

Årsrapport 2012

Rapport over aktivitet ved Ressurssenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst i 2012

Med vennlig hilsen
LHL Helse Feiringklinikken

Grethe Bjerke Frank
Ressurssenter Hjerterehabilitering Helse Sør-Øst

Rapporten er sendt til:

Margrete Kongsmo, Helse Sør-Øst RHF

Kopi er sendt til:

Tove Hæreid Otterstad, Helse Sør Øst RHF

Kirsten Sæther, Sunnaas Sykehus HF

Arne Lie, LHL Helse Feiringklinikken

Olav Ullern, LHL Helse

Innhold

1. Personell/organisering (RS-teamet).....	3
2. Hjemmesiden.....	3
3. Seminarvirksomhet.....	4
3.1 Teoretisk seminar 10.05.12.....	4
3.2 Basiskurs i hjerterehabilitering 26.09.12.....	5
3.3 Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 27.09.12.....	5
4. Nettverkssamlinger.....	6
4.1 7. samling i nettverk for hjerterehabilitering 29.11.12.....	6
5. Prosjekter.....	7
5.1 "Kartlegging del II".....	7
5.2 "Hjerterehabilitering i et samhandlingsperspektiv".....	8
6. Faglig oppdatering/ møtevirksomhet/ hospitering.....	9
7. Møter i RS-teamet.....	11

Årsrapport 2012

Ressursenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst

LHL Helse Feiringklinikken

Følgende rapporteringen tar for seg aktivitet ved Ressursenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst (RS) i 2012.

1. Personell/organisering (RS-teamet)

Spesialfysioterapeut Hanne Aandstad fungerte som leder for Ressursenteret i 100 % stilling frem til 29.06.12. Grethe Bjerke Frank har overtatt lederfunksjonen mens Hanne er i permisjon.

I tillegg er det avsatt 20 % - stilling til to medarbeidere:

- Spesialsykepleier/avdelingsleder Nils Erling Myhr
- Overlege og spesialist i Samfunnsmedisin Dag Elle Rivrud

2. Hjemmesiden

Hjemmesiden 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) fritt har tilgang til. Vi har mål om å ha en levende hjemmeside der fagfolk kan finne oppdatert informasjon om regionens hjerterehabiliteringstilbud, aktuelt fagstoff og arrangementer.

Vi har dette året hatt fokus på å bygge opp, videreutvikle og oppdatere de nye hjemmesidene våre. Vi har lagt ut tips om aktuelle saker som angår hjerterehabiliteringsfeltet under "*Aktuelt*". Dette har vært saker fra blant annet LHL, Helse Sør-Øst, Akershus Universitetssykehus, Sykehuset Innlandet og Helsedirektoratet. Vi har også lagt ut omtale av flere aktuelle artikler under "*Bibliotek*". I tillegg har vi opprettet en ny fane, "*Brosjyrer*", slik at brosjyrene våre med informasjon til hjertepasienter og helsepersonell skal være enklere å finne. Dette fordi vi opplever at disse brosjyrene er etterspurt. Kurskalenderen har blitt kontinuerlig oppdatert gjennom året, og kursreferat/presentasjoner fra kursene og seminarer vi har arrangert, har blitt lagt ut under "*Kurs/seminarer*".

En viktig oppgave for oss er å holde oversikten over hjerterehabiliteringstilbudet og lokale tilbud i Helse Sør-Øst oppdatert. I løpet av siste halvår 2012, har vi gjennomført en stor oppdateringsrunde der vi har gjennomgått alle lenkene under "*Lokale tilbud*". Målet er at det

skal være enkelt for helsepersonell og andre å veilede pasientene til å finne gode tilbud for fysisk aktivitet og oppfølging der de bor. Etter gjennomført oppdatering sendte vi ut informasjon om at oversikten over lokale tilbud var oppdatert til alle våre kontakter på sykehus, institusjoner og i kommunene i Helse Sør-Øst. I etterkant av dette mottok vi flere positive tilbakemeldinger fra fagfolk om at dette er en oversikt de har brukt for. Gjennom prosjektet Kartlegging del II (se pkt. 5.1), har vi vært i kontakt med de fleste aktørene som tilbyr hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst, og vi har fortløpende oppdatert informasjonen om disse tilbudene på hjemmesiden under "*Rehabiliteringstilbud*".

3. Seminarvirksomhet

3.1 Teoretisk seminar 10.05.12

RS gjennomførte det årlige teoretiske hjerterehabiliteringsseminaret torsdag 10. mai. Målgruppen for seminaret var helsepersonell som jobber med/har interesse for hjertepasienter i en rehabiliteringsfase, og andre som veileder, underviser eller er i dialog med hjertepasienter.

