



Värmlands kommuner | Region Värmland

regionvarmland.se/naravard

Framtidens Värmland

Tillsammans utvecklar vi god och nära vård, hälsa & omsorg

Virtuell hjärtsviktsmottagning

Urban Haaga, Hjärt- och akutmedicinkliniken, CSK

2022-11-17





Erfarenheter från virtuell hjärtsviktsmottagning, nästa steg.

"Proof of concept" mellan **Region Värmland** och externa aktörer
Novartis, Telia och Medicheck

Symtom hjärtsvikt

- Kardinalsymtomet är dyspné, vilken accentueras i liggande (ortopné) och vid ansträngning.
- Palpitationer eller andra obehag i bröstet.
- Viktuppgång, svullnad i ben och buk.
- Nedsatt kondition och allmäntillstånd.
- **Dvs för en hel del patienter innebär detta "låg QoL".**

Ref: Internetmedicin: Karl Swedberg, 2022-03-27.

Epidemiologi

- Prevalens i Värmland: 6 000–9 000 personer.
- Mer än 1 100 sjukhusinläggningar per år.
- Medelvårdtid på hjärt- och akutmedicinkliniken cirka 4-5 dygn.

Patientgruppen kännetecknas av

- Hög medelålder (+65).
- Flera kroniska sjukdomar.
- Utvecklar ofta ångest och depression kopplat till sjukdom.

Ref: Rapportportalen Region Värmland 2022.

Varför gjorde vi detta?

- Vi hade redan provat en "stand-alone" utrustning hemma hos patient, så kallad **Optilogg** som bestod av:
 - Våg och "tablet", samt diuretikaråd utifrån viktutveckling och patientinformation mm.... pos!
- Intresse fanns för att gå vidare med en mer integrerad lösning!
- Pandemins första fas grasserade i höga vågor i samhället och möjlighet att erbjuda hemmonitorering kändes rätt.
- Det fanns ett driv att hitta arbetssätt som kunde öka patientens egenvårdsförmåga och chans att uppnå optimal medicinsk behandling i tid.

Läkemedelsbehandling

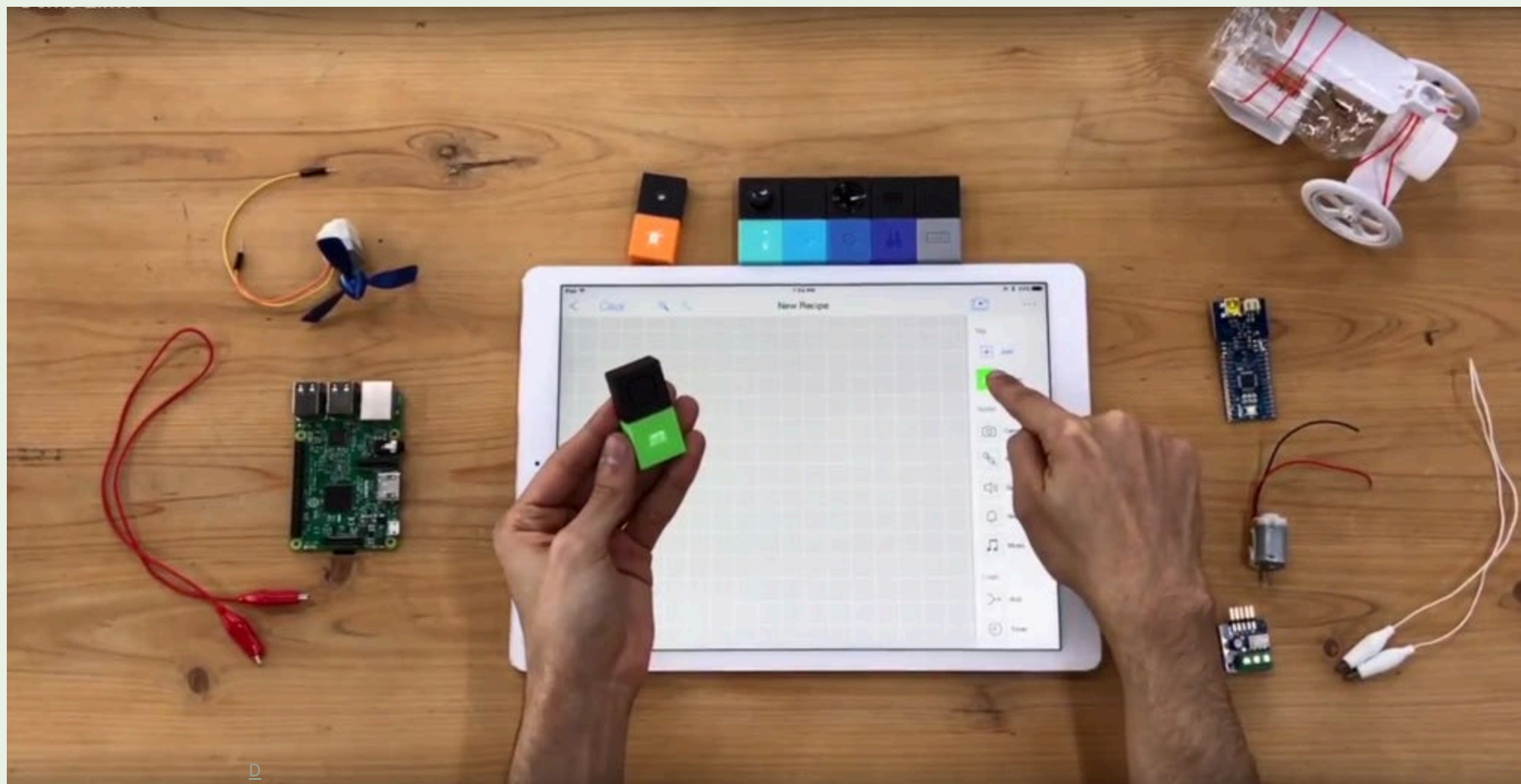
- **Betablockerare** (Metoprolol eller Bisoprolol)
- **ACE hämmare/ARB/ARNI** (Enalapril, Candesartan eller Entresto)
- **MRA** (Eplerenon eller Spironolakton)
- **SGLT2 hämmare** (Forxiga eller Jardiance)

- Furix vid behov.
- Järn intravenöst vid järnbrist.

Utöver den medicinska behandlingen

- Vad vet patienten om sin diagnos? (MI)
- Sträva efter adekvat kunskap och förståelse för sin situation och vad det innebär att tillämpa egenvård
- Kontroll av vitalparametrar vb
- Klinisk bedömning
- Råd och stöd

Hur gick vi tillväga?



Egenmonitorering och digital specialistvård

Vanligt förekommande förlopp

Patient besöker hjärtmottagning, åker in akut, besöker vårdcentral



Vid kombination

Patient delar vitala parametrar hemifrån som följs upp av kardiolog och sjuksköterska digitalt – förebygger akuta episoder



Kardiolog och
sjuksköterska

Pilot i Region Värmland

Undersöka nyttan av egenmonitorering i kombination med digital specialistvård för patienter med hjärtsvikt. För att skapa:

- Trygghet och tillgänglighet
- Delaktighet och stimulera egenförmåga
- Proaktivt förebygga vårdbehov

Remittering av drygt 50 patienter på hjärtsviktsmottagningen på Centralsjukhuset i Karlstad till Medichack.

Så här gick arbetet till

Identifikation
och urval av
patienter

Remittering från
regionen till
Medicheck

Onboarding av
patienter i hemmet,
individuella mål

Digital
uppföljning med
specialistläkare



Daglig monitorering,
digitalt stöd av
sköterska, titrering



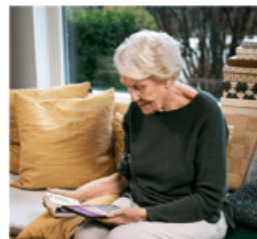
Remittering till
regionen,
primärvården

Medicheck

Välkommen till din digitala hjärtviktsmottagning

Region Värmland utvecklar framtidens vård med målet att du ska bli mer delaktig i din egen vård, på ett tryggt och säkert sätt från hemmet.

Som en del i patientnära vård erbjuds hjärtviktpatienter att prova vård via hemmonitorering och digitala besök. Detta är ett samarbete mellan Region Värmland och vårdgivaren MediCheck.



Vad är fördelarna med hemmonitorering?

Hemmonitorering vid hjärtsvikt bygger på att du mäter vikt och blodtryck hemma. Du registrerar dina värden via en app. Värdena blir därefter tillgängliga för din läkare och sjuksköterska som följer din hälsoutveckling på nära håll och kan anpassa din behandling. Du kontaktas direkt om dina värden avviker från dina individuella mål. Du kan kommunicera med din sjuksköterska och läkare om ditt mående via videosamtal och chatt i surfplattan. Du får svar på meddelanden inom ett dygn.

Hur går det till?

Du får låna en surfplatta och mätutrustning under tiden du tillhör den Digitala Hjärtviktsmottagningen.

- ✓ Ett hembesök av en sköterska från MediCheck bokas in när du avslutar ditt vårdtillfälle eller besök på sjukhuset.
- ✓ Vid hembesöket har sköterskan med sig en surfplatta, våg och blodtrycksmätare samt visar hur du ska använda dem för att kunna mäta vikt och blodtryck.
- ✓ Dina registrerade värden övervakas kontinuerligt och du blir kontaktad samma dag om du har avvikande värden.
- ✓ Inom två veckor träffar du din läkare via videosamtal. Detta möte bokas in av din läkare. Ytterligare möten sker enligt din vårdplan.
- ✓ Målet är att du ska må så bra som möjligt och känna dig trygg i din vardag.



Patientinformation

Delas ut vid första mötet med blivande patient.

Innehåller kontaktuppgifter till MediCheck och Telia support.

Mätutrustning:



Blodtryck

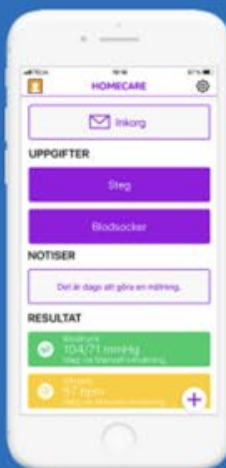


Puls

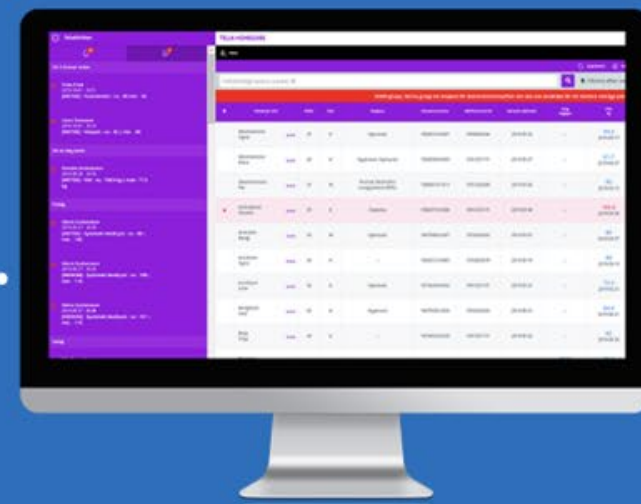


Vikt

Patientapp



VÅRDGIVARPORTAL



Chat/video



Skattningsformulär:

Svullnad, Andfåddhet och trötthet



Patient i hemmet



Vårdgivare

Resultat – Vad tycker patienterna? (n= 40)

100%

Upplevde **delaktighet** i sin egen hjärtsviktsvård

92%

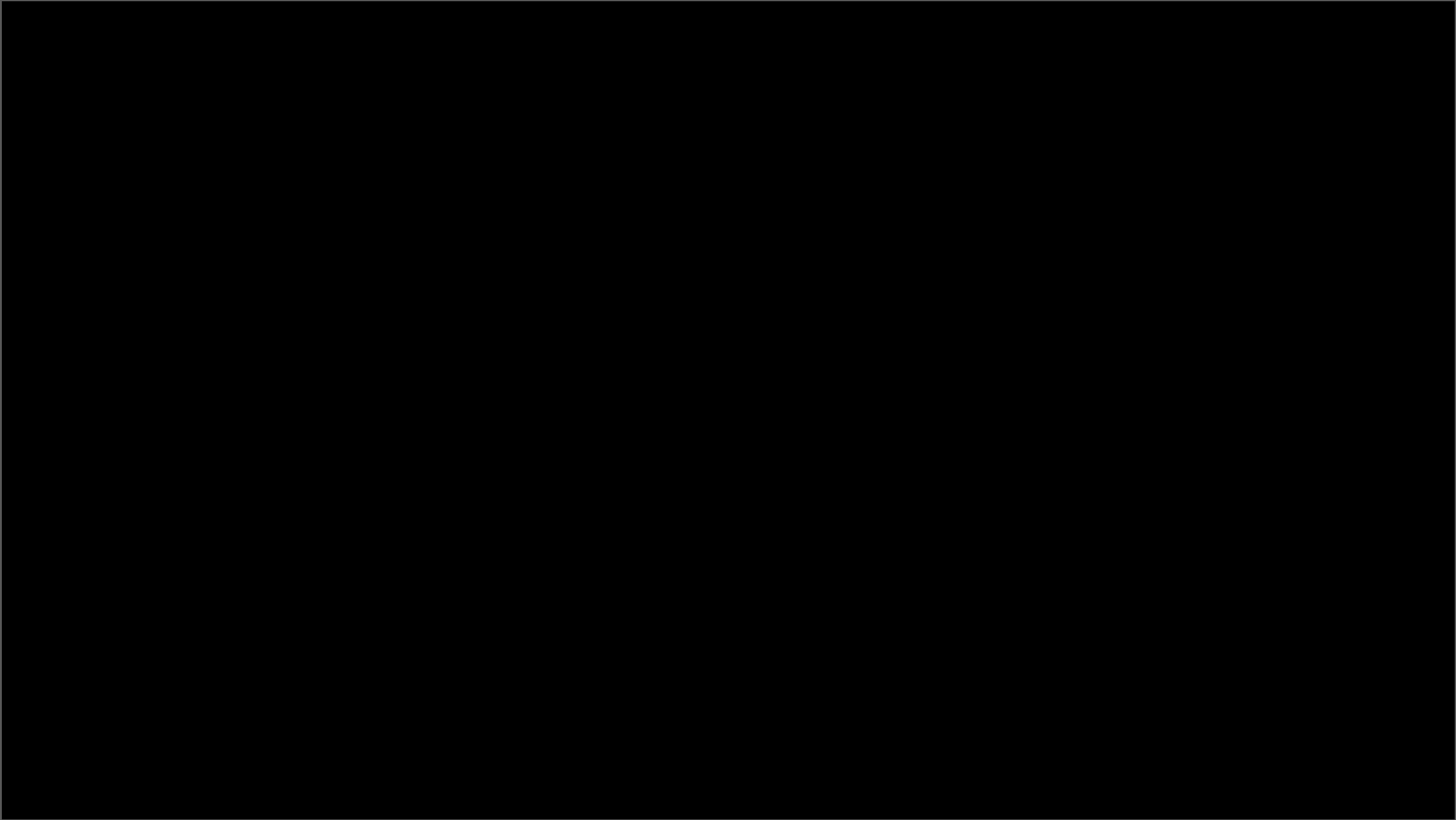
Upplevde **trygghet** med att tillhöra en digital hjärtsviktsmottagning

92%

Upplevde att de fick **god kontroll** över sin hjärtsvikt

83%

Upplevde att det var **enkelt** att rapportera in värden



Vad kvarstår att göra i uppföljningen av projektet?

* Utvärdera

- Tid till OMT, (optimal medicinsk behandling)
- Antal återinläggningar
- Förändring av NYHA funktionsklass
- Förändring av pumpförmåga så kallad EF

Tack för uppmärksamheten!



Värmlands kommuner | Region Värmland

regionvarmland.se/naravard

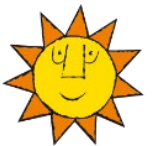
KOGNITIONSTEAMET KARLSTAD



KARLSTAD.SE



TRE SILVIASYSTRAR TRE STÖDASSISTENTER EN TECKENSPRÅKSPEDAGOG



KARLSTAD.SE



VAD GÖR VI?

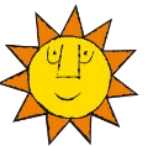
- Direkthandledning
- Utbildningar
- Operativa enhetsteam
- APT
- Kognitionsmöte/SIP
- Genomförandeplan/BPSD
- Sidoprojekt





Från begäran till handledning

- Enhetschef
- Samla information
- Handledning
- Återkoppling

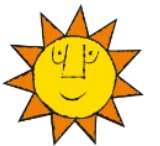


KARLSTAD.SE



Wellbee

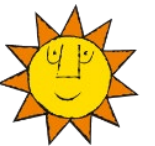
- Ett planeringsverktyg med möjlighet för individuell anpassning





Det digitala vägledande hemmet

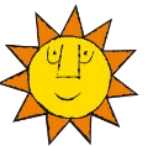
- En lägenhet fylld med kognitiva hjälpmedel





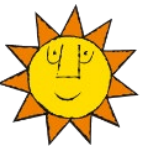
Upplivelseverkstad

- En innovativ upphandling som leder till ökad förståelse för hur det kan vara att leva med kognitiv svikt



Vill ni veta mer?

Kontakta oss gärna via vo.fh.kognitionsteam@karlstad.se





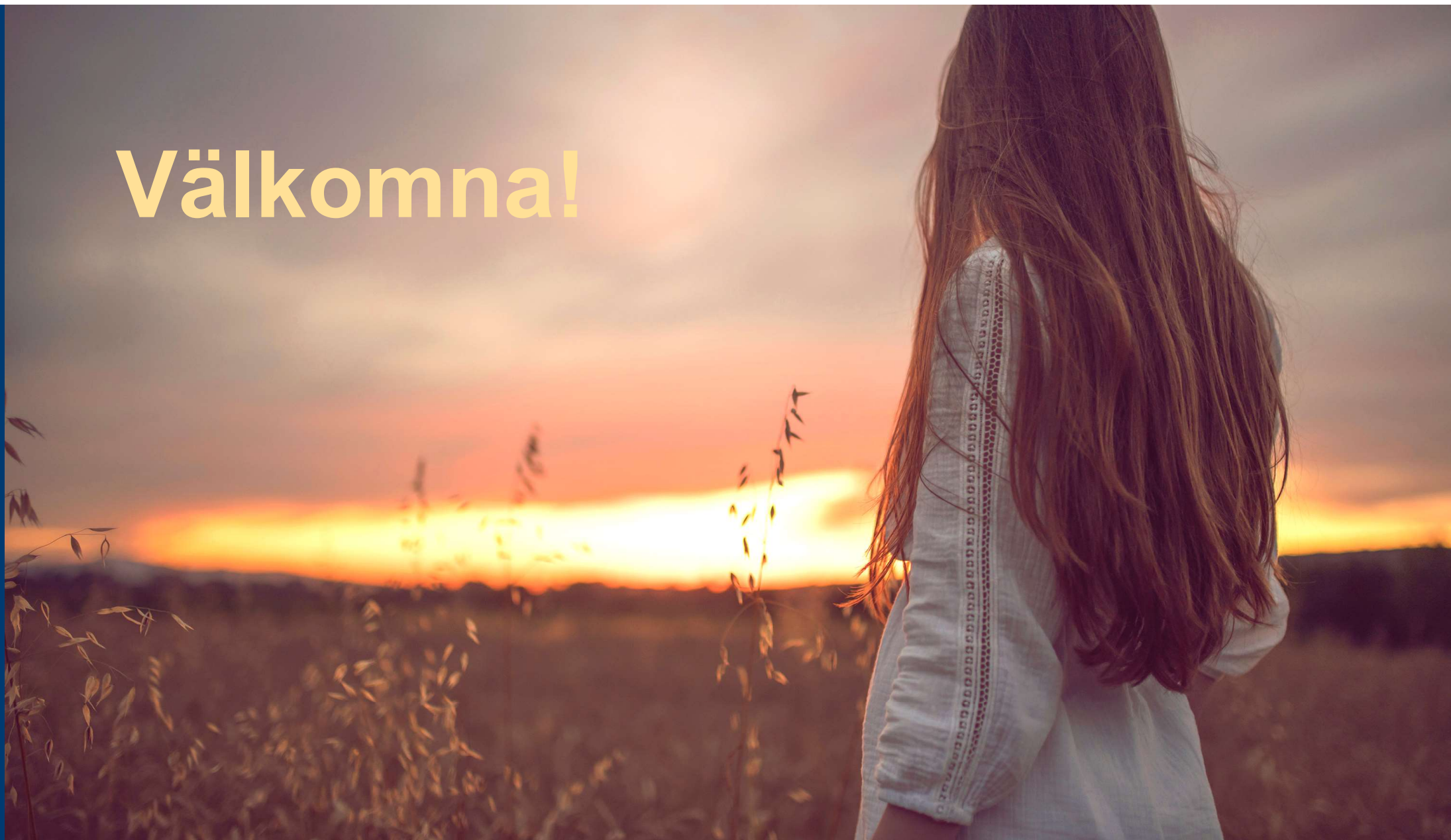
KARLSTAD.SE



Värmlands kommuner | Region Värmland

regionvarmland.se/naravard

Välkomna!



