

## Hälsopromotion i Neurorehabilitering

- dokumentation av Anna-Carin Lagerströms genomförda föreläsningar och utbildningar i Sverige och andra länder under 2009 - 2012

Under åren 2009-2012 har ett stort antal rehabiliteringsmedicinska kliniker nåtts av utbildningsinsatser i form av föreläsningar, skraddarsydda workshops och/eller "hälsocoach"-utbildningar. Allt inom ramen för det av Allmänna arvsfonden finansierade projektet *Livskompetens – att åldras med funktionsnedsättning*. Utbildningarnas syfte har varit att ge personal inom rehabilitering kunskap, verktyg och handledning för att möta sina patienter med en större helhetssyn och att integrera livsstilsfrågor i vården. *Spinalis Hälsonavigator* är det utbildningsmaterial och system av hälsoverktyg som har utvecklats för ändamålet.

Fokus är screening, dvs. att tidigt upptäcka livsstilsproblem, att utbilda och motivera patienterna till hälsosamma levnadsvanor samt och att skapa kliniska situationer där det hälsofrämjande arbetet är relevant.

### Huvudteman

1. Patientutbildning: överföra kunskap om hälsosamma levnadsvanor och den specifika betydelsen i förhållande till diagnos. Görs i samband med patientföreläsningar/ gruppdiskussioner och skrivet material.
2. Skapa åtgärder för överviktsprevention samt behandling av övervikt genom vårdkedjan
3. Implementering av Årskontroll Hälsa, en modell för medicinsk långtidsuppföljning med samtidigt fokus på livsstil
4. Hälsosamtal – en strukturerad form av motiverande hälsodialog
5. Främja förebildstänkandet: Att personer med egen funktionsnedsättning får en roll i det hälsofrämjande arbetet som förebilder, och försöka engagera dessa

Samtliga kliniker som genomgått utbildningsaktiviteter har under projektperioden haft fri tillgång till dokument och frågeformulär mm som ingår i Spinalis Hälsonavigator.

- I. Flera rehabiliteringsmedicinska kliniker i Sverige som bedriver ryggmärgsskaderehabilitering har under projektiden utbildats i och implementerat hela eller delar av konceptet Spinalis Hälsonavigator. Ett urval redovisas här:**

### Universitetssjukhuset i Linköping, Rehabmedicinska kliniken

Regionansvar, slutenvård och öppen vård med paraplegimottagning.

### Utbildningsaktiviteter

Genomfört flera föreläsningar och workshops för avdelningspersonal samt mottagningspersonal under 2009 samt 2010.

#### Genomförda förändringar:

Avdelning: Vill "framstå som en klinik med hälsoinriktning". Förbättra information till patienterna, ta upp frågor om livsstil på team, väga och dokumentera vikt, aktivera kontakt med dietist. Viktnedgång kan vara ett mål. Förbättra köksaktiviteterna, se till att det finns frukt på avdelningen. Startat med kvällsföreläsningar på temat Träning, kost och vila. Använder Viktlogg samt modifierad BMI-skala.

Mottagning: viktfrågan tas upp på samma sätt som andra sci-specifika frågor. Finns planer att starta med Årskontroll Hälsa.

#### Framtid

Diskuterat möjligheten att starta med Årskontroll Hälsa.

#### Kontaktpersoner

Sjukgymnast Eva Lilliecreutz, Överläk. Wolfram Anthepol, Läkare Olle Skogsberg

### **Regionssjukhuset Lund/Orup avdelningen för rehabiliteringsmedicin**

Regionansvar, slutenvård och öppen vård med långtidsuppföljningsansvar för ca 500 patienter.

#### Utbildning

Genomfört workshop med spinalskadeteamet på Orupssjukhusets spinalskadeenhet i feb. 2011. Under 2010 fungerat som handledare för en "friskvårdsgrupp" på kliniken. Hjälpt till med att utarbeta riktlinjer för hälsopromotivt arbete i såväl öppen som slutenvård.

#### Genomförda förändringar

Använder sig av idé och visst material från Spinalis Hälsonavigator men utarbetar också ett eget program för kostrekommendationer och viktuppföljning. Startat en viktgrupp.

#### Framtid

Diskuterat möjligheten att starta med Årskontroll Hälsa och att genomföra hälsocoachutbildning.

#### Kontaktperson

Överläk. Håkon Ro

### **Halmstad avdelningen för rehabiliteringsmedicin**

Öppen vård, ca 70 ryggmärgsskadade patienter som ingår i uppföljningsprogram. Patienterna kallas till uppföljning vart annat år. Patienternas primärrehabilitering har antingen skett på Orup eller på Sahlgrenska.

## Utbildning

Delar av personalen deltagit i Livskompetensdagarna i Umeå 2010 samt i Regiondagen i Lund 2011.

## Genomförda förändringar

2011 gått över till en medicinsk uppföljning med mer hälsopromotiv inriktning i enlighet med Spinalis Hälsonavigator. Använder sig av flertalet av frågeformulären och har skapat en egen struktur för hur patientmötet går till. Det som tidigare för patienten tog en hel dag i anspråk görs nu på 2,5 timmar. Patienten träffar trots den korta tiden sjuksköterska, läkare, arbetsterapeut och sjukgymnast. Nya patienter kommer för heldag inklusive kuratorsmöte.

Beroende på vilka mål som satts upp på uppföljningen kan patienten ha fortsatt kontakt med en i teamet, t.ex. sjuksköterska för stöd i viktminskning, vägning, kostrådgivning eller träffar någon annan yrkeskategori för andra mål som fysisk träning mm.

”Vi har fått positiv respons från flera patienter. De tycker att det är bra att vi arbetar hälsopromotivt och även att tiden på 2½ timmar passar dem bättre än en heldag som det var tidigare.”

## Framtid

Diskuterat möjligheten att genomföra hälsocoachutbildning/utbildning i Hälsosamtal.

## Kontaktperson

Överläkare Lars Håkansson

## **Norrlands Universitetssjukhus, NUS, i Umeå , avdelningen för rehabiliteringsmedicin**

Sluten vård och öppen vård med uppföljningsansvar för ca 100 ”egna” Västerbottenpatienter samt några utomlänspatienter.

## Utbildning

Personalen deltagit i Livskompetensdagarna i Umeå del 1 och del 2. Genomfört anpassad version av utbildningen *Hälsopromotion i neurorehabilitering* samt viss handledning. (Livskompetensdagarna genomfördes på initiativ av Professor Richard Levi.)

## Genomförda förändringar

Avdelning: Större uppmärksamhet kring kost och vikt. Fångar upp alla med övervikt. ”Så ett frö.” Liten föreläsning om hälsa/livsstil och gruppdiskussion. Fler gossedjur, färre chokladaskar och godispåsar till patienterna från vänner och familj.

Mottagning: Tätare kontroller, light-kontroller enligt Spinalis Hälsonavigator Årskontroll Hälsa (som Professor Richard Levi varit med att utveckla). Alla Hälsonavigator-formulär används. Formulären används även vid de större kontrollerna. Varannan gång ett kortare besök, varannan gång ett längre besök. Rullstolsvåg införskaffad och Viktlogg används.

## Framtid

Utveckling av dokumentation i journal med gemensamt sökord för hälsosamtal. Planer för kursverksamhet med patientutbildning/viktminskning.

#### Kontaktperson

Sjukgymnast Anne-Sofie Norén, Professor Richard Levi

#### **Sunderby sjukhus i Luleå avdelningen för rehabiliteringsmedicin**

Sluten vård och öppen vård med uppföljningsansvar för ca 50 patienter.

#### Utbildning

Genomfört Steg 1 och 2 av utbildningen *Hälsopromotion i neurorehabilitering – utbildning i 2 steg* samt att flera ur personalen deltagit i Livskompetensdagarna i Umeå.

