



BRUK AV EGENBEHANDLINGSPLANER

KATHRINE AURSNES
FYSIOTERAPEUT, LARVIK KOMMUNE

Egenbehandlings planer

(Helsedirektoratet)



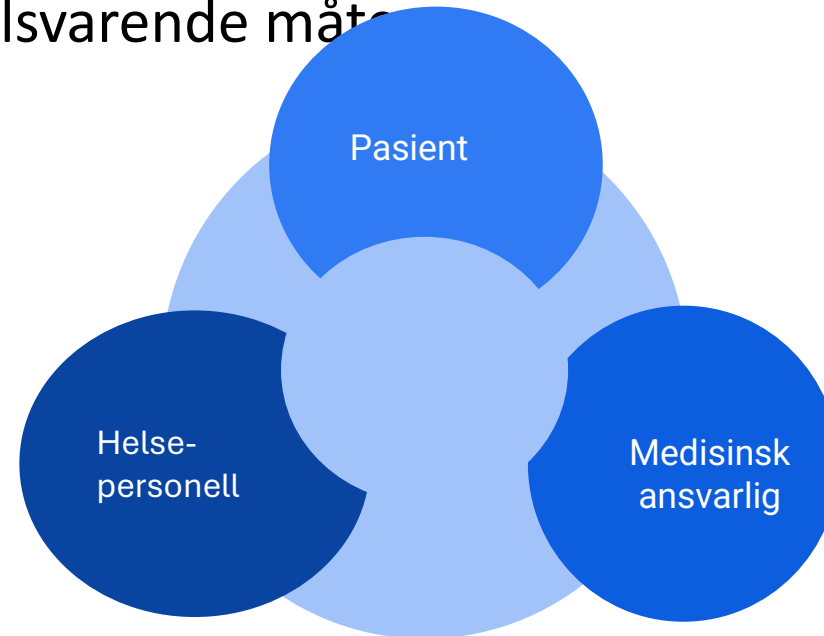
Pasientens eget verktøy, men også viktig beslutningstøtte for helsepersonell

- skal fremme pasientens selvstendighet
- skal fremme pasientens helsekompetanse og mestring i hverdagen
- skal støtte tiltak som reduserer symptomtrykk, bedrer livskvalitet og livsprognose

Eksempel

- KOLS pasient
- Henvist av Tjenestekontoret etter sykehusinnleggelse
- Helsehjelpen tar første kartlegging pr telefon
- Helsehjelpen setter opp utstyr
- Møte hjemme hos pasienten
- Etter ca 2 uker utarbeides utkast til EBP
- Avtaler behandlingsmøte hos fastlegen
- EBP går gjennom med fastlege og pasient på

- EBP sendes deretter til fastlege per e-melding (Profil) og publiseres på nettbrettet til pasienten (Min Plan)
- Oppdateringer/nye versjoner sendes ut på tilsvarende måte

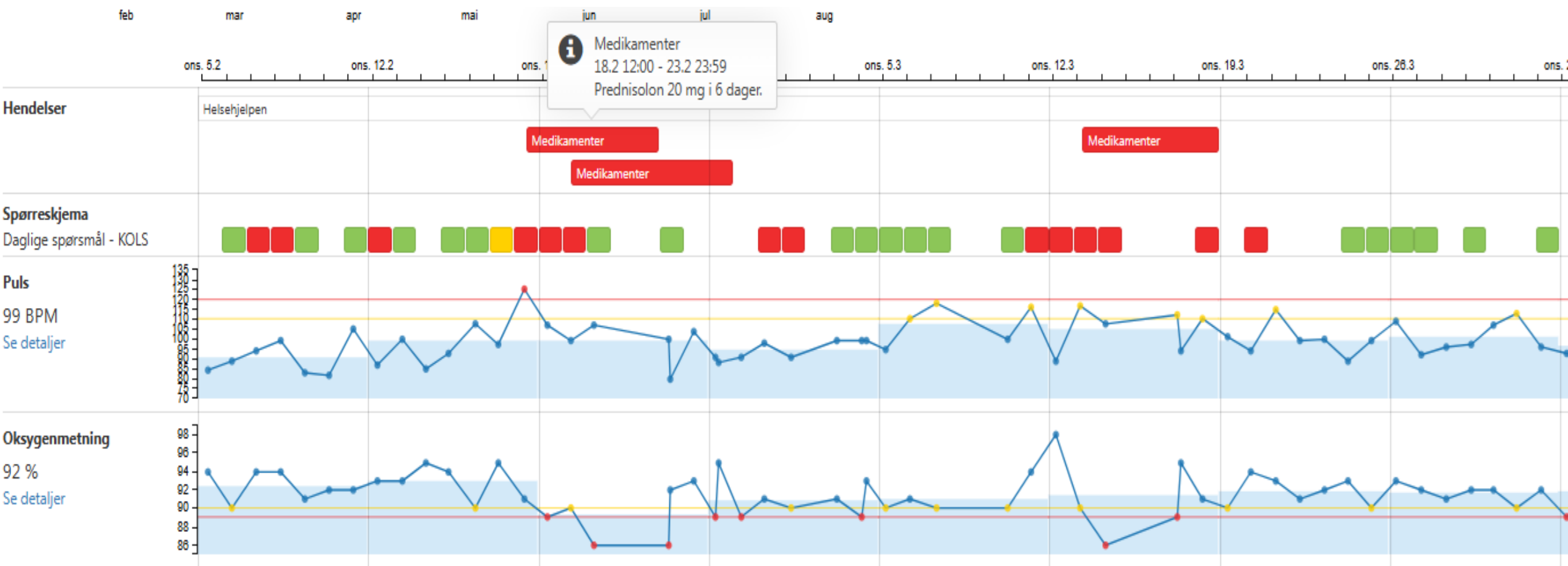


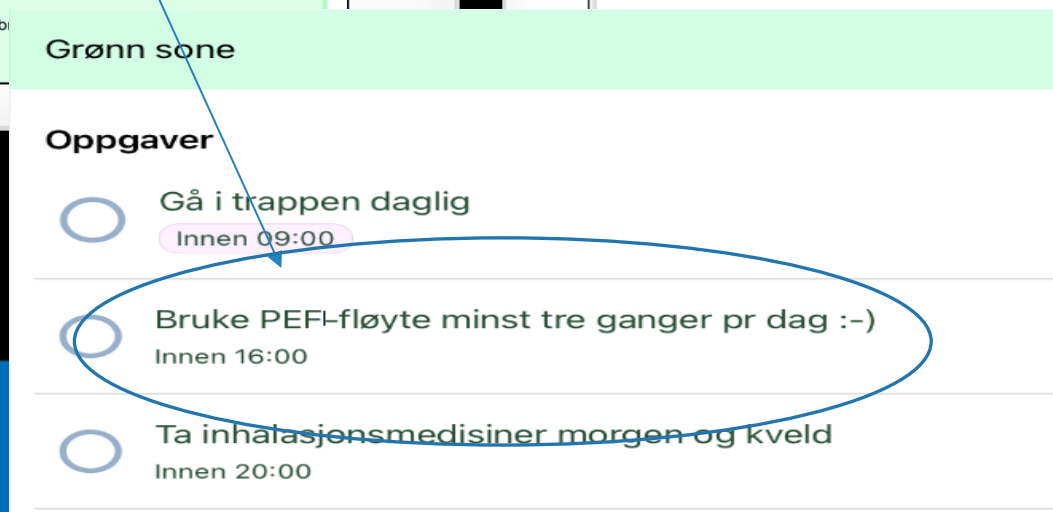