Framtidens Värmland

Tillsammans utvecklar vi god och nära vård, hälsa & omsorg

Steg för hållbar hälsa

Lisa Berg, hälsocoach

Ulrika Persson, hälsocoach

Karin Jacobson, enhetschef

Sara Göransson, fil. dr och konsult



**Steg för hållbar
hälsa** – ett program
som ger stöd för
beteendeförändringar till
hälsosamma vanor



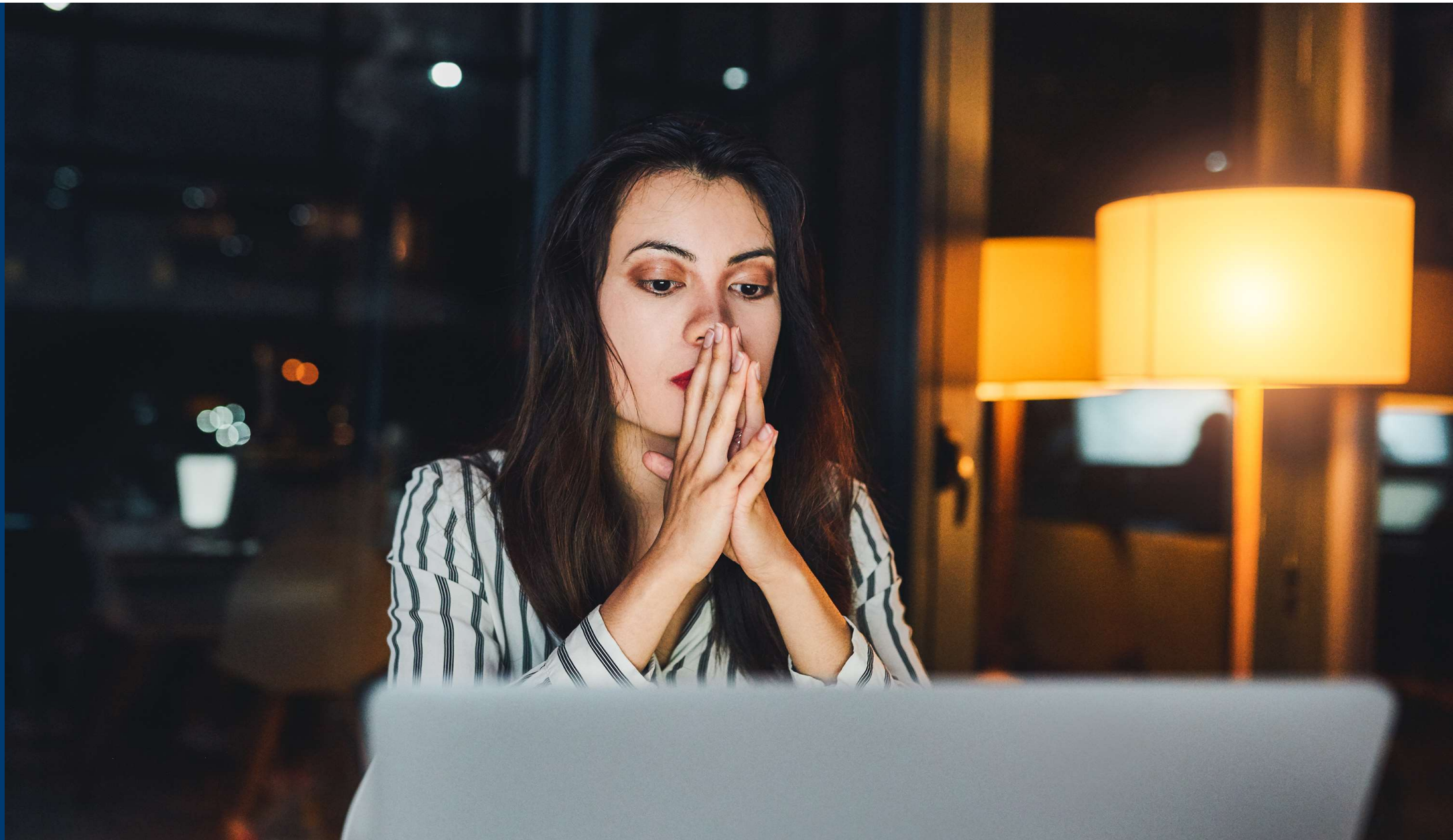


**” Steg för
hållbar hälsa**
*– tillsammans för ett
friskare Värmland*









A photograph showing a young boy with dark hair, wearing a white lab coat, using a blue and yellow stethoscope to listen to the chest of an elderly man with white hair. The man is smiling and looking down at the boy. The background is blurred, suggesting an indoor setting.

**Sunda vanor förebygger några
av våra vanligaste folksjukdomar**

**80 % av all kranskärlssjukdom
och stroke kan förebyggas med
bättre levnadsvanor**

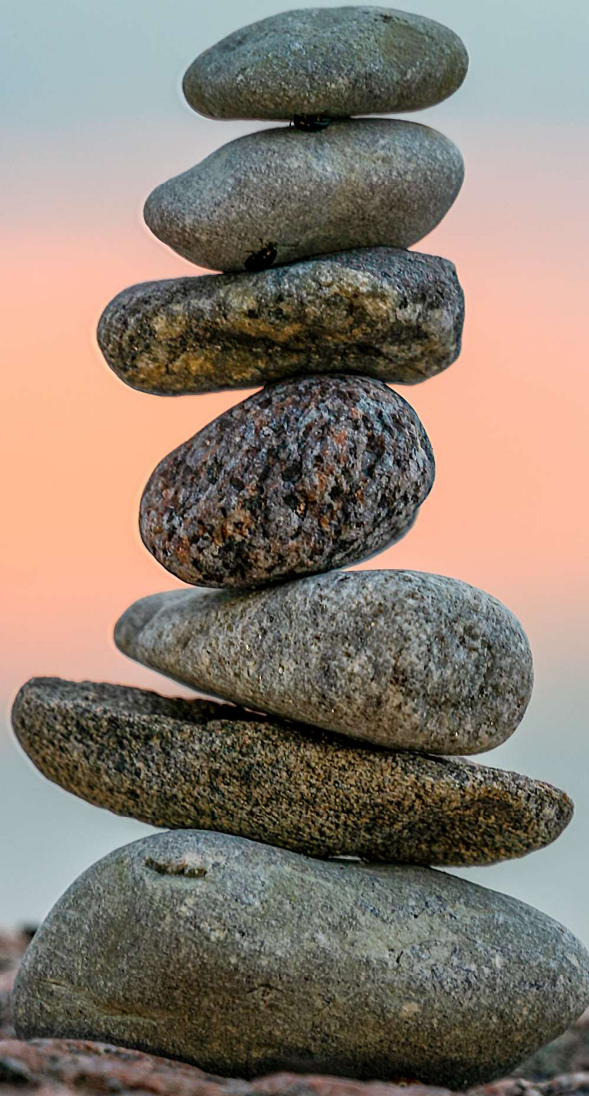
**30 % av all cancer kan
förebyggas med bättre
levnadsvanor**

500 000 har diabetes i Sverige
– en stor del kan förebyggas

5 % i Sverige har depression

EN ohälsosam levnadsvana förkortar livet med 14 år...





