vekt.
- Referat fra hjertekongress i Bergen.
- Risikoberegning – Norrisk, Procam, Framingham.
- Presentasjon av masteroppgave: Validering av matvarefrekvensspørreskjemaet i Hjerteløftet.
- MSD: Nyere hjertemedisiner (kun for sykepleiere og leger ).
- Hjertesvikt og vatngym.
- Lamin Kardiomyopati.
- Kunnskap og informasjonsformidling.
- "En ny livssituasjon" – Hvordan opplever yrkesaktive menn helse og livskvalitet i tiden etter ACB-operasjon.
- Digitale kommunikasjonsløsninger for samhandling mellom koronare bypassopererte pasienter og helsepersonell på spesialistsykehus etter utskrivelse til hjemmet.
- Zenicor EKG.
- Søvn og søvnhygiene.
- Når målet er økt etterlevelse – motivasjon og strategi.
- Status *Hjerteløftet*; Kan tidlig, intensiv primærforebyggende behandling hos personer med høy risiko for kardiovaskulær sykdom redusere deres fremtidige sykdomsrisiko?

## 8. Møter for RS-teamet

Det har i 2016 blitt gjennomført fire formelle møter i RS-teamet.

I tillegg har RS-leder hatt løpende dialog og ukentlige møter med avdelingsleder ved rehabiliteringsavdelingen, og med de andre i RS-teamet ved behov.

Feiring 20.02.2017

Grethe Frank Strand  
Ressurscenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst