

Tips och råd vid uppstart av förbättringsarbete



Rita Fernholm, med. lic. Distriktsläkare Boo VC, medicinsk rådgivare Hälso- och Sjukvårdsförvaltningen Stockholms läns landsting.

rita.fernholm@gmail.com

Varanmottagning

- www.ringla.nu där finns goda exempel från vården (3:19)



Med stöd av Socialdepartementet och
Stockholms läns landsting

Vad är problemet?

- Vilken patientgrupp verkar inte optimalt behandlad på vår vårdcentral?



Högt blodtryck

- Viktigaste riskfaktorn för stroke i befolkningen
- 2015 var det bara 41 % som nådde $<140/90$



Hur är läget hos oss?

- Hur ser patientgruppen ut?
- Vad görs nu? Hur fungerar det nu?
- Hur sätter vi ihop en tvärprofessionell grupp för arbetet, inklusive minst en patient?

Lägesinventering

- På Boo VC fanns det 2850 st patienter med HT 2016
- 2015 var det bara 41 % som nådde <140/90
- 25% hade 150 eller högre systoliskt
- 84% hade besökt läkare och 43% besökt ssk (2 år)
- Nedsatt njurfunktion är en mycket viktig riskfaktor vid högt blodtryck och den var bara bedömd i 50% av fallen (2 år)

Go to **www.menti.com** and use the code **72 63 68**

Vilka hinder upplever du finns för att göra en förbättringsarbete på din enhet?

Mentimeter



This question is not active

Activate question

0

Vart vill vi nå?

- Vad gör skillnad för strokerisken?



Mål: Fler med blodtryck <140/90,
inventerade och adresserade
riskfaktorer

Hur kan vi nå dit?

- Vilka interventioner kan göra skillnad?
- Vilka interventioner är möjliga?



Sätt målet tillsammans
med patienten

Pt-engagemang
Personcentrering

- Personcentrerat infoblad, dokumentera mål
- Hemlån av mätare 1 vecka
- 24 timmars mätning
- Blodtryckshörna i väntrummet för egenmätning

Livsstil, alkohol, stress,
mat, motion

- Psykosociala enheten, föreläsningar sömn, stress + individuellt (ev. grupp med dsk)
- Dsk samtal enl. viss och lathund (hjärt-kärlmall) , FAR. (minst vartannat år)
- Sjukgymnast
- dietist

Bra
läkemedelsbehandling
och riskinventering

- Läkarbesök enligt lathunden, använd hjärt-kärlmallen (minst vartannat år)
- Patienten sätter tillsammans med läkaren upp sitt individuella mål

Till dig som har högt blodtryck



*Ditt mål är vårt mål och
vi hjälper dig att nå dit*

Boo vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Mäta blodtrycket

Har du funderingar kring hur ditt blodtryck ligger kan du mäta blodtrycket hos sköterskor på Öppna mottagningen (kl. 8:15-10:00 varje vardag).

Du kan också boka en tid till någon av våra sjuksköterskor på telefon 08-747 57 23 eller webboka via 1177 e-tjänster.

Om blodtrycket ligger förhöjt får du ofta komma tillbaka och kontrollera ett par gånger, innan du träffar doktorn.

Du kan också få låna hem en blodtrycksapparat, skriva ned värdena och utvärdera tillsammans med oss.

Ditt mål

Vi gör även tillsammans med dig en bedömning av dina riskfaktorer och vi sätter tillsammans upp ett mål dit du vill nå, sen hjälps vi åt att nå dit!

Att nå målet

Bland resurserna finns förutom läkare och sjuksköterska även till exempel stresshantering och hjälp till bättre sömn.

Gå in på vår hemsida boovardcentral.se och sök på "stress" eller "sömn" så hittar du bland annat våra föreläsningar.

Vidare finns dietist och sjukgymnast i närområdet, till exempel Nacka Rehab i Ektorp, som har föreläsningar och individuella kontakter - ingen remiss behövs - telefon 08-466 46 10.

Om medicin sätts in rör det sig i många fall om livslång behandling vilket kan vara ett stort steg att ta.

För många tar det emot att ta medicin dagligen. Det är viktigt att minnas att det vi behandlar är en riskfaktor, inte en sjukdom. Du är inte sjuk för att du tar medicin, du tar den för att vara frisk längre.

Om du har funderingar kring detta så ta gärna upp det med oss.

Fortsatt kontakt

Om du har högt blodtryck och medicinerar för det, tycker vi det är viktigt att du kommer till oss minst en gång per år, dels för att mäta blodtrycket, men också för att få en helhetsbild av alla de faktorer som påverkar blodtrycket och risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Blodprover kontrolleras också varje år. Om allt är väl räcker det att du träffar läkare vartannat år och sköterska vartannat år.

Ungefär en månad innan dina mediciner tar slut är det lagom att du bokar tid för besök. Om du inte tar medicin kan du boka tid i närheten av din födelsedag så kan det vara lättare att komma ihåg så att det blir av.