Viktiga hörnstenar för vår hälsa

- Kost
- Fysisk aktivitet
- Mental träning
- Balans mellan stress och återhämtning
- Sömn
- Fri från beroenden
- Bra relationer



**Förr hade vi naturliga
perioder av svält – många
hälsosamma vanorna löst
sig självt**



**Idag lever vi i ett överflöd – vi
behöver aktivt ”skapa” nyttiga
vanor**

A close-up shot of a campfire with bright yellow and orange flames rising from a pile of dark, charred logs. The background is a soft-focus view of a beach at sunset, with the sun low on the horizon and its light reflecting on the water.

**Förr var vi naturligt
aktiva och fick naturlig
återhämtning**

A man with a beard and a green cap is sitting on a grey couch, looking down at a tablet computer. He is wearing a green sweater and blue jeans. A black dog is lying down next to him, resting its head on the couch. The background shows a window with a view of greenery outside.

**Idag har vi gjort det
bekvämt för oss...**



Beteendeförändring

Hur vi lägger till hälsosamma
beteenden och får bort de
ohälsosamma

A close-up photograph of a rustic wooden toolbox. The toolbox is made of dark, weathered wood and is filled with various tools. A hand saw with a wooden handle and a metal blade is prominent on the left. Several wrenches of different sizes are visible, along with a hammer and other smaller tools. The background is a blurred wooden wall, creating a rustic and workshop-like atmosphere.

Fyll på verktygslådan – du får testa olika strategier och verktyg för att komma fram till vilka som passar

Gör det enkelt och konkret



Gör det enkelt



"Jag vill må bättre"



"Jag vill röra på mig
mer & äta lite bättre"

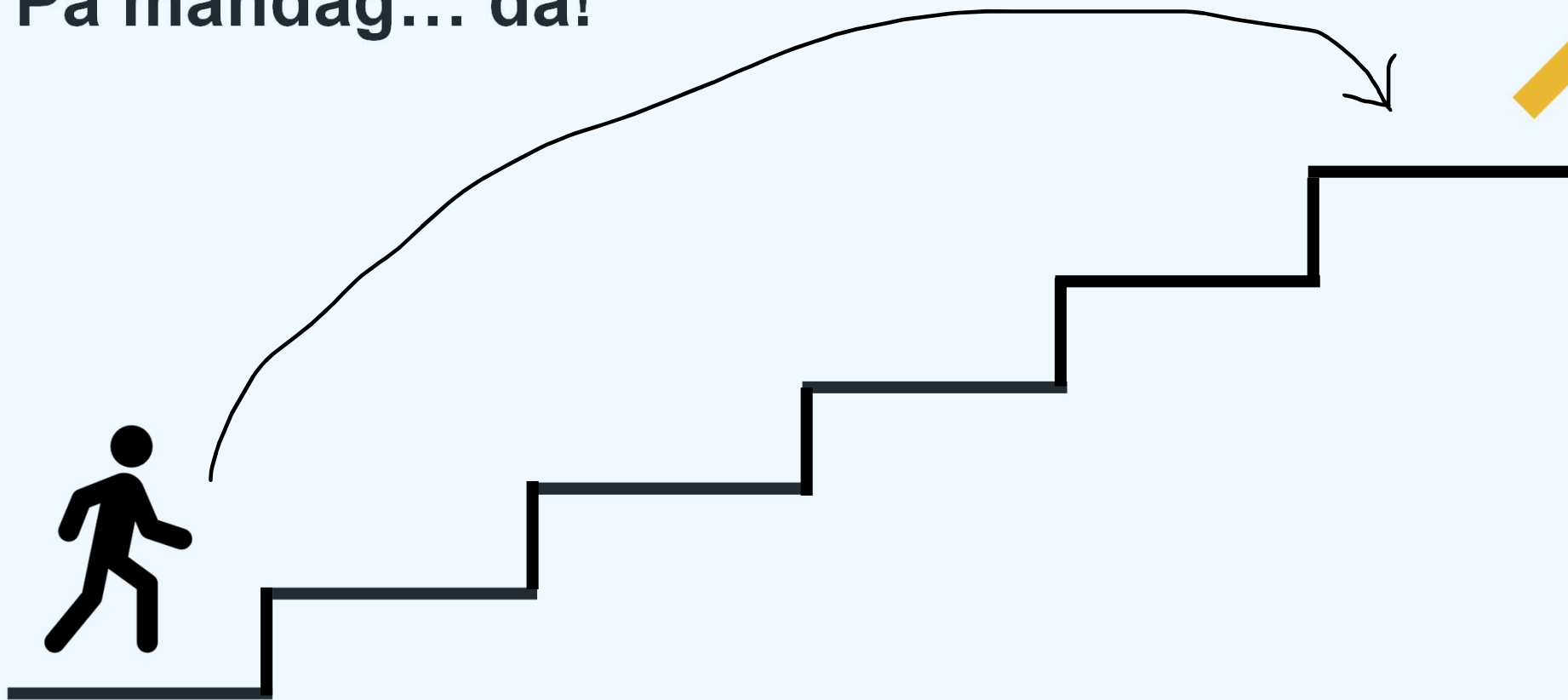


"Jag ska börja cykla
& äta mer grönt"



"Jag ska cykla till jobbet mån., ons., fre.
& äta grönt varje lunch på vardagar"

På måndag... då!



