

Sammanställning av utvecklingsuppdrag i primärvården 2012 - vår 2017

Maj 2017



Sedan 2012 har hälsocentralerna i Jämtlands län haft möjligheten att söka medel för utvecklingsuppdrag i PV. Målet: Uppmuntran till metodutveckling inom det hälsofrämjande arbetet, med uppföljning.

För mer information med kontaktuppgifter se: www.regionjh.se/folkhalsa under **Arbetar med** samt **Utvecklingsuppdrag**
Där finns även presentationer av varje avslutat utvecklingsuppdrags erfarenheter/slutsatser av arbetet.

2012

Hälsosam Ström Strömsunds HC
(Utsedd till Årets utvecklingsuppdrag 2012!)

Syftade till att lokalt implementera ett arbetssätt för att möta rekommendationerna i Socialstyrelsens nationella riktlinjer för att påverka interventionsgruppen till positiva levnadsvaneförändringar. Utveckla samverkansformer inom folkhälsoområdet mellan primärvård, arbetsförmedling, försäkringskassan samt andra aktörer i kommunen. Utveckla en organisatorisk form för kontinuerlig kvalitetssäkring och utvärdering av metoder och resultat.

Kontakt: Rita Sjöström

5F – Fit for fighting for fitness Järpens HC
(Utsedd till ett bra utvecklingsuppdrag 2012!)

Var ett projekt som bland annat syftade till att identifiera lokala organisatoriska hinder och möjligheter vid användning av de nationella riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder och pröva ett arbetssätt med utvidgad hälsoundersökning/screeningformulär. Detta för att identifiera en effektiv organisationsform för sjukdomsförebyggande åtgärder samt hitta former för att identifiera och intervjua personer med ohälsosamma levnadsvanor.

Kontakt: Lars Carle

”Friskare i Offerdal” Offerdals HC Ekonomisk förening

Var ett utvecklingsuppdrag som syftade till att göra fler i befolkningen medvetna om riskfaktorer och friskfaktorer för att de ska ges större möjligheter att ta ansvar för sin hälsa. Vilket i förlängningen förväntades att minska behovet av sjukvård. Med Hälsokurvan som utgångspunkt avser man att alla i Offerdal som fyller 35, 40 år samt deras make/maka/sambo genomgå hälsoprofil och vid behov erbjuda stöd.

Kontakt: Agneta Bäckman

”Folkhälsoarbete riktat mot individer med hypertoni” Odensala HC

Projektet hade som sina syften att förbättra behandlingen av hypertoni-patienter, både farmakologiskt som icke-farmakologiskt. Tidigt upptäcka patienter med diabetes eller förstadium till diabetes ”pre-diabetes”. Systematiskt utnyttja livsstilssamtal och genomföra interventioner kring adekvata levnadsvanor bl a genom att skapa en kostnadseffektiv distriktssköterskeledd mottagning för en mycket stor patientgrupp inom primärvården.

Kontakt: Mikael Lilja

”Samsyn — hälsa och välbefinnande hos barn från andra kulturer” Familjecentralen Dunderklumpen i Strömsund

Projektet syftade till att förbättra föräldrars kunskap om barns hälsa och välbefinnande och att därmed förebygga framtida sjukdom hos barn från andra kulturer. Projektet genomfördes genom gruppvisa samt vid behov enskilda insatser kring barns normala utveckling, behov av vaccinationer, medverkan i förskola och språkkunskap.

Kontakt: Annelie Pettersson

”Åre´s hälsokoll” Åre hc

Syftade till att utgöra en grund till ett långsiktigt arbete med att stimulera Åre´s befolkning till hälsosamma levnadsvanor. Metoden man avser att använda är att erbjuda lättillgänglig möjlighet till egenkontroll av hälsa/levnadsvanor samt regelbundet kalla till ”Hälsokoll” vid 55 och 65 års ålder av listade personer som inte är under behandling. Med detta åstadkoms tidig upptäckt av tecken på ohälsa och/eller mindre bra levnadsvanor som kan leda till ohälsa. Vid tecken på osunda levnadsvanor och/eller ohälsa erbjuds patienten stöd och hjälp till förändring.

Kontakt: Birgitta Berge

”Friskare i Lugnvik” Lugnvik HC

Är ett projekt där man avsåg att dels via en enkät skapa en fördjupad diskussion under läkarbesöket om livsstilens inverkan på hälsan, dels nå fler rökare och kunna motivera dem till rökstopp. Därutöver avser man kalla alla 50-åringar och erbjuda dessa en uppföljning av sin hälsa och livsstil som utgångspunkt för livsstilsförändring när så är påkallat.

Kontakt: Olov Englund

2013

”I Bräcke faller vi inte” Bräcke HC

Ett samarbetsprojekt mellan Bräcke hc och Bräcke kommun. Syftar till att förebygga fallskador. Sammanlagt ca 30 patienter med ökad fallrisk erbjuds gruppträffar (10 pers/grp) med teoridel (relevant info för att minska fallrisk) samt praktisk träning

av balans och styrka. Dessutom erbjuds hembesök med fokus på fallpreventiva åtgärder. Uppföljning med TUG, Bergs balanstest samt Short FES-1.

”Grupp-utbildning för diabetes-patienter”

Svenstavik HC

Patienter som fått diabetesdiagnos senaste två åren erbjuds grupputbildning vid fyra tillfällen à två timmar. Teoretisk undervisning (enligt ”Diabetes Conversation Map”) om diabetessjukdomens komplikationsrisker, kost och motion. Mäter HbA1c, blodtryck, kroppsvikt, blodfetter samt upplevd hälsa; före/efter intervention samt i jämförelse med kontrollgrupp.

”... behandlingsstudie av MBSR för patienter med stress-symtom...” Lugnvik HC

Mindfulness Baserad Stress Reduktion (MBSR) prövas i en randomiserad kontrollerad studie på patienter som upplever stressrelaterade besvär. Gruppbehandling i åtta veckor; träffar varvat med hemuppgifter. Effektmått som mäts före, efter 8 veckor samt efter ytterligare 3 månader: blodtryck, b-glukos, HAD (mäter ångest och depression) och ISI (mäter sömnbesvär).

”Friskare framtid” Krokomb HC

Gruppverksamhet för personer som önskar stöd i att sluta röka och/eller snusa. Åtta träffar à en timme; olika teman vid träffarna och hemuppgifter däremellan. Effektmätning (antal rökfria samt tobakskonsumtion) efter 3, 6 och 12 månader.

”3F” Järpen HC

Flera aktiviteter planeras genomföras; dessa effektmått förväntas påverkas efter respektive insats: 1.HC-personalens testvärde (ml O₂/kg kroppsvikt) samt kroppsvikt efter stimulansåtgärder för att öka uttag av motionstimme samt möjlighet till konditionstest. 2.Antal FaR, MIT_{1,2} och MIA_{1,2} för samtliga HC-patienter 3. Antal FaR, MIT_{1,2} och MIA_{1,2} samt HbA1c efter metabol mottagning (”4M”) för diabetespatienter 4. Kroppsvikt och testvärde efter ökade insatser för överviktiga patienter. 5.Antal rökare/riskbrukare/motionsaktiva ungdomar i åk 5 efter insatsen benämnd ”Healthy Generation”.

”Rådgivningsnivåer — innehåll och implementering” Fjällhälsan Hede

Syftar till att förbättra det sjukdomsförebyggande arbetssättet genom att hos HC-personalen öka kunskapen om rådgivningsnivåer, motiverande samtal och samverkan. Insatsernas effekter förväntas speglas i patienternas upplevelse av sjukdomsförebyggande åtgärder (ökad hälsa kommer som nästa steg).

2014

”FODMAP/IBSskola” Åre HC (Utsedd till Årets utvecklingsuppdrag 2014!)

