

Pixi-evaluering fra projekt Hjerterytmerehabilitering Sundhedshus Svendborg, Svendborg Kommune

Projekt Hjerterytmerehabilitering i Svendborg Kommune er et satspuljeprojekt finansieret af Sundhedsstyrelsen. Projektet startede i december 2017 og blev afsluttet juni 2020. Projektet har været forankret i Sundhedshuset og er et samarbejde mellem hjerteafdelingen OUH Svendborg, praktiserende læger i Svendborg Kommune, Hjerteforeningen, et brugerpanel med patienter og pårørende samt Sundhedshuset.

Projektet omhandler afprøvning af rehabiliteringsindsatser målrettet borgere med hjertesygdommen: hjerteflimren. Projektets formål var at videreudvikle og kvalitetssikre kommunens hjerterehabiliteringstilbud, som der ikke pt. er rehabiliteringstilbud til.

Hjerteflimren er udbredt i befolkningen, og er typisk en aldersrelateret sygdom. I projektet er målgruppen mennesker, som henvises fra hjerteafdelingen til Sundhedshuset med hjerteflimren og en samtidig sundhedsproblematik fx overvægt, rygning, lavt aktivitetsniveau eller mentale udfordringer.

Aktiviteter i Sundhedshusets rehabilitering byggede på eksisterende indsatser med små tilpasninger, og andre aktiviteter var nye og blev udviklet og afprøvet i projektet, fx sygdomsforståelse og MediYoga. I alt deltog 43 borgere med hjerteflimren, heraf 23 kvinder og 20 mænd i projektet. Aldersspændet var 52-81 år, med en gennemsnitsalder på 66,5 år.

I forbindelse med afslutning af projektet er der udarbejdet en omfangsrig afsluttende afrapportering til Sundhedsstyrelsen. Med denne pixi-udgave fremhæves de væsentligste elementer som evaluering og fremadrettet læring. Disse er:

- 1) Det tværsektorielle samarbejde som ramme for borgerens forløb
- 2) Samtaler mellem borger og fagperson skaber koordination og sammenhæng af forløb
- 3) Sygdomsforståelse og MediYoga som nye indsatser for målgruppen

I projektet er der gennemført interviews med fagpersoner og borgere som har deltaget i projektet, og uddrag herfra indgår i nedenstående.

Det tværsektorielle samarbejde som rammen for borgerens forløb

I projektet er det blevet tydeligt at et rehabiliteringsforløb for hjertepatienter kan anskues i tre parallelle spor; et på sygehuset, et i kommunen og et ved egen læge. Hver part bidrager med hver deres fokus til patientens hele forløb. Ofte er alle på banen samtidig og ikke kun i forlængelse af hinanden. Patienten søger sygdomsforståelse og håndtering af sin sygdom alle tre steder, og mødes med forskellig fokus og vægtning, hvilket fremhæver behovet for at understøtte sammenhængen mellem sektorer. På sygehuset eller ved egen læge vil der naturligt være større fokus behandling, kontrol og medicinregulering rettet mod den enkelte sygdom. I kommunen vil der være større fokus på en bredere forståelse af sundhed, med fokus på rehabilitering og borgerens mestring, sygdom og livet, mv.

Erfaringer fra projektet viser at, indsigt og udveksling af viden om de andre sektors arbejdsfelter, perspektiver, tilbud og muligheder er vigtig for at skabe sammenhængende forløb for patienten/borgeren.

Tilbagemeldinger fra fagpersonerne i projektet peger på at fælles tværsektoriel uddannelse og sparring er vigtig, da medarbejderne samtidig med en fælles opdatering af viden, får talt sammen, delt erfaringer og skabt relationer. En fagperson udtaler:

”Et tættere samarbejde i dette projekt har betydet, at jeg ved at ’bolden bliver grebet’ i den anden sektor, og det betyder noget for, hvad jeg lover patienten”.

Projektet bekræfter ligeledes, at borgernes behov er forskellige, hvorfor fleksibilitet og timing på tværs af sektorer er vigtig. Det gælder eksempelvis, når der er tale om ændring af livsstil, som rygestop og vægttab, hvor parathed og tilbud skal hænge bedst muligt sammen. Det gælder også for den borger, der har konkurrerende sygdom og/eller sociale problemstillinger, og derfor kan have svært ved at overskue sin situation og/eller deltage i aktiviteter.

Samtaler mellem borger og fagpersoner skaber koordination og sammenhæng af forløb

I projektet har der været samtaler mellem patienten/borgeren og fagpersoner både på sygehuset og i kommunen. I Sundhedshuset er der afholdt en afklarende samtale og en afsluttende samtale samt op til 4 behovssamtaler. Samtalen er et samspil mellem fagperson og borger, som fører til en realistisk koordineret plan, der understøtter borgerens handleevne og binder forløbet sammen. Samtalen har fokus på fysiske, psykiske og sociale elementer, livskvalitet og hvad der fylder i hverdagen. Borgeren har en gennemgående kontaktperson i Sundhedshuset, som koordinerer borgerens forløb. Dette fokus på at skabe sammenhæng i forløbet og samtalerne med en gennemgående kontaktperson har betydet, at oplevelsen af tillid til fagpersonerne vokser. Et citat fra en borger der deltog i projektet viser den proces man kan gennemgå på baggrund af samtalerne:

”Og jeg vil sige, at de samtaler, jeg så har haft hernede [Sundhedshuset] sammen med den kære sygeplejerske, har givet mig en øjenåbner på, hvor dum jeg har været. Ik forstået på at jeg skal slå mig selv oven i hovedet eller noget som helst, men det har åbnet øjnene for, at jeg faktisk har fortsat nøjagtigt samme sted som før, bare som fleksjobber”.

Sygdomsforståelse og MediYoga som nye indsatser for målgruppen

I Sundhedsstyrelsens *Anbefalinger for kommunernes forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom* anbefales det at kommunerne tilbyder kurser i sygdomsforståelse med formålet at styrke borgerens egenomsorg, forbedre helbredsstatus og livskvalitet samt gøre borgeren i stand til på bedst mulig vis at leve livet med kronisk sygdom. I projektet blev udviklet en særlig indsats som omhandlede sygdomsforståelse relateret til hjerteflimren. Indsatsen bestod af undervisning og dialog om sygdommen, sygdomsforværringer, risikofaktorer, medicin, sundhedstilbud og hverdagslivet med hjerteflimren. Indsatsen blev udviklet i samspil mellem en ergoterapeut fra Sundhedshuset og en sygeplejerske fra sygehuset. Indsatsen medvirkede til at borgerne, efter endt forløb havde forudsætninger for at forstå deres sygdom i et helhedsorienteret hverdagsperspektiv. Derudover havde det tætte samarbejde mellem medarbejdere i Sundhedshuset og sygehuset ift. indsatsen en givtig effekt også for borgerne. Det kommer bl.a. til udtryk i nedenstående citater:

”Jeg har været til et møde herinde hvor jeg havde mine børn med, hvor jeg fik forklaring på en masse spørgsmål om mit hjerte. Det havde de meget ud af, fordi at jeg sagde jo bare ”arrh men jeg er ikke så frisk i dag”, da de spurgte. Så de fik meget ud af det”.

”Jeg syntes at det er rigtig fint at man møder folk der er i samme situation som en selv, at man får løftet nogle af de der spørgsmål som man tumler med, inden i sig selv. At ens pårørende møder andre

pårørende, så man kan snakke nogle ting igennem. At man ligesom får noget fokus på hvad den her sygdom er, hvad den gør for ens livskvalitet, hvad det vil sige og rende rundt med den her sygdom. Så jeg syntes det er et fantastisk tilbud”.

