



Personcentrerad vård genom tjänstedesign Kroniskt Engagerad 2.0

Ett projekt med syftet att införa framtagna arbetsmetoder för personcentrerad vård för kroniskt sjuka i primärvården i landstinget Sörmland

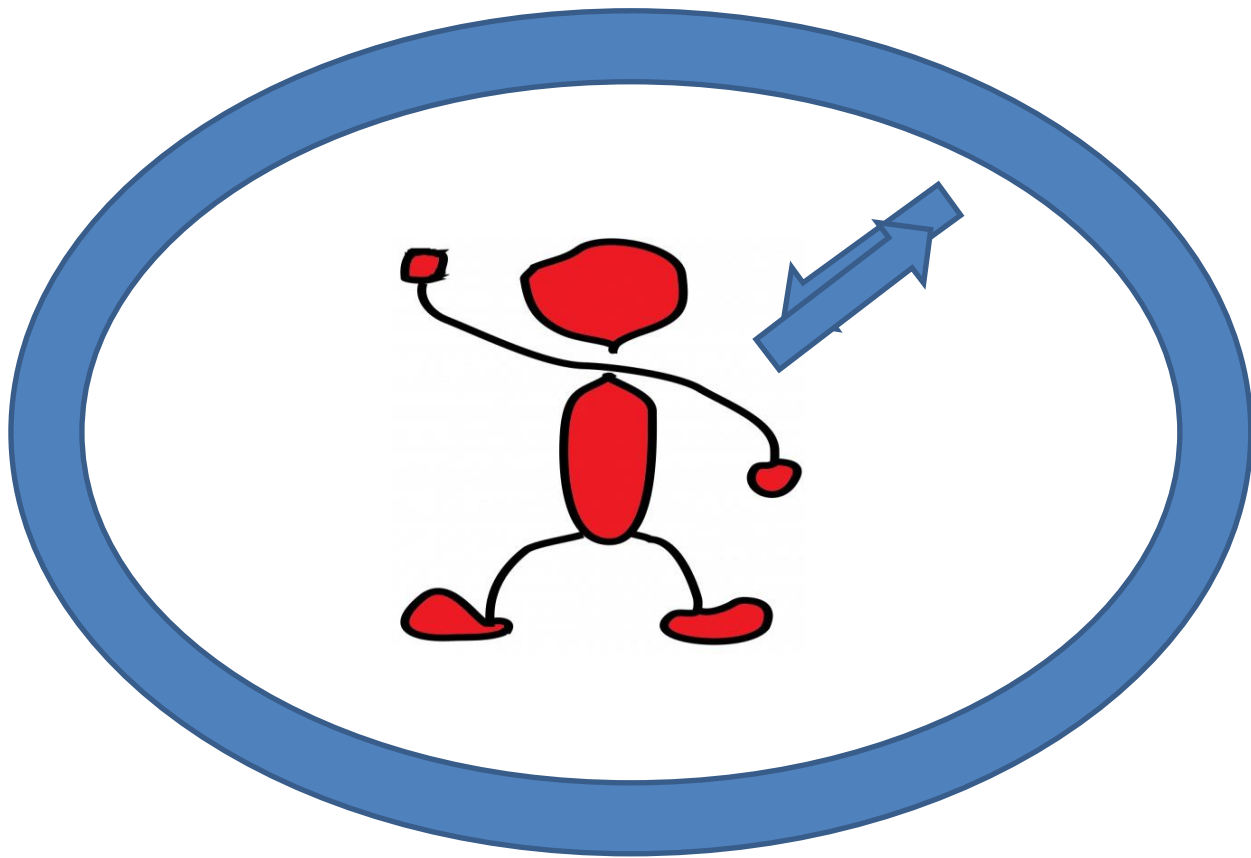
Personcentrerad
vård



Tjänstedesign



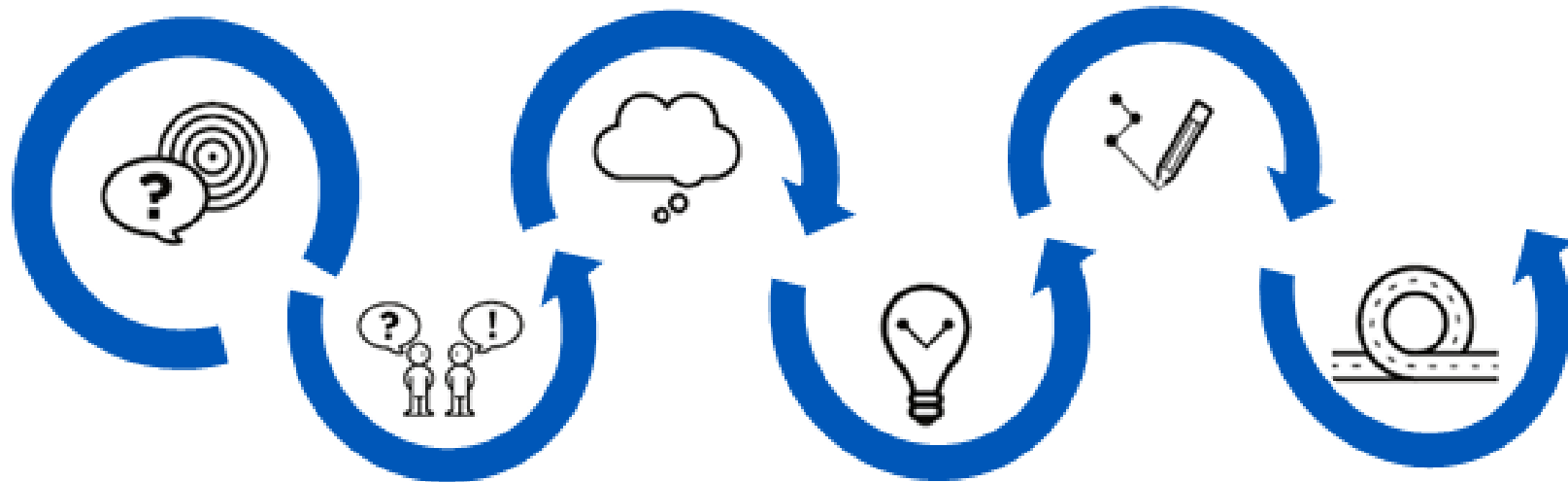
LANDSTINGET
SÖRMLAND



Förstå problemet

Hitta lösningen

Förverkliga lösningen



MÅL OCH
RESEARCH-
FRÅGOR

DESIGN-
RESEARCH

INSIKTER OCH
MÖJLIGHETER

IDÉER OCH
LÖSNINGAR

TESTER OCH
ITERATION

PROTOTYP



LANDSTINGET
SÖRMLAND



Sveriges
Kommuner
och Landsting
Innovationsguiden

**RI
SE**

EXPERIO LAB

Landstinget i Värmland



Vi har engagerat

121 patienter

Intervjuer (8)

Dagböcker (2)

Enkäter (22)

Tyck-till-lådor (19)

Öppet hus (10)

Patientråd (35)

Informationsträff (10)

Matlagningskurs (7)

Skapa film (4)

Seminarium (4)

+ samlat citat från ca
390 patienter som varit
på patientbesök, öppet
hus,
vaccinationsmingel
eller hälsokontroll

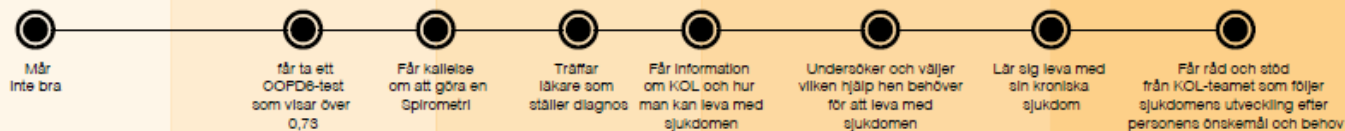
Screening

Undersökning

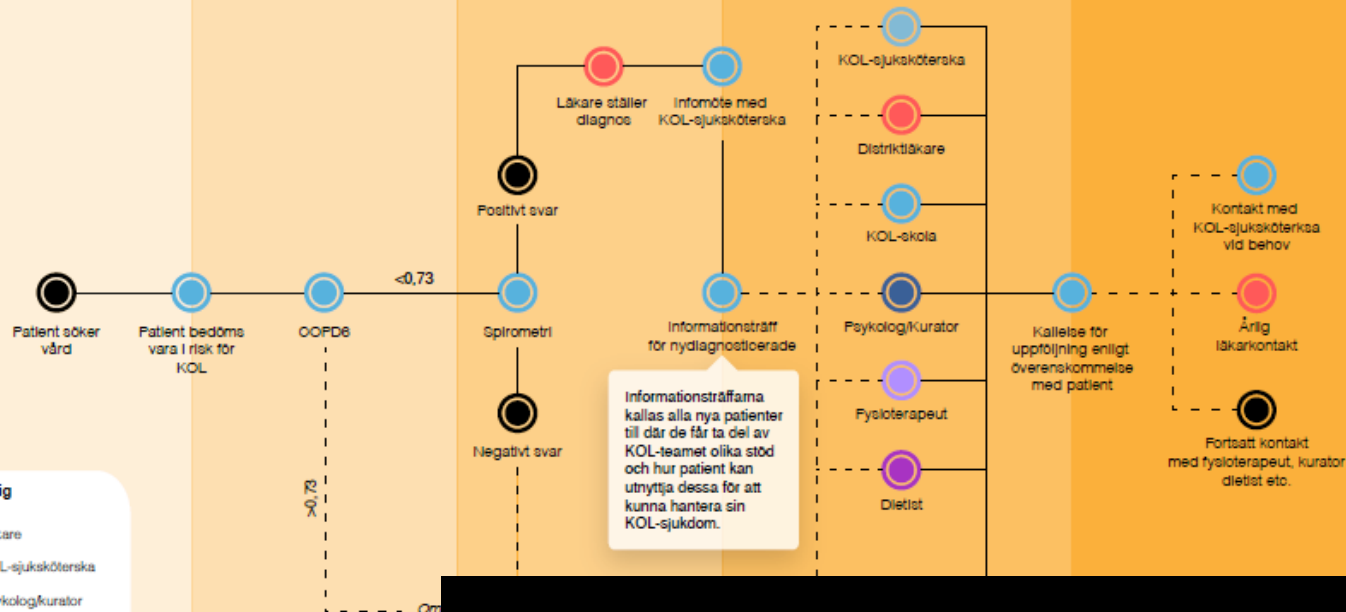
Behandling

Uppföljning

Personnivå



Verksamhetsnivå



Ansvarig

- Läkare
- KOL-sjuksköterska
- Psykolog/kurator
- Fysioterapeut
- Dietist

Vårdcentralen Bagaregatan KOL-slussen

Vårdcentralen Fröslunda

Blodtrycksbåten

Blodtrycksbåten



LANDSTINGET SÖRMLAND
Vårdcentralen Fröslunda



Hälsöval

På uppdrag av Landstinget Sörmland

Högt blodtryck (hypertoni)

Vad är det?

Blodtrycket är det tryck som uppstår i blodkärlen när blodet drivs från hjärtat ut i kroppen och senare tillbaka till hjärtat. Ett blodtryck högre än 140/90 anses som högt.

Är det farligt?

Högt blodtryck försvårar hjärtats pumparbete och kan vara allvarigt om du inte får det behandlat. Högt blodtryck ökar risken för stroke, hjärtsvikt, hjärtsvikt, njursjukdom, demens och förhöjda blodkolesterol i blodet. Har man andra sjukdomar samtidigt (diabetes, höga blodfetter, njursjukdom, reumatism, stroke, kärlvamp/hjärtinfarkt) då blir risken för farliga åkommor större.

Vartför jag?

Man kan inte exakt säga till 95% av fallen. Riskfaktorer för att man får högt blodtryck är framförallt årtalighet men även översikt, ålder, rökning, stress, brist på motion och saltintag i kosten. Ungkar är tredje delen av den vuxna befolkningen i Sverige har högt blodtryck.



Vad får jag för symptom?

De flesta känner inte av höga blodtrycket oavsett om det ligger lite eller mycket högre än gränserna, vissa kan få lätt huvudvärk eller trötthet. Mycket höga blodtrycksvärden kan ge akuta symptom och kan leda till hjärnblödning.

Vill du veta mer?

För mer information om blodtryck kan du beställa 1177.se eller fråga din vårdkontakt.

Behandling av högt blodtryck

Hur behandlar man?

Det beror alltid på blodtrycksvärden och samtycklighet (andra sjukdomar) om man ska börja med blodtrycksmedicinering. I alla fall är livsstilsförändring en stor del av behandlingen (rökning, kostvanor, motion, alkoholtag, stresshantering, vikt). Alla dessa behandlingar är livsstilsåtgärder.

Vad finns det för mediciner?

Det finns många mediciner som fungerar på olika sätt och ibland kan det behövas kombinationsbehandling för att nå målbloodtrycket. Liksom alla mediciner har även blodtrycksmediciner risk för biverkningar som är i stort sett inte skadliga eller permanenta jämfört med risken av ett obehandlat högt blodtryck som är farligare.

Vad innebär att behandlas mot högt blodtryck?

Målet med behandling är du ska må bra och kunna leva med en hälsosam livsstil med en eventuell blodtrycksmedicinering. Genom att hålla ett normaliserat blodtryck får du ingen ökad risk för farliga åkommor.

Hur kan jag ändra min livsstil?

De livsstilsfaktorer som påverkar din hälsa är kost, rökning och alkohol, motion och stresshantering. Förändring visar att blodtryck och risk för hjärt- och kärlsjukdomar minskar vid rökstopp, viktminskning, neddragning av överkonsumtion av alkohol, fysisk aktivitet och att dra ned på salt i kosten.

Kost:
Balanseerad kost är viktig för att du ska minska risken för hjärt-kärlsjukdom och ytterligare sjukdom. Vi rekommenderar att äta enligt Tallrikmodellen som visar hur maten kan fördelas på tallriken för att få en bra balans i måltiden. Du kan också föröka mängden på saltet i maten.

Rökning, snusning och alkohol:

Tobak och alkoholkonsumtion kan höja blodtrycket och öka risken för hjärtsjukdom. Riksbud av alkohol innebär för män 15 standardglas/vecka eller 6 standardglas/dagligt, för kvinnor 10 standardglas/vecka eller 4 standardglas/dagligt.

Psykisk hälsa:

Psykisk hälsa är viktig i samband med annan sjukdom och kan ge symptom som oro, ångest, nedstämdhet eller sömnlösheter. Stress är starkt kopplat till depression och ångest. Både stress och sömnlöshet kan orsaka eller förvärra hjärt-kärlsjukdom. Psykisk hälsa betyder olika saker men bland annat kan det vara att skapa sig ett liv som upplevs som meningsfullt, där du får använda dina resurser, känner dig delaktig i samhället och kan hantera livets normala motgångar.

Motion

Motion är ett effektivt sätt att förebygga hjärt-kärlsjukdom och en lång rad av de vanligaste kroniska sjukdomarna och motverkar också psykisk ohälsa och stressrelaterade åkommor. Vi rekommenderar 30 minuter fysisk aktivitet per dag.



Blodtrycksbåten

Blodtrycksbåten kallar vi vår nya insats för att hjälpa patienter med högt blodtryck följa en behandling och stötta dem i att ändra till en mer hälsosammare livsstil. Insatsen går ut på att patienter får stöd av ett team bestående av nederst beskrivna professioner som samordnas av en personlig vårdkontakt. Vårdkontakten kopplar ihop patienten med rätt profession utifrån patientens behov.



Din vårdkontakt

Din kontaktperson på vårdcentralen blir den som du först kommer i kontakt med (kan vara en undersköterska eller sjuksköterska), kontaktpersonen kommer att följa din utveckling och ditt blodtryck. Om du har du funderingar så finns det så möjlighet att prata med någon som känner dig.

Läkare

Om det finns behov av att träffa en läkare för ditt höga blodtryck så planeras detta in under processen. Du och din läkare fattar tillsammans beslut om din behandling som kan vara livsstilsförändringar och/eller tabletter.

Sjuktymnast

Behöver du tips och råd hur du kan komma igång att träna så kan sjukgymnasten hjälpa dig.

Dietist

Dietisten har grupper för information om hälsosamma kostvanor för dig med högt blodtryck.

Beteendeterapeut

Att få högt blodtryck, att ändra sin livsstil och/eller börja med mediciner kan upplevas svårt och utmanande. Hos beteendeterapeuten kan du få råd och/eller samstämdhet för att hantera detta.



Individuell
behandling

Grupp
behandling

Vårdcentralen Linden Motionsmeny, PT-lots, matlagningsgrupper och Framtidens café på sjukhus



Vårdcentralen Skiftinge Diabetesteam och Min diabetes

Kontakta oss:

Diabetessjuksköterska

☎ 016-104376

Vi ringer upp dig:

Vardagar mellan klockan
11:00 - 12:00

Mina vårdkontakter

💻 www.1177.se

Via mina vårdkontakter på
nätet kan du beställa recept
och hjälpmedel.

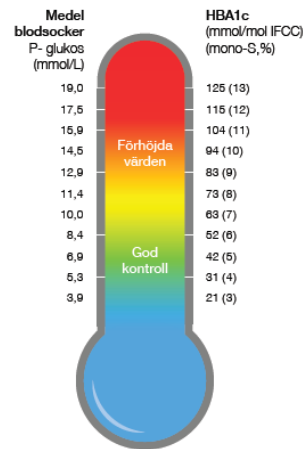


Min diabetes

 LANDSTINGET SÖRMLAND
Vårdcentralen Skiftinge

 **Hälsoval**
På uppdrag av Landstinget Sörmland

Långtidsblodssocker:



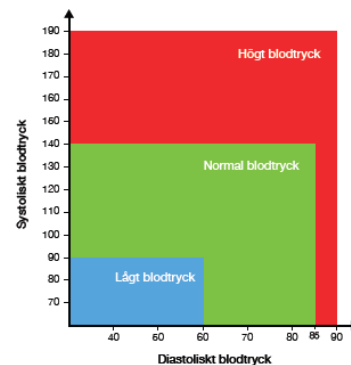
Mitt HbA1c värde är idag:

_____ mmol/mol.

Mitt målvärde är:

_____ mmol/mol.

Blodtryck:



Mitt blodtrycksvärde är idag:

_____ mmHg

Mitt målvärde är:

_____ mmHg

Från Guru till Guide



www.landstingetsormland.se/personcentreradvard



**Metodbok för utveckling av
personcentrerade vårdtjänster**

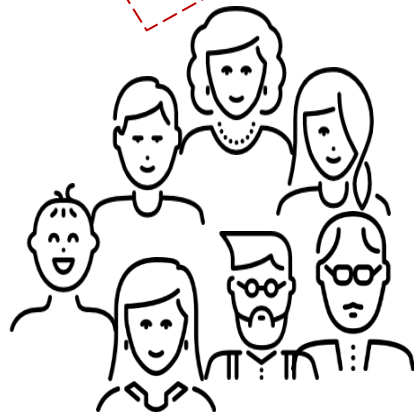
Mindre krångligt, svårt
att passa telefonen.
System där man inte
behöver ringa.

Jag får ofta höra: du
måste gå ned i vikt.

En sen känner jag
gämlämnad i sticket

Träffat 14 olika läkare på
2 år.

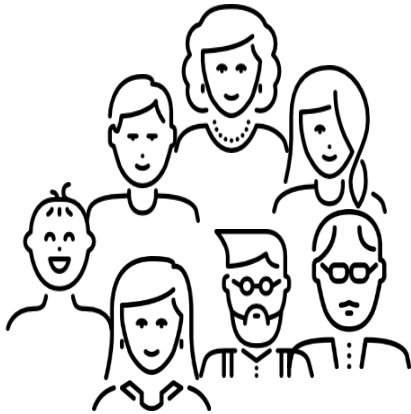
Det är viktigt att bli bemött
ordentligt, inte som en kärring på 91
bäst som är senil.



Insikter utifrån patienternas behov

- Önskar stöd för egenvård
- Önskar tillgänglighet
- Önskar kontinuitet
- Bemötande är viktigt
- Stöd för psykisk ohälsa

Ingen har frågat om mitt psykiska
mående. Jag hade önskat att man
hade gjort det.



Insikter utifrån patienternas behov

- Önskar stöd för egenvård
- Önskar tillgänglighet
- Önskar kontinuitet
- Bemötande är viktigt
- Stöd för psykisk ohälsa



LANDSTINGET
SÖRMLAND

Patienterna - citat och enkät (16)

- Vill vara med
- Interaktionen
- Sedd och hörd
- Ökad delaktighet i vården

”Vad har hänt
med landstinget
– det här är ju
otroligt bra”

(deltagande patient)

Jag fick råd av andra deltagare om
viktiga saker.

(matlagningsgrupp)



LANDSTINGET
SÖRMLAND

Personalen

- Patientmedverkan
- Patienter är en resurs
- Roligt
- Metoder och verktyg
- Innovativ verksamhetsutveckling

*Vi kan bli mycket
bättre på att
arbeta
personcentrerat*

*Vi inser att vi av tradition nog har underskattat våra
patienters förmågor.*



LANDSTINGET
SÖRMLAND

Insikter projektledning

- Teamarbete ger förändringar i roller
- Tjänstedesignmetod underlättar införandet av personcentrerad vård
- Personal fokuserar på det enskilda mötet istället för patientens hela process
- Tid för utvecklingsarbete, svår prioritering
- Utmaning att driva denna typ av projekt



LANDSTINGET
SÖRMLAND

Frågor?

Hanna Lundstedt

Samordnare Personcentrerad vård

hanna.lundstedt@dll.se

Linda Lännerström

Projektledare Kroniskt Engagerad 2.0

Verksamhetsutvecklare, Division primärvård

linda.lannerstrom@dll.se

072- 145 79 22

www.landstingetsormland.se/personcentreradvard

Tack!



LANDSTINGET
SÖRMLAND