



Digital hjemmeoppfølging

- erfaringer fra utprøving over tre år

Statsforvalterens høstkonferanse

-Linda Nilsen Augland

Hotel Grand, 29. september 2022

Hva er Digital hjemmeoppfølging (DHO)?



Hovedmål

Deltagerne skal få mer kunnskap og kontroll over egen helsesituasjon

Deltagerne skal få bedre fysisk og psykisk helse

Vi skal jobbe mot en bærekraftig modell for digital hjemmeoppfølging

Digital hjemmeoppfølging skal bli en naturlig del av tjenestebildet til kommunen



Vurderingskriterier for å tilby DHO

- ✓ Pasient må ha et sykdomsbilde som er mulig å observere/måle/følge opp på avstand
- ✓ Pasienten må være motivert
- ✓ Det må være forsvarlig og ønskelig å følge pasienten med DHO
- ✓ Det må være forventet nytte av tiltaket for pasienten
- ✓ Det bør være forventet effekt på tjenesteforbruk
- ✓ Pasienten må være samtykkekompetent og evne å følge en plan, evt. i samarbeid med pårørende.
- ✓ Pasienten kan benytte enkel teknologi evt. med opplæring/testperiode

- Kartlegging
- Monitorering over noen uker
- Samtaler med pasienten rundt målsetting med oppfølgingen
- Forslag til grenseverdier, justering av grenseverdier underveis
- Behandlingsmøte hos fastlege etter noen uker
- Her fastsettes videre oppfølging, grenseverdier, målsetting og behandling som skal inn i planen
- Maler for kols, diabetes og hjertesvikt
- Hver plan tilpasses den enkeltes målsetting og behov

Grønn sone

Symptomer
Som vanlig, eller noe variasjon fra dag til dag.
Puls er mellom 60 – 90
Oksygenmetningen er over 90
Vekt er over 50kg

Tiltak

MÅLINGER
Ta puls og oksygenmetning hver dag
Vekt x 1 pr uke

Gul sone

Symptomer
Symptomer du kan oppleve:
Begynnende forkjølelse
Økende tungpust i hvile og aktivitet
Lav puls: mellom 50 - 60
Høy puls: mellom 90 - 120
Lav oksygenmetning: mellom 85 - 90

Tiltak

MEDISINER
Spesifiser om noen av de faste medisinene kan økes.
Behovsmedisiner:
Husk å skylle munnen etterpå!

MÅLINGER
Ta puls og oksygenmetning hver dag, morgen og kveld til du er i grønn sone igjen.
Har du feber, mål temperaturen morgen og kveld.

Symptomer
Du har ikke blitt bedre av behandlingen i GUL sone etter 2 dager.
Du har økt sykdomsfølelse med feber, og gul eller grønt slim.
LAV puls: under 50
HØY puls: over 120
LAV oksygenmetning: under 85

Tiltak

MEDISINER
Ta inhalasjonsmedisiner som i GUL sone.
Ta umiddelbart XX mg Prednisolon og deretter XX mg hver morgen i X dager til.

AKUTT FORVERRING
RING ambulanse på 113
Trykk på trygghetsalarmen din!
Du har ingen effekt av medisinene dine.
Du er betydelig dårligere i pusten og føler deg generelt MYE dårligere!



Blære Test Blæresen

I dag

Meldinger

Målinger

Video

Journal

Informasjon

Min Plan

Profil

I dag

Fredag 23. Oktober

Grønn sone

Oppgaver

Oksygenmetning
Innen 09:00

Gå i trappen
Innen 09:00

Ta inhalasjonsmedisiner morgen og kveld
Innen 15:00

Oksygenmetning
Innen 15:00

Bruke PEF-fløyte x tre pr dag :-)
Innen 16:00

Daglige spørsmål
Innen 17:59 >

Daglige spørsmål hjertesvikt
Innen 19:59 >





Ola Nordmann

I dag

Meldinger

Målinger

Video

Journal

Informasjon

Min Plan

Profil

[< I dag](#)

Daglige spørsmål

Disse svarer du på hver dag etter morgenstell

Hvordan er matlysten din i dag?

 Som den pleier Litt dårligere matlyst Ingen matlyst

Har du tatt mer inhalasjonsmedisiner enn vanlig idag?

 Ja Nei

Gjorde du øvelsene dine igår?

Skriv her

[Slett](#)

I hvilken grad har bena dine vært mer hovne det siste døgnet?

 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

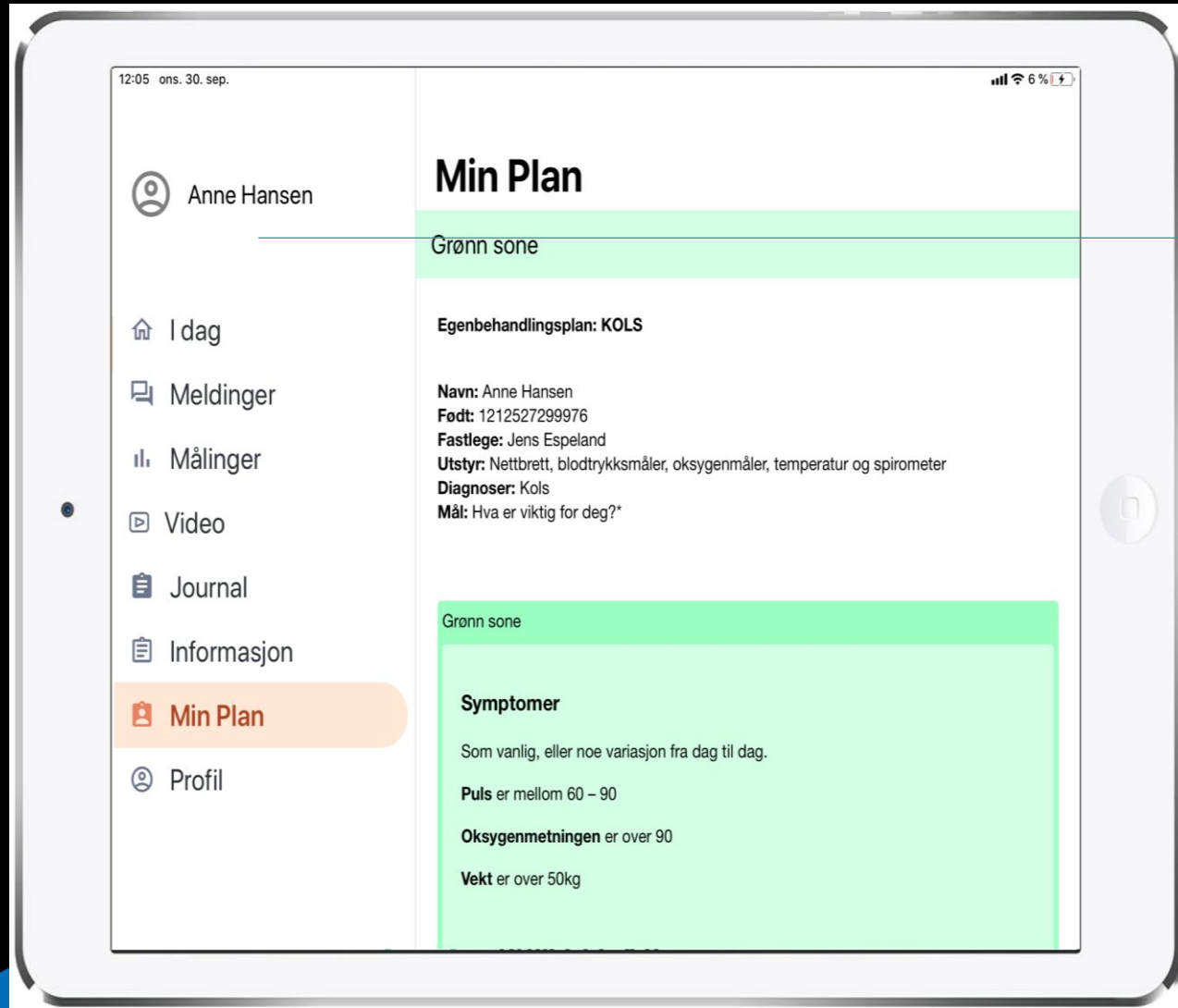
Lite eller ingen grad

Mer enn vanlig

I stor grad



BRUK AV EGENBEHANDLINGSPLAN



Grønn sone

Symptomer

Som vanlig, eller noe variasjon fra dag til dag.