Text ur ansökan: Patienter med Irritable Bowel Syndrome (IBS) remitteras från HC i Åre, Järpen och Hallen. Patienterna från Hallen utgör Kontrollgrupp och erhåller sedvanlig behandling. Patienterna från Åre och Järpen genomgår den i detta projekt aktuella Gruppbehandlingen som är manualbaserad, inkluderar fyra 90-minutersträffar samt telefonuppföljningar (8 och 12 månader efter behandlingsstart) och sker under sammanlagt tolv månader. Gruppbehandlingen baseras på en metod (FODMAP) som har visat vetenskapligt stöd men som inte tidigare utvärderats i Jämtlands län. Effektmåtten är bl a IBS-symtom, följsamhet till kostbehandlingsmål, näringsintag, upplevd stress och livskvalitet.

Kontakt: Monica Ottosson dietist Åre hc

”Gruppbehandling med ACT för patienter med kronisk smärta i multimodala team” Lugnvik HC (Utsedd till Ett bra utvecklingsuppdrag 2014)

Text ur ansökan: I Lugnvik finns redan idag ett multimodalt team. Patienter med kronisk smärta ska behandlas av detta multimodala teamet med metoden Acceptans and Commitment Therapy (ACT). Projektet består av två delar; först utbildning av personalen i det multimodala teamet i ACT, därefter behandling av patienter med kronisk smärta (två grupper med 8 patienter i varje). Syftet är dels att personalen ska öka sin ACT-kompetens, dels att patienterna som genomgått behandlingen ska uppleva förbättringar avseende smärta, depression, ångest, stressnivå och sömnkvalitet (förbättringar som

antas minska risken för följsjukdomar till smärteproblematiken). Mäts före och efter behandling med Linton smärtskattningsformulär, HAD, SCI-93, ELO´s stressfråga samt ISI.
Kontakt: Åshild Haaheim Lugnvik HC

”Gruppbehandling med ACT för patienter med kronisk smärta i multimodala team vid Lit HC” Lit HC (Utsedd till Ett bra utvecklingsuppdrag 2014)

Text ur ansökan: I Lit finns i dagsläget inget fungerande multimodalt team; man avser nu starta igång ett sådant. Patienter med kronisk smärta ska behandlas av detta multimodala teamet med metoden Acceptans and Commitment Therapy (ACT). Projektet består av två delar; först utbildning av personalen i det multimodala teamet i ACT, därefter behandling av patienter med kronisk smärta (två grupper med 8 patienter i varje). Syftet är dels att personalen ska öka sin ACT-kompetens, dels att patienterna som genomgått behandlingen ska uppleva förbättringar avseende smärta, depression, ångest, stressnivå och sömnkvalitet (förbättringar som antas minska risken för följsjukdomar till smärteproblematiken). Mäts före och efter behandling med Linton smärtskattningsformulär, HAD, SCI-93, ELO´s stressfråga samt ISI.
Kontakt: Ingela Lindström Lit hc

”Hälsa Sam Ragunda Viktresan” Hammarstrand HC

Text ur ansökan: Ett gruppbehandlingsprogram för personer med fetma (BMI>30), oavsett om de varit aktuella för GBP-operation eller ej.. Programmet baseras på Lisbeth Stahres KBT-inspirerade metod och genomförs under tolv veckor. Effektmåtten som mäts före och efter gruppbehandlingen är IPAQ (subjektiv nivå på fysisk aktivitet, Kroppsvikt (kg), Midjemått (cm) och Åstrands testvärde (ml O₂/kg kroppsvikt/minut). Dessutom intervjuas deltagarna efter genomgången gruppbehandling för att utröna deras upplevelse av programmet samt om det påverkat deras livsstil.
Kontakt: Anette Johansson Hammarstrand hc

“3F i System” Järpen HC

Text ur ansökan: Tre olika aktiviteter planeras: A sker internt på HC Järpen, B i samverkan med skolor och C handlar om att inventera idéer i kommunen.

Aktivitet A består i sin tur av tre delar; A1 riktar sig till HC-personalen och innehåller hälsosamtal, uppmuntran att ta ut motionstimme samt frivilliga konditionstest 2 ggr/år – mäts med antalet utnyttjade motionstimmar och konditionstest samt förändringar i antalet sjukdomsförebyggande insatser (registreringar) till patienter, A2 är en metabol mottagning för patienter med diabetes – mäts med antal FaR, livsstilsformulär, konditionstest samt HbA1c medan A3 riktar sig till nyblivna föräldrar med livsstilsformulär, och motiverande samtal – mäter attitydförändring samt självskattad livsstilsförändring.

Aktivitet B består av två delar; B2 är för elever åk 5 i Järpen och innehåller bl a ”Tobaksfri Duo” – mäter antal skrivna ”rökfria kontrakt”, B2 riktar sig till elever åk 1 på Hotell Restaurang linjen; information med fokus på rökning, droger (inkl alkohol) och motion – mäter andel rökare och droganvändare.

Aktivitet C går ut på att samla nyckelpersoner i Åre kommun för diskussioner kring sjukdomsförebyggande arbete – redovisas i form av sammanställning med fokus på förslag på hur man kan gå vidare i praktisk samverkan.

Kontakt: Lars Carle Järpen hc

2015

2015 års utvecklingsuppdrag har ännu inte fått presentera sina erfarenheter för andra HC. För vidare information kontakta respektive kontaktperson/ansvarige.

”Tillförlitlighet hos blodtrycksmätningar i Hälsorummet” Frösö HC

Hypertoni utgör en betydande riskfaktor för allvarliga kroniska tillstånd så som ischemisk hjärtsjukdom, stroke, njursjukdom och demens – alla med allvarliga konsekvenser för individen så väl som kostnader och resursåtgång av betydelse ur ett

• samhällsperspektiv. Tyvärr kan man idag konstatera att bara en av tre behandlade hypertoni-patienter når uppsatta behandlingsmål (målblodtryck under 140/90) (Carlberg, Kahan & Nilsson, 2013).

• På senare tid har diskussionen kring olika typer av blodtrycksmätningar aktualiserats i och med ökad användning av digital mätapparatur, så väl inom hälso- och sjukvården som av patienter i hemmiljö. På ett flertal hälsocentraler i JLL finns idag så kallade Hälsorum där ingen personal finns tillgänglig, men patienter erbjuds att på egen hand bland annat mäta sitt blodtryck med en digital mätare enligt instruktion. Är hälsorumsmätningar pålitliga? Vågar man lita på dem när det gäller diagnos och behandling av hypertoni?

• Syfte med utvecklingsuppdraget: Att undersöka tillförlitlighet hos blodtrycksmätningar genomförda i Hälsorummet på Frösö HC

• Kontaktperson/Ansvarig: Cornelia Brusmark, ST-läkare

”Fördjupning och bräddning av projekt gruppbehandling med Acceptans and Commitment Therapy (ACT) för smärtpatienter och personal” Lugnvik HC

• En fördjupning av ett pågående sjukdomsförebyggande utvecklingsuppdrag som syftar till att hjälpa patienter med kronisk smärta. Tanken är att under 2015 fördjupa det multimodala teamarbetet, integrera arbetsterapeut i arbetet samt integrerar Acceptans and Commitment Therapy (ACT) för personalen vid Lugnviks hc. Det förväntas att gruppbehandlingen ska bidra till minskad smärta och därmed minskas risken för såväl fysiska som psykiska problem - därmed skulle projektet vara sjukdomsförebyggande. Samt ge ökad medveten närvaro, acceptans och minskar deras upplevda grad av stress för personalen. ACT insatserna för personalen förväntas ge personalen bättre verktyg att hantera stress. Ansökan avser i huvudsak tre delar; dels pengar till utbildning av personalen, dels behandling av patienter och samt integrerar ACT övningar för personalen.

• Kontaktperson/Ansvarig: Ulla Ledin/Åshild Haaheim

”Fördjupning och bräddning av projekt gruppbehandling med Acceptans and Commitment Therapy (ACT) för smärtpatienter och ACT för personal” Lit HC

En fördjupning av ett pågående sjukdomsförebyggande utvecklingsuppdrag som syftar till att hjälpa patienter med kronisk smärta. Tanken är att under 2015 fördjupa det multimodala teamarbetet, integrera arbetsterapeut i det multimodala arbetet, erbjuda Acceptans and Commitment Therapy (ACT) gruppbehandling för patienter med långvarig smärta samt integrerar ACT övningar för personalen vid Lit hc. Det förväntas att gruppbehandlingen ska bidra till minskad smärta och därmed minskas risken för såväl fysiska som psykiska problem - därmed skulle projektet vara sjukdomsförebyggande. Samt ge ökad medveten närvaro, acceptans och minskar deras upplevda grad av stress för personalen genom ACT insatserna. Ansökan avser i huvudsak tre delar; dels pengar till utbildning av personalen, dels behandling av patienter och samt integrerar ACT övningar för personalen.

Kontaktperson/Ansvarig: Ulla Ledin/Åshild Haheim

ht 2016 - vt 2017

Från och med 2016 bedrivs utvecklingsuppdragen från höst till och med vår.

”Nätbaserad KBT behandling vid insomi” Frösö HC

Det medicinska begreppet som oftast används är insomni, vilket innebär svårigheter med insomning och/eller ofrivillig vakenhet minst tre gånger i veckan under minst en månads tid. Sömnbesvär är i befolkningen vanligt förekommande och får idag anses utgöra ett folkhälsoproblem, som medför såväl lidande för individen som ökade samhällskostnader bland annat i form av läkemedelskostnader, vårdkostnader och nedsatt arbetsförmåga (SBU 2010). Prognosen för obehandlad insomni har angetts vara dystert; en studie visade att 70 procent att patienterna fortfarande led av insomni 40 månader efter initial mätning och 88 procent efter

ytterligare 64 månader. Särskilt utsatta grupper är kvinnor, äldre och socioekonomiskt utsatta grupper (Mendelson 1995).

Prevalensen av sömnbesvär i befolkningen är hög och behandlingen av olika skäl inte enkel. Vi ser utifrån detta skäl att söka utvärdera möjligheten att implementera nätbaserad KBT-terapi som en del i behandlingsutbudet i Region JH. Syfte är att undersöka användning av ”Sovhjälpen” (IKBT vid insomni från Psykologpartners) i klinisk primärvårdsmiljö i region Jämtland Härjedalen. Att utifrån erfarenheter hos patienter och behandlare utforma rutiner och PM för möjlig implementering av ”Sovhjälpen” i behandlingsutbudet inom primärvården i R.JH.

Kontakt: Karin Alverlind, ST-läkare, Cornelia Brusmark ST-läkare, Kristina Halldorf ST-läkare

”Se mig” Krokoms HC samt Torvalla/Brunflo HC

Den psykiska ohälsan fortsätter att öka vilket även nu märks inom primärvården dagligen. Hela familjer drabbas när en familjemedlem har psykisk ohälsa. Det medför även ohälsosamma levnadsvanor, som till exempel bristande motion och sämre mathållning. Område Psykiatri har en relativt välfungerande syn på barnperspektivet vilket primärvården saknar. Angeläget att detta även införs i det dagliga arbetet även inom primärvården. Bli mer aktiva att involvera anhöriga i vården förhindras/minskas vårdbehov för barn/ungdomar och övriga anhöriga.

Syfte är att föra ut metoden Beardslee familjeintervention inom olika yrkeskategorier framförallt inom PSE och MVC/BVC primärvården/Regionjh som hjälp för personal att involvera familjen i hur psykisk ohälsa påverkar hela familjen samt göra det pratbart.

Våra erfarenheter från psykiatri är att patienter uttryckt att om de själva fått möjlighet till denna intervention, när de var barn, hade förmodligen deras livssituation blivit annorlunda. Barnen blir uppmärksammade på hur de kan förebygga sin egen eventuella psykiska ohälsa. Även patienten påskyndas i sitt tillfrisknande då de kan släppa mycket av sin oro kring sina barn och fått hjälp att öppet prata om sitt mående i familjen.