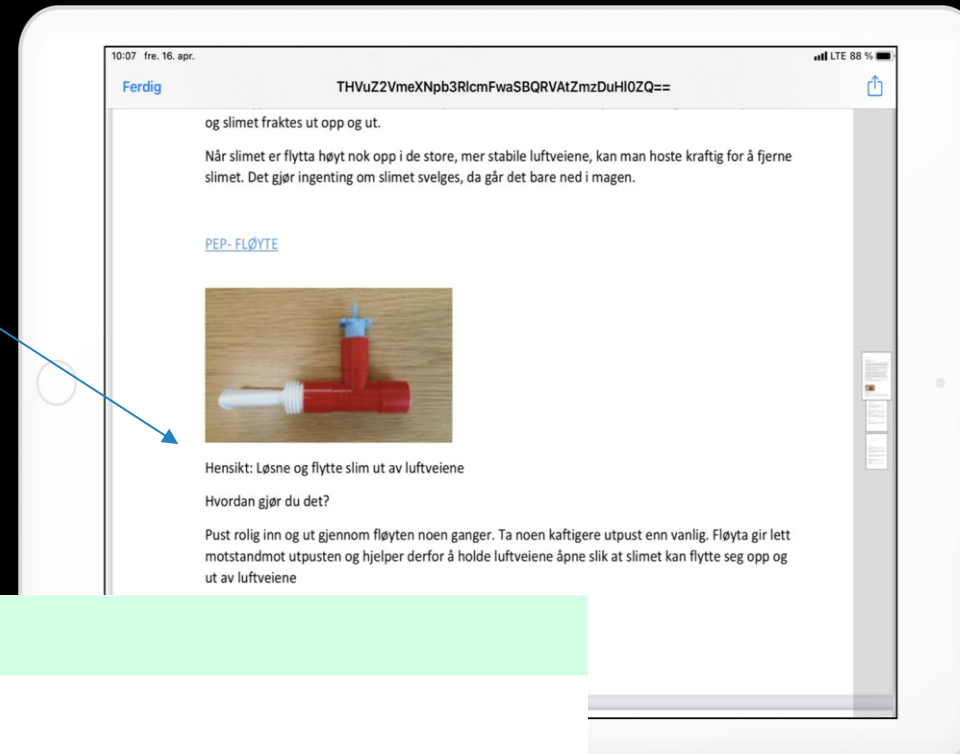
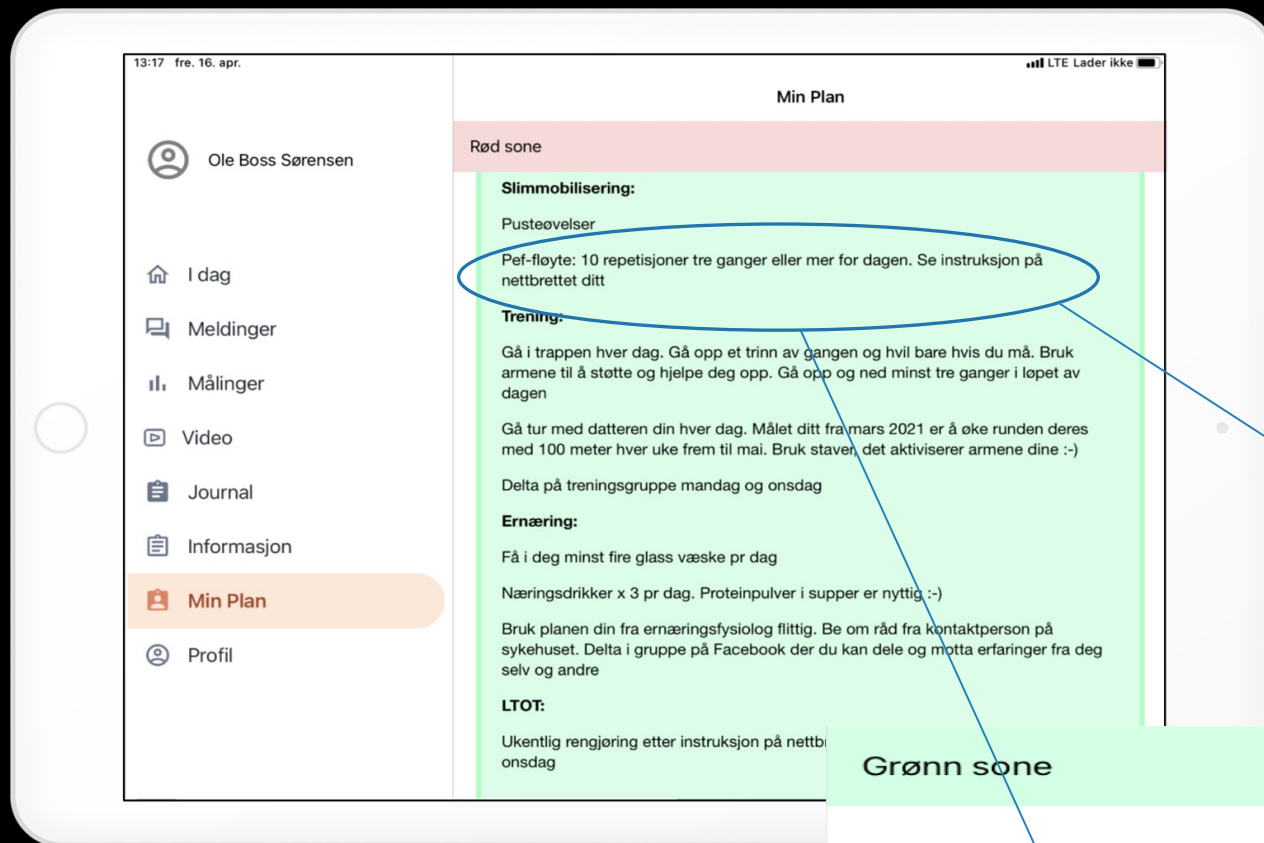
Bruk av egenbehandlings plan

