

Datum: 2024-11-21

Ansvariga: Anna Fagerberg, förbättringscoach och arbetsterapeut
Åsa Backstig, Distriktsläkare
Axel Petersson, Distriktsläkare
Stina Bengtsson, Fysioterapeut
Elisabeth Kohl, KOL-sjuksköterska
Carina Gustafsson, KOL-sjuksköterska

Verksamhet: Bra Liv Norrahammar Vårdcentral

Förbättringsområde:

Förbättrat teamarbete kopplat till patienter med KOL-diagnos på Norrahammars Vårdcentral

Bakgrund

KOL är en av de vanligaste lungsjukdomarna och utgör en betydande börda för folkhälsan globalt. Det är en av de främsta orsakerna till sjuklighet och dödlighet relaterad till lungsjukdomar. KOL är en progressiv sjukdom som förvärras över tid. Genom att identifiera och behandla patienter i tidiga stadier av sjukdomen kan man försöka sakta ner sjukdomens progression och minska dess negativa effekter på patienternas livskvalitet. KOL har också betydande ekonomiska konsekvenser, både för samhället som helhet och för individer och deras familjer.

I de Nationella riktlinjerna för vård vid astma och KOL finns det flera indikatorer kopplade till rehabilitering och det finns även en stark rekommendation (3) att tillämpa patientutbildning och stöd i egenvård, individuellt eller i grupp. Forskning visar att åtgärden medför förbättrad livskvalitet, minskad dyspné, minskat antal sjukhusvistelser och exacerbationer samt minskad mortalitet till en låg till måttlig kostnad.

I Primärvårdskvalitet finns det olika mått som är intressanta att följa kopplat till förbättringsområdet. Nedan följer dessa indikatorer.

- Andel patienter med ny diagnos KOL som genomgått patientutbildning individuellt eller i grupp, på vårdcentral eller webbaserat.
- Andel patienter med KOL och underhållsbehandling som fått åtgärder för energibesparande tekniker, på vårdcentral
- Andel patienter med KOL och underhållsbehandling som fått handledd fysisk träning, på vårdcentral
- Andel patienter med KOL och underhållsbehandling som genomgått 6-minuters gångtest, på vårdcentral
-

Övergripande mål

Huvudmålet med årets förbättringsarbete är att förbättra resultatet inom minst 3 av 4 Kvalitetsindikatorer ifrån Primärvårdskvalitet.

Delmål är att genomföra en omgång av ny KOL-skola under hösten 2024.

Nuläge

I dagsläget finns det inget utarbetat teamarbete specifikt kopplat till KOL-patienter på Norra Hammars Vårdcentral. Det görs sporadiska tester och interventioner av arbetsterapeut och sjukgymnast/fysioterapeut men det finns inget förutbestämt flöde. Innan pandemin fanns det en KOL-skola som arrangerades vid olika tillfällen då ansvariga KOL-sjuksköterskor såg att det fanns behov. Vid dessa tillfällen var läkare, sjuksköterska, arbetsterapeut och sjukgymnast involverade och ansvarade för olika delar. När pandemin kom kunde insatsen inte genomföras som tidigare och har därefter inte kommit igång igen.

Den tidigare KOL-skolan var uppskattad av patienterna och det var även ett effektivt arbetssätt. Det finns flera fördelar med denna typ av insatser då KOL-skolor kan ge patienter och deras anhöriga utbildning om sjukdomen, dess symtom, progression, och hur man bäst hanterar den genom mediciner, livsstilsförändringar, och andningstekniker. Detta kan öka patienternas självförtroende och förmåga att hantera sin egen vård.

Genom att lära patienterna om bästa praxis för hantering av KOL-symtom och komplikationer kan KOL-skolor hjälpa till att förbättra patienternas livskvalitet och minska sjukdomens påverkan på deras dagliga liv.