I projektet blev MediYoga (Medicinsk Yoga) afprøvet som en rehabiliteringsindsats. MediYoga blev valgt fordi det har et sundhedsfagligt afsæt, og fordi forskning tyder på, at særligt mennesker med hjerteflimren kan have gavn af denne indsats. MediYoga og yogaøvelser med dyb og rolig vejrtrækning, kan medvirke til eks. lavere hjerterytmefrekvens, lavere blodtryk, bedre psykisk tilstand og livskvalitet. Der er gode tilbagemeldinger fra de borgere med hjerteflimren som har gennemgået et MediYoga forløb. Bl.a. italesatte borgerne i projektet:

”Jeg havde gået ud i haven og haft rigtig travlt, så kommer jeg ind, og så begynder det der flimrer, og jeg har det rigtig skidt, så jeg lægger mig på sofaen. Jeg tænkte, du vil ikke indlægges igen, du gør det ikke! Så lagde jeg mig på sofaen, og så prøvede jeg den dybe rolige vejrtrækning, og jeg tror, ja, ca. et kvarter, så tænkte jeg, nu går det faktisk bedre. Så blev jeg bare ved og kom ud af det. Jeg tænker at for sygehusets vedkommende, jeg har været en meget dyr patient dernede, og hvis man ligefrem kan få taget kommunen ind i det, så er det her jo virkelig noget værd. Jeg er meget begejstret for det”.

”Det er simpelthen det bedste, jeg har gjort i hele mit liv. Jeg bruger det i dagligdagen, mediyogaen. Jeg bruger det når jeg kan mærke, jeg er ved at få et anfald. Jeg bruger det bare for afslapning. Det er simpelthen det bedste. Kan ikke finde ord for det. Det har hjulpet hele vejen rundt. Altså min familie kan se, at jeg har benefit af det. Det har sat min stress helt anderledes ned, end noget andet har gjort før”.

Opsummering og fremadrettet

Et af de vigtigste resultater i projektet er, at det har betydet noget for borgerne at deltage i Sundhedshusets rehabiliteringsindsatser. Det har bl.a. haft betydning fordi det bliver nemmere for borgerne at leve et liv, hvor sygdommen ikke fylder så meget, og hvor det er nemmere at gøre de ting der giver værdi og som er godt for deres helbred. Borgerne fortæller selv:

”Den tid jeg var her, den var meget positiv, og jeg kører jo stadig på yogaen, som jeg synes, jeg ved ikke, om den hjælper rent helbredsmæssigt, men man får det godt indeni, psykisk og sådan. Når man sidder og mediterer, så får jeg lidt ro i sjælen og ja, jeg får åndedrættet under kontrol, og jeg ved da, at hvis jeg får det skidt derhjemme en dag, så kan jeg godt sætte mig ned og lige bruge et par af de øvelser, jeg har lært, fordi de hjælper, så man kan få vejret på en bedre måde”.

”Jeg syntes absolut det er et tilbud som andre skal have mulighed for og komme på. Man får nogle indsigter i nogle ting, som er godt i ens hverdag”.

Projektet har været en forløber for implementering af det nye syddanske tværsektorielle forløbsprogram for mennesker med hjertesygdom. Her står, at mennesker med hjerteflimren skal tilbydes kommunal rehabilitering. Borgere med hjerteflimmer har ikke tidligere været i målgruppen for kommunal hjerterehabilitering, og er således en ny opgave/målgruppe for kommunerne. Projekt Hjerterytmerehabilitering, har derfor været en forberedelse på, hvad det kan forventes at kommunen står overfor når denne nye patientgruppe inkluderes i de kommunale sundhedstilbud.

Indsigter og erfaringerne fra projektet danner desuden baggrund for et kommende forskningsstudie indenfor rehabilitering og patienter med hjerteflimren, som igangsættes ved REHPA (Videncenter for Rehabilitering og Palliation) næste år.