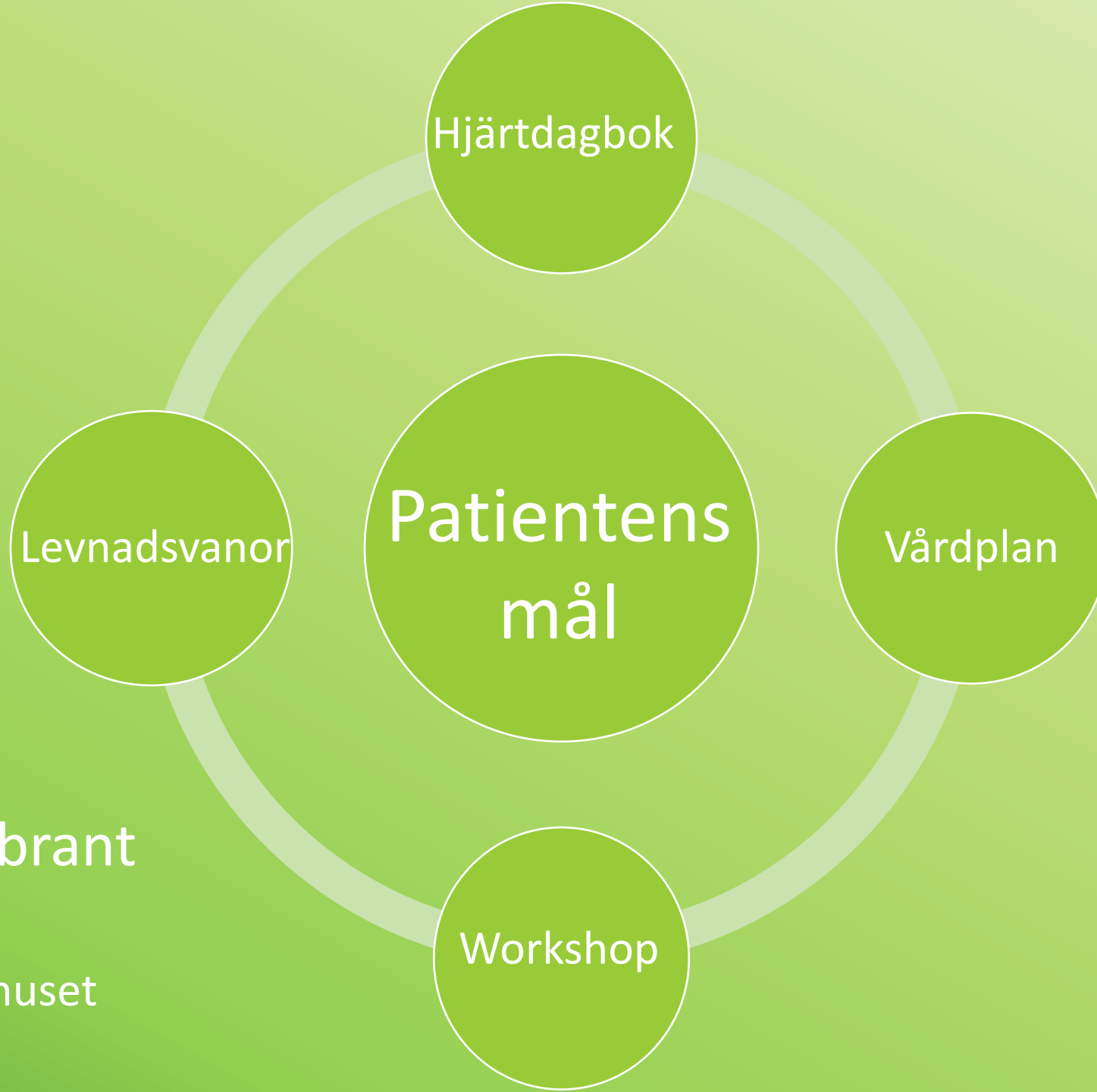


Hälsosnack och stöd i
praktiken - nya innovationer i
ett rollspel med Stella
Cizinsky och Sofia Särnvald



Caroline Jörnebrant
Sofia Särnvald
Avd 357 Östra Sjukhuset
Göteborg

Ankomstsamtal

Personcentrerad vård avd 357/HIA

Patient id:

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

Sekretess: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>	Använder tobak: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>	Ambulans: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>
ID-band: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>	Vad & hur mycket:	Smitta / MRSA: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>
Biobank: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>		Magsjuka: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>
NPÖ samtycke: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>	Ex-tobak: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>	Utlandsvård: <u>JA</u> / <u>NEJ</u>

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?

* Hälsohistoria?

Symtomdebut tid:

Hereditet < 65 år JA / NEJ

Socialbakgrund

Hemsituation, familj, barn

Sysselsättning/yrke:

Aktivitet

Hur fysiskt aktiv är du en vanlig vecka?

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

Sömn/vila

Hur är dina sömnvanor?
Använder du sömntablett?

Nutrition

Hur ser dina matvanor ut?
Ätsvårigheter, viktnedgång?

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?

