

Årsrapport 2018

Ressurscenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst
LHL-sykehuset Gardermoen

Årsrapport 2018

Vi har nå lagt bak oss de første ti månedene i nytt sykehus. Ressurssenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst er en naturlig del av klinikk for rehabilitering og livsstilsmedisin, og vi har funnet vår plass i sykehuset. Nærheten til kommunehelsetjenesten, med et kommunalt helsehus vegg i vegg er spennende. Vi har allerede dratt god nytte av hverandre, og vi ser frem til videre samarbeid.

Året 2018 har i tillegg til våre tradisjonelle kurs og seminarer, vært preget av en satsning på lokale fagdager. Vi har gjort oss spennende erfaringer på dette, og har tro på at dette er en nyttig vei å gå for å bidra til kompetanseheving og samhandling innen hjerterehabilitering i regionen.

Vi har også hatt fokus på å være synlig i fagfeltet ved være aktive på møter, kurs og konferanser. I løpet av året har vi også etablert et godt samarbeidet med nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin ved St. Olavs hospital. Dette er et svært nyttig og inspirerende samarbeid, og vi ser frem til å fortsette dette samarbeidet.

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. Evalueringen av Ressurssenteret som vi gjennomførte i starten av året ga et inntrykk av at folk er fornøyd med det vi gjør. Likevel er vi stadig opptatt av opprettholde og forbedre kommunikasjonen med nettverket. Vi har i 2018 hatt fokus på å få opp aktiviteten på facebook-siden og på utvikling av nyhetsbrev. Dette tror vi er et viktig arbeid for å være den støttespilleren for fagfolk som vi ønsker å være.

Vi ser tilbake til et fint år for Ressurssenteret og ser frem til fortsettelsen.

Den følgende rapporten gir en detaljert beskrivelse av aktiviteten i 2018.

Jessheim 18.01.2019

Grethe Frank Strand

Leder

Ressurssenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst
LHL-sykehuset Gardermoen

Innhold

1. Personell/organisering	4
2. Kurs- og seminarvirksomhet	4
2.1 Basiskurset i hjerterehabilitering	5
2.2 Hjerterehabiliteringsseminar	5
3. Nettverksarbeid	7
3.1 Styrke nettverket.....	7
3.2 Lokale fagdager/nettverkssamlinger.....	8
4. Hjemmeside og sosiale medier	10
4.1 Hjemmeside.....	10
4.2 Facebook	10
5. Prosjektarbeid.....	11
5.1 Undervisningshefte til hjertepasienter	11
5.2 Evaluering av RS	11
5.3 Medisinsk avstandsoppfølging	12
5.4 Prosjektplanlegging	12
6. Henvendelser og eksterne oppdrag.....	12
7. Markedsføring	13
8. Faglig oppdatering og møtevirksomhet.....	13
9. Møter i RS-teamet	14

Vedlegg:

1. Program hjerterehabiliteringsseminar 28.9.2018.

1. Personell/organisering

Ressurssenteret har i 2018 blitt ledet av Grethe Frank Strand. Leder støtter seg på et Ressurssenter-team med fem ansatte fra klinikk for rehabilitering og livsstilsmedisin ved LHL-sykehuset Gardermoen. Teamet møtes jevnlig, og ressurspersonene i teamet er tilgjengelig for dialog ved behov.

Leder:	Grethe Frank Strand	Helse- og treningsrådgiver, master i helsefremmende lokalsamfunnsarbeid.
Ressurspersoner: (RS-team)	Nils Erling Myhr	Klinikksjef rehabilitering og livsstilsmedisin. Spesialsykepleier.
	Cesilie Meling Stenbakken	Avd.leder fysioterapeuter/idrettspedagoger. Spesialfysioterapeut og idrettspedagog.
	Jostein Grimsmo	Overlege klinikk rehabilitering og livsstilsmedisin. Spesialist i fysikalsk medisin og rehab., PhD.
	Nina Midthun	Seksjonsleder sykepleiertjenesten. Spesialsykepleier.
	Åse Castilla	Koordinator Lærings- og mestringssenteret (LMS) Sykepleier

Leder er ansvarlig for den daglige driften av Ressurssenteret, og har ansvar for å følge opp arbeidsområdene som står beskrevet i handlingsplanen. I dette arbeidet er de ansatte i klinikk for rehabilitering og livsstilsmedisin ved LHL-sykehuset, samt fagpersonene i nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst, viktige samarbeidspartnere. Leder har også ansvar for å holde dialog med og innhente innspill fra fagpersonene i nettverket, og ta dette med inn i Ressurssenterets arbeid.

2. Kurs- og seminarvirksomhet

Kurs og seminarvirksomhet er en av kjerneaktivitetene ved Ressurssenteret. Målet med arrangementene er kompetanseheving innen faget hjerterehabilitering. Samtidig er samhandling og nettverksbygging mellom aktører som jobber med hjerterehabilitering en viktig del av arrangementene. Vi mener at bedre samhandling mellom aktørene, særlig på tvers av nivåene i helsetjenesten, er avgjørende for at hjertepasienter skal oppleve helhetlige og gode tjenester gjennom hele pasientforløpet.

Målgruppen for Ressurssenterets kurs og seminarer er helsepersonell som jobber med eller har interesse for hjertepasienter i en rehabiliteringsfase. Vi retter arrangementene mot en tverrfaglig målgruppe, både i spesialist- og kommunehelsetjeneste, og andre som veileder, underviser eller er i dialog med hjertepasienter. Arrangementene er åpne for alle interesserte.

Kurs og seminarer markedsføres via nyhetsbrev til kontaktpersoner, samt via kurskalendere på hjerterehab.no, lhl.no og hos relevante samarbeidsaktører. I tillegg blir facebook benyttet aktivt i markedsføringen.

Ressurssenteret har i 2018 arrangert et basiskurs i hjerterehabilitering og et teoretisk hjerterehabiliteringsseminar. Basiskurset har en elementær tilnærming, og retter seg først og fremst mot de som er nye innen fagfeltet, eller som trenger en oppdatering på grunnleggende ferdigheter. Hjerterehabiliteringsseminaret tar opp mer dagsaktuelle temaer og nyere forskning.

2.1 Basiskurset i hjerterehabilitering

Basiskurset ble gjennomført torsdag 27.09.2018, ved LHL-sykehuset Gardermoen. Dette var det tiende basiskurset vi har gjennomført. Kurset ble gjennomført med foredragsholdere fra klinikk for rehabilitering ved LHL-sykehuset Gardermoen. Vi hadde også et brukerinnlegg, der en tidligere rehabiliteringsdeltaker var invitert til å fortelle sin historie om veien videre etter en hjertesykdom. Basiskurset gjennomføres etter et fast program med sykdomslære, hjertevennlig kosthold, røykeavvenning og aktivitet/trening som hovedtemaer. Dagen avsluttes med en praktisk treningsøkt.

Basiskurset samlet i år 62 deltakere fra ulike sykehus, kommuner, rehabiliteringssentre og fysikalske institutter i Helse Sør-Øst, noe som er en økning på omtrent 50 % fra 2017. Dette viser at det fortsatt er behov for et basiskurs innen hjerterehabilitering. Samtidig gjør sannsynligvis den sentrale plasseringen av det nye LHL-sykehuset at vi når flere som ønsker å delta på kurs. På denne måten kan vi bidra til kompetanseheving rundt hjerterehabilitering, særlig rettet mot kommunehelsetjenesten, på en enda bedre måte.

2.2 Hjerterehabiliteringsseminar

Hjerterehabiliteringsseminaret ble gjennomført fredag 28.09.2018, dagen etter basiskurset.

Seminaret samlet 89 deltakere, inkludert foredragsholdere. Dette er et antall vi er svært godt fornøyd med, og det er flere deltakere enn på mange år. Det er gøy at det er stor interesse for faget, og vi tenker at dette viser at det er fortsatt behov for slike arenaer for faglig påfyll og erfaringsutveksling innen hjerterehabiliteringsfeltet. Det gir inspirasjon til å planlegge nye seminarer .

Programmet for seminaret ble utformet i en programkomité. Det er første gang vi setter ned en slik bredt sammensatt programkomité for å planlegge seminar. Erfaringen er at dette er svært nyttig.

Komiteen bestod av representanter fra ulike deler av fagmiljøet/ helsetjenesten:

- Inger Lise Aamot, fysioterapeut og leder for nasjonal kompetansetj. Trening som medisin.
- Annbjørg Laache, fysioterapeut, Ullensaker kommune.
- Linda Müller, avdelingsleder ergo/fysio, Ullensaker kommune.
- Eli Anne Nyerrød Kvarme, klinisk ernæringsfysiolog, LHL-sykehuset Gardermoen.
- Jostein Grimsmo, seksjonsoverlege hjerterehabilitering, LHL-sykehuset Gardermoen.
- Åse Castilla, sykepleier lærings- og mestringssenteret (LMS), LHL-sykehuset Gardermoen.
- Ressurssenterets brukerrepresentant, tidligere rehabiliteringsdeltaker.
- Grethe Frank Strand, Ressurssenteret (sekretær og leder for programkomiteen).

Programkomiteen hadde et felles møte ved LHL-sykehuset Gardermoen der hele programkomiteen var samlet. Det var svært nyttig å samles for å drøfte ulike temaer. I tillegg har det vært kommunikasjon via e-post og telefon for å lande det endelige programmet.

Programmet for seminaret ble variert og innholdsrikt (vedlegg 1). Hovedtemaene var; Ny teknologi i rehabilitering og oppfølging av hjertepasienter, Når er det trygt å trene?, og Pasientforløp og kvalitetsmålinger. Dagen ble avsluttet med en paneldebatt om hvordan vi kan vi sikre at alle norske hjertepasienter får tilbud om rehabilitering, slik retningslinjene anbefaler. Debatten ble ledet av journalist og idrettsfysiolog Anders Revdal fra Nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin. De som satt i panelet var:

- Bjørnar Aleksander Andreassen, seniorrådgiver Helsedirektoratet
- Frode Jahren, generalsekretær LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke)
- Inger Lise Aamot, Leder Nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin
- Siv Olsen, spesialsykepleier i kardiologisk sykepleie og stipendiat
- Elise Sverre, postdoktorforsker og overlege i kardiologi, Drammen sykehus

Oppsummering av paneldebatt

Et av temaene som kom opp i paneldebatten, og som ble løftet frem som en av flaskehalsene i forhold til å sikre at alle hjertepasienter får tilbud om rehabilitering, var manglende og varierende henvisningsrutiner. Det er i dag store forskjeller når det gjelder henvisningspraksis, og det er i stor grad opp til den enkelte lege hvilke pasienter som får tilbud om hjerterehabilitering.

Dette ble fulgt opp av en debatt om hvem som skal på rehabilitering, og hvem som skal ha ansvar for å henvise. Er automatisk henvisning etter dansk modell en løsning? Vil det kunne ivareta behovet for differensiering knyttet til hvilke pasienter som skal til hvilket tilbud? Det var enighet om at ikke alle trenger spesialisert rehabilitering i spesialisthelsetjenesten. Burde det vært en form for gradering av pasientene? Hvordan kan dette evt. løses i en travel sykehus-hverdag? Det er vanskelig å se for seg hvordan dette skal løses i praksis, og utfordringen er kanskje å få tak i dem som trenger det mest.

Et av tiltakene som ble løftet frem er behovet for økt kunnskap om effektene av hjerterehabilitering blant helsepersonell både i spesialist og kommunehelsetjeneste nevnt. Leger og spesialister må anbefale og fremsnakke rehabilitering. I tillegg må det satses på gode og effektive tilbud som favner mange pasienter, slik som poliklinisk hjerterehabilitering på sykehusene.

I tillegg ble behovet for norske anbefalinger og retningslinjer for hjerterehabilitering nevnt flere ganger. Arbeidsgruppen for preventiv kardiologi, hjerterehabilitering og idrettskardiologi (AG Preventiv) i Norsk Kardiologisk Selskap (NCS) ble utfordret til å ta initiativ til et slikt arbeid. AG Preventiv har i etterkant av seminaret gjort en henvendelse til styret i NCS, og fått tilbakemelding om at NCS vil støtte AG Preventiv i et arbeid med å lage norske anbefalinger for hjerterehabilitering. Arbeidet vil utgå fra AG Preventiv. Ressursenteret ser frem til å følge dette arbeidet videre i 2019.

Evaluering

I etterkant av seminarene fikk deltakerne tilsendt et elektronisk evalueringsskjema. Tilbakemeldingene på evalueringen var svært positive. På en skala fra 1 til 6 var gjennomsnittskaraktøren 4,8 på spørsmålet om i hvilken grad forventningene til kurset/seminaret ble innfridd.

De fleste svarer at de kommer for å få oppdatert sin kunnskap på hjerterehabilitering (78 %). Samtidig er det også mange som svarer at de kommer for å treffe kjente/knytte kontakter (44 %), og mange som kommer fordi de er nye innen hjerterehabilitering (33 %). Dette viser at vi når ut til både erfarne og

nye fagfolk innen hjerterehabilitering, og at mange verdsetter våre arrangementer som en samhandlingsarena. Det betyr at vi på mange måter når målene for våre arrangementer.

Når et gjelder hva deltakerne likte best ved seminaret svarte flest at var det oversikt over kunnskap/praksis (78 %) og presentasjon av prosjekter/forskningsresultater som ble (56 %) de likte best. Samtidig var det også en del som svarte at brukerinnlegg (33 %) og paneldebatt (28 %) var nyttig. Det var mulig å krysse av for flere alternativer. Dette viser at vi bør fortsette å fokusere på å hente inn foredragsholdere som kan holde innlegg om oppdatert kunnskap og ny forskning, samtidig som vi husker på brukerne.

Det var også mange positive kommentarer som:

- Viktig at dette videreføres, vi som jobber med hjerterehab. trenger et fora som dette.
- Bra å få med et kommunalt tilbud. Herlig med brukere.
- Flott seminar som dekker det meste av grunnleggende behov for dem som er ny i faget. Bra kvalitet på foredragsholdere og fin praktisk økt!
- Et flott program! Smart med mange og kortere foredrag!

Vi fikk også noen innspill til forbedringer og temaer vi kunne hatt mer om:

- Flere basiskurs i løpet av året – det er mange som har behov for en oppfrisking.
- Trekk inn Frisklivssentraler.
- Synliggjør mer tverrfaglig samarbeid.
- Hvordan måle kvaliteten av hjerterehabilitering på vår arbeidsplass, felles mal.
- Mer tid til røykeavvenning – medikamenter og konkrete fremgangsmåter.
- Undervisning om stress og om psykiske reaksjoner.
- Mer praktisk rettet – mer hvordan, mindre hva og hvorfor.
- Mer kunnskap knyttet til hver enkelte diagnose, bl.a. klaffeopererte.

Dette er innspill vi tar med oss videre i planlegging av nye seminarer og i arbeidet ved Ressurssenteret i det kommende året.

3. Nettverksarbeid

Nettverksarbeid er en av de viktigste oppgavene til Ressurssenteret. Dette omfatter både aktiv kontakt ut mot nettverket og å være en støttespiller for fagfolk som jobber med hjerterehabilitering. Gjennom nettverksarbeidet ønsker vi å bidra til fag- og kvalitetsutvikling, og til bedre samhandling innen hjerterehabilitering i regionen.

3.1 Styrke nettverket

Nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst består av alle aktører som har tilbud om hjerterehabilitering i regionen. Ressurssenteret har kontaktpersoner hos disse aktørene, og de er Ressurssenterets informasjonskanal ut til nettverket.

Grunnet innføringen av den nye personvernloven i Norge (GDPR), har vi i 2018 jobbet en del med oppdatering av våre kontaktlister. Vi har gått tilbake i våre lister og kontrollert at vi har godkjenning fra alle som står der, slik at ingen som ikke har samtykket til det får tilsendt informasjon fra oss. De vi ikke hadde aktivt samtykke fra er fjernet. Dette medførte blant annet at antallet som fikk invitasjon til seminarene i september var lavere enn ved tidligere arrangementer. Samtidig er listene nå oppdaterte og vi har god kontroll på listene. Vi vil jobbe for å øke antallet kontakter igjen, slik at vi når ut til så

mange som mulig med vårt arbeid. Vi har godt samarbeid med kommunikasjonsavdelingen i LHL som hjelper oss med dette arbeidet.

Kontaktlisten er nå på 376 personer, inkludert våre kontaktpersoner i nettverk for hjerterehabilitering. Vi gjorde en aktiv henvendelse til kontaktpersonene i nettverket for å få et nytt samtykke til at de står oppført som kontaktpersoner i nettverk for hjerterehabilitering. På denne måten fikk vi i tillegg oppdatert denne listen med noen nye navn. Nettverket består nå av 32 personer som er kontaktpersoner for sitt arbeidssted inn i nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst.

Nyhetsbrev

Vi har i 2018 jobbet med videreutvikling av nyhetsbrev. Nyhetsbrevene benyttes til å fortelle om Ressurssenterets arbeid, om arrangementer vi skal ha, og om aktuelle saker fra nettverk for hjerterehabilitering.

Ressurssenteret har sendt ut tre nyhetsbrev i 2018:

1. I mars sendte vi ut første nyhetsbrev, som omhandlet Ressurssenterets planer for 2018, samt informasjon om det ferdige undervisningsheftet for hjertepasienter (jf. pkt 5.1).
2. I juni sendte vi ut et nyhetsbrev om seminarene som skal arrangeres 27. og 28. september.
3. I desember sendte vi ut et nyhetsbrev der vi oppsummerte aktuelle saker fra 2018 og presenterte aktuelle datoer for arrangementer i 2019.

Gjennom nyhetsbrevene oppfordrer vi også nettverket til å komme med innspill og kontakte Ressurssenteret med aktuelle spørsmål.

Vi har i løpet av året tatt i bruk en løsning for nyhetsbrev/e-postmarkedsføring. Med en slik løsning får vi full oversikt over lister over kontaktpersoner og et enkelt verktøy til administrering av disse listene. I tillegg sørger det for at utsendelsene av e-post ivaretar mottakernes personvern og at vi unngår leveringsproblemer. Vi har fått god hjelp av kommunikasjonsavdelingen i LHL til opplæring og igangsetting av dette, og ser at det vil bli et nyttig verktøy i det videre arbeidet.

3.2 Lokale fagdager/nettverkssamlinger

Ressurssenteret har i 2018 startet en satsning på lokale fagdager/nettverkssamlinger. Dette er fagdager/samlinger for helsepersonell, som planlegges og arrangeres i samarbeid med sykehus, kommuner og rehabiliteringsinstitusjoner. Bakgrunnen for satsningen er å sette fokus på og å heve kompetansen om hjerterehabilitering i kommunehelsetjenesten, og for å bidra til bedre samhandling mellom nivåene i helsetjenesten.

Vi håper på sikt å nå ut til så mange kommuner som mulig i Helse Sør-Øst. Vi håper dette kan bidra til økt kompetanse om hjerterehabilitering og oppfølging av hjertepasienter i kommune, og bedre samhandling mellom aktørene i behandlingsskjeden.

Tre fagdager har vært planlagt i 2018. Erfaringen så langt er at dette er en svært nyttig form for fagutvikling og nettverksbygging. Det er inspirerende å reise ut til kommunene for å bidra til kompetanseheving "der folk bor". Dette motiverer til å fortsette satsningen, og vi har opprettet dialog med Ringerike sykehus, Sørlandet sykehus og Oppegård kommune om mulige fagdager i 2019. En nærmere omtale av fagdage gjennomført i 2018 følger under.

Satsningen er markedsført gjennom facebook, og via e-post til nettverket. Vi har også laget en poster om satsningen som vi hadde med til Rehabiliteringskonferansen 2018 i Kristiansand.

3.2.1 Fagdag om trening for hjertepasienter

"Fagdag om trening for hjertepasienter" ble arrangert i samarbeid med Akershus universitetssykehus og Frisklivssentralen i Skedsmo. Dagen ble arrangert i Frisklivssentralens lokaler i Lillestrøm, mandag 16. april kl. 12.00 – 16.00. Det var ingen kursavgift ved fagdagen og deltakerne fikk enkel servering av kaffe og frukt.

Målgruppen for fagdagen var fysioterapeuter, ansatte ved frisklivssentraler og andre interesserte i kommunene i Akershus sykehusområder. Hensikten med fagdagen var å bidra til kompetanseoverføring mellom spesialist- og kommunehelsetjeneste, i forbindelse med at Akershus universitetssykehus fra 1.1 2018 har lagt ned sitt tilbud om hjertetrim på sykehuset etter endt hjertescole.