#### Genomförda förändringar

Alla formulär ingående i Spinalis Hälsonavigator används.

Avdelning: anpassa kost till målgrupp, "Städa upp" vad gäller maten på avdelningen och kvällsfikans innehåll . Information till patienterna om behov av energimässig anpassning . Viktkontroll, rullstolsvåg; systematik, dokumentation. Formulera även livsstils mål i rehabplanen. Ta upp kost även vid anhörigsamtal

Mottagning: Ändrade rutiner i medicinska långtidsuppföljningen. Tätare kontroller (light-kontroller enligt Spinalis Hälsonavigator med inbyggt hälsosamtal. Alla formulär används. Ändrad process; formulär skickas i förväg till pat. Mötet skraddarsytt efter vilka professioner som patienten tros behöva möta. Formulären skickas också ut till de "stora kontrollerna". Har genomfört lägerverksamhet med livsstilsinriktning och patientutbildning (retrolägerskoncept).

#### Framtid

Informationspärm på patientrummen. Gruppaktiviteter med hälsoinriktning, även köksaktiviteter. Vision: PAHC Patient ansvarig hälsocoach.

#### Kontaktperson

Enhetschef och kurator Stefan Stridsman, sjukgymnast Malin Eberhardtsson, läkare Mikael Waller

#### **Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm avdelning R18: Tidig subakut vård**

#### Utbildning

Föreläsning och liten workshop för sjuksköterskorna i vårdkedjan.

#### Genomförda förändringar

Rullstolsvåg införskaffad, vägning sköts regelbundet, alla rullstolar är markerade med vikt så att vikten lätt kan dras av vid vägning. Större uppmärksamhet vid för snabb eller för stor viktuppgång.

#### Framtid

Anna-Carin L har ombetts göra en affisch med patientinformation att sätta upp vid vågen.

#### Kontaktperson

Sjuksköterska Agnes Lind

### **Rehab Station Stockholm – Spinal slutenvård subakut fas**

#### Utbildning

Flera utbildningsaktiviteter med bla; utbildningshalvdag med workshop för all personal (i samverkan med K Wahman), uppföljningsmöten, särskild utbildning för Care, sköterskorna i vårdkedjan mm. Dessutom handledning/utbildning av rehabinstruktörer för att hålla hälsoföreläsningar samt genomföra hälsosamtal. Flera av de anställda paramedicinarna och rehabinstruktörerna också gått *Utbildning i att föra hälsosamtal* och arbetat med hälsosamtal på "Retrolägena".

#### Genomförda förändringar

Rullstolsvåg införskaffad, "viktstation" inrättad, vägning sköts regelbundet och vikten förs in i datajournalen TC. Större uppmärksamhet vid för snabb eller för stor viktuppgång finns. Kostrelaterad problematik uppmärksammas på teammöten; undervikt, övervikt, magproblem eller annat. Patienten erbjuds hälsosamtal vid konstaterat problem. Temaföreläsningar med kost/hälsa.

#### Framtid

Skapa bättre systematik, bättre screening, installera livsstilsformuläret i TC. Utveckla temagrupperna samt se till att patienterna kommer med på dagvårdens föreläsningar.

#### Kontaktperson

Verksamhetschef och sjukgymnast Gunilla Lindgren, hälsopedagog Anna-Carin Lagerström

### **Rehab Station Stockholm – Spinaliskliniken**

Öppen vård, dagvård samt poliklinik och uppföljningsansvar för ca 1000 patienter med medfödd eller förvärvad ryggmärgsskada.

#### Utbildning

Diverse föreläsningar i samband staff-meetings och andra aktiviteter exempelvis tvärprofessionella mötet m.fl. Handledning av sjuksköterskor och rehabinstruktörer samt hälsocoachutbildning av arbetsterapeut inför Retroläger.

#### Genomförda förändringar:

Dagvård - Hälsosamtal med rehabinstruktör och vikt tas. Hälsosamtal också då patienten begär.  
Regelbundna schemalagda hälsa-/livsstilsföreläsningar.