Puls er mellom 60 – 90

Oksygenmetningen er over 90

Vekt er over 50kg

Tiltak

MÅLINGER

Ta puls og oksygenmetning hver dag

Vekt x 1 pr uke

Gul sone

Symptomer

Symptomer du kan oppleve:

Begynnende forkjølelse

Økende tungpust i hvile og aktivitet

Lav puls: mellom 50 - 60

Høy puls: mellom 90 - 120

Lav oksygenmetning: mellom 85 - 90

Tiltak

MEDISINER

Spesifiser om noen av de faste medisinerne kan økes.

Behovsmedisiner:

Husk å skylle munnen etterpå!

MÅLINGER

Ta puls og oksygenmetning hver dag, morgen og kveld til du er i grønn sone igjen.

Har du feber, mål temperaturen morgen og kveld.

Symptomer

Du har ikke blitt bedre av behandlingen i GUL sone etter 2 dager.

Du har økt sykdomsfølelse med feber, og gul eller grønt slim.

LAV puls: under 50

HØY puls: over 120

LAV oksygenmetning: under 85

Tiltak

MEDISINER

Ta inhalasjonsmedisiner som i GUL sone.

Ta umiddelbart **XX mg Prednisolon** og deretter **XX mg** hver morgen i **X dager** til.

AKUTT FORVERRING

RING ambulans på 113

Trykk på trykghetsalarmen din!

Du har ingen effekt av medisinerne dine.

Du er betydelig dårligere i pusten og føler deg generelt **MYE** dårligere!



13:02 fre. 16. apr.

LTE 84 %



Ole Boss Sørensen



I dag



Meldinger



Målinger



Video



Journal



Informasjon



Min Plan



Profil

Min Plan

Rød sone

Egenbehandlingsplan: KOLS og urinretensjon

Navn: Ole Boss Sørensen

Født: 020219

Diagnoser: KOLS grad 4 med respirasjonssvikt type 2, cancer pulm i en rolig fase

Ca vesica, urinretensjon (innlagt kateter permanent)

Fastlege: Fredrik Hansson, telefon 323232333

Utstyr: Nettbrett, blodtrykks -og pulsmåler, oksygenmåler, temperatur, PEF og FEV1

Målsetting: Hovedmål er å få bedre kondisjon og styrke i armer og ben. Delmål pr 31.03.21: Innen 1. mai klare en tur på en kilometer. Øke 50 meter hver uke. Øke fem repetisjoner med manualer ukentlig etter plan

Grønn sone

Symptomer

Habitualtilstand





Ole Boss Sørense



I dag



Meldinger



Målinger



Video



Journal



Informasjon



Min Plan



Profil

Min Plan

Rød sone

Grønn sone

Symptomer**Habitualtilstand**

KOLS

Du føler deg som du pleier. Litt hoste på morgenen er normalt for deg. Oksygenmålingen din varierer noe, hvis den er under 85%, sett deg ned og hvil (eventuelt koble på Bipap for en kort periode) Følelsen av å miste pusten er kortvarig og går over etter noen minutter

Urineissymptomer:

Det kan i kortere perioder komme mindre urin på kateteret ditt. Hvis dette vedvarer må du ringe hjemmetjeneste som kommer og sjekker det. Du vil kunne oppleve forbigående ubehag med kateteret. Hvis ubehaget vedvarer (svie, grumsete urin eller blod i kateteret), kontakt helsepersonell ved urologisk poliklinikk, telefon 332323322 (spør etter Kari)

