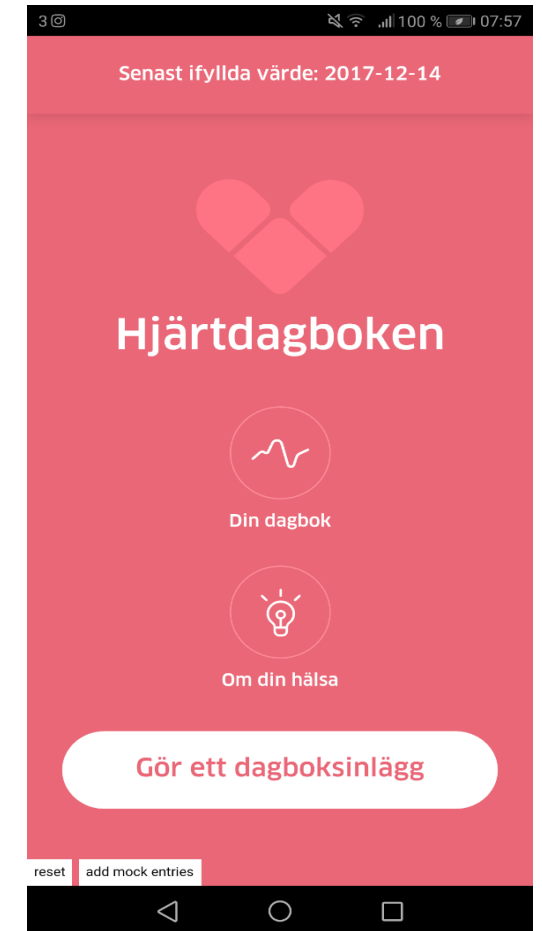


Avd 357
Sahlgrenska
Universitetssjukhuset Område 2

Hur vi tänker göra det.

- Identifiera **patientens egna mål**
- Goda levnadsvanor
- Informationssjuksköterska
- Remittera vidare
- Patientworkshop Hälsosnack
- Hjärtdagboken



Ankomstsamtal

Personcentrerad vård avd 357/HIA

Patient id:

Ankomsttid:	Till sekreteraren vid utskrivning Lägg ankomstsamtalet främst, fäst med gem, lämna hos sekreteraren.
Ankomstdatum:	
Patientens eget nummer:	Rumsnummer:
	Datum + tid ut:
Närstående:	Utskriven till: <input type="checkbox"/> Hem / boende: <input type="checkbox"/> Annan avd:
Kontaktade: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ	Utskrivande läkare:

Sekretess: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ	Använder tobak: <input checked="" type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEJ	Ambulans: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ
ID-band: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ	Vad & hur mycket: 8-10 st/dag	Smitta / MRSA: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ
Biobank: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ	Ex-tobak: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ	Magsjuka: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ
NPÖ samtycke: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ		Utlandsvård: <input type="checkbox"/> JA / <input type="checkbox"/> NEJ

Allergi/Överkänslighet:

PCV MÅL: "vad vill du återgå till?" "vad gör dig glad?" "hur lever du ditt liv?" "önskemål?"

PCV RESURSER: "tidigare kunskaper, styrkor, förmågor, sociala faktorer, närstående som stödjer."

* Vill du berätta varför du sökte?

Brsm som kom under promenaden ca kl 9. Blev bättre vid vila men sen kom tillbaka vid kl 10 och då hjälpte inget. Fick svårt att andas med.

Symtomdebut tid:

Heret < 65 år JA / NEJ

* Hälsohistoria?

Socialbakgrund

Hemsituation, familj, barn

Sysselsättning/yrke:

Aktivitet

Hur fysiskt aktiv är du en vanlig vecka?

Promenerar med hund dagligen. Simmar 2 ggr/v.

Fallriskbedömning: JA/NEJ → om JA = omv.plan

Sömn/vila

Hur är dina sömnvanor?
Använder du sömntablett?

Nutrition

Hur ser dina matvanor ut?
Ätsvårigheter, viktnedgång?

Vill äta bättre men tycker det är svårt.

Livsstil

Vad har du för fritidsintressen?

Psykosocialt

Hur ser dina alkohol och drogvanor ut?
Finns det något i ditt liv som gör att du inte mår bra?

0-alkohol. 0-droger.

Känner stress. Svår situation i familjen.

Kommunikation

Tolk, syn, hörsel, afasi, förvirring?

Elimination

Hur se dina toalettvanor ut?
Inkontinens, förstoppning, KAD?

Ankomstsamtal

Hej XX

Du har nu kommit in på en hjärtavdelning. Vi kommer koppla upp dig med ett hjärtövervak och ta lite kontroller. Jag kommer också ställa lite frågor till dig.

- Använder du tobak?
- Hur fysiskt aktiv är du en vanlig vecka?
- Använder du droger? Dricker du alkohol? Hur ser dina alkoholvanor ut? Drogvanor?
- Finns det något i ditt liv som gör att du inte mår bra?
- Hur ser dina matvanor ut?

•Vårdplan slutenvård: Exempel på hur vår dokumentation ser ut.

Ett av våra mål är att alla patienten ska ha ett uttryckt mål i vårdplanen.
Vilken typ av remittering beskrivs i uppföljningen.

2018-05-29 15:01 **VÅRDPLAN SLUTENVÅRD** Avdelning 357 Medicin Östra (MED08)
2018-05-29 15:01 / Ssk Ssk10, Utbildning Ssk (sign ssk10)
ssk10

Hälsoproblem Du sökte vård på grund av bröstsmärta

Deltagare Patient, sjuksköterska, undersköterska och läkare

Personligt mål Det du önskar klara av är att kunna promenera som vanligt och att det inte ska ta emot i andningen vid ansträngning.
Viktigt för dig just nu är att få stöd i att sluta röka.

Bedömning, planering : Blodprover och EKG har visat att du har haft en hjärtinfarkt. Vi har gjort ett ultraljud på hjärtat som visade att hjärtat pumpar normalt.
Planen är att du skall göra en kranskärlsröntgen för att undersöka kärlen som försörjer hjärtat med blod och syre. Om man hittar några förträngningar på kärlen så är planen att vidga dessa med en ballong och sätta stent för att hålla kärlen öppna.

Samordnad vård och omsorg Inget behov

Preliminärt utskrivningsdatum 2018-06-01

Uppföljning efter utskrivning Uppföljning via:
Ansvarig läkare:
Vi skickar remiss till tobakspreventivmottagning för stöd i att bli tobaksfri. De kommer ringa dig och boka in en tid när du har kommit hem.

Vårdplan överlämnad Ja, till patient.

Goda levnadsvanor + stress

- Nytt kapitel om stress
- Stressmedicin SU
- Ges till alla patienter

STRESS

Frågorna handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. Sätt ett kryss över den ruta som motsvara hur ofta du känt eller tänkt på ett särskilt sätt.

	Aldrig 0	Nästan aldrig 1	Ibland 2	Ganska ofta 3	Väldigt ofta 4
1. Hur ofta har du under den sista månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hur ofta har du under den sista månaden framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hur ofta har du under den sista månaden känt att saker och ting gått din väg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hur ofta har du under den sista månaden tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte kunnat hantera dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skattning av dina poäng:
Fråga 1 & 4 Fråga 2 & 3
0 = aldrig 4 = aldrig
1 = nästan aldrig 3 = nästan aldrig
2 = ibland 2 = ibland
3 = ganska ofta 1 = ganska ofta
4 = väldigt ofta 0 = väldigt ofta

Lägsta poäng 0, högsta poäng 16. Högre poäng är kopplat till mer stress.

PSS 4, Perceived Stress Scale, Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983)
Institutet för stressmedicin, Göteborg www.vgregion.se/stressmedicin



HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

**Goda levnadsvanor
gör skillnad**
Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och mat

NÄR KÄNNER DU DIG STRESSAD?

Stressbelastning upplever du när kraven överstiger de resurser du har för att hantera dem.

TÄNK PÅ ATT

Stress är en del av livet men det är viktigt med vila och återhämtning för att hantera belastningarna.

Upplever du dig stressad?

En hög stressbelastning kan ge olika symtom. Vanliga är tryck i bröstet, sömnstörningar, nedstämdhet eller ångest. Många får även ont i magen, huvudvärk, yrsel och muskelsmärter.

Kraven behöver vara i balans med dina resurser för att du ska må bra. Det gäller såväl andras krav på dig som dina egna krav på dig själv.

Belastningen måste vara rimlig. Känner du dig stressad av jobbet, prata med din chef. Om privatlivet stressar dig, behöver du fundera på kraven du ställer på dig själv.

Att ständigt vara nåbar och uppkopplad på sociala medier kan leda till stress. Tillåt dig själv att inte ha med mobilen.

Återhämtning i form av god sömn och aktiviteter som ger mer energi än det tar är viktigt. Det ger glädje och en bättre balans i tillvaron.

Vad kan du göra själv?

- ✓ *Vad beror din stresskänsla på? Är det för mycket eller för lite av något i ditt liv?*
- ✓ *Hitta ditt sätt för återhämtning och prioritera det.*
- ✓ *Var fysiskt aktiv i en lätt pulshöjande aktivitet ett par gånger i veckan.*
- ✓ *Prioritera din sömn.* De flesta vuxna behöver sova 6 till 9 timmer per natt.
- ✓ *Sök hjälp*, det behöver inte gå så långt att du bli sjukskriven av stressen. Det är lättare att förebygga än behandla sjukdom.

LÄS MER

www.1177.se/halsa
www.vgregion.se/stressmedicin
Vårdgivarwebben

TA KONTAKT

Din vårdcentral
Företagshälsovården
Din studenthälsa

Åtgärds kort

Detta är kortfattade åtgärds kort som sitter på ssk-expeditionerna för att förenkla arbetat. Här beskrivs olika åtgärder som patienten kan erbjudas både på avdelningen och vad de kan få för hjälp efteråt.

STRESS

Åtgärder:

- PRIMUS-remiss för stöd och uppföljning till vårdcentralen

Remiss skrivs av ssk tillsammans med bifogad slutanteckning/ssk + Vårdplan

På avdelningen:

- Stödsamtal med kurator/psykolog
- Stödsamtal med sjukhuspräst/Imam

ALKOHOL

Åtgärder:

- PRIMUS-remiss för stöd och uppföljning till vårdcentralen

Remiss skrivs av ssk tillsammans med bifogad slutanteckning/ssk + Vårdplan

MAT

Åtgärder:

- PRIMUS-remiss för stöd med stöd uppföljning.

Remiss skrivs av ssk tillsammans med bifogad slutanteckning/ssk + Vårdplan

På avdelningen:

- Gruppinfo tillsammans med dietist tisdagar kl. 11:00 i köket

FYSISK AKTIVITET

Åtgärder:

- Remiss på FAR/FYSS
- PRIMUS-remiss för stöd och uppföljning till vårdcentralen

Remiss skrivs av ssk tillsammans med bifogad slutanteckning/ssk + Vårdplan

TOBAK

Åtgärder:

- Remiss till tobakspreventiv mott.
- PRIMUS-remiss för stöd med tobaksavvänjning och uppföljning till vårdcentralen.
- Behov av recept för nikotinpreparat efter utskrivning? (Läkare)

Remiss skrivs av ssk tillsammans med bifogad slutanteckning/ssk + Vårdplan

På avdelningen:

- Erbjud nikotinplåster/tuggummin på avdelningen.
- Gruppinfo tillsammans med tobakspreventiv mott onsdagar kl 14:00 i köket.

Dokumentation

Använd plan för kunskap/utveckling för att dokumentera mer om patientens levnadsvana och vilka åtgärder som vidtas t.ex. motiverande samtal, broschyrer som lämnas ut etc.

2018-05-29 14:57 **PLAN FÖR KUNSKAP, UTVECKLING** Planerad utvärdering: 2018-05-29 Avdelning 357 Medicin Östra (MED08)
2018-05-29 14:57 / Ssk Ssk10, Utbildning Ssk (sign ssk10)
ssk10

Hälsoproblem

Hjärtinfarkt
Rökning

Omvårdnads mål

Trygg och ha kunskap om sin sjukdom och behandling
Tobaksfri

OMVÅRDNADSÅTGÄRD

Information, undervisning

Har deltagit i tobakspreventionsträff avdelningen. Har fått broschyr om tobak.

Läkemedelshantering

Vill testa nikotinplåster

Vad har vi för resurser på avdelningen?

Infosjuksköterska

- Individuella samtal
- Måndag- tisdag- torsdag
- Hjärtinfarkt/hjärtsvikt

Dietist

- Gruppsamtal
- Tisdagar kl.11:00

Fysioterapeut

- Inkluderar i
hjärtskola/rehabilitering
- Dagligen

Tobaksavvänjare

- Gruppsamtal
- Onsdagar kl. 14:30

Patientworkshop

- Alla patienter bjuds in
- 1 gång/vecka
- Utvärderas kontinuerligt
- *I framtiden "Fråga doktorn", kokbok, träningsupplägg.*

Hälsosnack!

Välkommen att prata om din hälsa, sjukdom och livsstil. Om du har frågor så ta gärna med dom.

VAR: Köket

NÄR: Kl. 15:30-16:30

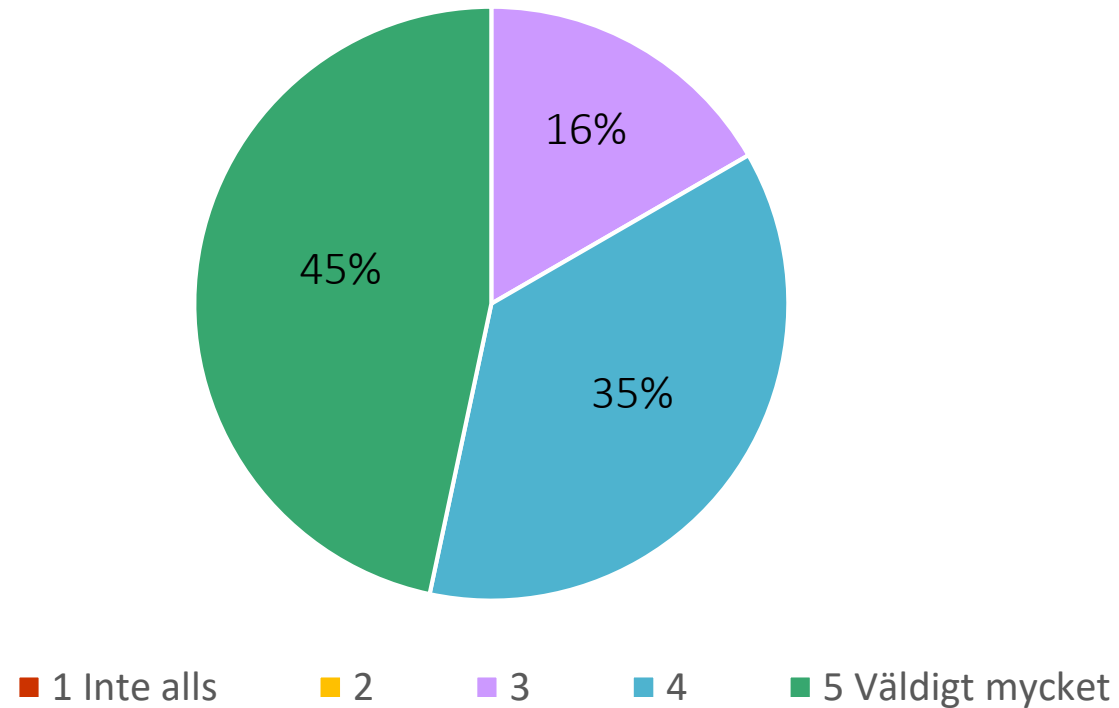
VEM: Alla är välkomna

Ni bjuds på frukt och
förfriskningar

Vi ses!

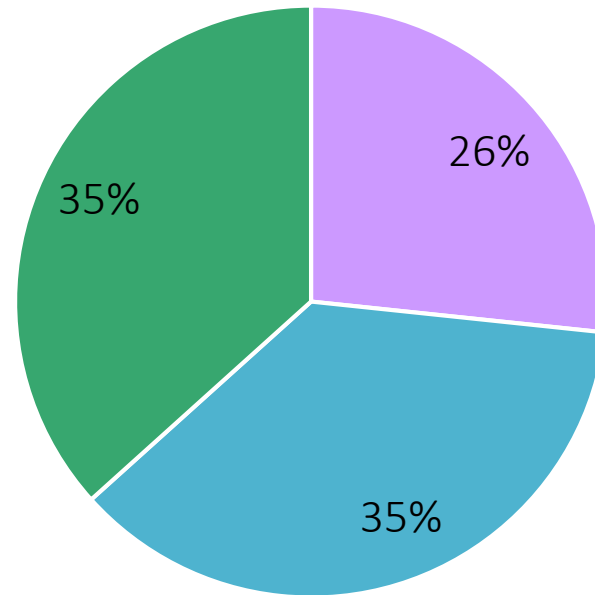
Hur går det för våra workshop?

Anser du att ämnen som diskuterades var aktuella för dig?



Hur går det för våra workshops?

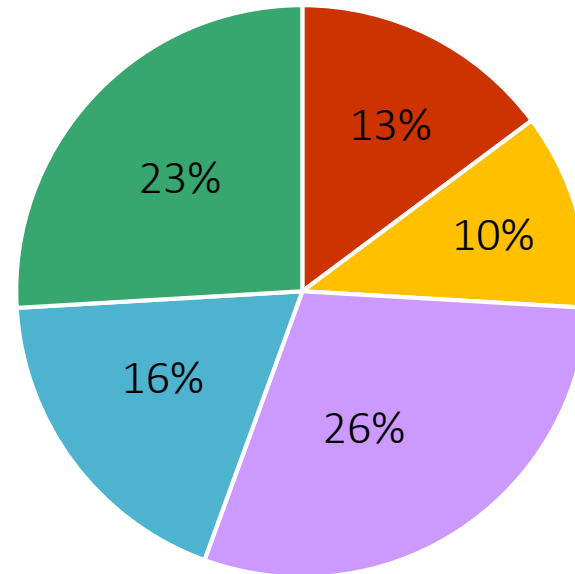
Tycker du att samtalet har haft betydelse för ditt välbefinnande?



■ 1 Inte alls ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Väldigt mycket

Hur går det för våra workshops?

Har du fått inspiration att förändra dina levnadsvanor?

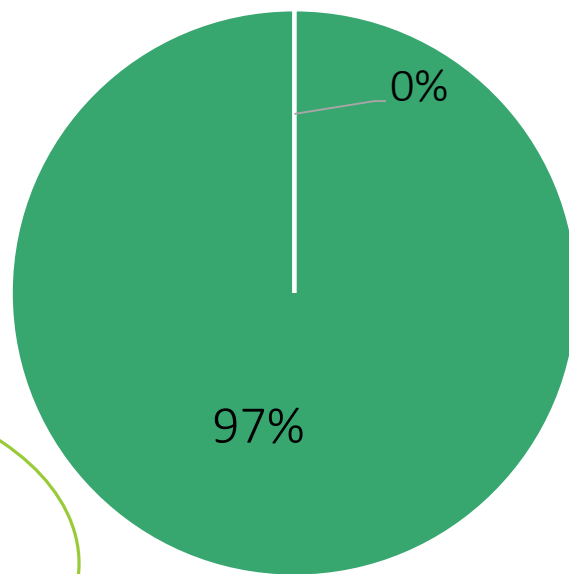


■ 1 Inte alls ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Väldigt mycket

Ska vi fortsätta med workshops?

Rekommenderar du träffen till någon annan?

"Mycket bra möte!"



"Information och diskussion tycker jag allmänt är bara positivt och tiden var väl anpassad. Vid ytterligare träff kan man diskutera riskfaktorerna mer punktligt med både information och diskussion."

■ Ja ■ Nej

Skulle du...

"Lyckligare att ge än att få. Patienten mår bra av detta. Fortsätt önskar patient XX."

"Det var utmärkt!"

Ska vi fortsätta med workshops?

"Information och diskussion tycker jag allmänt är bara positivt och tiden var väl anpassad. Vid ytterligare träff kan man diskutera riskfaktorerna mer punktligt med både information och diskussion."

"Lyckligare att ge än att få. Patienten mår bra av detta. Fortsätt önskar patient XX."

"Det var utmärkt!"

"Mycket bra möte!"

Utvärderingar under våren + sep 2018
Totalt 31 stycken utvärderingar sedan i våras.

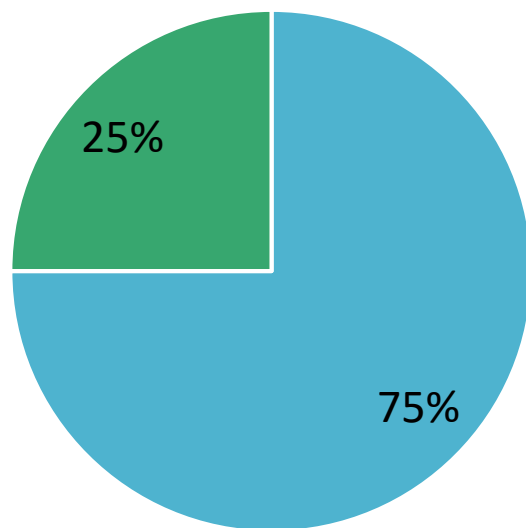


dagboken

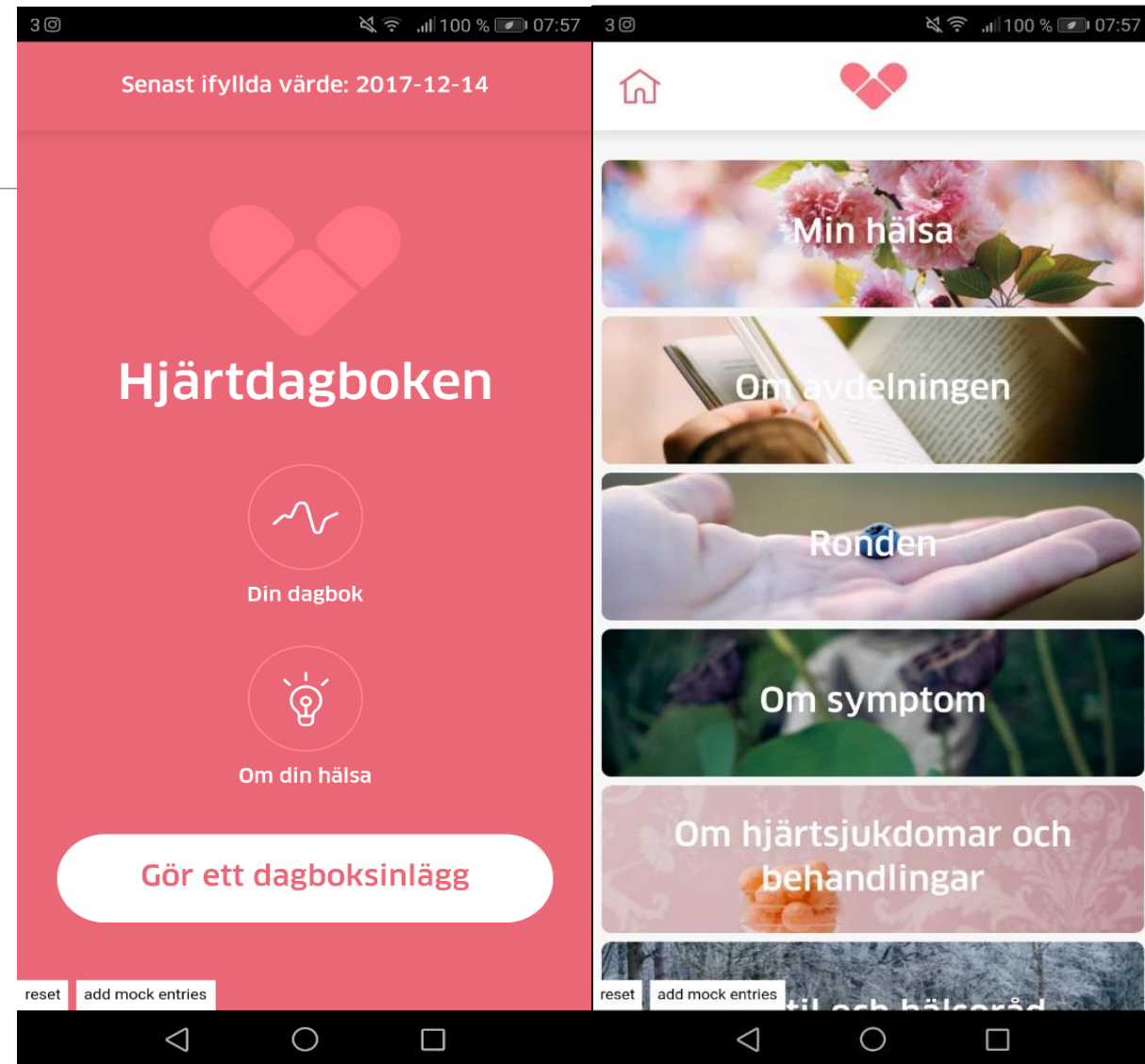
- Hjärtdagboken länkar till 1177 "Hälsa och livsstil" där det finns hälsoplaner, hälsotest och tips
- Alla patienter får hjärtdagboken vid ankomst i välkomstmappen
- Denna är utarbetat på avdelningen tillsammans med ett IT-företag. Det har tagits fram via patient och personalintervjuer
- Den finns både som en enklare skriftlig broschyr samt hemsida som man kan ladda ner som app

♥ dagboken under utvärdering

3. Kan dagboken bidra till att du känner större tilltro till din förmåga att hantera din nuvarande situation?



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5



Ingemar Blomqvist
ingemar.blomqvist@vgregion.se

Förändringsledare
personcentrerat arbetssätt
SU Område 2