På måndag förändrar jag allt!

Tankefällan – ”Generalisering”



Gör det i små steg



"Jag ska lägga mig tidigt
en dag/vecka"



"Jag ska MINSKA på
godiset"



"Jag ska gå ut och gå en
dag/vecka"



Heja mig!

"Jag ska testa något nytt en
gång – gym?"

2 min träning/dag

29 200 min

487 timmar



**Gör det lättare
att göra rätt...**



**...och svårare
att göra fel**

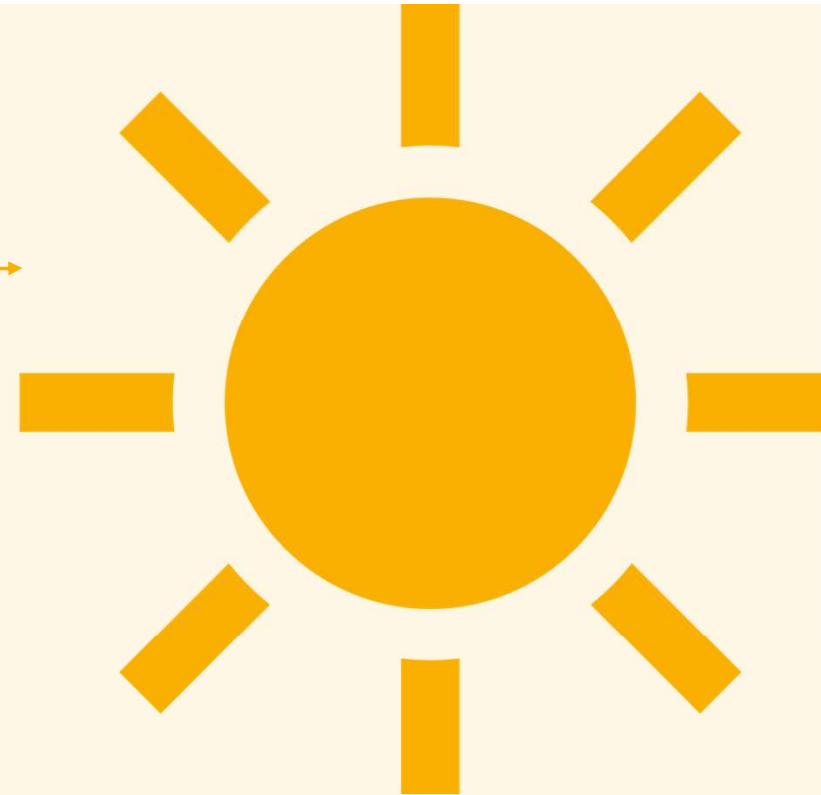
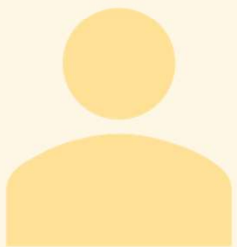


**Gör det lättare
att göra rätt...**

**...och svårare
att göra fel**



**Hur lever du
ditt liv idag?**





**Hur vill du
leva ditt liv?**

**När du vill få till hälsosammare vanor
behöver du fundera på din "sol":**

**Vad är viktigt i ditt liv?
Vem vill du vara?**





Dröm stort

Ta hjälp av din inre detektiv – din förändring kan vara ett svårt men inte omöjligt fall



Elaka tankar? Titta på dem och låt passera till skitsnackshörnan!



Självmedkänsla
Kanske det allra
viktigaste?



**Mycket interaktivitet och gemensamma
övningar – låt oss testa "Medveten närvaro"**





Tillsammans



Testa & lär





Per hittar
lusten i livet

Fira & ha kul



A portrait of a young man with dark hair, smiling and looking towards the camera. He is wearing a dark blue suit jacket over a light blue shirt with a white geometric pattern. The background is a blurred office or workshop setting with yellow structural elements. A large blue heart shape is overlaid on the right side of the image, containing white text.