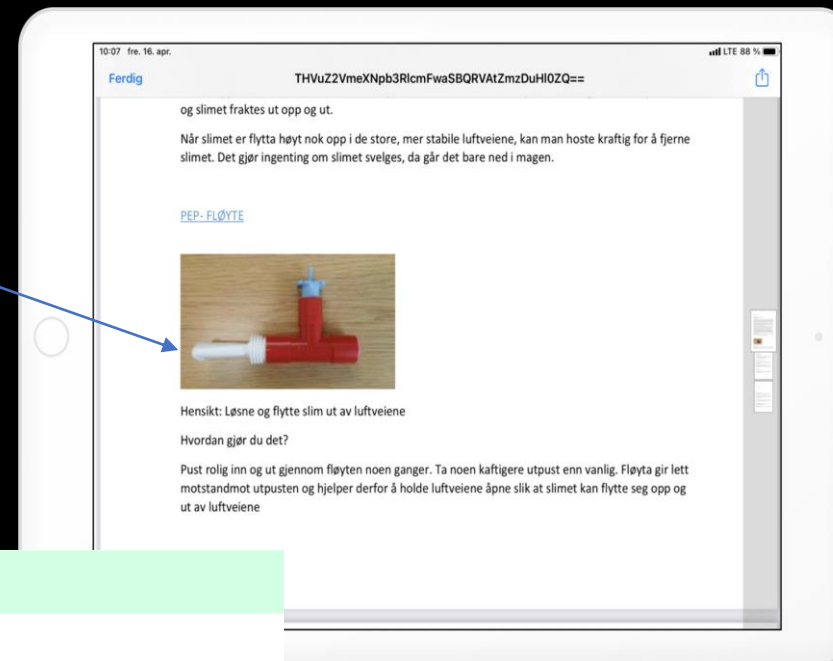
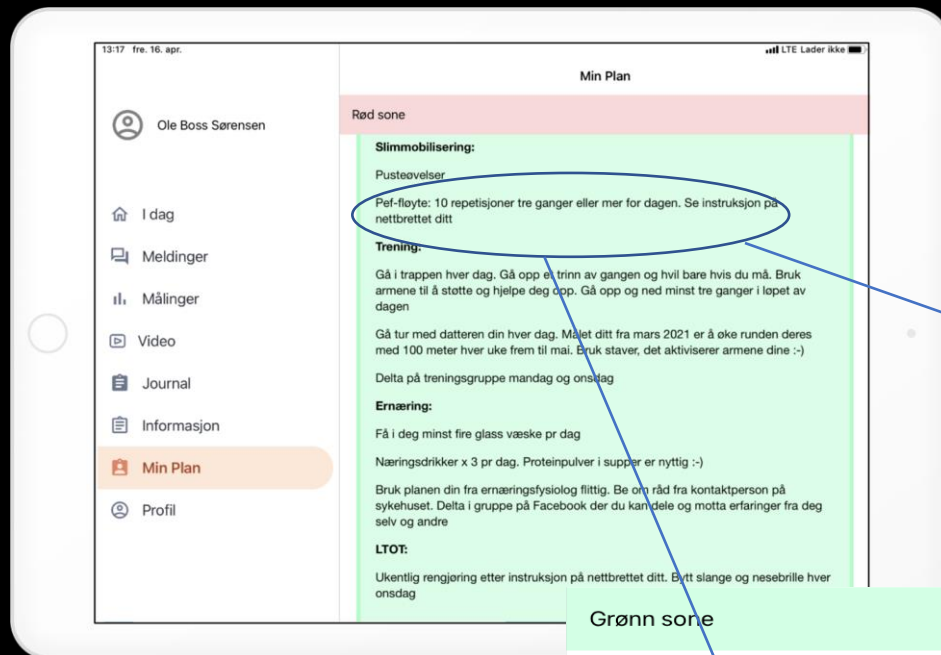
Puls er mellom 60-70 BPM**Blodtrykk:**

Rundt 120/60

Oksygenmetning:

Over 92% i hvile. Det kan falle midlertidig men stiger etter noen minutter hvile





Grønn sone

Oppgaver

- Gå i trappen daglig
Innen 09:00
- Bruke PEF-fløyte minst tre ganger pr dag :-)
Innen 16:00
- Ta inhalasjonsmedisiner morgen og kveld
Innen 20:00



13:04 fre. 16. apr. LTE 84 %

Min Plan

Ole Boss Sørensen

I dag

Meldinger

Målinger

Video

Journal

Informasjon

Min Plan

Profil

Rød sone

Trening:
 Gå i trappen hver dag. Gå opp et trinn av gangen og hvil bare hvis du må. Bruk armene til å støtte og hjelpe deg opp. Gå opp og ned minst tre ganger i løpet av dagen
 Gå tur med datteren din hver dag. Målet ditt fra mars 2021 er å øke runden deres med 100 meter hver uke frem til mai. Bruk staver, det aktiviserer armene dine :-)
 Delta på treningsgruppe mandag og onsdag