Programmet for dagen var variert og omhandlet følgende temaer:

- Behandling av hjerterytmeforstyrrelser
- Etablering og drift av Modum frisklivssentral
- Fysisk aktivitet og vektreduksjon
- Helserelatert livskvalitet hos hjertepasienter
- Marevan vs. nye antikoagulantia
- Fysisk aktivitet hos minoritetsgrupper
- Effekter av ulike dietter på hjertesykdom
- Informasjon om samhandling og forebyggingsprosjektet "Hjerteløftet"

Seminaret samlet rundt 80 personer. Deltakerne var helsepersonell fra ulike helseforetak/sykehus, private rehabiliteringsinstitusjoner og kommuner i Helse Sør-Øst. Mange ulike fagprofesjoner var representert. Tilbakemeldingene som kom inn på evalueringsskjemaet, viste at folk stort sett var fornøyd med dagen. Det kom også inn noen kommentarer som vi kan ta med oss i planleggingen av neste seminar.

3.2 Basiskurs i hjerterehabilitering 26.09.12

Basiskurset ble arrangert onsdag 26. september. Basiskurset er et kurs som 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. Dette var fjerde gangen kurset ble arrangert, og vi opplever nå at Basiskurset har blitt et godt etablert kurs med fast program og innhold.

Kurset var også i år populært, og samlet rundt 50 deltakere med ulik bakgrunn fra ulike deler av rehabiliteringsfeltet. Foredragsholderne var ansatte ved rehabiliteringsavdelingen på Feiringklinikken. Programmet på Basiskurset inneholder følgende sesjoner:

- Hva er helhetlig hjerterehabilitering?
- Sykdomslære
- Kosthold
- Røykeavvenning
- Leve med hjertesykdom
- Treningslære
- Praktisk treningsøkt

Vi opplever at dette er kurs som appellerer til den aktuelle målgruppen. Deltakerne på kurset virket veldig fornøyd med dagen, og vi er fornøyd med gjennomføringen.

3.3 Praktisk hjerterehabiliteringsseminar 27.09.12

Dagen etter Basiskurset, torsdag 27. september, arrangerte vi for femte gang et praktisk hjerterehabiliteringsseminar. Det var rundt 60 deltakere påmeldt, fra ulike aktører innen hjerterehabiliteringsfeltet.

Målgruppen for seminaret var tverrfaglig helsepersonell som jobber med hjerterehabilitering. Seminaret var lagt opp som en kombinasjon av fellessesjoner med foredrag, og parallellsesjoner med ulike praktiske og teoretiske økter. Det var fokus på praktisk informasjon, oppdatering og erfaringsutveksling, og det var gode muligheter for spørsmål og dialog. Innholdet i de ulike sesjonene var variert og spennende.

Fellessesjoner

- Fremtidens hjerterehabilitering i lys av samhandlingsreformen

- Hverdagsaktivitet
- Hva sier forskningen om betydningen av fysisk aktivitet for forebygging og behandling av koronar hjertesykdom?
- Positiv psykologi

Parallellsesjoner (valgbare):

- Arbeidsfysiologisk testing (demonstrasjon)
- Hjertetraining fase 2a (praktisk økt)
- Positiv psykologi i praksis
- Kosthåndboken og ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten
- Medisinsk yoga (praktisk økt)
- Trening med stor ball (praktisk økt)
- Røykeslutt: Hvordan få det til?
- Hypertensjon som risikofaktor

Gjennomføringen av seminaret gikk fint, og deltakerne ga gode tilbakemeldinger både på fellessesjonene og parallellsesjonene.

4. Nettverkssamlinger

4.1 7. samling i nettverk for hjerterehabilitering 29.11.12

Torsdag 29. november arrangerte RS for syvende gang samling i nettverk for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst. 25 deltakere fra ulike sykehus, institusjoner og kommuner i Helse Sør-Øst var samlet til en dag med dialog og erfaringsutveksling.

Hovedtema for nettverkssamlingen var "Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst ett år inn i samhandlingsreformen". Vi ønsket å belyse hvordan samhandlingsreformen har påvirket og vil påvirke hjerterehabiliteringsfeltet. Dagen startet med ulike innlegg rundt hjerterehabilitering og samhandlingsreformen, før vi avsluttet dagen med en dialogcafé med diskusjon av aktuelle problemstillinger rundt rehabilitering og oppfølging av hjertepasienter.

Innleggene:

- Presentasjon av Ressurssenterets oppgaver og arbeidsområder, samt en kort status for hjerterehabiliteringsfeltet i Helse Sør-Øst i 2012.