Programmet ble planlagt i samarbeid med Frisklivssentralen i Skedsmo og Ahus, og omfattet:

- Bakgrunn for dagen og presentasjon av hjertescoleen ved Akershus Universitetssykehus.
- Hva er hjerterehabilitering?
- Aktivitet og trening ved hjertesykdom
- Treningsgrupper for hjertepasienter – hvem, hva, hvordan?
- Veien videre – hva er viktig? Et brukerinnlegg.
- Praktisk treningsøkt; Stavgang og hjertetrim i gymsal

Responen var svært god, og 42 deltakere var påmeldt og gjennomførte fagdagen. Deltakerne var stort sett fysioterapeuter fra kommunene i området rundt Akershus Universitetssykehus. Evalueringen viste at deltakerne var godt fornøyd med fagdagen.

3.2.2 Fagdag om rehabilitering med fokus på hjertesykdom

"Fagdag om rehabilitering med fokus på hjertesykdom" ble planlagt i samarbeid med Skogli helse- og rehabiliteringssenter, Sykehuset Innlandet Lillehammer, LHL Oppland og Frisklivssentralen i Gausdal, Øyer og Lillehammer.

Fagdagen var opprinnelig et initiativ fra Skogli, som ble fulgt opp av Ressurscenteret. Målet var å bidra til kompetanseheving og erfaringsutveksling innen rehabilitering og samhandling, samt nettverksbygging mellom kommune- og spesialisthelsetjeneste på rehabiliteringsfeltet i Oppland/Gudbrandsdalsregionen.

Programmet ble planlagt å være et heldagsarrangement med fokus på rehabilitering og mestring, og i tillegg til litt om hjerterehabilitering og om trening for hjertepasienter. Fagdagen var planlagt gjennomført ved Skogli på Lillehammer, 31. mai 2018, men måtte dessverre avlyses da det kun var 10 påmeldte.

Fagdagen planlegges gjennomført i april 2019 med et revidert program etter mal fra de to lokale fagdagene som er gjennomført i 2018.

3.2.3 Fagdag om hjerterehabilitering: "Sammen for hjerter i aktivitet"

Fagdag om hjerterehabilitering: "Sammen for hjerter i aktivitet" ble planlagt sammen med Frisklivssentralen i Hurum og Røyken. Frisklivssentralen hadde prosjektmidler til gjennomføringen, og fagdagen var et av tiltakene i et større prosjekt.

Målgruppen var primært ansatte i Hurum og Røyken kommune, men invitasjon ble også sendt til Drammen sykehus, frisklivssentraler i Buskerud, Oslo og Akershus, samt nærliggende rehabiliteringsinstitusjoner. I tillegg ble arrangementet delt via Ressurssenterets facebook-side, og var på den måten åpen for alle interesserte.

Fagdagen ble gjennomført 27. november ved Røykenbadet, der Frisklivssentralen i Hurum og Røyken har sine lokaler.

Programmet omfattet både faglige innlegg om hjerterehabilitering og trening av hjertepasienter, samt presentasjon av ulike tilbud til hjertepasienter i regionen. Dagen ble avsluttet med en praktisk treningsøkt. Inger-Lise Aamot fra Nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin holdt det faglige innlegget om trening for hjertepasienter.

Fagdagen ble svært vellykket og samlet 39 deltakere fra ulike kommuner og sykehus i regionen. Evalueringen viste at deltakerne var godt fornøyd med gjennomføringen. Noen synes det ble litt lite pauser og litt lite tid til dialog. Dette tar vi med oss til planlegging av nye fagdager.

4. Hjemmeside og sosiale medier

4.1 Hjemmeside

Hjemmesiden hjerterehab.no fungerer som en kommunikasjonskanal fra Ressurssenteret og ut til helsepersonell i fagfeltet. Hjemmesiden er en åpen side som pasienter og andre interesserte har fri tilgang til. Vi ønsker å ha aktuell informasjon om hjerterehabilitering tilgjengelig for helsepersonell, særlig informasjon om hjerterehabiliteringstilbud og aktuell pasientinformasjon. Gjennom dette ønsker Ressurssenteret å bidra til at hjertepasienter får god og likelydende informasjon, uavhengig av hvilket sykehus eller rehabiliteringsinstitusjon de behandles ved i regionen.

I 2018 har det vært hovedfokus på å få ut informasjon om arrangementer og å holde lenker oppdatert.

Etter innflytting i nytt sykehus har Ressurssenteret fått en større nærhet til kommunikasjonsavdelingen i LHL, som er behjelpelig med arbeid på og forbedringer av hjemmeside og facebook. Dette er et svært nyttig samarbeid, som gir muligheter for videreutvikling av disse sidene.

4.2 Facebook

Facebook-siden til Ressurssenteret er en kanal der vi ønsker å legge ut informasjon om vårt arbeid og våre arrangementer, samt dele aktuelle saker. Målet med siden er å spre informasjon om vårt arbeid, og legge til rette for mer toveiskommunikasjon med fagfeltet. Siden har ved utgangen av 2018 fått 128 følgere, noe som er en økning på over 100% fra 1.1.2018.

Facebook-siden til Ressurssenteret er en kanal der vi ønsker å legge ut informasjon om vårt arbeid og våre arrangementer, samt dele aktuelle saker. Målet med siden er å spre informasjon om vårt arbeid, og legge til rette for mer toveiskommunikasjon med fagfeltet. Vi får stadig flere følgere, og forsøker å dele aktuelle saker hver uke.

Vi benyttet også facebook-siden til promotering av seminarene i september. Denne promoteringen nådde 2600 mennesker. I tillegg har vi tett samarbeid med nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin, som gjerne deler våre arrangementer på deres facebook-side. Dette er en side med mange følgere, og det resulterer i at mange får informasjon om våre arrangementer.

5. Prosjektarbeid

I 2018 har det vært fokus på å avsluttet pågående prosjekter, samt planlegge nye prosjekter for 2019. Vi har avsluttet prosjektet med utvikling av undervisningshefte til hjertepasienter, og vi har gjennomført den planlagte evalueringen av Ressurssenteret.

Vi har også vært involvert i et prosjekt knyttet til medisinsk avstandsoppfølging.

I tillegg har vi kommet i gang med planlegging av et prosjekt rundt kvalitetsindikatorer for hjerterehabilitering, som vi være et satsningsområde i 2019.

5.1 Undervisningshefte til hjertepasienter

Vi har i 2018 ferdigstilt brosjyren "*Hjertesykdom og livsstilsendring – Undervisningshefte til hjertepasienter i rehabilitering*", et hefte basert på aktuelle undervisningstemaer innen hjerterehabilitering. Målet med heftet er at det skal være med på å styrke arbeidet med opplæring av hjertepasienter i en rehabiliteringsfase. Heftet skal være et verktøy for helsepersonell – et kvalitetssikret og kortfattet hefte til å dele ut til pasienter i forbindelse med undervisning. For pasientene skal heftet være et lite oppslagsverk som de kan benytte både i forbindelse med og i etterkant av rehabilitering. Informasjonen er kortfattet og lettlest, og det er god plass til notater.

Heftet ble trykket i februar og deles nå ut til deltakere på hjerterehabilitering ved LHL-sykehuset Gardermoen. Heftet ligger også tilgjengelig for nedlastning på hjerterehab.no, og dette er markedsført til nettverk for hjerterehabilitering og via Ressurssenterets facebook-side. Noen eksemplarer er sendt til kontaktpersoner i nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst som har ønsket dette. Heftene ble delt ut til alle som deltok på seminarene i september.

5.2 Evaluering av RS

Ressurssenteret har hatt ønske om å foreta en evaluering av det arbeidet vi har gjort. Vi utviklet høsten 2017 et evalueringsskjema, som ble sendt ut via en elektronisk web-basert løsning i januar 2018. Målet var å finne ut hva vi lykkes med og hva vi ikke lukkes med, og hva vi bør satser mer eller mindre på i tiden som kommer.

Spørreundersøkelsen ble sendt til Nettverk for hjerterehabilitering i HSØ, omfattende de 22 sykehusene og 7 private aktørene med tilbud om hjerterehabilitering, samt alle 135 kommunale Frisklivssentralene i regionen. Undersøkelsen ble sendt til ca. 180 mailadresser.

Svarprosenten fra sykehus og rehabiliteringsinstitusjoner var relativt god, på henholdsvis 41 og 57 %, mens det fra de kommunale frisklivssentralene kun var en svarprosent på 7. Det dessverre ikke mulig å skille mellom sykehus, rehabiliteringsinstitusjoner og kommuner i de svarene som er kommet inn. Dette fører til at det er stor usikkerhet knyttet til tallene og dermed ikke rom for tolkning av resultatene. Tallene gir likevel nyttig informasjon i seg selv og de kvalitative tilbakemeldinger vil tas med i det videre arbeidet ved Ressurssenteret.

Hovedinntrykket er at mange er godt fornøyd med det arbeidet vi har gjort, og at vi i stor grad kan fortsette som nå. Men vi har en jobb å gjøre i forhold til å bli mer synlige og gjøre Ressurssenteret enda bedre kjent, spesielt i kommunehelsetjenesten. Det kom innspill om at vi bør vise en tydeligere stemme utad, og dette er noe vi ønsker satse på fremover. En kort rapport fra evalueringen ble sendt som vedlegg til tertialrapport for 1. tertial 2018.

5.3 Medisinsk avstandsoppfølging

Leder for Ressurssenteret har høsten 2018 deltatt på tre workshops i et prosjekt om medisinsk avstandsoppfølging finansiert av Helsedirektoratet. Prosjektet er et samarbeid med Ullensaker og Gjerdrum kommune, Akershus Universitetssykehus og LHL-sykehuset Gardermoen, og er et av seks prosjekter i et nasjonale prosjektet for medisinsk avstandsoppfølging. Dataene fra de seks prosjektene skal bidra inn i utvikling av nasjonale anbefalinger for medisinsk avstandsoppfølging.

Gjennom prosjektet har Ressurssenteret fått muligheten til å bidra til å sette fokus på hjerterehabilitering og oppfølging av hjertepasienter i kommunehelsetjenesten, og til å komme med innspill inn i et svært spennende nasjonalt prosjekt som vil kunne få stor betydning for digital oppfølging av pasienter i fremtiden.