Mottagning - en "livsstilmottagning" finns som åtgärd efter konstaterat problem. Internremiss eller att patienten själv tar kontakt. En viktgrupp har genomförts. En "lightversion" av årskontroll genomförs "Årskontroll A", med användandet av det medicinska frågeformuläret i Spinalis Hälsonavigator samt procedur att det skickas till patienten i förväg. Viktstationen finns och vägning sker. Patientinformationsmaterial i form av A-C L's artiklar samt Viktlogg finns vid Viktstationen.

#### Framtid

Mer systematik för vägning och viktdokumentation, bättre överviktsscreening samt screening för andra hälsovanor, utveckla årskontroll A med användandet av livsstilsfrågorna i frågeformulär, skaffa tydlig "livsstilsrubrik" i läkardokumentation i TC, lägga in livsstilsformulär i TC.

Kontaktperson:

Verksamhetschef Lena Lindbo, hälsopedagog Anna-Carin Lagerström

#### **Universitetssjukhuset i Göteborg –Sahlgrenska sjukhuset Rehabmedicinklinik**

Sluten vård och öppen vård med uppföljningsansvar.

#### Utbildning

Lunchföreläsning för personal från mottagning och avdelning

#### Genomförda förändringar

Uppmärksamheten kring kost och övervikt har ökat. Modifierad BMI-skala används.

#### Framtid

Intresse finns för att utveckla kost/vikt-strategierna samt på en regional nivå införa den medicinska uppföljningen, Årskontroll Hälsa.

#### Kontaktperson

Överläkare Ann-Katrin Karlsson

## **II. Tvärprofessionella möten för ryggmärgsskaderehabilitering på region/landnivå Utbildningsaktiviteter:**

- *Linköping* Regiondag Ryggmärgsskaderehabilitering i maj 2009 Tema: Nutrition, metabolism och tidiga och sena konsekvenser efter ryggmärgsskada. A-C föreläser Kost och vikt efter ryggmärgsskada: riktlinjer och åtgärder.

- *Umeå, NUS*. Tema: Livskompetens - om långtidsuppföljning av ryggmärgsskadade personer. Mars 2010 samt uppföljningsdagar i oktober 2010. A-C Lagerström och Kerstin Wahman föreläser och håller workshops.
- *Tvärprofessionella mötet på RSS* i november 2010. Tema: Bättre livskvalitet. A-C Lagerström föreläser med Kerstin Wahman Att åldras med ryggmärgsskada - hälsopromotivt arbete i rehabilitering och långtidsuppföljning av personer med ryggmärgsskada.
- *Södra sjukvårdsregionen*, Skånes universitetssjukhus, Lund i februari 2011. Tema: Friskvård och sekundärkomplikationer. A-C föreläser kost – hälsa etc.
- *Regiondag i Örebro i april 2012: föreläsningar och workshop*

### III. Internationella föreläsningar/ utbildningar: Health Promotion in Neuro Rehabilitation

#### 2007

Reykjavik, Island NOSCoS (i samverkan m K Wahman)

#### 2008

Danmark, PTU rehabiliteringscenter: heldagsutbildning med workshops (i samverkan m K Wahman)

Christchurch, Nya Zeeland, ANZSCoS, vetenskapligt möte, föreläst

Dunedin, Nya Zeeland, vetenskapligt möte, föreläst

#### 2009

Norge, Sunnaas rehabcenter i Oslo, föreläsningar

#### 2010

USA, föreläsning VA Palo Alto Health Care System /Stanford University

Indien, New Delhi, ISCoS, workshop (i samverkan m K Wahman)

#### 2011

Göteborg, NOSCoS

#### 2012

Botswana, Gaborone, föreläsningar på Princess Marina Hospital

Australien, Melbourne, ANZSCoS, Key Note föreläsning och workshop. Heldagsutbildning på Victorian Spinal Cord Service/Austin Hospital.