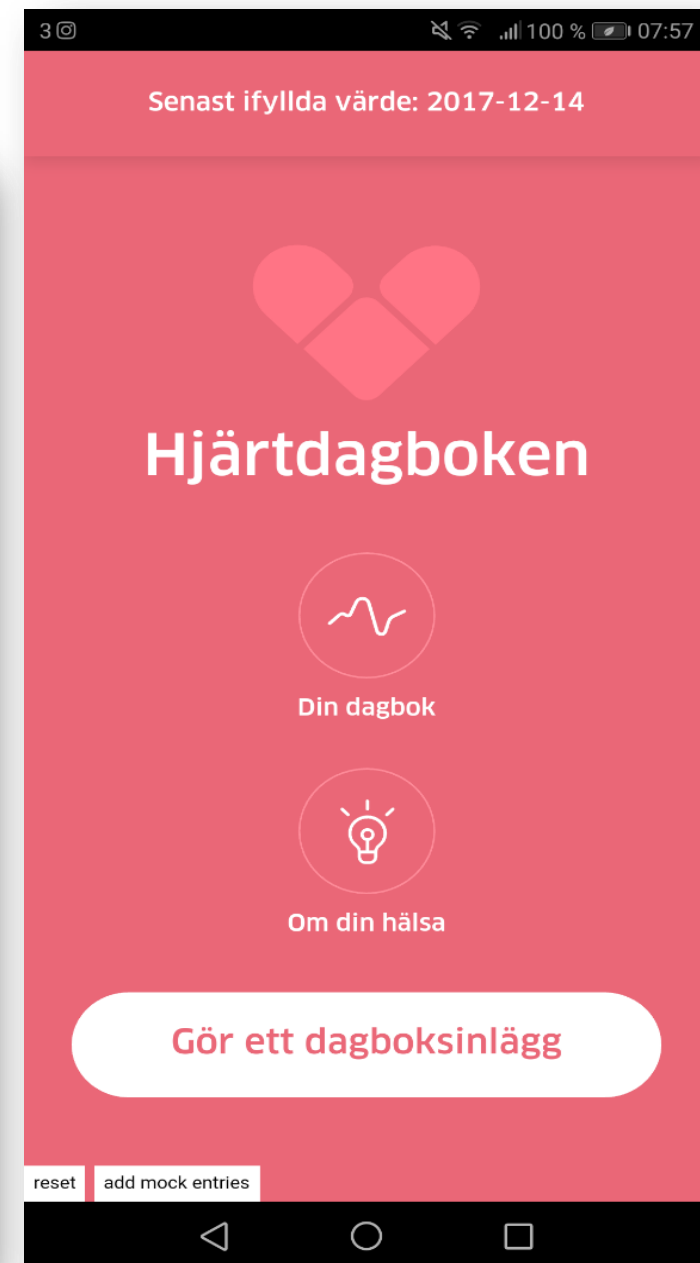
Kommunikation

Tolk, syn, hörsel, afasi, förvirring?

Elimination

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

Direkt vid ankomst ges olika verktyg



Det går några dagar på
avdelningen.

Teoretiska mål

AUDIT

Här är ett antal frågor om Dina alkoholvanor
Vi är tacksamma om Du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för Dig.

50 cl folköl

33 cl starköl

1 glas rött el vitt vin

Med ett "glas" menas:

Hur gammal är du? år Man

1. Hur ofta dricker Du alkohol?

Aldrig

1 gång i månaden eller mer sällan

2-4 gånger i månaden

☐

☐

☐

2. Hur många "glas" (se exempel)
Dricker Du en typisk dag då Du dricker alkohol?

1 - 2

3 - 4

☐

☐

3. Hur ofta dricker Du sex sådana "glas" eller mer vid samma tillfälle?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

☐

☐

4. Hur ofta under det senaste året har Du inte kunnat sluta dricka sedan Du börjat?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

☐

☐

5. Hur ofta under det senaste året har Du låtit bli att göra något som Du borde för att Du drack?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

☐

☐

6. Hur ofta under senaste året har Du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

☐

☐

7. Hur ofta under det senaste året har Du haft skuldånslor eller samvetsförebilder på grund av Ditt drickande?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

☐

☐

8. Hur ofta under det senaste året har Du druckit så att Du dagen efter inte kommit ihåg vad Du sagt eller gjort?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

☐

☐

9. Har Du eller någon annan blivit skadad på grund av Ditt drickande?

Nej

Ja, men inte under de senaste åren

☐

☐

10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över Ditt drickande eller antytt att Du borde minska på det?

Nej

Ja, men inte under de senaste åren

☐

☐

2018-01-31 17:39

ALKOHOLVANOR (Levnadsvanor)

Avdelning 357 Medicin Östra (MED08)

Ssk Pettersson, Caroline

Ssk

UPPGETT VÄRDE

Metod

Poäng i AUDIT-test

RISKBEDÖMNING

Bedömning av riskbeteende

Patientens önskan om stöd

Motivation

ÅTGÄRD

Planerad åtgärd

Remiss till

Hänvisning

Genomförd åtgärd

2018-01-31 17:40

DROGBRUK, DUDIT (Levnadsvanor)

Avdelning 357 Medicin Östra (MED08)

Ssk Pettersson, Caroline

Ssk

Frågeformulär, DUDIT

DUDIT-poäng

Riskenivå drogvanor

Åtgärd vuxen

Åtgärd vuxen

Åtgärd under 18 år

Åtgärd under 18 år

Åtgärdskod

© 2002 ÅKE Kurland

Oversatt och bearbetat av prof. Hans Bergman, Karolinska Institutet, Stockholm

DUDIT

Drug Use Disorders Identification Test

Noggrannhet i svaren på frågorna om droger. Vi är tacksamma om du svarar så noggrant som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig.

Kvinna

Ålder

andra (idan.)

Aldrig

1 gång i månaden eller mer sällan

2-4 gånger i månaden

2-3 gånger i veckan

4 gånger/vecka eller mer

☐

☐

☐

☐

☐

du droger under två veckor?

0

1 - 2

3 - 4

5 - 6

7 eller fler

☐

☐

☐

☐

☐

påverkad

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

☐

☐

☐

☐

☐

året upplevt några problem med droger varit så illa som detta?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

☐

☐

☐

☐

☐

der senaste två veckor sedan

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

☐

☐

☐

☐

☐

e året har du fått problem med droger på grund av ditt bruk?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

☐

☐

☐

☐

☐

e året har du fått problem med droger på grund av ditt bruk?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

☐

☐

☐

☐

☐

n blivit skadad på grund av ditt bruk?

Nej

Ja, men inte under de senaste åren

Ja, under de senaste åren

☐

☐

☐

n, en läkare eller någon annan har uttryckt oro över ditt bruk?

Nej

Ja, men inte under de senaste åren

Ja, under de senaste åren

☐

☐

☐

roast sig över att du använder droger eller sagt till dig att du bör sluta med droger?

☐

☐

☐

☐

☐

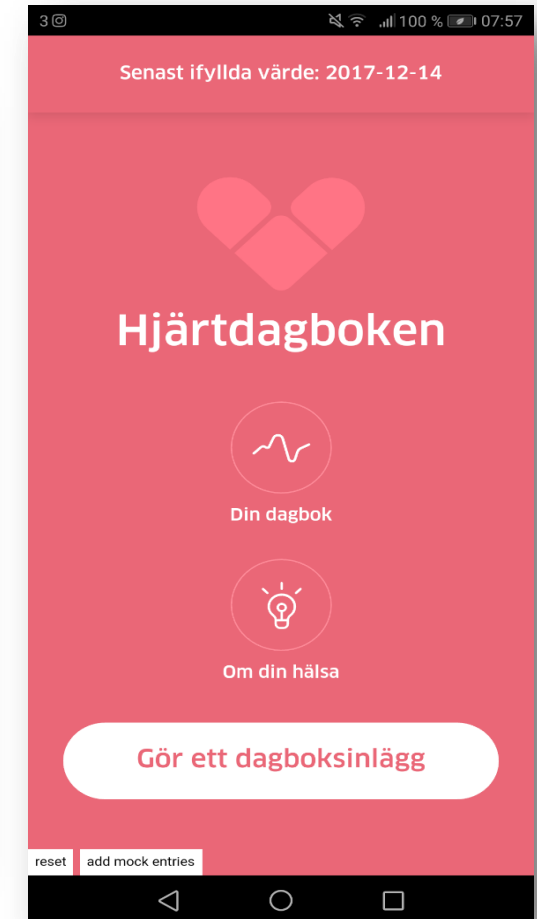
Har Du besvarat alla frågor? - Tack för Din medverkan!

Vänd för att se listan över droger

Alkohol
Droger
Kost
Motion
Stress

Teoretiska målet från HFS VS. Hur vi tänker göra det.

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



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.

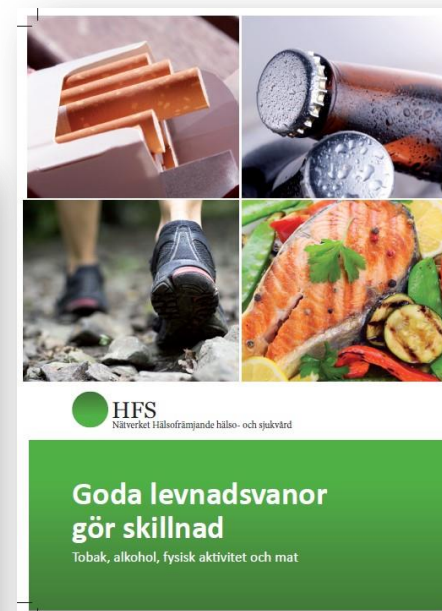
	Aldrig 0	Nästan aldrig 1	Ibland 2	Ganska ofta 3	Väldigt ofta 4
1. Hur ofta har du under den sista månaden känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	☐	☐	☐	☐	☐
2. Hur ofta har du under den sista månaden framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment?	☐	☐	☐	☐	☐
3. Hur ofta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

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.vregion.se/stressmedicin



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 timmar 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.vregion.se/stressmedicin
Vårdgivarwebben

TA KONTAKT

Din vårdcentral
Företagshälsövården
Din studenthälsa

Åtgärds kort

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:

- Gruppinformation 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.
- Gruppinformation tillsammans med tobakspreventiv mott onsdagar kl 14:00 i köket.

Dokumentation

I vårdplanen ska patientens mål och uppföljning användas

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.

Dokumentation

Använd plan för kunskap/utveckling för att dokumentera mer om patientens levnadsvana och vilka åtgärder som vidtas

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

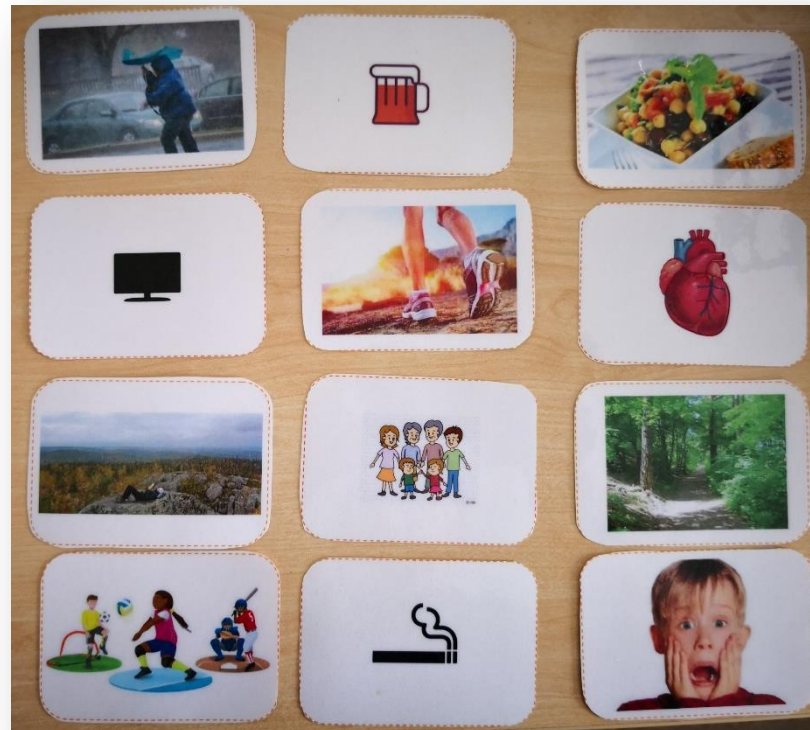
Har deltagit i tobakspreventionsträff avdelningen. Har fått broschyr om tobak.

Läkemedelshantering

Vill testa nikotinplåster

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

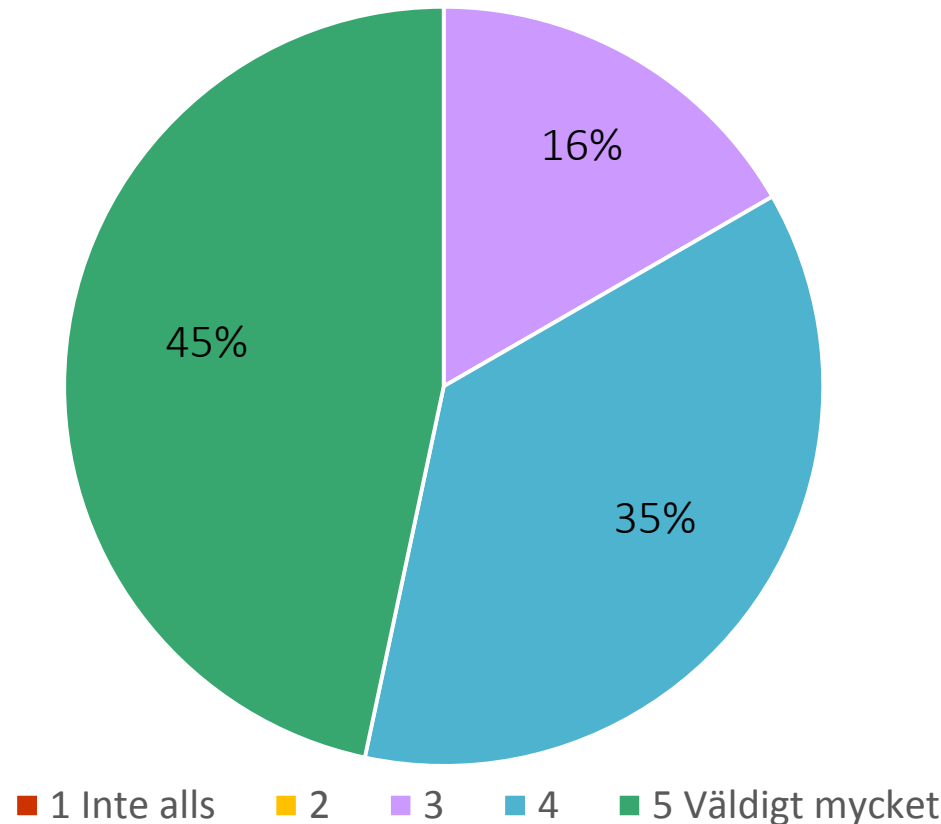
VEM: Alla är välkomna

Ni bjuds på frukt och
förfriskningar

Vi ses!

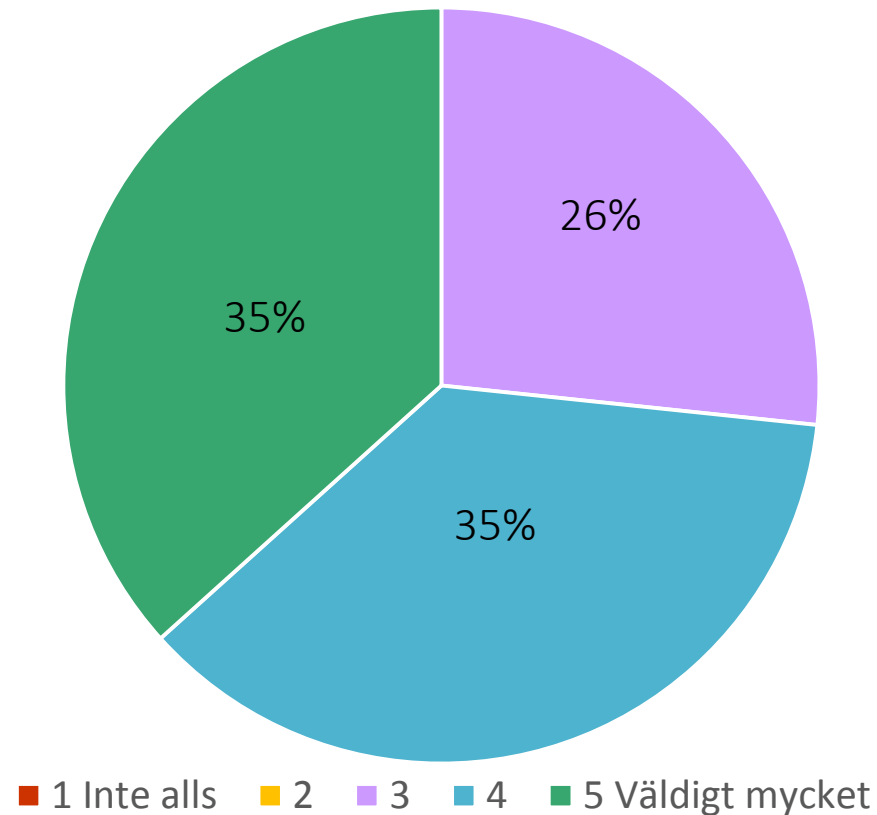
Hur går det för våra workshop?

Anser du att ämnen som diskuterades var aktuella för dig?



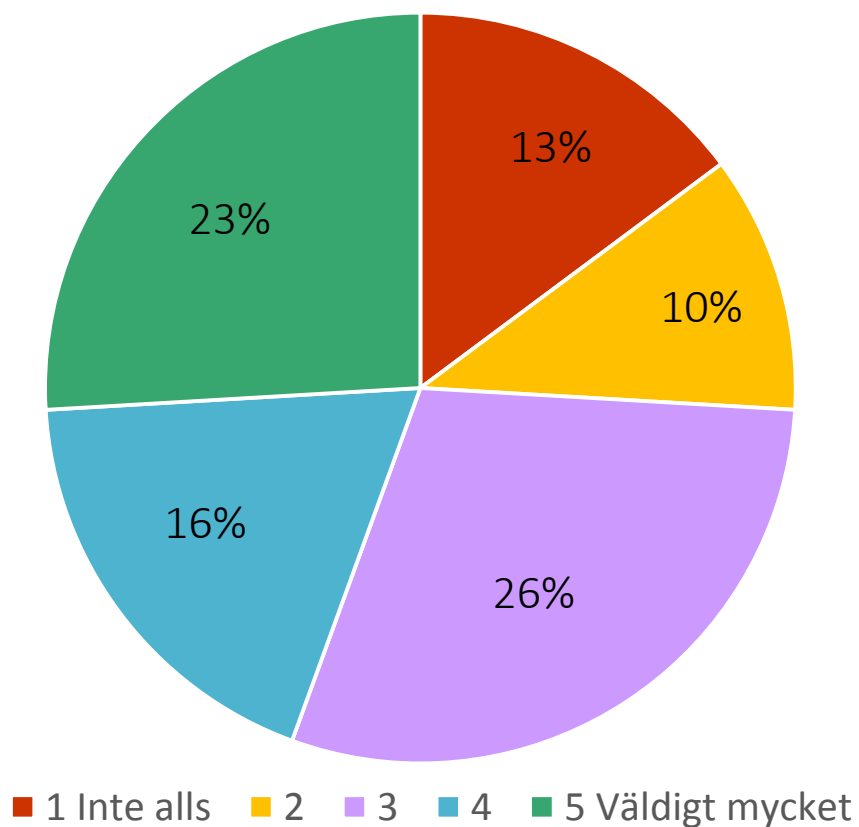
Hur går det för våra workshops?

Tycker du att samtalet har haft betydelse för ditt välbefinnande?



Hur går det för våra workshops?

Har du fått inspiration att förändra dina levnadsvanor?

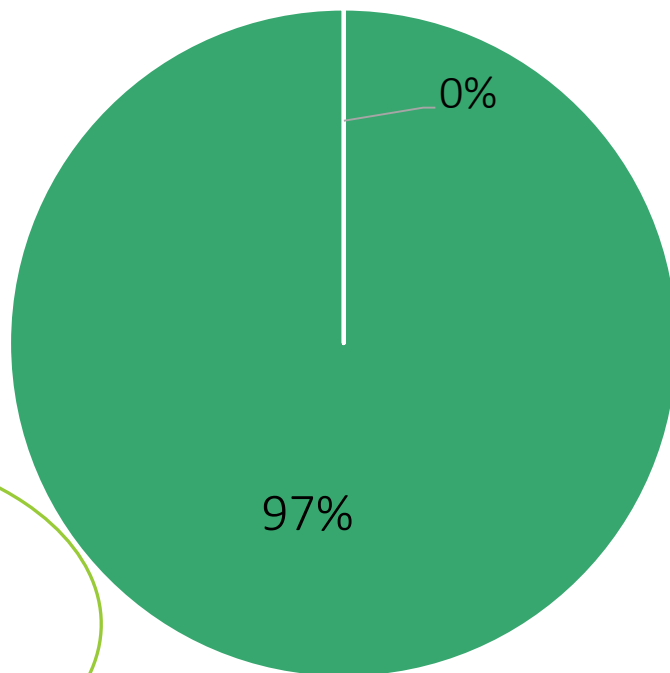


Ska vi fortsätta med workshops?

Rekommenderar du träffen till någon annan?

"Mycket bra möte!"

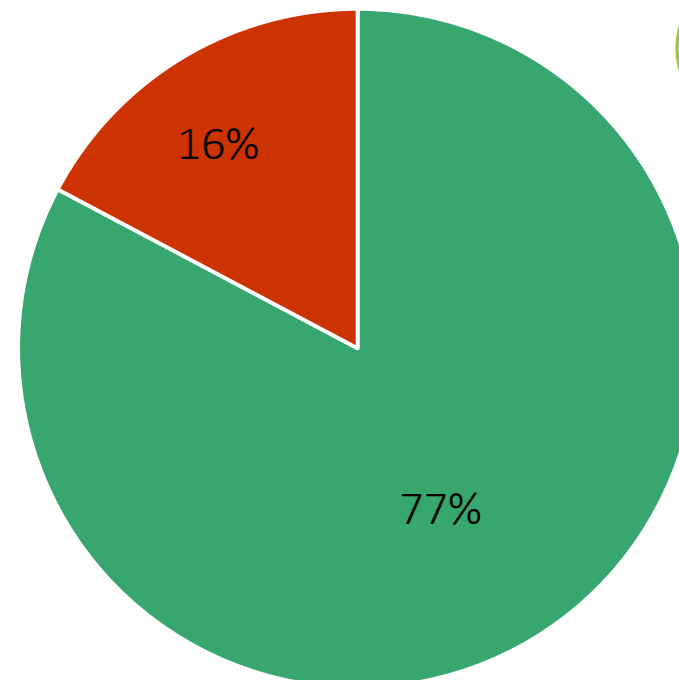
"Information och diskussion tycker jag allmänt är bara positivt och tiden var väl anpassad. Vid ytterligare träff kan man diskutera riskfaktorerna mer punktligt med både information och diskussion."



■ Ja ■ Nej

Skulle du vilja delta igen?

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

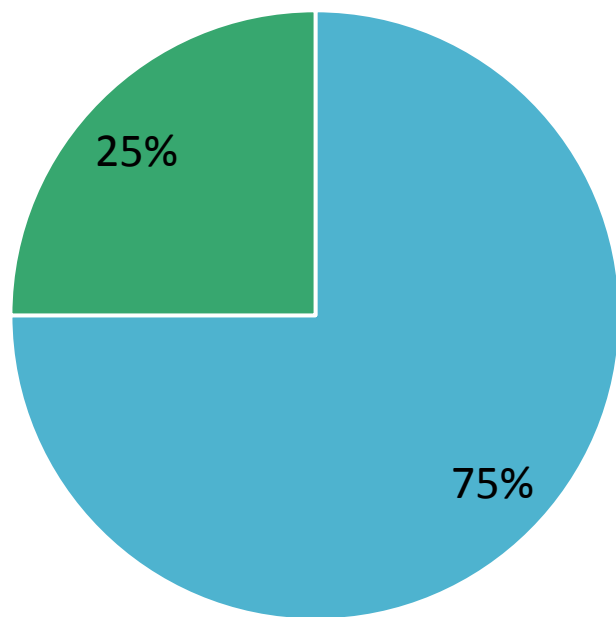


■ Ja ■ Nej

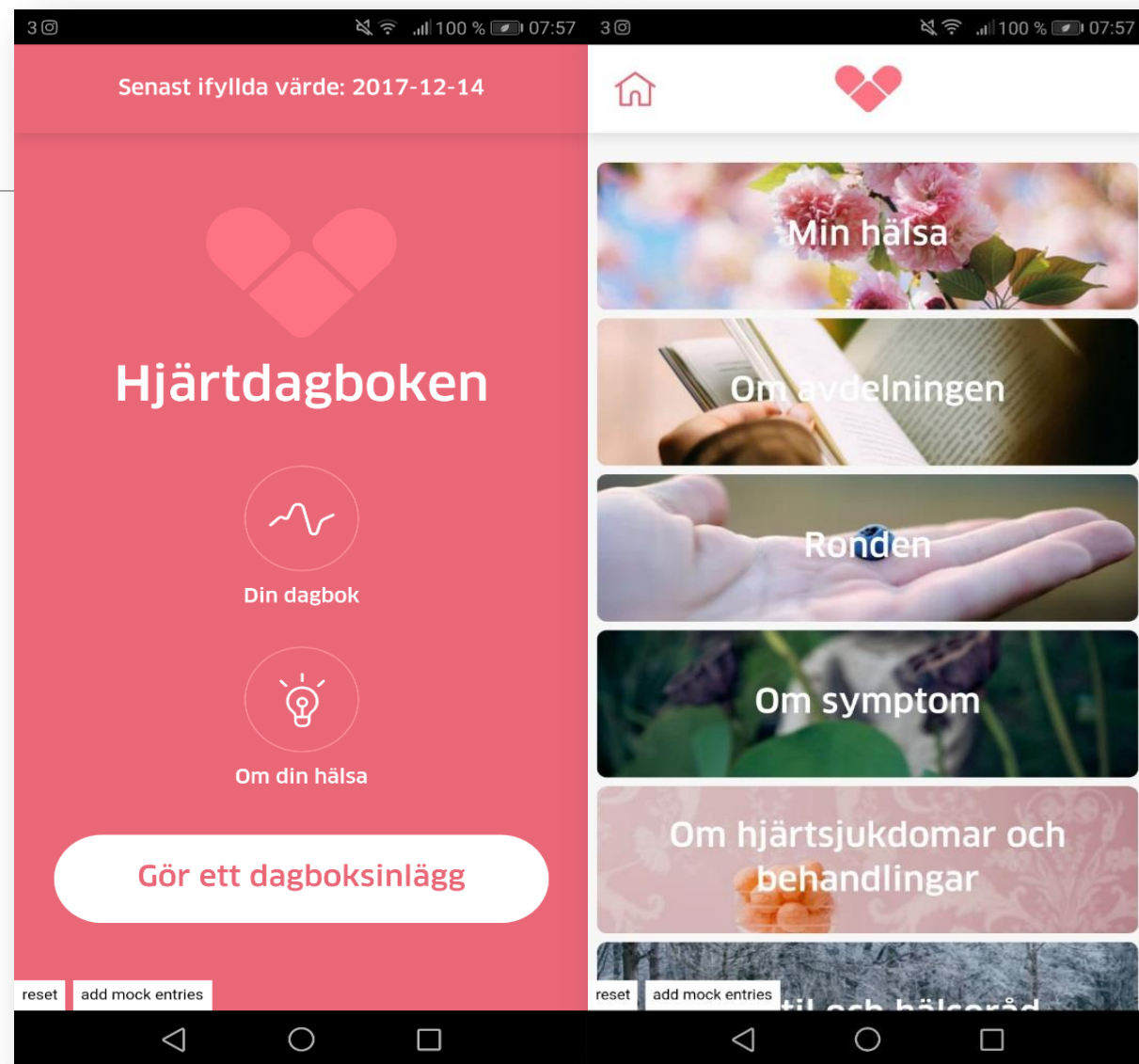
"Det var utmärkt!"

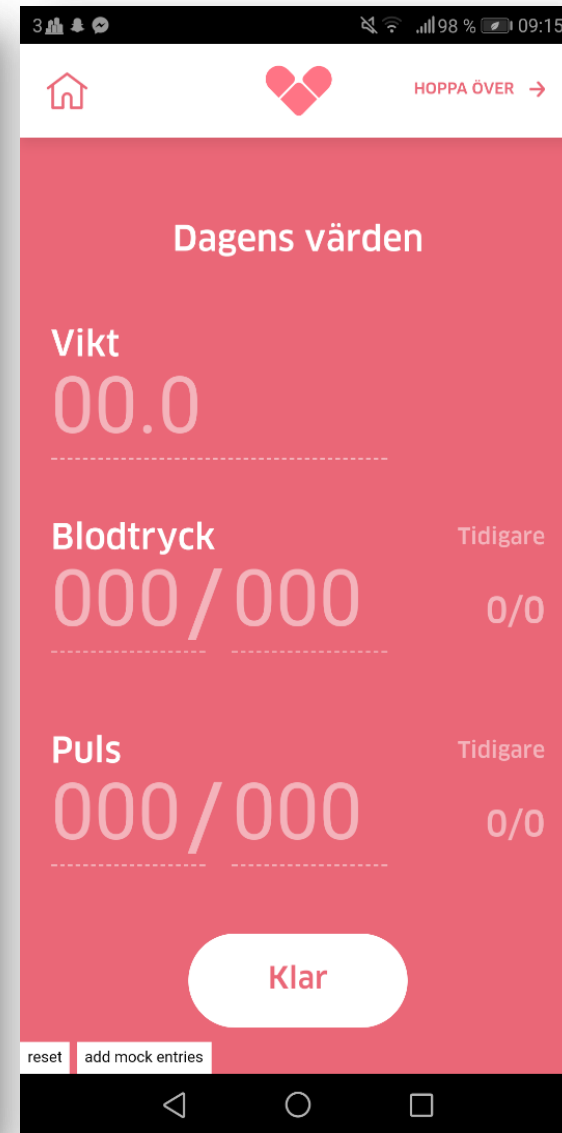
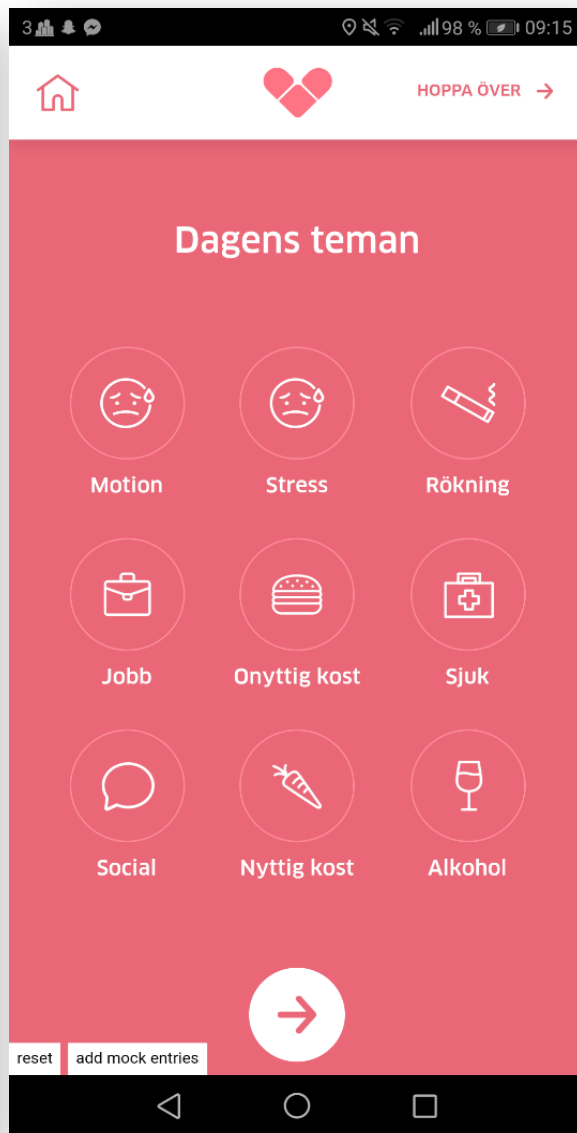
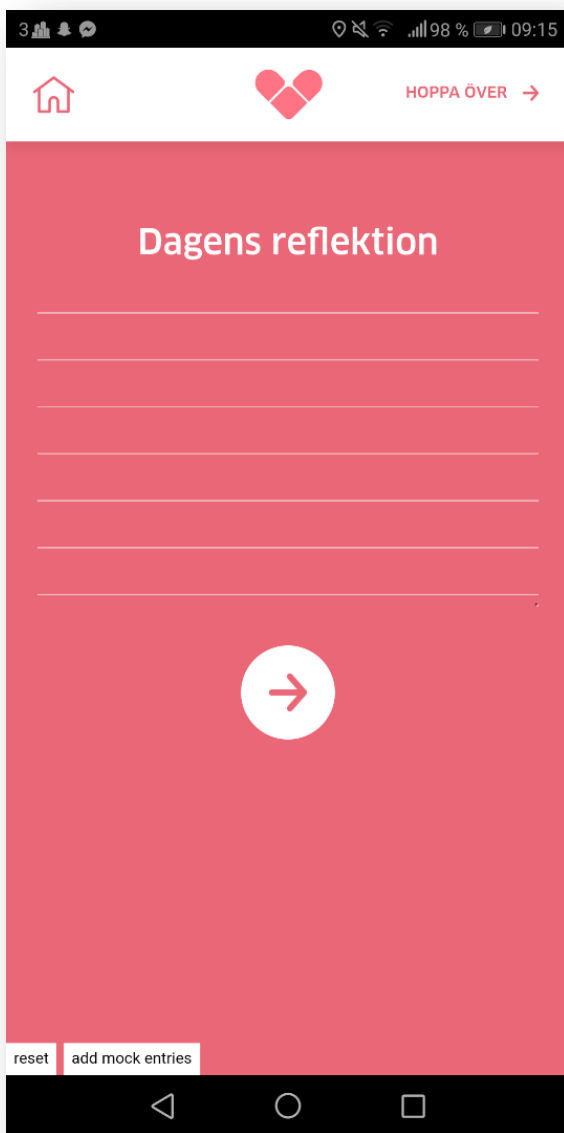
♥ dagboken

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



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







TACK!