Om du har ett målblodtryck (oftast mindre än 140/90) kan du skriva det här:

Måltryck:

.....

Namn på din läkare:

.....

Namn på din sjuksköterska:

.....



boovardcentral.se

Välkommen att mäta ditt blodtryck hos oss!
Mäthörnan finns i Klintens väntrum

Så här gör du:

Sitt ned och vila i 5 minuter.

Skriv ditt namn: _____

Skriv ditt personnummer: _____

Skriv ditt telefonnummer: _____

Skriv dagens datum: _____ / _____

SKRIV DAGENS BLODTRYCK HÄR: _____

Är mitt tryck bra eller dåligt?

Värden mindre än
140/90:
Bra blodtryck!

Värden lika med eller
högre än 140/90:
Mät ditt blodtryck igen
om cirka en vecka. Om
då fortsatt högt boka
en tid till en av våra
sjuksköterskor.

Högre än 170/110:
Prata med
undersköterskorna på
Klinten innan du går
härifrån.

Om du just nu har ont någonstans eller en infektion i kroppen så
påverkar det ditt blodtryck och är det då för högt är det bra om du
tar om det när du känner dig återställd.

Lägg lappen i brevlådan!

Vi för in ditt värde i din journal. Om ditt blodtryck ligger högt kan
vi hör av oss till dig för att prata om vad vi kan göra för att förbä
ditt blodtryck.

Hemblodtrycksmätning

Namn: _____

Personnummer: _____

Vila cirka 5 minuter före mätningen och ha armen i hjärthöjd, det vill säga
om du sitter i en stol ska armen vila på armstödet eller om du ligger ned
ska armen vila på en kudde. Mätningarna ska ske systematiskt t. ex.
morgon och kväll varje dag i en vecka. Vid varje tillfälle ska det göras
minst två mätningar. Det är alltså viktigt att man inte bara gör mätningar
vid symtom, t. ex. om man är yr eller mår konstigt på något sätt.
Man tar bort mätningarna från första dygnet och räknar sedan ut
medelvärdet för mätningarna.

Fyll i dina blodtryck här så kan vi räkna ut åt dig

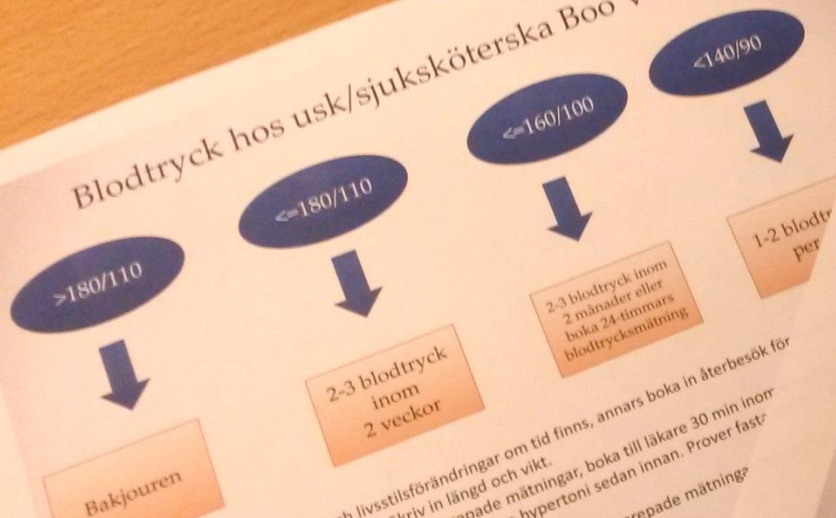
	Morgon Första mätning	Morgon Andra mätning	Kväll Första mätning	Kväll Andra mätning
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				

Målvärde för medelvärdet

- Mindre än 135/85 mmHg

Lämnas in till undersköterskorna på Klinten eller i blodtrycks-
brevlådan.

Blodtryck hos usk/sjuksköterska Boo VC



Samtal om levnadsvanor och livsstilsförändringar om tid finns, annars boka in återbesök för patienten inte tackar nej till det. Skriv in längd och vikt. Om fortsatt för högt blodtryck efter upprepade mätningar, boka till läkare 30 min inom och labb innan om patienten inte har diagnosen hypertoni sedan innan. Prover fast-lipider, glukos, HbA1c, U-alb/krea morgonurin. Har patienten diagnosen hypertoni sedan tidigare och vid upprepade mätningar tid till ordinarie läkare. Principer för årliga kontroller hos dsk och läkare, se baksidan.