- Oversikt over samhandlingsreformens intensjoner, og hvordan samhandlingsreformen har påvirket (hjerte)rehabiliteringsfeltet så langt.
- Samhandlingsreformen og rehabilitering i kommunene – Helse og levekår i Eidsvoll kommune.
- Presentasjon av prosjektet "Hjerterehabilitering i et samhandlingsperspektiv".
- Overgangen fra spesialisthelsetjeneste til kommunehelsetjeneste/ lokalmiljø. Erfaringer med mentorfunksjon og Medaxess.

Dialogcaféen

Dialogcaféen ble gjennomført ved at deltakerne var tverrfaglig sammensatt i grupper på 4-6 personer. Det var satt av 30 minutter til diskusjon i gruppene og 30 min til fremlegg/diskusjon i plenum. Spørsmålene som ble diskutert var:

1. Hva bør kjennetegne et godt pasientforløp for hjertepasienten?
2. Hva bør kjennetegne god lokal oppfølging av hjertepasienter/lokal hjerterehabilitering?

Vi fikk gode tilbakemeldinger på innholdet på nettverkssamlingen og på dialogcafé som arbeidsform. Vi fikk inn mange gode innspill under dialogcaféen, og disse er samlet i en oppsummering fra Nettverkssamlingen som ligger under "*Kurs/seminarer*" > "*Kursreferater*" på hjemmesiden.

5. Prosjekter

5.1 "Kartlegging del II"

På hjemmesiden vår er det en oversikt over hjerterehabiliteringstilbudet i HSØ. Denne oversikten ble laget på bakgrunn av kartleggingen RS gjorde i 2007-2008. I handlingsplan for 2012 står det at RS ønsker å gjennomføre en ny kartleggingsrunde for å få en ny og oppdatert oversikt over hjerterehabiliteringstilbudene som finnes i regionen.

Vi har utviklet et kartleggingsskjema og gjennomførte kartleggingen over telefon i perioden medio november til medio desember. Vi har forsøkt å ringe rundt til samtlige 29 aktører som tilbyr hjerterehabilitering. Vi har fått svar hos 23 av aktørene. Som nevnt er informasjonen som ligger i oversikten på hjemmesiden under "*Rehabiliteringstilbud*", fortløpende blitt oppdatert ettersom vi har gjennomført kartleggingen.

En rapport som sammenligner hjerterehabiliteringstilbudene i 2007-2008 med tilbudene som nå finnes, vil utarbeides når vi har vært i kontakt med de resterende av aktørene.

5.2 "Hjerterehabilitering i et samhandlingsperspektiv"

Med bakgrunn i de endringene som følger av samhandlingsreformen, ønsker RS å bidra til at de ulike hjerterehabiliteringstilbudene utvikler seg på en god måte i HSØ, både for hjertepasientene og for helsepersonell. I Handlingsplanen for 2012 er det beskrevet et prosjekt hvor målet er å initiere og gjennomføre lokale nettverkssamlinger i naturlig avgrensede områder i HSØ.

Vi har i siste halvdel av 2012 jobbet med planlegging av en pilot på en slik lokal nettverkssamling. Vi valgte Oppland som pilot-område, og vi startet med å forsøke å etablere en lokal ressursgruppe. Det viste seg tidkrevende og vanskelig å komme i kontakt med de personene vi ønsket, og det har derfor tatt tid å komme videre i prosjektet. Vi mener den lokale forankringen av prosjektet er viktig, og vi har derfor valgt å prioritere å få kontakt med disse ressurspersonene før vi har jobbet videre med praktisk planlegging av en nettverkssamling. Tirsdag 11. desember fikk vi endelig til et møte med lokale ressurspersoner fra Gjøvik-regionen. På dette møtet fikk vi både gode innspill og avklaringer, slik at vi kunne jobbe videre med praktisk planlegging av en lokal nettverkssamling i nedslagsfeltet til Gjøvik Sykehus.

Vi fikk dessverre ikke prosjektmidler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for 2013, men vi har likevel valgt å jobbe videre med planleggingen av pilot-samlingen. Erfaringen fra denne samlingen vil avgjøre hva vi gjør videre.