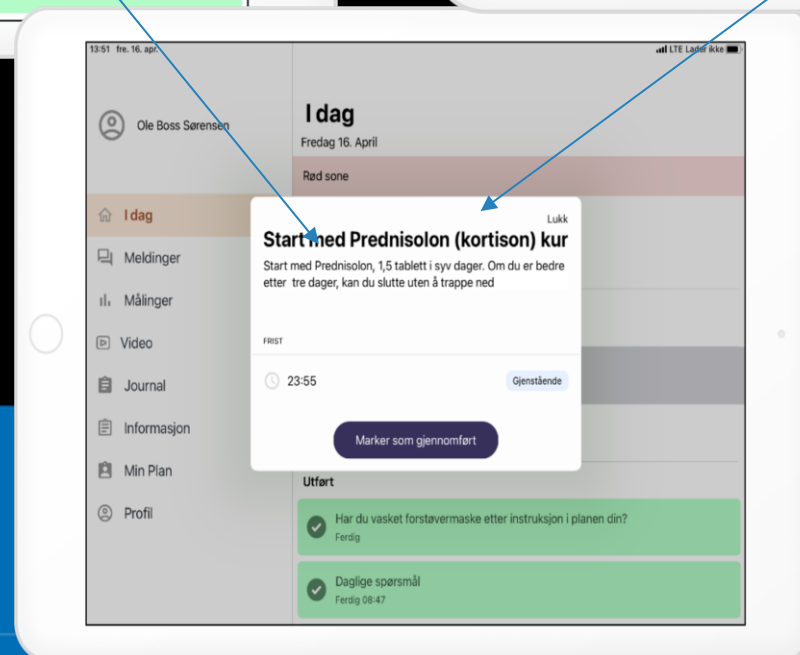
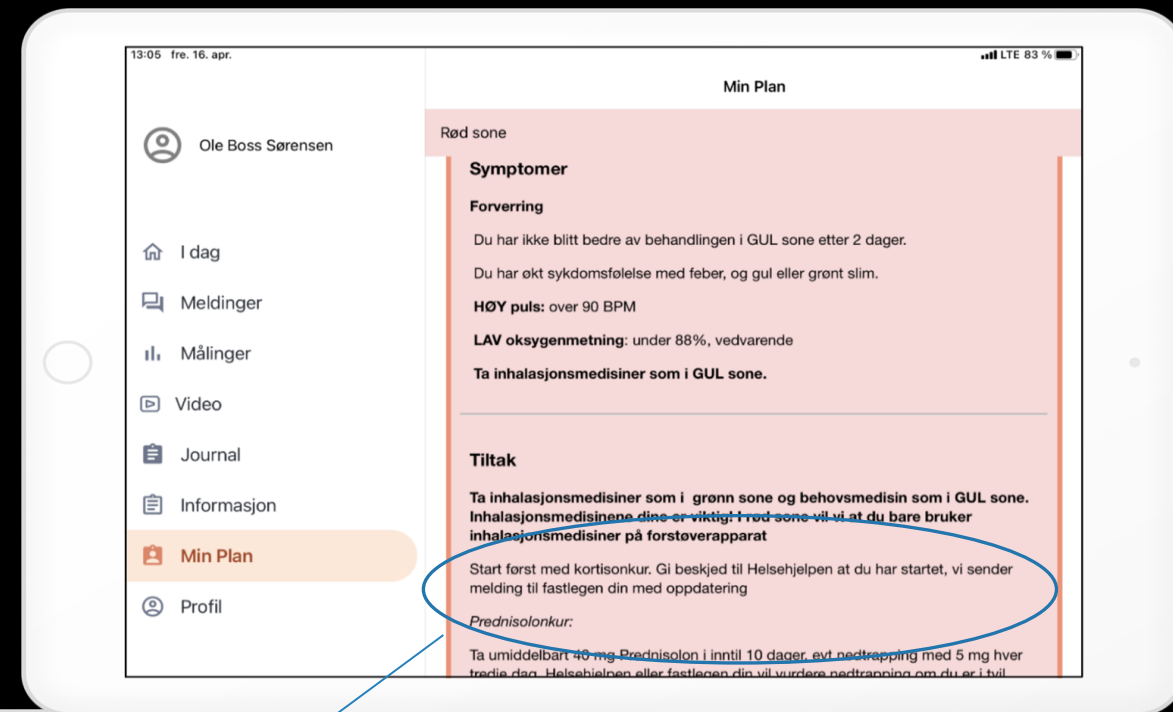
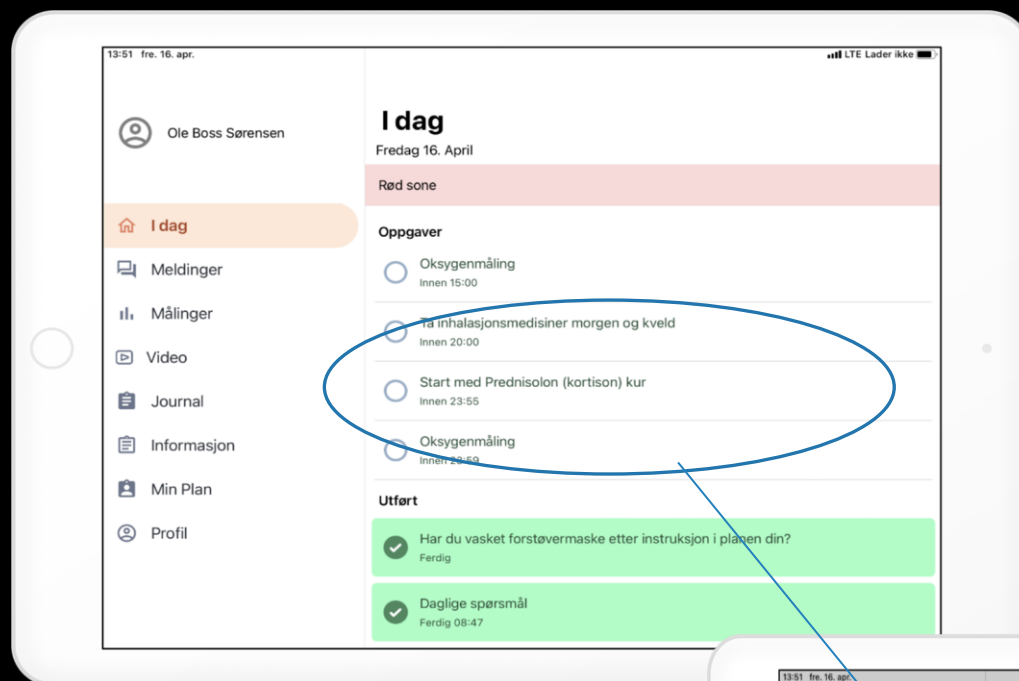
- Grønn tilstand er habituell tilstand med en beskrivelse av hvordan pasienten føler seg til vanlig.
- I gul tilstand kan pasienten være i en forverringsfase, med målinger og symptomer som beskriver en dårligere tilstand enn normalt
- Rød tilstand beskriver en klar forverring hvor helsepersonell