Sökväg: G-1 Nya G-1 Medicinsk information Hypertoni/HT inifrån implementeringen

Årskontroller hypertoni

- Hos läkaren besök vartannat år med hjärta/kärlmallen: EKG minst vart fjärde år, labb: prover icke fastande: Na, kalium, kreatinin, kolesterol, HbA1c, blodstatus, ALAT och U-alb/krea morgonurin. Inventera övriga kardiovaskulära riskfaktorer och tecken till organpåverkan. Inventera möjliga biverkningar av medicinerna. Dokumentera. Inventera målbloodtryck tillsammans med patienten. Status inkl. cor, pulm, puls. Lämna ut aktuell medicinlista.
- Hos distriktssköterskan besök vartannat år: Livsstilssamtal inkl. rökning och alkohol. Gå igenom vilka mediciner patienten tar. Labb beställs i ordinarie läkares namn och denne ger brevsvaret om provsvaren. Prover icke fastande: Na, Kalium, kreatinin. Se även viss.nu "hypertoni omvårdnad"

BMJ Quality
Improvement Programme

Hur kan vi följa upp och bibehålla effekt?

Regelbunden fortbildning

- Internt gällande våra rutiner
- Internt gällande hypertoni som riskfaktor
- Tolkning av 24 timmars mätning
- Ibland extern utbildning

Uppföljning att målet nås

- Hemmamätning
- Mätning på VC hos dsk, hos dr, i väntrummet
- I framtiden kunna mata in sina värden via sin "Journal via nätet"

Regelbundet fånga upp de som inte når målet

- Var 3dje månad erbjuds alla där senaste tryck var $>150/100$ ett extra besök hos sin dsk eller doktor (förutsatt att patientens mål är $<140/90$). En lista med dessa patienter läggs till ord dsk/dr för ställningstagande till besök.

Vad ska vi mäta?

Vilka mätverktyg har vi?

- Välj en eller flera indikatorer, helst validerade, mätbara!
- Är vår förändring en förbättring?
- Vid förbättringsarbeten mät varje månad, inte bara före och efter, så ser man tydligare om man får effekt.
- Anpassa efter vilka mätverktyg ni har (Medrave m4, QlikView, PrimärvårdsKvalitet, NDR, STRAMA, uppföljningsportaler från ert landsting eller annat.

Andel patienter med:

- Läkarbesök gällande hypertoni senaste 2 åren (mål >90%)
- Planerat sjuksköterskebesök gällande hypertoni senaste 2 åren. Livsstilssamtal! (mål >60%)
- Blodtryck <140/90 (mål >60 %)
- Tobaksvanor efterfrågade senaste 2 åren (mål >90%)
- EKG taget senaste 4 åren (mål >70%) term i anteckningen
- Njurfunktion (kreatinin) kontrollerat senaste 2 åren (mål >80%)

Go to www.menti.com and use the code **72 63 68**

Känner du till eller har jobbat med PDSA-hjulet förut?

 Mentimeter

0%

Ja

0%

Nej



Arbetsverktyg

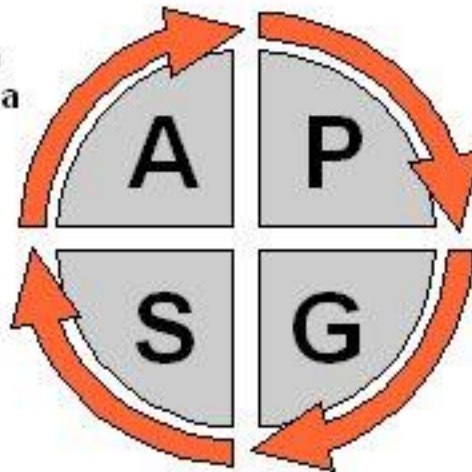
- PDSA – förbättringshjulet (plan do study act)

Agera

När rätt lösning är funnen
Sprid lösningen i full skala
Dra lärdomar av arbetet
Påbörja en ny cykel

Studera

Utvärdera den testade
lösningen
Om den inte är rätt
– testa andra lösningar



Planera

Påvisa ett problem eller behov
av förbättring.
Analysera problemet och hitta
möjliga lösningar

Genomför

Testa den lösning
Som bedömts vara
bäst

Verktyg och utbildningar

- <https://vimeo.com/119757512> Genombrott.nu SKL (1:42)
- <http://quality.bmj.com/> BMJ's portal för förbättringsarbeten. Mycket bra både som mall för egna arbeten (som snabbt blir publicerade) och som kunskapskälla. Innehåller små kursavsnitt.
- <http://innovate.now-ip.net/fb/> Primärvårdsutveckling - en sida där man kan lägga upp sina egna goda exempel och läsa och inspireras av andra. Denna sida är under utveckling (av Flippen SKL).
- <http://innovationsguiden.se/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3Z6YbyzUNJESKL> (2:15)
- <http://qrcstockholm.se/coachingakademin/> Utbildning
- <http://qrcstockholm.se/patientsamverkan/verktygslada/> Hur ni involverar patienter, enkla verktyg

Tillsammans med
patienten kan vi nå
längre!



Tack för uppmärksamheten.