En kris blir
start-skottet för
hälsosamma
vanor

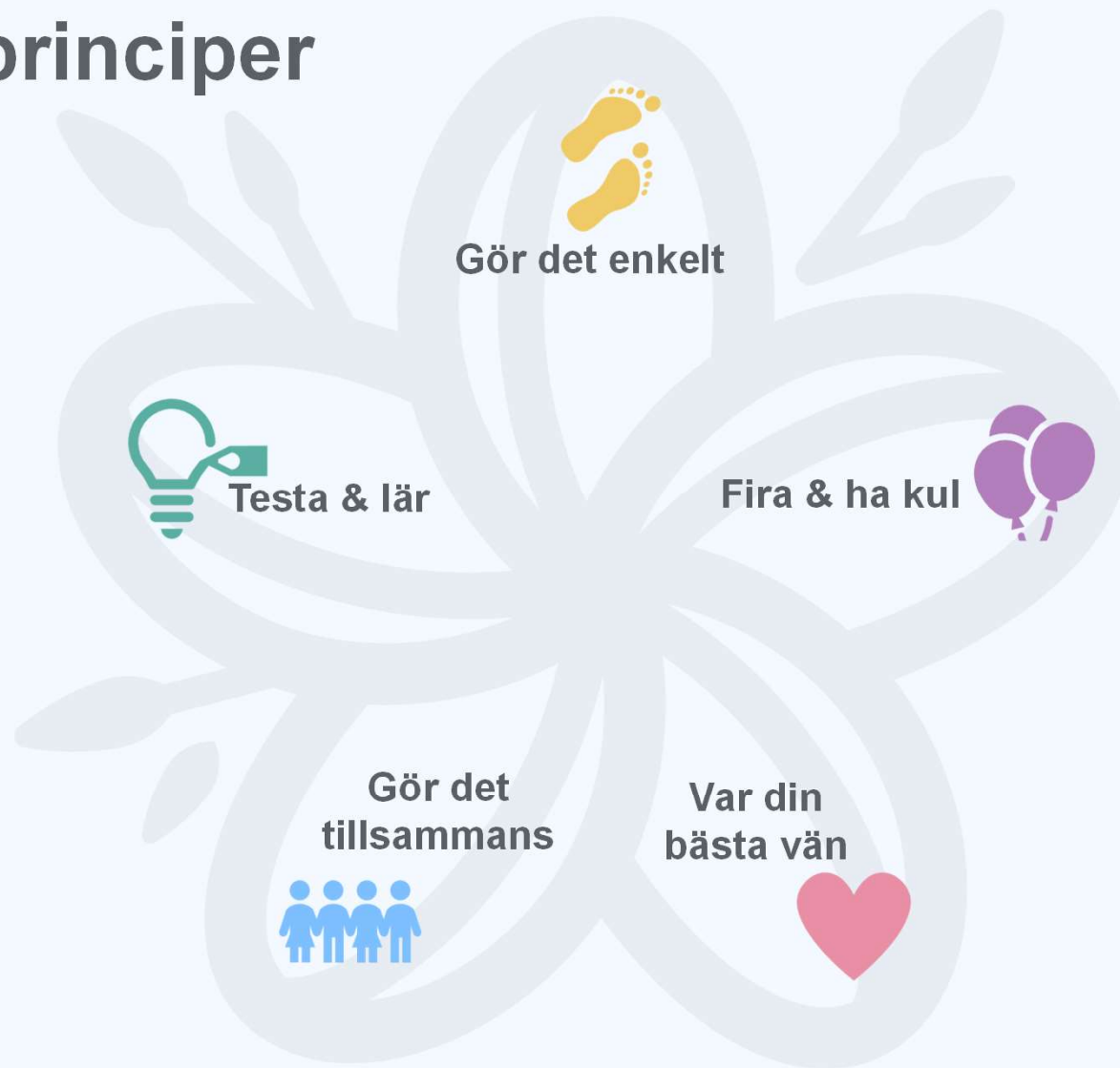


Byter yrke och
jobbar med
självmedkänsla

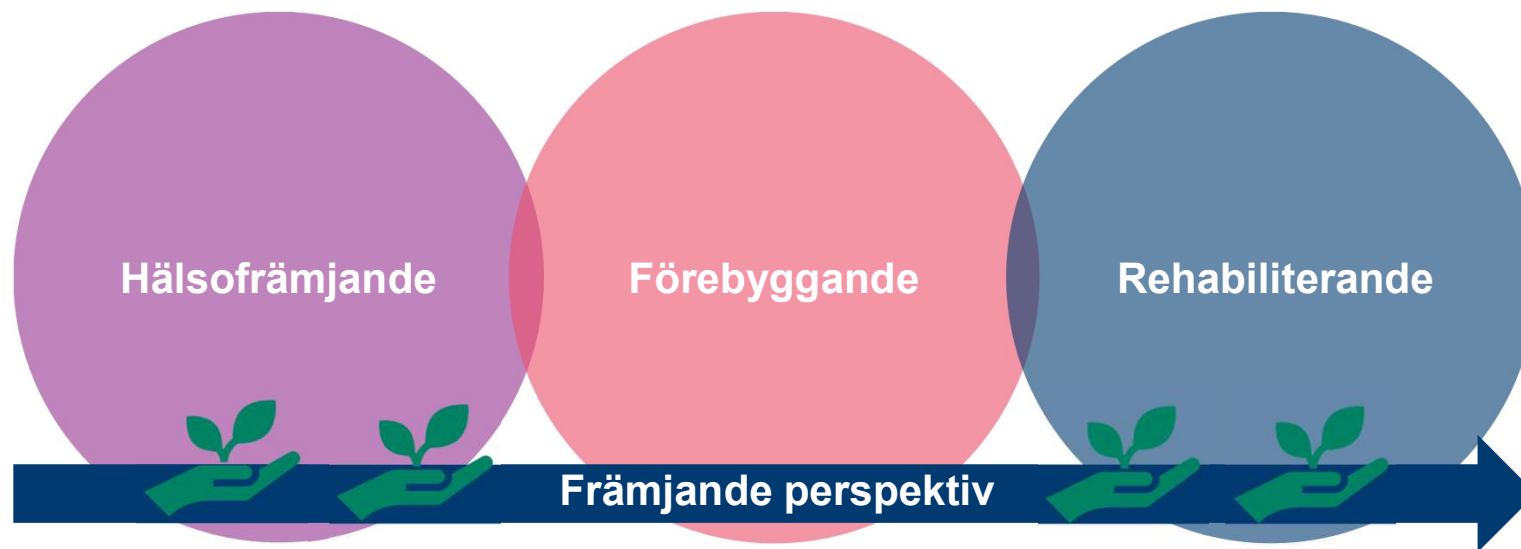
Var din
bästa vän



Fem principer



Steg för hållbar hälsa – främjande perspektiv i olika faser



Alla resor är individuella. Och det är ok.



Två vägar in i programmet



För dig som vill anmäla intresse

- Gå in appen Vård i Värmland
- Välj mottagning - Hållbar hälsa
- Boka videosamtal med hälsocoach



Remittera patient

- Remissmall
Levnadsvanor i cosmic
- Remissmottagare -
Vårdcentral
Värmland

FULDANS



VÄLKOMNA PÅ RESAN!





Värmlands kommuner | Region Värmland

regionvarmland.se/naravard