Ernæring:
 Få i deg minst fire glass væske pr dag
 Næringsdrikker x 3 pr dag. Proteinpulver i supper er nyttig :-)
 Bruk planen din fra ernæringsfysiolog flittig. Be om råd fra kontaktperson på sykehuset. Delta i gruppe på Facebook der du kan dele og motta erfaringer fra deg selv og andre

LTOT:
 Ukentlig rengjøring etter instruksjon på nettbrettet ditt. Bytt slange og nesebrille hver onsdag

Gul sone

Symptomer

10:09 fre. 16. apr. LTE 87 %

kiropraktorgruppen.no

Ole Boss Sørensen

I dag

Meldinger

Målinger

Video

Journal


Informasjon

Min Plan


Profil

ØVELSER FOR SKULDER

Nedenfor ser du forslag til øvelser for å styrke og stabilisere muskulatur rundt skulderleddet.

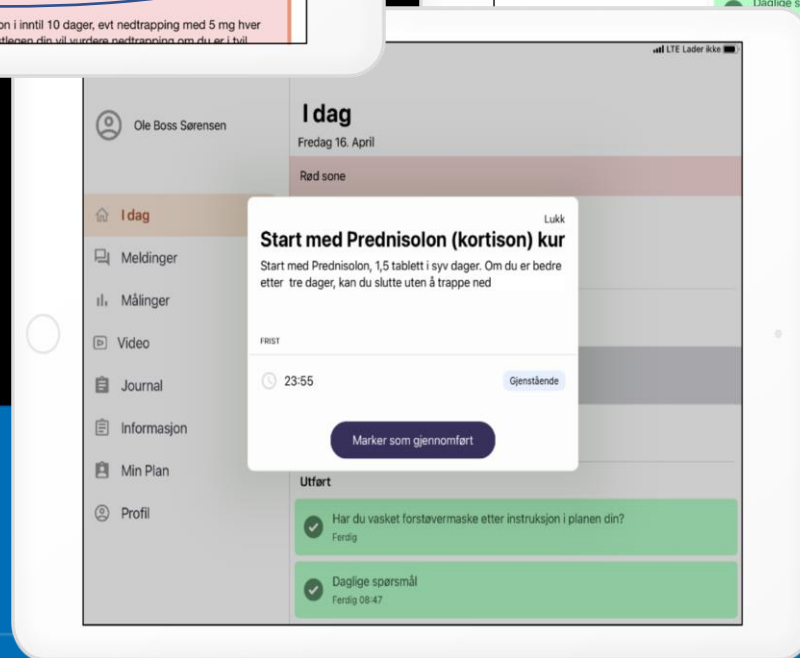
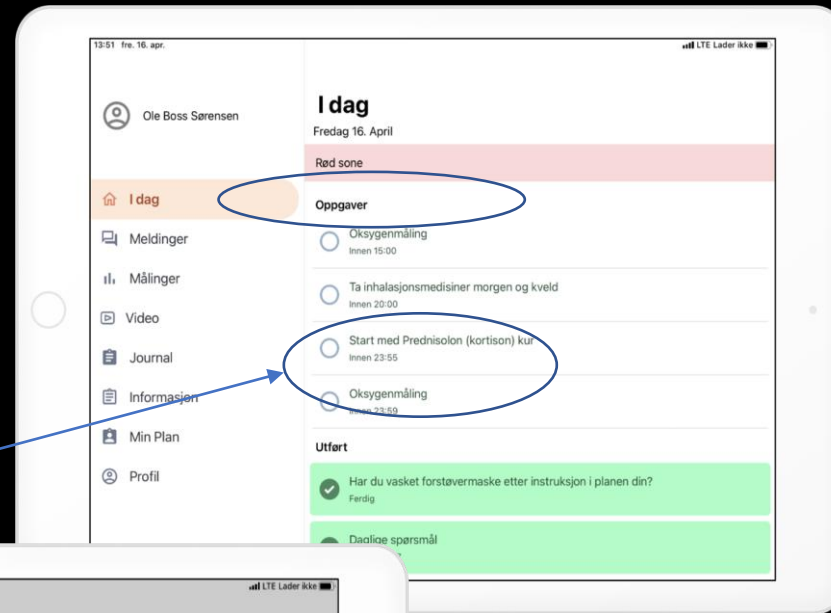
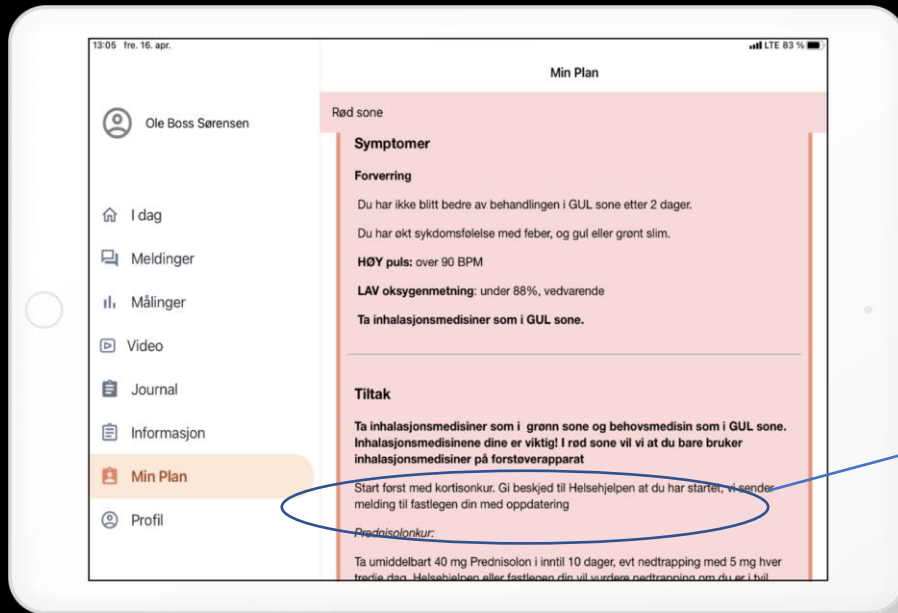


Knesittende skulderrotasjon opp med strikk



Personvern





Sammendrag av Helsedirektoratets rapport «Evaluering av utprøving av digital hjemmeoppfølging»



PASIENT

- Økt trygghet og mestring
- Mer kunnskap om egen helsetilstand
- Økt livskvalitet
- Bedre helse
- Lavere dødelighet



FASTLEGE

- Økt besøk hos fastlege - tverrfaglige møter
- EBP er et godt verktøy for å involvere og ansvarliggjøre av pasienten
- Pasientene er mer bevist egen sykdom
- Dialogen i legekonsultasjon er bedre, og det kan gis mer relevant behandling



KOMMUNE

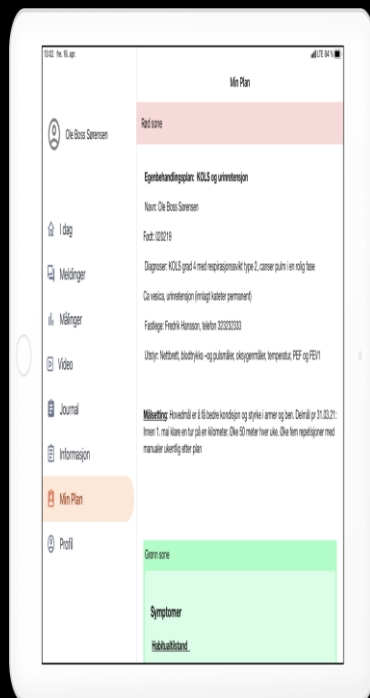
- Økt omsorgskapasitet
- Fanger opp tegn til forverring tidligere
- Egenbehandlingsplan er et godt verktøy
- Bedre samhandling
- Redusert behov for hjemmetjenester



SYKEHUS

- Økt interesse for samarbeid om DHO
- Bedre samhandling
- Færre akuttinnleggelser jfr pasienter og helsepersonell i intervju, men ikke synlig i forskningen
- Dialogen i legekonsultasjon er bedre, og det kan gis mer relevant behandling

Erfaringer fra kommunen



Nyttig verktøy for pasienten, plan over tiltak og målsetninger

Verktøy for pasienten for å unngå forverring, en flate som samler all informasjon på en plass

Oversikt for helsepersonell over pasientens behandling slik at oppfølgingen og behandlingen blir mest lik og behandling kan komme i gang raskere

Oversikt over tiltak for helsepersonellet slik at vi kan gi best mulig råd og veiledning

Sterkt behov for integrasjonsløsninger! Det er først når dette er på plass at de virkelig store fordelene realiseres!