Grønn sone
Symptomer Som vanlig, eller noe variasjon fra dag til dag. Puls er mellom 60 – 90 Oksygenmetningen er over 90 Vekt er over 50kg
Tiltak MÅLINGER Ta puls og oksygenmetning hver dag Vekt x 1 pr uke
Gul sone
Symptomer Symptomer du kan oppleve: Begynnende forkjølelse Økende tungpust i hvile og aktivitet Lav puls: mellom 50 - 60 Høy puls: mellom 90 - 120 Lav oksygenmetning: mellom 85 - 90
Tiltak MEDISINER Spesifiser om noen av de faste medisinene kan økes. Behovsmedisiner: Husk å skylle munnen etterpål! MÅLINGER Ta puls og oksygenmetning hver dag, morgen og kveld til du er i grønn sone igjen. Har du feber, mål temperaturen morgen og kveld.
Symptomer Du har ikke blitt bedre av behandlingen i GUL sone etter 2 dager. Du har økt sykdomsfølelse med feber, og gul eller grønt slim. LAV puls: under 50 HØY puls: over 120 LAV oksygenmetning: under 85
Tiltak MEDISINER Ta inhalasjonsmedisiner som i GUL sone. Ta umiddelbart XX mg Prednisolon og deretter XX mg hver morgen i X dager til. AKUTT FORVERRING RING ambulanse på 113 Trykk på trygghetsalarmen din! Du har ingen effekt av medisinene dine. Du er betydelig dårligere i pusten og føler deg generelt MYE dårligere!

Eksempel oppfølging av KOLS pasient







UTFORDRINGER

- Holde planen oppdatert.
- Viktig at pasienten føler eierskap til den/er motivert.
- Mye tidsbruk for helsepersonell å utarbeide planen.
- Må være medisinsk forsvarlig.

Takk for meg



kathrine.aurnes@larvik.kommune.no