6. Faglig oppdatering/ møtevirksomhet/ hospitering

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

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

- Rehab 2012 i Trondheim
- Representert på stand på Helsemessen på Lillestrøm
- Årsmøte/seminar i NFF's Faggruppe for hjerte- og lungesykioterapi, Trondheim
- Deltakelse på prosjektledelseskurs i regi av LHL
- Deltatt på utvikling av nye treningsprogram (likemannstrim) for LHL
- Europrevent, 02.-05.05.12
- Tobakkskonferanse, 04.06.12
- Besøk av regional koordinerende enhet for rehabilitering fra HSØ, 30.08.12
- Studietur til Haugelandssenteret, 18.09.12
- Samarbeidsmøte med regional koordinerende enhet på Sunnaas, 16.10.12
- Regional Rehabiliteringskonferanse på Lillestrøm, 22.-23.10.12
- Stand på samhandlingstorget under Regional Rehabiliteringskonferanse, 22.-23.10.12
- HMS-kurs for ledere, 31.10.12
- Helse i Utvikling -12 i Oslo, 01.11.12
- Møte i rehabiliteringsforum Innlandet, 07.11.12
- Kurs i forskningsstatistikk på Ullevål, 20.11.12
- Fellesmøte for rehabiliteringsinstitusjoner i HSØ, 22.11.12
- Seminar om samhandlingsreformen og de nye helselovene, 07.12.12

I tillegg har vi deltatt på alle ledersamlinger, styremøter og medlemsmøter i Virke Rehab. i 2012.

Foredrag/innlegg holdt av RS-representanter:

- Foredragsholder på allmennlegekurs
- Foredrag for legetjenesten i Ål kommune
- Foredrag for Hamar LHL

- Undervisning ved videreutdanning i kardiologisk sykepleie, Høgskolen i Akershus
- Undervisning om diabetes på kirurgisk/ kardiologisk avd. Feiringklinikken, 21.08.12
- Foredrag på åpent møte i regi av Diabetesforbundet, 10.09.12
- Foredrag på medlemsmøte for LHL Rælingen, 24.09.12
- Foredrag for Apotek 1 i Sarpsborg, 25.10.12

Internundervisningstema/artikkelpresentasjoner:

- Vektkontroll
- Forebyggingsprosjektet Hjerteløftet
- Champix
- Sykdomslære
- Marevan
- Styrketrening for hjertepasienter
- Pulmonal hypertensjon – diagnose, behandling og rehabilitering
- Artikkelsøke- kurs
- Følelsesmessige reaksjoner rundt kronisk sykdom
- Trening og hjertesvikt
- Lang QT-tid syndrom
- Røykavvenning
- Snus og helseeffekter
- Psykososiale faktorer er assosiert med økt risiko for hjerte- og karsykdommer (CVD), sykkelighet og dødelighet.
- Oksygenopptak og kardiiovaskulære risikofaktorer
- Gjennomgang av alle undervisningsoppleggene for hjertepasienter ved rehabiliteringsavdelingen; Endringsprosessen, Treningslære, Røykavvenning, Kosthold, Helse- og livsstil.

Internundervisning med ekstern foreleser:

- Ankel-Arm index ved Johnny Hisdal
- Ulike former for kognitivemetoder ved overlege Wiliam Goldsack
- Teoretisk og praktisk coaching (halvdagsseminar) ved Kjell Olav Engen

Hospiteringer:

Rehabiliteringsavdelingen og Ressurscenteret har jevnlig hospiteringer fra institusjoner og sykehus, og har i 2. tertial hatt følgende besøk:

- 7 allmennleger fra Østfold, 2 dager
- Fysioterapeut fra Fokus på din Helse, 1 dag
- 2 fysioterapeuter fra Oppfølgingsenheten Frisk, 1 dag
- 2 idrettspedagoger fra HiO, praksis i 2 uker
- 2 sykepleiere (videreutdanning i Høgskolen i Bergen), 2 uker
- 1 sykepleier og 1 fysioterapeut fra Sørlandet Sykehus HF, 2 dager
- 2 idrettspedagogstudenter fra Norges Idrettshøgskole, praksis i 3 uker
- 1 idrettspedagogstudent fra HiO, praksis i 4 uker
- 2 idrettspedagogstudenter fra Høgskolen på Lillehammer, praksis i 2 uker
- Fysioterapeut og sykepleier fra Nærland Rehabilitering, 1 dag
- Sykepleierstudent fra Diakonhjemmet, 1 dag
- Besøk av 30 ansatte fra Granheim lungesykehus, ½ dag
- 2 sykepleierstudenter fra Høgskolen i Hedmark, 1 dag
- Kjøkkensjef og to kokker fra Telemark rehabiliteringssenter, 1 dag
- Høgskolelektor fra Høgskolen i Lillehammer, 1 dag
- Ernæringsfysiolog fra Nærland Rehabilitering, 2 dager
- Klinisk ernæringsfysiologstudent, 1 måned
- Fysioterapeut i masterutdanning, 3 dager

7. Møter i RS-teamet

I tillegg til løpende kontakt mellom medlemmene i RS-teamet har vi gjennomført 7 fellesmøter i 2012.

Feiring 13.02. 2012

Grethe Bjerke Frank

Ressurscenter for Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst