

Årskontroll av lungesykdommer

- Hvordan få det til i en travel praksis?

Kristian Jong Høines

Fastlege

Helsehuset Tananger AS



Årskontroll

- Godt forankret i faglige retningslinjer
- Pasienter med Astma og kols har ofte utilstrekkelig systematisk oppfølging
- Mange har sviktende behandlingskontroll som ikke er kjent
- Struktur letter arbeidet til fastlegen



Utfordringer med årskontroll

- Få tak i pasientene
- Skape interesse for prosedyren!
 - Internt på senteret
 - Hos pasientene
- Gode interne driftsrutiner
- Tiden!



Opplæring helsepersonell

- Hvilke barrierer forhindrer effektiv bruk av oss medhjelpere?
 - Manglende kunnskap hos medhjelper?
 - For dårlig tid? Nå - Senere?
 - For dårlige kunnskaper hos medhjelper?
 - Høye kostnader? Opplæring - Lønn?
 - Frykt for delegering fra legens side?



Involvering av medarbeidere

- Viktig at medarbeidere føler seg trygge
- God opplæring
- Re-opplæring etter en periode
- Spennende og nye oppgaver
- Større involvering og forståelse av hele mennesket
- God oppfølging av kronikergruppe



Forberedelser

- Oversikt over pasientene i praksisen
- Ta ut pasientlister med de ulike diagnosene - må gjennomgås for å sikre at pasientene reelt har diagnosen
- Pasienter med dobbeltdiagnose trenger antagelig bare en årskontroll
- Sette av tid



Informasjon til pasienten

- Anbefaler å kalle systematisk inn
- Bruk ventelisten i journalsystemet
- Genere innkallingsbrev



OLE DUCK

TANANGER, 18.11.2022

Kjære pasient

Vi ønsker å invitere deg inn til en årskontroll for din KOLS. Mange pasienter med KOLS har hatt for lite tilbud om oppfølging av sin sykdom. Det er viktig med fast oppfølging og vurdering av sykdommen for å kontrollere at behandlingen er riktig, effektiv og uten bivirkninger.

Vi ønsker å tilby en årlig gjennomgang av din sykdom. Dette er slik det anbefales i nasjonale retningslinjer. Dersom du ikke ønsker å benytte deg av dette tilbudet setter vi pris på om du avbestiller timen.

Timen vil i hovedsak foregå hos sykepleier Tora Terese Skjæveland.

Vi har satt deg opp til time:

tirsdag, 22. november 2022 kl. 15:00
hos sykepleier Tora Terese Skjæveland

Praktisk

En uke før timen ber vi deg om å komme inn til oss for å ta EKG og blodprøver.

Når du kommer til timen skal du ta spirometri med reversibilitetstest. **Det er viktig at du ikke tar inhalasjonsmedisinene siste døgn før du kommer på time.** Hvis dette er vanskelig ber vi om at du tar kontakt med oss slik at vi kan avklare om det er greit at du tar medisinene.

Det er fint om du tar med de medisinene du bruker i dag slik at vi kan gå gjennom hva du bruker, om dette er riktig medisin for deg, og om det er noen utfordringer ved bruken.

Ta gjerne kontakt om det er noe du lurer på.

Med vennlig hilsen

Tora Terese Skjæveland
Sykepleier

Årskontroll av kols

- Hvordan få det til i en travel praksis?

Mann i 50-årene med Kols ønsker leilighet på Sola.

Boligtype

Leilighet, Enebolig, Rekkehus

Ønsket område

: Sola

Antall beboere

1

Ønskes fra

23.08.2015

Fasiliteter

Umøblert

Beskrivelse

Mann i 50-årene med kols ønsker leilighet på sola for langtidsleie. Må kunne røyke inne grunnet helsen, og minst mulig trapper o.l.

Dersom av interesse send SMS!

[Rapporter annonse](#)



**ÅRLIG KONTROLL
UTFØRT I.H.T.
GJELDENE LOVER
OG FORSKRIFTER**

NESTE KONTROLL

Undersøkelser hos medhjelper



- Medhjelper tar i mot pasienten og informerer om dagen.
- Går gjennom spørsmål og gjør tekniske undersøkelser.



Viktige spørsmål kols

Har du fått beskjed om å ikke ta medisiner siste 24t før idag:

Når fikk du diagnosen kols:

Hvem fikk du den av:

Har du tatt Influensavaksine i år:

Har du tatt pneumokokk vaksine, når:

Har du hjertesykdom som høyt blodtrykk, gjennomgått hjerteinfarkt o.l:

Går du idag til fysioterapi for din kols:

Har du vært på rehabiliteringsopphold via lungesykehus:

Ønsker du et opphold etterhvert:



Viktige spørsmål kols

Vet du hvilke medisiner du bruker pr idag:

Synes du medisinene hjelper:

Kan du vise hvordan din device virker:

Røyker du idag:

Hvor mange sigaretter daglig:

Ønsker du hjelp til å slutte:

Når var du sist innlagt på sykehus for kols:

Har du fått antibiotika eller prednisolon/steroider iløpet av siste året

Isåfall hvor mange ganger:

Undersøkelser



Spirometri pre-post

Utfylle CAT/CCQ og GAD7/PHQ9 mens pasienten venter på post-spiro



Ditt navn: Dagens dato:

Hvordan har du det med din KOLS? Ta KOLS-vurderingstest (COPD Assessment Test™, CAT)

Dette spørreskjemaet vil hjelpe deg og helsepersonellet med å bedømme hvor mye KOLS (kronisk obstruktiv lungesykdom) påvirker ditt velvære og ditt daglige liv. Dine svar, og poengsummen på testen, kan brukes av deg og helsepersonellet til å hjelpe deg med å mestre din KOLS på en bedre måte og få mest mulig ut av behandlingen.

For hvert punkt nedenfor skal du sette et kryss (X) i boksen som best beskriver din tilstand for øyeblikket. Pass på at du bare velger ett svar for hvert spørsmål.

Eksempel: Jeg er svært glad 0 1 2 3 4 5 Jeg er svært trist

Jeg hoster aldri 0 1 2 3 4 5 Jeg hoster hele tiden 0 1 2 3 4 5

Jeg har ikke slim i brystet i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 Jeg har brystet fullt av slim 0 1 2 3 4 5

Brystet føles ikke tett i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 Brystet føles svært tett 0 1 2 3 4 5

Jeg er ikke andpusten når jeg går opp en bakke eller en trapp mellom to etasjer 0 1 2 3 4 5 Jeg er svært andpusten når jeg går opp en bakke eller en trapp mellom to etasjer 0 1 2 3 4 5

Jeg blir ikke begrenset ved noen aktiviteter som jeg gjør hjemme 0 1 2 3 4 5 Jeg blir svært begrenset når jeg utfører aktiviteter hjemme 0 1 2 3 4 5

Jeg føler meg trygg når jeg går ut, til tross for lungesykdommen 0 1 2 3 4 5 Jeg føler meg overhode ikke trygg når jeg går ut, pga. lungesykdommen 0 1 2 3 4 5

Jeg sover godt 0 1 2 3 4 5 Jeg sover ikke godt på grunn av min lungesykdom 0 1 2 3 4 5

Jeg har mye energi 0 1 2 3 4 5 Jeg har ingen energi i det hele tatt 0 1 2 3 4 5

POENGSUM

KOLS-vurderingstest og CAT-logo er et varemerke for GlaxoSmithKline-gruppen.
© 2009 GlaxoSmithKline. Med enerett.

GAD-7

Navn: Dato:

Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de siste to ukene.

0 1 2 3
Ikke i det hele tatt Noen dager Mer enn halvparten av dagene Nesten hver dag

	0	1	2	3
1. Følt deg nervøs, engstelig eller på tuppet				
2. Ikke klart å stoppe eller kontrollere bekymringene dine				
3. Bekymret deg for mye om ulike ting				
4. Hatt vansker med å slappe av				
5. Vært så rastløs at det har vært vanskelig å sitte stille				
6. Blitt lett irritert eller ergret deg over ting				
7. Følt deg redd som om noe forferdelig kunne komme til å skje				

Hvis du har opplevd ett eller flere av de problemene som nevnes, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

Ikke vanskelig i det hele tatt Litt vanskelig Svært vanskelig Ekstremt vanskelig

SKRIV UT

NULLSTILL

Kilde: Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Lowe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. Arch Intern Med. 2006; 166: 1092-1097.
Oversatt til norsk av Sverre Urnes Johnson, Asle Hoffart, Pål Ulvenes, Harold Sexton & Bruce E. Wampold.

PHQ-9

Navn: Dato:

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste to ukene.

0 1 2 3
Ikke i det hele tatt Noen dager Mer enn halvparten av dagene Nesten hver dag

	0	1	2	3
1. Liten interesse for eller glede av å gjøre ting				
2. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet				
3. Vansker med å sovne, sove uten avbrudd eller sovnet for mye				
4. Følt deg trett eller energiløs				
5. Dårlig matlyst eller å spise for mye				
6. Vært misfornøyd med deg selv eller følt deg mislykket, eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din				
7. Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på tv				
8. Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig				
9. Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv				

Hvis du har opplevd ett eller flere av de problemene som nevnes, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

Ikke vanskelig i det hele tatt Litt vanskelig Svært vanskelig Ekstremt vanskelig

SKRIV UT

NULLSTILL

Utviklet av Dr. Robert L. Spitzer.
Oversatt til norsk av Sverre Urnes Johnson, Asle Hoffart, Pål Ulvenes, Harold Sexton & Bruce E. Wampold.



Undersøkelser

Spirometri pre-post

Utfylle CAT/CCQ og GAD7/PHQ9 mens pasienten venter på post-spiro

Høyde:

Vekt:

BMI:

Blodtrykk:

EKG:

Blodprøver: Leverfunksjon, nyrefunksjon, kolesterol, anemi,
eosinofile



Oppsummering med lege

- Se over resultater.
- Vurder behandlingsbehov
- Eget/annet kontor
- Informasjon om videre behandlingsplan
- Sette opp ny kontroll!



Årskontroll – hvorfor det?

- Finnes allerede strukturerte kontroller f.eks ved diabetes, hjertesvikt, blodtrykk
- Pasientene blir sett og tatt på alvor med sin lungesykdom
- Mange har plager. Viktig å ha årlig kontroll for optimalisering av symptomer
- **EIERSKAP TIL EGEN SYKDOM**



Husk:

Vi må finne klassifisere pasientene slik at vi kan gi dem riktig behandling.

Lag deg et system som virker i din praksis.

Riktig oppfølging = bedret livskvalitet for pasientene!!

Lykke til med årskontrollen

