

Digital hjemmeoppfølging

Et nytt hjelpemiddel for pasienter med kols



Målet er at pasientene skal kunne håndtere sykdommen bedre for å få en tryggere hverdag.

Hva er digital hjemmeoppfølging?



Ved hjelp av teknologiske løsninger kan pasienter med kols følges opp hjemme av helsepersonell.

Pasienter med kols blir en aktiv part i behandling og oppfølging. Digital hjemmeoppfølging gjør det lettere å fange opp tegn til forverring. Det kan bidra til økt forståelse og bedre mestring av egen sykdom.

Vi tilbyr ekstra støtte etter at du kommer hjem fra sykehuset. Digital hjemmeoppfølging er et tilbud som kommer i tillegg til vanlig oppfølging.



“Hjemmeoppfølging gir meg tryggheten tilbake.”

Inger Lise Bråthen



Inger Lise Bråthen fikk diagnosen kols i 2007 og har alvorlig nedsatt lungefunksjon. Kols-pasienter som legges inn på sykehus får ofte en negativ spiral, med stadig hyppigere innleggelseser.

Hun erfarer at hjemmeoppfølgingen gir henne mer kontroll på egen sykdom og får ikke fullrost verktøyet nok:

- Det gjør meg trygg. Med målinger utenfor oppsatte verdier vil det gå et varsel både til meg og helseperson. Da kan jeg starte behandling ut fra min egen behandlingsplan. Nå har jeg mulighet for å se en mulig forverrelse en god stund før den blir mer alvorlig, forteller hun.

- Denne snikende sykdommen tar ikke hensyn til om det er fredag ettermiddag og at legen min har stengt kontoret, eller at det jeg trodde var forbigående var et tidlig stadium av forverring, forteller Inger Lise. Hun trengte ingen betenkingstid da hun i 2018 fikk tilbud om digital hjemmeoppfølging.

Slik fungerer det for deg som pasient:



Helsepersonell lager en egenbehandlingsplan sammen med deg. Planen beskriver oppfølgingen og hva du selv kan gjøre hvis helsen din endrer seg. Alle får god opplæring i bruk av utstyr.



Du gjør enkle målinger selv med utstyret du har fått utdelt, og svarer på spørsmål om egen helsetilstand. Svarene blir kategorisert i grønne, gule eller røde soner.

Helsepersonell fanger opp tegn til forverring, og kan gi råd over telefon eller via meldinger om hvordan du kan bruke egenbehandlingsplanen til å forebygge alvorlige forverrelser og sykehusinnleggelseser.



Ved tegn til forverring av helsetilstanden må du forholde seg til akutt helsehjelp som fastlege, legevakt eller 113 på samme måte som alle pasienter.

3 Sykehuspersonell følger deg opp

Oppfølging fra sykehuset

Ansatte fra lungeteamet på sykehuset vil følge opp dine målinger og gi deg helsefaglig råd og veiledning i oppfølgingsperioden (2-4 uker).



4 Sykepleier i kommunen tar over

Oppfølging fra kommunen

Er du fornøyd med oppfølgingen og ønsker å fortsette, informerer vi fastlegen din og da vil den kommunale oppfølgingstjenesten ta over ansvaret med å følge deg opp ukentlig. Nå trenger du ikke gjøre målinger like ofte, det holder med en gang i uken.



1 Sykehuspersonell hjelper deg igang



Oppstart på sykehuset

Planen lager du sammen med helsepersonell og den er tilpasset din helsetilstand og dine behov. Den inneholder anbefalte tiltak knyttet til fysisk aktivitet, ernæring og legemiddelbruk. Målingene er persontilpassede og definert av lege på sykehuset eller fastlegen.

2 Hjemme



Gjør målinger selv

Etter at du har kommet hjem fra sykehuset vil du bli bedt om å gjøre daglige rapporteringer av symptomer og aktuelle målinger ved hjelp av utstyret du får tildelt. Ved hjelp av en app registrerer du ulike målinger, som blodtrykk og puls, og svarer på spørsmål om egen helse. Dette hjelper deg å håndtere egen helse etter utskrivelse.

“Nå klarer jeg enda bedre å styre min egen sykdom ved at jeg ser målingene og vet når jeg må ta det med ro.”

“Denne oppfølgingen gjør at jeg tør dra på tur igjen.”

“Jeg prøver å få kontroll over egen sykdom, og ikke la sykdommen få kontroll over meg.”

Dette sier andre pasienter med kols om tilbudet:

“Det har noe med trygghetsfølelse å gjøre, nå får jeg fakta på bordet og går ikke rundt og lurer.”

“Jeg har allerede sluppet flere sykehusinnleggelser.”

“Jeg har klart å få meg mer opp av stolen, jeg beveger meg mer og vet at det ikke er altfor farlig å bevege seg.”

Det er frivillig å delta. Sjekk om du oppfyller kravene.

Er du motivert til å teste ut nye digitale hjelpemidler som kan gjøre hverdagen tryggere?



Får du oppfølging fra sykehuset grunnet forverring av din kolssykdom?



Er du bosatt på Øvre Romerike?



Har du egen smarttelefon eller nettbrett?



Har du BankID?



Tilbudet om forsterket oppfølging etter utskrivelse fra sykehus er foreløpig under utprøving. Hensikten med utprøvingen er å finne ut hvordan digitale hjelpemidler kan benyttes etter utskrivelse fra sykehuset og ved videre oppfølging fra kommunehelsetjenesten.

Vi ønsker å finne ut hvordan dette påvirker din helsetilstand, opplevelse av helsetjenesten og forbruk av helsetjenester.

Vi er der for deg, ta gjerne
kontakt med oss!



Ønsker du mer informasjon eller har spørsmål, kan du kontakte ambulerende lungeteam alle hverdager mellom klokken 9-15, eller legge igjen beskjed på telefonsvareren.

Telefon: 67 96 94 00 (9-15)

TIPS: Det er godt å ha med en pårørende i samtalen.



MITT LIV, MITT ANSVAR

utprøving av medisinsk avstandspfølging



Ullensaker
kommune



Gjerdrum
kommune



Hurdal
kommune



Nannestad
kommune



Eidsvoll
kommune



Nes
kommune



AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS