



Overføring av diabetes type 2-kurs fra sykehus til bydel

Kristin Opsahl
Sagene frisklivssentral
Elisabeth Huseby
Lovisenberg Diakonale Sykehus

Presentasjonen i dag:

Beskrive diabetes type 2-kurset før og etter overføringen til bydel, mht:

- Tverrfaglig team
- Kursets innhold
- Oppfølging
- Erfaringer vi har gjort oss



Bakgrunn

Samhandlingsreformen → Nye forebyggende tjenester i bydelen:

- Sagene lokalmedisinske senter (2010)
- Sagene frisklivssentral (2012)

Samhandling med sykehus:

- Lærings- og meistringskurs på Lovisenberg sykehus
- Gjensidig henvisninger sykehus – frisklivssentral
- Pedagogisk rådgiver for Lovisenberg sykehus; Kirsti Jenssen
- Fra høsten 2014: Diabetes 2- kurs for pasienter og pårørende overført til Sagene frisklivssentral.
- Prosjekt finansiert av Fylkesmannen i Oslo og Akershus.
- Fra 2016 et etablert tilbud ved frisklivssentralen

Tverrfaglig team

Før (sykehus)

- Overlege fra diabetesteamet
- KEF
- Dia.sykepleier
- Farnasøyt fra sykehus apoteket
- Likemann
- Fysioterapeut – ofte turnus kandidater fra høyskolen

Etter (frisklivssentral)

- Fastlege fra bydel Sagene
- KEF – tilknyttet både sykehuset og Sagene bydel
- Dia.sykepleier fra sykehus apoteket
- Farnasøyt fra sykehus apoteket
- Likemann
- Fysioterapeut tilknyttet Sagene frisklivssentral
- Koordinator fra Sagene frisklivssentral

Kursets innhold

Før (sykehus)

- Hva er diabetes ?
- Ulike behandlingstiltak
- Forebygging av følgeskader
- Kostveiledning
- Blodsukkermåling før og ca 1,5 time etter lunsj.
- Trening i teori og praksis – undervisning/veiledning og praktisk gjennomføring – stavgang . <trening /tur en time hver kursdag.
- Fysioterapeut demonstrerer Stavgang og er med under gåturene.
- Lunsj laget av oss

Etter (frisklivssentral)

- Stort sett samme innhold
- Livsstilsendring
 - Lege: fastlegens rolle i behandlingen
 - KEF til stede 2x2 timer. Ikke alle dager.



Oppfølging

Før (sykehus)

- Pasientene ble tilbudt en time for oppfølging, på dia. pol ca 2 mnd etter kurset var ferdig.



Etter (frisklivssentral)

- Flere tilbud i regi av Sagene frisklivssentral blir presentert under kurset og flere av deltagerne går videre her i 3 mnd.
- Fastlegen følger opp.

Pasientforløp



Mann (52) deltok på kurs i mai 2016 - Samtaleoppfølging etter kurs ved friskliv - egentrening pga jobb (gå tur-> jogge 2-3 g pr uke) - kostholdskurs i høst, (måltidsrytme, redusert sukkerbruk, mat fra bunn). Har gått ned over 20 kg.

Mann (70) deltok på kurs i mai 2016 - trening x2 i uka, samtaleoppfølging, kostholdskurs på frisklivssentralen - Går lenger turer hver dag. Har gått ned 4 kg.

Begge har redusert sin medisnbruk

Erfaringer - sykehus

- Det skal sies at vi var litt skeptiske til å flytte et veletablert kurstilbud ut fra sykehuset.
- De erfaringer vi sitter igjen med er nå bare positive.
- Bra med strukturert og variert tilbud for videre oppfølging.
- Fikk ofte spørsmål om lengre kurs og tettere oppfølging når vi hadde kurset på sykehuset.
- Godt samarbeid med ansatte ved Sagene.

Erfaringer - frisklivssentralen

- Vellykket mye gå grunn av diabetessykepleier fra sykehus → Kontinuitet og kompetanse.
- Økt kompetanse på frisklivssentralen mht til diabetes type 2.
- Positivt med tverrfaglig samarbeid.
- Godt samarbeid med sykehus → kontaktpersoner → en vei inn.
- Gode evalueringer fra deltakere.
 - Organisering; komplisert mht til bydelstilhørighet.
 - Ressurskrevende innenfor våre stramme øk. rammer.

Evalueringer – justeringer underveis

1. Hvor fornøyd er du med kurset sett under ett? (1-10)			
2. Hvor fornøyd er du med balansen mellom egenaktivitet og kunnskapsformidling fra kurslederne? (1-10)			
3. Hvor fornøyd er du med kurslederens formidlingsveie? (1-10)			
4. Er det noen elementer med opplegget du synes var spesielt viktig/nyttig for deg?			
5. Var det noe du kunne ønske deg annerledes, mer eller mindre av?			
6. Hva var nyttig med å delta i en gruppe?			
7. Satte du deg vaneendingsmål i løpet av kurset?			
8. Hvor trygg føler du deg på at du vil klare å gjennomføre disse endringene? (skalå fra 1-6)			
9. Ønsker du oppfølging fra kursleder eller møttingsgruppe i etterkant. i tillegg hva?			