5.4 Prosjektplanlegging

Kvalitetsindikatorer for hjerterehabilitering

Vi har jobbet med planlegging av et prosjekt rundt kvalitetsindikatorer for hjerterehabilitering. Vi ønsker å gjennomføre et prosjekt i nettverk for hjerterehabilitering der vi tester ut noen kvalitetsindikatorer. Målet er å få testet ut noen kvalitetsindikatorer som kan bidra til at vi kan måle effekt av hjerterehabilitering på tvers av fagfeltet her i regionen. Dette tror vi er et nyttig og viktig arbeid for å sikre kvalitet og utvikling i tjenestene i årene som kommer.

Vi ser også på muligheten for å gjennomføre en validering av spørreskjemaet HeartQoL, som er et spørreskjema for helserelatert livskvalitet hos hjertepasienter. Skjemaet er oversatt til norsk, men ikke validert. Dette skjemaet er anbefalt av European Society of Cardiology. Vi planlegge oppstart av prosjektet på en samling i nettverk for hjerterehabilitering 22. mars 2019.

Oppdatering av informasjonsbrosjyrer

Vi har fått en henvendelse fra nettverket med et ønske om oppdatering av informasjonsbrosjyrene til hjertepasienter som Ressurssenteret har utviklet. Brosjyrene ligger tilgjengelig på vår hjemmeside, og vi opplever at de er etterspurt. Vi ønsker nå å sette ned en arbeidsgruppe med representanter fra nettverket som skal se på en oppdatering av brosjyrene, og har begynt å planlegge dette arbeidet.

6. Henvendelser og eksterne oppdrag

Ressurssenteret får jevnlig henvendelser fra fagpersoner og pasienter med faglige og praktiske spørsmål. Det er spørsmål om tilbud til hjertepasienter, om informasjonsmateriell, om kontaktpersoner i nettverket etc. Vi setter pris på å være et sted der fagpersoner kan henvende seg, og det er en oppgave vi prioriterer. Noen av det vi besvarer er spørsmål rundt trening av ulike pasientgrupper, hvilke tilbud som finnes, og hvor man kan finne god informasjon om hjerterehabilitering.

Ressurssenteret får av og til spørsmål om å holde innlegg for ulike grupper. I 2018 har vi hatt to slike oppdrag:

- Foredrag om fysisk aktivitet for å forebygge hjerte- og karsykdom for pensjonistgruppen i fagforbundet i Østfold.
- Undervisning om hjerterehabilitering for helsefag-elever ved Bjørkelangen videregående skole.

I tillegg holder vi innlegg om hjerterehabilitering til GUCH-pasienter (voksne med medfødt hjertesykdom) og PAH-pasienter på samlinger ved OUS Rikshospitalet 3-4 ganger per år. Dette er informasjon om viktigheten av rehabilitering og hvilke muligheter som finnes. For disse gruppene kan rehabilitering bidra til økt livskvalitet og mestring, og informasjon om hvilke tilbud som finnes er viktig.

7. Markedsføring

Vi benytter alltid muligheten til å markedsføre oss og hjerterehabiliteringstilbudene i Helse Sør-Øst når vi holder foredrag eller er på stands. I 2018 har vi markedsført Ressurssenteret gjennom:

- Stand på ReHabiliteringsforum Innlandet – markedsføring av Ressurssenteret, flytting til nytt sykehus og lokale fagdager i Lillestrøm og på Lillehammer.
- Internundervisning om Ressurssenteret ved LHL-sykehuset Gardermoen – informasjon til klinikk for rehabilitering og livsstilsmedisin (tidligere Glittre- og Feiringklinikken).
- Poster om lokale fagdager på rehabiliteringskonferansen i Kristiansand.

Vi deler alltid ut minibrosjyren over hjerterehabiliteringstilbudene i regionen når vi står på stand, og på våre arrangementer. Dette for å spre kunnskap om hjerterehabiliteringstilbudene som finnes og for å bevisstgjøre helsepersonell på at Ressurssenteret har en oversikt over fagfeltet som de kan benytte seg av. Vi legger alltid stor vekt på at vi ønsker å være en støttespiller som kan kontaktes ved faglige og praktiske spørsmål om hjerterehabilitering.

8. Faglig oppdatering og møtevirksomhet

Ressurssenteret 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.

Møter/seminar/kongresser hvor Ressurssenteret har vært representert:

Dato	Møte/seminar
22.-24.1	Rehab 2018, Trondheim
29.1	Fagrådsmøte, LHL-klinikkene Glittre
15.-16.1	ReHabiliteringsforum Innlandet, Hamar
4.4	Kurs i sosiale medier og kommunikasjon, Helsedirektoratet Oslo
12.4	Heldagsmøte Forsking- og utviklingsavdelingen, LHL
19-21.4	Europevent, Lublijana Slovenia
3.5	Work-shop om e-helse, LHL
1.6	Samling i Ledernettverk Rehabilitering, RKR
8.6	Fagsymposium, LHL-sykehuset (offisiell åpning)

13.6	100 års jubileum, Vikersund kurbad
21. 6	Besøk fra Reykjalundur rehabilitering på Island, LHL-sykehuset
28.6	Samarbeidsmøte om mulig helsekonferanse 2019, LHL-sykehuset
10.-12.9	Regional rehabiliteringskonferanse 2018
24.9, 29.10, 17.12	Workshop medisinsk avstandsoppfølging x 3, Ullensaker kommune
11.10	Informasjonsmøte om samhandlingsmidler, Ahus
24.10	Samling i Ledernetverk Rehabilitering, RKR
30.11	Hospitering/besøk, Unicare Hokksund
Arb.gr.-møter	Arbeidsgruppen for nasjonale kvalitetsindikatorer innen rehabilitering. Vår representant er overlege Jostein Grimsmo.