Kvalitetsindikator i Primärvårdskvalitet	KVÅ	Resultat Februari 2024
Andel patienter med ny diagnos KOL som genomgått patientutbildning individuellt eller i grupp, på vårdcentral eller webbaserat.	Någon av följande KVÅ-koder tillsammans med diagnos vid samma kontakt GB002 Information och undervisning, UNS GB009 Information och undervisning riktad till patient	0% 0/54 Målvärde i Nationella Riktlinjer >80%
Andel patienter med KOL och underhållsbehandling som fått åtgärder för energibesparande tekniker, på vårdcentral	QN000 och/eller QP000 och/eller QK003 och/eller QV010 och/eller QT006 och/eller QT007	0% 0/147
Andel patienter med KOL och underhållsbehandling som fått handledd fysisk träning, på vårdcentral	QD016 Träning av fysisk prestationsförmåga och QG003 Muskelfunktions- och styrketräning	0% 0/147

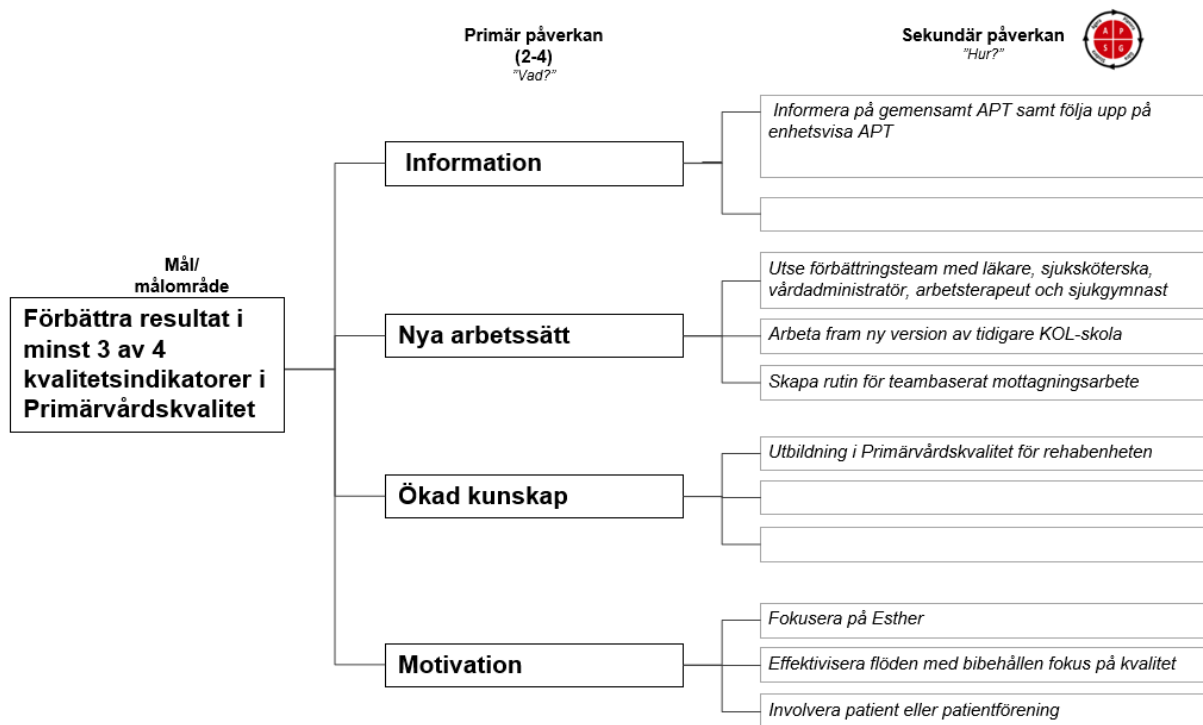
Andel patienter med KOL och underhållsbehandling som genomgått 6-minuters gångtest, på vårdcentral	AV076 Gångtest	0% 0/147
--	----------------	-------------

Analys av nuläget

Det finns flera anledningar till att resultatet ser ut som det gör för närvarande. I dagsläget finns ingen rutin för att registrera ovan nämnda KVÅ-koder då en av insatserna i kvalitetsindikatorerna genomförs. Upplevelsen i gruppen är att det görs väldigt få insatser i förhållande till antalet KOL-patienter. Vid granskning av patientlistor har de flesta av patienterna med KOL haft kontakt med sjukgymnast och/eller arbetsterapeut och/eller kurator men ingen närmre granskning har gjorts gällande insatsens art.

Analysen tyder på att det görs fler insatser än vad som visar sig i Primärvårdskvalitet men det finns ingen struktur för innehåll i insatserna eller rutin på att registrera KVÅ koder. Det vi framförallt vill uppnå är dock inte en administrativ förändring utan en förändring kvalitén på vården och rehabiliteringen. Vi vill säkerställa att fler patienter, på sikt alla patienter, får den vård och de rehabiliterande insatser som rekommenderas i Nationella riktlinjer.

Påverkansanalys



Lista prioriterade förändringar som ska testas

Prioriterade förändringar "Vad"	Aktivitet "Hur"	Tidsplan "När"
Utse förbättringsteam	Samtal i respektive enhet	Februari 2024
Utbildning i Primärvårdskvalitet i rehabenheten	Genomgång på APT-rehab	Maj 2024
Information om förbättringsarbete till samtliga medarbetare	Genomgång på gemensamt APT	Våren 2024
Ta fram upplägg för KOL-skola	Arbete i förbättringsteam	Innan sommaren
Genomföra ett tillfälle av KOL-skola		Hösten 2024
Gå igenom KOL-processen med berört team		Hösten 2024
Förtydliga KOL-flödet efter exacerbation		Hösten 2024

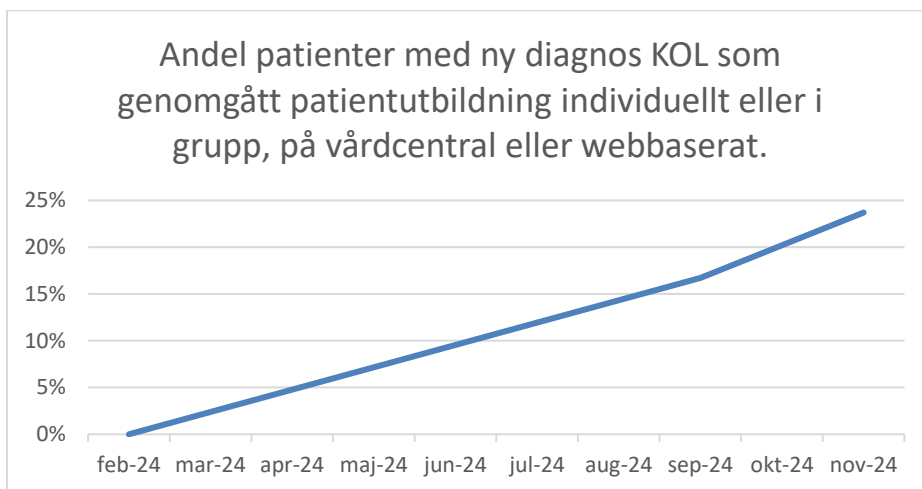
Analys och resultat av de testade förändringarna kopplat till det övergripande målet

Huvudmålet med årets förbättringsarbete är att förbättra resultatet inom minst 3 av 4 Kvalitetsindikatorer ifrån Primärvårdskvalitet. Nedanstående är de fyra kvalitetsindikatorer som valts ut tidigare under arbetets gång. Enligt resultatet ifrån Primärvårdskvalitet har förbättrings uppnåtts inom 2 av 4 kvalitetsindikatorer. Målet är delvis uppnått. Under årets gång har det även fokuserats på ytterligare en kvalitetsindikator som handlar om uppföljning efter exacerbationer. Här var värdet från början bra men innehållet i uppföljningen har förändrats.

Andel patienter med ny diagnos KOL som genomgått patientutbildning individuellt eller i grupp, på vårdcentral eller webbaserat.

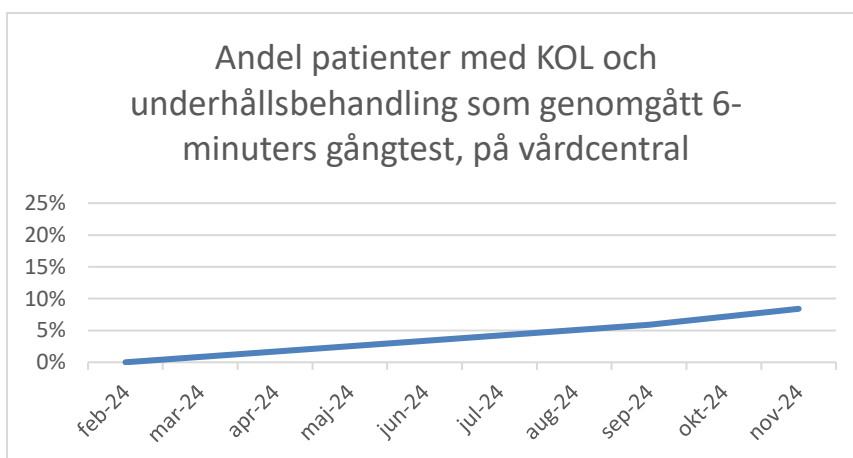
Vid samtliga besök till KOL-sjuksköterska förmedlas information till patienten kopplat till diagnos, behandling och annat som anpassas till respektive individ. Detta är ingen förändring jämfört med tidigare men detta har inte tidigare kodats med aktuell KVÅ-kod.

För att ytterligare förbättra resultatet har det under året planerats för en ny uppstart av KOL-skola. Detta första tillfälle är nu bokad och patienter som är relativt nydiagnostiserade är inbjudna. Vid datum för inlämning av detta förbättringsarbete har dock inte KOL-skolan ägt rum och utvärdering av resultatet får göras efter detta.



Andel patienter med KOL och underhållsbehandling som genomgått 6-minuters gångtest, på vårdcentral

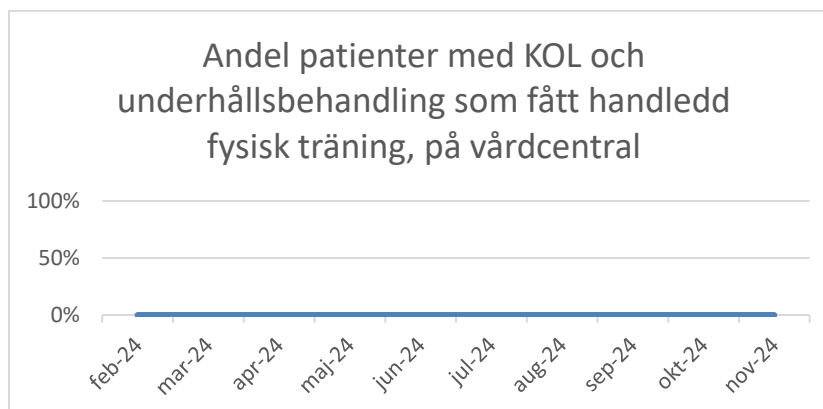
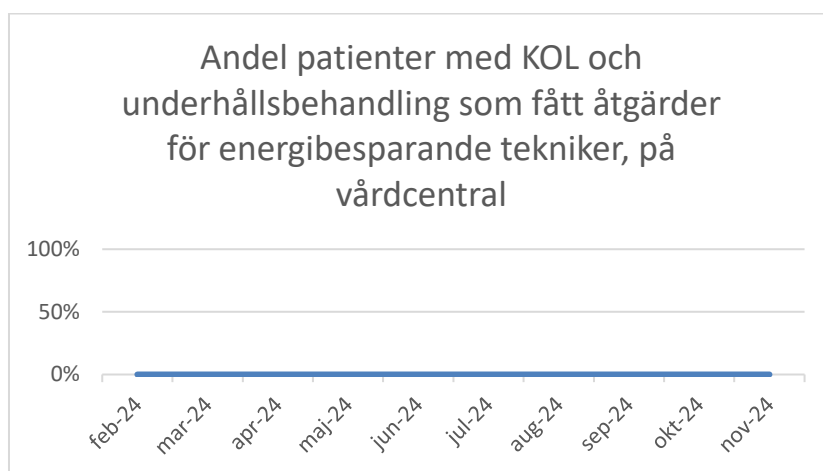
Tidigare har det saknats rutin för genomförande av 6-minuters gångtest och även kodning med KVÅ. Då 6-minuters gångtest är en viktig del av uppföljning efter exacerbationer valde vi att under året fokusera på att få en fungerande rutin för uppföljning av dessa patienter och att där öka fokus på uppföljning hos fysioterapeut. Innan förbättringsarbetet påbörjades fanns ingen uttalad eller skriftlig rutin men detta har arbetats fram nu. Stor del av de gångtest som utförts har varit på just patienter som haft exacerbation. Rutinen för uppföljning ligger som bifogad bilaga 1.



Andel patienter med KOL och underhållsbehandling som fått åtgärder för energibesparande tekniker, på vårdcentral och Andel patienter med KOL och underhållsbehandling som fått handledd fysisk träning, på vårdcentral

Detta är två kvalitetsindikatorer som vi ej haft möjlighet att fokusera på under året. Det har tagits fram en informationsbroschyr kopplad till energibesparande tekniker (bilaga 2) men det har ej utvecklats någon rutin för att lämna ut denna till patienter. När KOL-skolan drar igång kommer detta vara en del som ingår men vi ser även att vi kommer behöva utveckla en rutin för mer individuellt anpassade interventioner kopplade till arbetsterapeutisk kompetens.

Att arbeta med att utveckla arbetet med handledd fysisk träning har inte heller varit möjligt under året. Troligtvis är andelen något högre än den i digrammet men pga att dessa insatser ej har KVÅ-kodats syns detta inte i Primärvårdskvalitet.



Delmål är att genomföra en omgång av ny KOL-skola under hösten 2024.

Målet är inte uppnått vid inlämning av förbättringsarbete men planeras vara uppfyllt vid årets slut. KOL-skolan kommer att hållas av Läkare, KOL-sjuksköterska, Fysioterapeut, Arbetsterapeut och Dietist tillsammans. Arbetet med KOL skolan har pågått under hela året. För att hitta lämpliga patienter har förbättringsteamet använt sig av siffror i från Primärvårdskvalité.

Summering

Under året har vi valt att fokusera på ett område som vi enligt de siffror som finns i primärvårds kvalitet inte arbetat tillräckligt tydligt med. Våra resultat på samtliga 4 kvalitetsindikatorer som vi valt att fokusera på låg i februari 2024 på 0%. Förbättringsteamets initiala dialoger ledde till att vi delvis upplevt att det finns faktiska kvalitets brister inom området men att en annan orsak till de dåliga resultaten är att det även saknas rutiner för att använda KVÅ koder. Vi ser ett stort behov av och en stor nytta med att visa goda medicinska resultat och önskar därför att göra KVÅ koder och Primärvårdskvalitet till naturliga delar i vårt vardagliga arbete. KVÅ koder och dess användning är något som vårdcentralen tidigare inte arbetat så tydligt med och för att få en bättre struktur på detta tror vi att man behöver fokusera på ett mindre område i taget. Detta för att vara säker på att vi uppfyller det som KVÅ koden står för och att vi ska veta vad vi faktiskt mäter.

Vid slutet av året har vi uppnått förbättring inom 2 av 4 kvalitetsindikatorer. Målet var att uppnå förbättring inom 3 av 4 och därmed är målet enbart delvis uppnått. En reflektion vidtagit med oss under året att målet varit något högt satt då det ligger en hel del arbete bakom samtliga kvalitetsindikatorer.

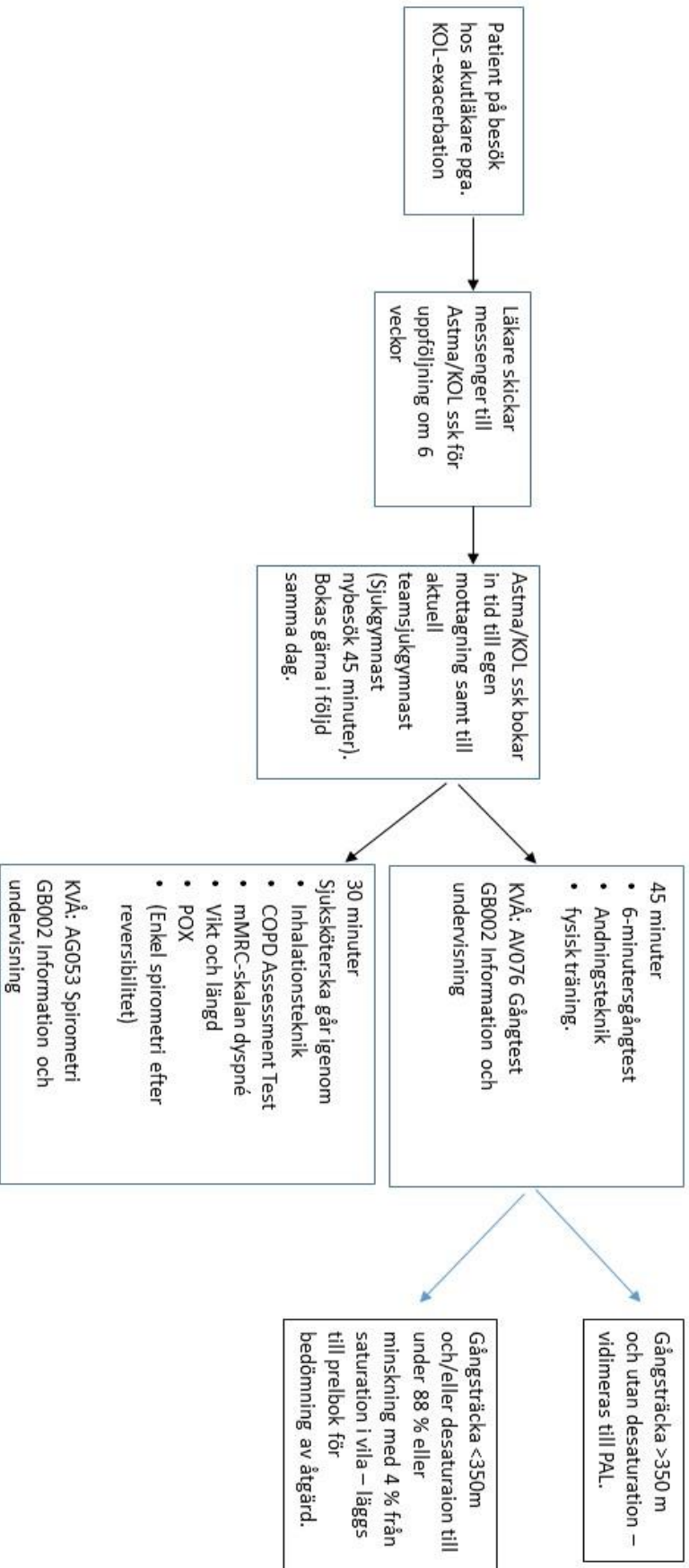
Innan Pandemin hade vårdcentralen en välfungerande KOL-skola som var uppskattad av patienterna och personalen. När restriktionerna kom föll denna tyvärr bort och har därefter inte tagits upp igen. I dagsläget finns det fler andra sätt att nå ut till större grupper än vad det gjorde innan pandemin som exempelvis digitala lösningar. Vi kände dock att innan vi går vidare på annat sätt vill vi testa att återinföra KOL-skola på det sätt som vi hade tidigare. Troligtvis kommer det finnas behov av både fysiska och digitala lösningar på sikt. Den här omgången har vi även valt att inkludera föreläsning av dietisterna vilket vi inte gjort tidigare.

För att komma vidare i detta arbete valde vi att utse ett förbättringsteam i början av året. Detta team har sedan träffat regelbundet för att ha en dialog om olika delar inom KOL-flödet. Gruppen har inte enbart fokuserat på förbättringsarbetet utan även hela processen. Detta teamarbete har även lett till förbättrat samarbete mellan olika professioner och en intern kompetensförbättring. Att arbeta tvärprofessionellt och ta del av varandras kompetens är det tips som vi skulle välja att skicka med till en annan vårdcentral som vill göra samarbete.

Hur går vi vidare?

Vi kommer nu att genomföra den KOL-skola som vi har planerat och hoppas på god uppslutning från de inbjudna patienterna. Därefter kommer vi utvärdera insatsen för att sedan ha en dialog om hur fortsättningen kommer se ut. Troligtvis kommer det finnas behov av flera tillfällen med eventuellt olika inriktningar beroende på patienternas hälsotillstånd. Eventuellt väljer vi att ha något digitalt inslag för att bättre nå ut till de patienter som har svårt att närvara på vårdcentralen.

Rutin för uppföljning av patient med KOL-exacerbation





Det är viktigt att behålla ett aktivt liv och fortsätta med vardagliga sysslor, fritidsintressen, sociala aktiviteter och eventuellt förvärvsarbete. Att röra på sig, umgås och utmana sig bidrar till att man mår bättre och orkar mera i längden.

Många med KOL upplever med tiden att orken tryter och att det blir jobbigare att utföra dagliga sysslor och aktiviteter. När så är fallet kan det hjälpa med så kallade energibesparande åtgärder. Det innebär att du lär sig göra saker på ett sätt som kräver mindre energi. Då kan du hushålla med dina krafter och kanske frigöra energi så att du orkar med flera saker.

Kom ihåg att du kan öka din fysiska förmåga genom att vara aktiv, motivera och träna.

Planera för att göra rätt saker och på rätt sätt

Nedsatt förmåga att ta upp syre betyder att man blir trött fortare. Det kan innebära att man behöver hushålla med sin energi och aktivt planera för att lägga den på rätt saker. Prioritera, planera och genomföra är ledord som kan vara till hjälp i din vardag.

Prioritera

Vad *vill* du göra och vad *måste* du göra? Tänk igenom vad som är viktigt för dig och vad som ger dig mest energi. Fundera också på dina måsten. Vad behöver du göra varje dag eller varje vecka? Och vad kan du välja bort? Vissa saker går kanske att göra mer sällan eller inte alls. Har du måsten som kanske inte är dina egna? Att prioritera är att välja det som är viktigt, men också att välja bort.

Planera

Det är viktigt att planera, både för aktivitet och för återhämtning. När har du som mest energi på dagen? Kan du göra det som kräver mest på dessa

tider? Att planera för återhämtning är viktigt. Kanske du kan lägga in flera korta pauser. Eller vila en viss tid på dagen. Det kan också vara bra att vila före och/eller efter aktiviteter som du tycker är ansträngande. Planera gärna din motion och träning så att den blir av. När du rör på dig, motionerar och tränar kan du behålla och öka din ork.

Genomföra

Hur genomför du dina aktiviteter på mest effektiva sätt? Ett sätt är att pysandas så snart du börjar med en aktivitet som är fysiskt krävande. Du kan också bryta upp längre uppgifter i mindre delar och vila mellan de olika momenten. Att jobba i lugnt tempo från början leder ofta till att du orkar längre. Du kan också underlätta genom att se till att du jobbar i en bra arbetshöjd och har de verktyg och redskap du behöver till hands när du börjar.

Tips för att underlätta vardagens sysslor och aktiviteter

Så här kan du spara energi i vardagen:

Sitt istället för att stå

Aktiviteter som att laga mat, diska, stryka, och duscha kan du göra i sittande i stället för i stående. Alternativt kan du växla mellan att sitta och stå. Var noga med att sitta på bra genom att ha stöd i ryggen och på rätt höjd i förhållande till vad du ska göra och så att fötterna får stöd mot golvet.

Arbeta och förvara saker i brösthöjd

Försök arbeta i brösthöjd och undvik gärna aktiviteter över axelhöjd samt 5–10 cm lägre än armbågens nivå. Arbeta med armarna så nära kroppen som möjligt.

Saker som du använder ofta kan du placera i brösthöjd i köket så du inte behöver lyfta upp och ned tungt porslin eller böja dig ned så ofta.

Stekpannan och tunga kastruller kanske kan stå framme och porslin som du använder ofta kan förvaras i bekväm höjd.

Underlätta höga och låga arbetsmoment genom att använda olika verktyg som till exempel ett långt skohorn eller en griptång.

Använd en shoppingvagn för inköp och tvätt

Undvik att bära en kundkorg eller tunga kassar då du handlar. En shoppingvagn kan användas för att transportera hem mat från affären. En shoppingvagn fungerar också bra för att transportera kläder till tvättstugan. Du kan också använda serveringsvagn i samband med måltider och transportera saker med hjälp av din rollator om du använder en sådan.

Underlätta duschen

När du duschar kan den varma ångan göra det jobbigare med andningen. Låt dörren till duschen vara öppen och öppna ett fönster om det går. Sitt ned i duschen om du kan och ha hygienartiklar nära.

Efter en dusch kan det vara lättare att använda flera små handdukar eller att torka sig i en frottébadrock istället för att använda en stor handduk.

Bädda sängen enklare

Det är lättare att bädda en säng som är lite högre. Förhöjningsklossar kan vara ett användbart hjälpmedel för att underlätta bäddning. Du kan också sätta upp ett knä i sängen för att göra det enklare.

Undvik onödiga spänningar

När du spänner dig får dina muskler mindre syre och du tröttnar snabbare. Försök att vara avslappnad och tänk till exempel på att sänka axlarna. Onödig anspänning kan också öka energiförbrukningen. Om du håller på med en aktivitet under en längre tid kan det hjälpa att byta hand med jämna mellanrum.

Använd pysandning och undvik att hålla andan när du gör saker.

Du kan också ta mikropauser, bara släppa ner axlarna och ta ett djupt andetag för att minska anspänningen