Kontakt: Marie Björs & Annika Schultz

”Livsstilsgrupp för diabetespatienter”

Brunflo HC

Trots att många patienter vet om att de har en eller flera ohälsosamma vanor, och skulle behöva göra en livsstilsförändring, är detta väldigt svårt för många. En orsak är att man inte förstår vikten av förändringen eller har kunskap om vad en sundare livsstil innebär.

En patientgrupp med livsstilsrelaterad ohälsa är diabetiker. Ca 4 procent av befolkningen har diabetes (I och II) och prevalensen ökar (Alfredsson & Andersson, 2013). Ökningen tros komma av bland annat ökade osunda kostvanor, minskad fysisk aktivitet och övervikt. Där finns stora möjligheter i att hjälpa patienter ändra på sina ohälsosamma vanor. Syftet är att undersöka om patienter med nyupptäckt diabetes kan förbättras i sina symptom och sitt mående genom gruppträffar som fokuserar på livsstilsfrågor och beteendeförändring, och att denna förbättring är större, eller jämbördig men mer kostnadseffektiv, än vid sedvanlig uppföljning hos diabetessköterska. Syftet är även att undersöka om gruppverksamheten minskar belastningen på diabetessköterskan, samt se om olika yrkesgruppers kompetens kan användas effektivare i detta komplicerade behandlingsarbete.

Kontakt: Brunflo HC, Maria Larm och Lotta Holm

”Stresskola” Krokomb HC

Stressrelaterad ohälsa är en växande grupp. I enkäten ”Hälsa på lika villkor 2014, Jämtlands Län” (1) uppgav 13 procent av kvinnorna och 9 procent av männen att de känner stress i hög grad. Delrapporten som gäller Krokomb (2) visar att unga kvinnor i åldersgruppen 16-29 år känner sig allt mer stressade och att andelen som upplever stress i hög grad har ökat från 19-24 procent sedan 2010. Detta är en oroande trend.

Denna patientgrupp möter vi ofta i vår kliniska vardag och de olika yrkeskategorierna har olika erfarenheter och kompetens som vi här skulle vilja ta tillvara och utveckla tillsammans. Den hypotes som vi vill pröva är att via samordnade insatser i ett tidigt skede kunna tillhandahålla verktyg för att förbättra livskvalitet, levnadsvanor och att förebygga ytterligare sjukdomsutveckling. På lång sikt kan detta leda till minskad vårdkonsumtion och kortare/mindre sjukskrivning. Syftet med projektet är att prova ett nytt tillvägagångssätt och att utforma ett strukturerat arbetssätt med nära samverkan mellan PSE och sjukgymnastiken. Detta med målsättning att få ett effektivare arbetssätt som gynnar patienten (lägre upplevd stress mm) och som även blir mindre resurskrävande då det sker i grupp.

Kontakt: Krokomb HC, Sofia Köpsén

Kommande utvecklingsuppdrag höst 2017 - till och med vår 2018 är:

”Förebygga ohälsa bland samer i primärvården” Föllinge HC

Genom förebyggande arbete skapa en god kontakt med samer i Föllinge/Krokomb samt stärka hälsan hos den samiska befolkningen.

”Smärtgruppbehandling med KRT”

Krokomb HC

Använda ett tydligt utarbetat pedagogiskt material som kan förbättra behandlarnas kommunikation runt smärtproblem.

”Diabetesskola” Lugnvik HC

Med ett strukturerat program framtaget av SKL förväntar vi oss att kunna starta en diabetesskola för patienter med Typ-2 diabetes.

”Strukturerat arbete som ökar det preventiva arbetssättet i primärvården” Lit HC

Att utveckla en struktur och ett arbetssätt för det preventiva arbetet på HC, gällande levnadsvanor.

”DSK-mottagning Astma/KOL” Krokomb/Föllinge HC

Utarbeta rutin för en Astma/KOL mottagning inom primärvården.

”Virtuella patientgrupper” NVO Härjedalen

Kunna erbjuda olika typer av gruppaktiviteter för våra patienter på distans.