Internundervisning

Klinikk for rehabilitering og livsstilmedisin ved LHL-sykehuset Gardermoen avholder regelmessige internundervisninger og er imøtekommende ved forespørsler om hospitering eller praksisperioder. Her har Ressursenteret en naturlig rolle.

Ved sykehuset er det også etablert et forum for hjerterehabilitering. Dette er et tverrfaglig forum for fagutvikling, erfaringsutveksling og dialog rundt faget hjerterehabilitering på tvers av profesjoner. Forumet er en møteplass for faglig oppdatering, diskusjon og erfaringsutveksling. Forumet er organisert som et møte en gang annen hver uke. Ressursenteret har en naturlig plass i dette forumet, for å komme med innspill til og hente innspill fra forumet til resten av nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst. Vi deler av den kunnskapen vi har og tilgjengeliggjør aktuelt stoff slik at det kan komme til nytte for alle som jobber med hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst.

9. Møter i RS-teamet

Vi har i 2018 gjennomført 4 formelle møter i RS-teamet.

RS-leder har løpende dialog med klinikksjef for rehabilitering og livsstilsmedisin i LHL-klinikkene.

Vedlegg 1

Program for hjerterehabiliteringsseminar 28.09.2018

Møteleder: Grethe Frank Strand, Ressurssenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst

- 8.30 – 9.30** **Registrering og nettverksbygging**
Kaffe/te og frukt i peisestua.
- 9.30 – 9.40:** **Velkommen**
Siri Skumlien, sykehusdirektør.
- 9.40 – 10.40:** **Ny teknologi i rehabilitering og oppfølging av hjertepasienter**
- 9.40 – 10.00: Hva er e-helse?
Anne Edvardsen, avdelingsleder ved LHL-sykehuset Gardermoen.
- 10.00 – 10.20 Telerehabilitering for pasienter med hjertesvikt.
Knut Asbjørn Rise, lege på nyreavd. St. Olav og stipendiat CERG.
- 10.20 – 10.40: Langtidsoppfølging av hjertepasienter med smarttelefon.
Pernille Lunde, fysioterapeut på Nimi og stipendiat OsloMet.
- 10.40 – 11.00:** **Pause**
Kaffe/te og frukt i peisestua.
- 11.00 – 12.00** **Når er det trygt å trene?**
- 11.00 – 11.20: Hva sier guidelines, hva sier forskning og hva er praksis?
Inger Lise Aamot, Nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin, St. Olavs hospital.
- 11.20 – 11.40: Risikovurdering av hjertepasienter før trening.
Jostein Grimsmo, overlege LHL-sykehuset Gardermoen.
- 11.40 – 12.00: Kommuneperspektivet – erfaringer fra de som "står midt oppi det".
Annbjørg Laache, fysioterapeut Ullensaker kommune.
- 12.00 – 12.30** **Alkohol og hjertesykdom**
Hva skal vi anbefale rundt bruk av alkohol til hjertepasienter?
Eirik Degerud, postdoktor Folkehelseinstituttet.
- 12.30 – 13.30** **Lunsj i foajeen/peisestua**
- 13.30 – 13.50** **Veien til rehabilitering**
Et brukerinlegg om opplevelser i møte med helsevesenet.
Egil Magne Harjo, tidligere rehabiliteringsdeltaker.

13.50 – 14.50 Pasientforløp og kvalitetsmålinger

13.50 – 14.10: Kvalitetsmålinger i spesialisert rehabilitering - status i Norge.

Bjørnar Aleksander Andreassen, seniorrådgiver i Helsedirektoratet.

14.10 – 14.30 Oppfølging etter hjerteinfarkt – er den bra nok?

Elise Sverre, postdoktorforsker og overlege i kardiologi ved Drammen sykehus.

14.30 – 14.50 Erfaringer fra etablering av pakkeforløp for hjerneslag.

Marita Lysstad Bjerke, Helsefaglig rådgiver i LHL Hjerneslag.

14.50 – 15.10 Pause

Kaffe/te og frukt i peisestua.

15.15 – 16.00 Paneldebatt om pasientforløp for hjertepasienter

«Hvordan kan vi sikre at alle norske hjertepasienter får tilbud om rehabilitering, slik retningslinjene anbefaler?»

Moderator:

- Anders Revdal, Nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin.

Panel:

- Bjørnar Aleksander Andreassen, seniorrådgiver Helsedirektoratet.
- Frode Jahren, generalsekretær LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke).
- Inger Lise Aamot, Leder Nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin.
- Siv Olsen, spesialsykepleier i kardiologisk sykepleie og stipendiat.
- Elise Sverre, postdoktorforsker og overlege i kardiologi, Drammen sykehus.