Hvorfor digital hjemmeoppfølging i hjemmetjenesten?

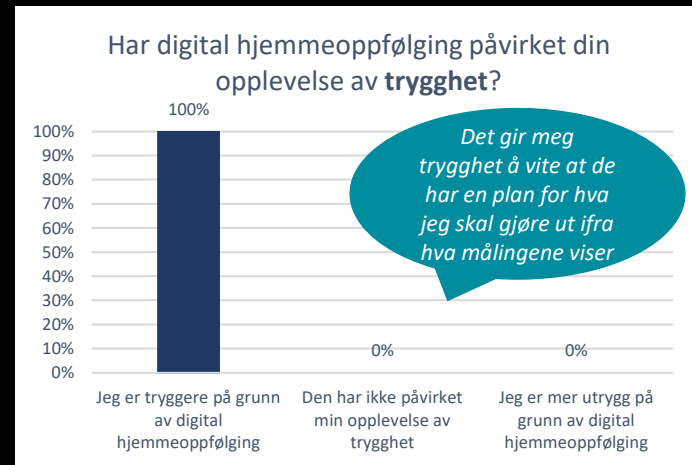
Dette er hva de selv svarer

- Vi må sitte i førersetet på den teknologiske utviklingen og koble oss på mens vi enda har tid til å lære oss dette
- Spare tid
- Utsette eller redusere behovet for hjemmetjenester
- Sykepleieren kan jobbe smartere og på en ny måte
- Erstatte tradisjonell hjemmetjeneste med digitale møter som også vet gir god kvalitet.
- Bidrar til egenmestring og ansvarliggjøring
- Samfunnsøkonomiske gevinster

*Det er på tide og rigge oss for
framtida!*

RESULTATER- SPØRREUNDERSØKELSE

TRYGGHET



Digital hjemmeoppfølging gir **økt trygghet** for brukerne

BESØK HOS FASTLEGE OG SYKEHUS

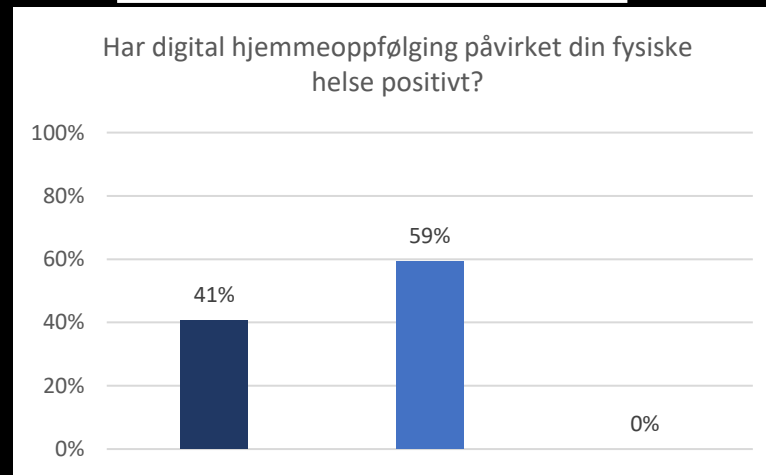
- **59%** opplevde redusert besøk til fastlege
- **36%** opplevde redusert antall innleggelses på sykehus

Digital hjemmeoppfølging fører til **færre turer** til fastlege og sykehus for mange



RESULTATER- SPØRREUNDERSØKELSE

FYSISK HELSE



En vesentlig andel opplever **bedre fysisk helse** på grunn av digital hjemmeoppfølging

KUNNSKAP

89% svarte at digital hjemmeoppfølging ga de en bedre forståelse av helseutfordringene sine

Digital hjemmeoppfølging **øker brukernes kunnskap** om egne helseutfordringer betraktelig



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN!
...OG HUSK!

«Omsorgskrisen skapes ikke av
eldrebølgen, men av forestillingen
om at ting ikke kan gjøres
annerledes enn i dag»

Kåre Hagen- Hagenutvalget. Mld. St 29- Morgendagens omsorg

linda.nilsen.augland@larvik.kommune.no

