

Digital hjemmeoppfølging -på vei mot pasientens helsetjeneste...?



Kathrine Aursnes, Fysioterapeut
Helsehjelpen

18.11.25

DHO i Larvik Kommune

- Larvik var pilotkommune i Nasjonalt Velferdsteknologiprogram på DHO fra 2018
- Flest pasienter med KOLS og hjertesvikt, men også andre diagnoser
- 72 pasienter følges opp i dag
- Alle pasienter med alvorlige symptomer på Covid ble fulgt opp med DHO (over 700 totalt)



Organisering DHO Larvik



Larvik
kommune

Helsehjelpen

52 pasienter uten
andre tjenester på
digital
hjemmeoppfølging

Hjemmetjenesten

20 pasienter med
vedtak om
hjemmetjenester
på digital
hjemmeoppfølging



Temperatur



Oksygenmetning



Blodsukker



Blodtrykk



Vekt

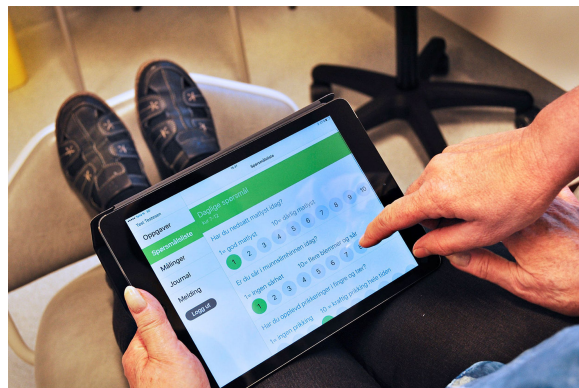


Lungefunksjon og -kapasitet

Oppfølging av kroniske syke, for eksempel KOLS, diabetes, kreft eller hjertesvikt

Oppfølging via nettbrett / app på telefonen og tilkoblet relevant utstyr

Hensikt å øke egenmestring, sykdomsinnsikt og selvstendighet og begrense ressursbruk





Blære Test Blæresen

 I dag

 Meldinger

 Målinger

 Video

 Journal

 Informasjon

 Min Plan

 Profil

I dag

Fredag 23. Oktober

Grønn sone

Oppgaver



Oksygenmetning

Innen 09:00



Gå i trappen

Innen 09:00



Ta inhalasjonsmedisiner morgen og kveld

Innen 15:00



Oksygenmetning

Innen 15:00



Bruke PEF-fløyte x tre pr dag :-)

Innen 16:00



Daglige spørsmål

Innen 17:59



Daglige spørsmål hjertesvikt

Innen 19:59





Ole Boss Bossensen



I dag



Meldinger



Målinger



Video



Journal



Informasjon



Min Plan



Profil

< I dag

Daglige spørsmål hjertesvikt

Disse spørsmålene svarer du på daglig eller etter avtale

I hvilken grad har bena dine vært mer hovne det siste døgnet?



Lite eller ingen grad

Mer enn vanlig hovne

I stor grad hovne

Har vekten din endret seg mye de siste dagene?



Ja



Nei

I hvilken grad har du følt på økende tretthetsfølelse det siste døgnet?



Lite eller ingen endring

Noe økt tretthetsfølelse

Sterkt økende tretthetsfølelse

I hvilken grad har du vært mer tungpusten det siste døgnet?

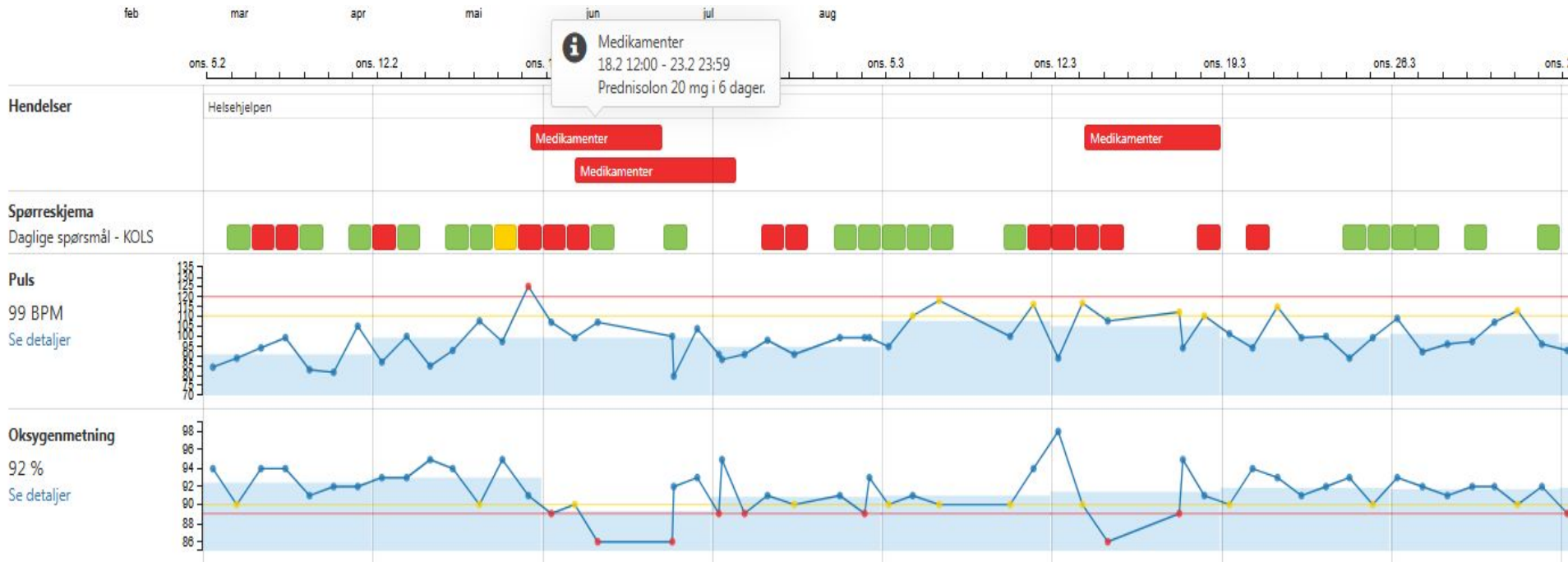


Lite grad

Noe grad

Stor grad

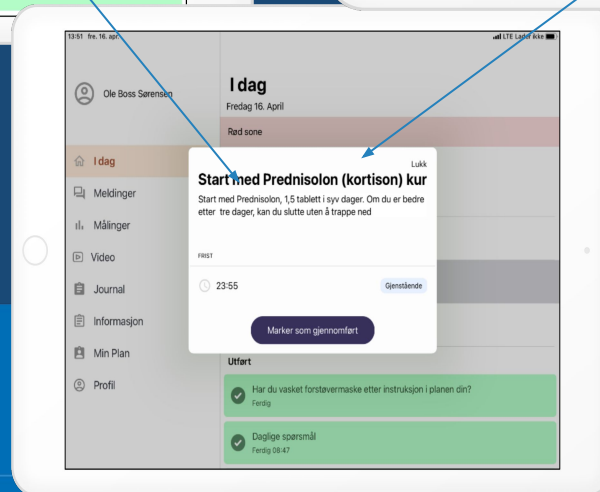
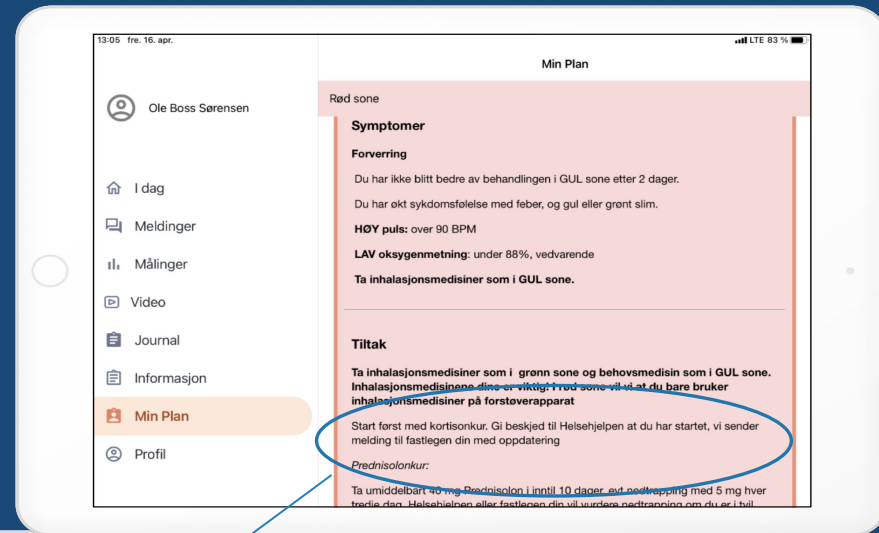
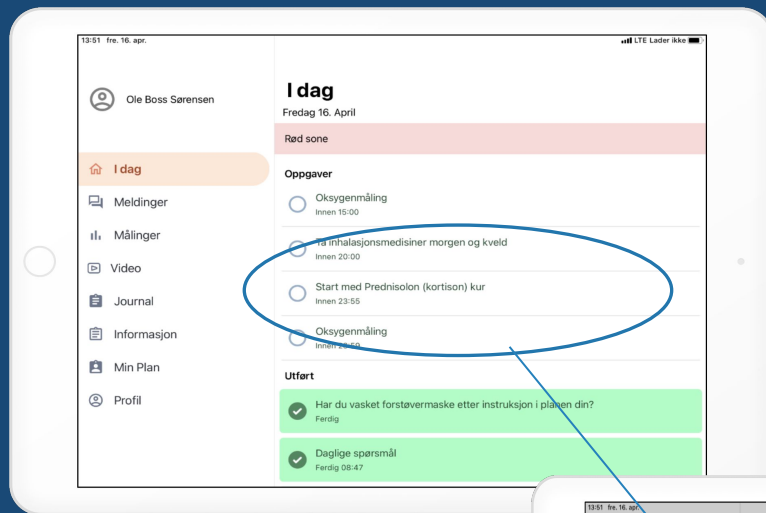
Eksempel oppfølging av KOLS pasient



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 må vurdere tiltak

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 etterpå! 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 uniddebart XX mg Prednisolon og deretter XX mg hver morgen i X dager til. AKUTT FORVERRING RING ambulanse på 113 Trykk på trykkskiltet ditt Du har ingen effekt av medisinene dine. Du er betydelig dårligere i pusten og føler deg generelt MYE dårligere!



Erferinger

Kortere tid til behandling som igjen gir raskere bedring og kortere sykdomsforløp

Kunnskapsoverføring og bedre sykdomsinnsikt (oversikt)

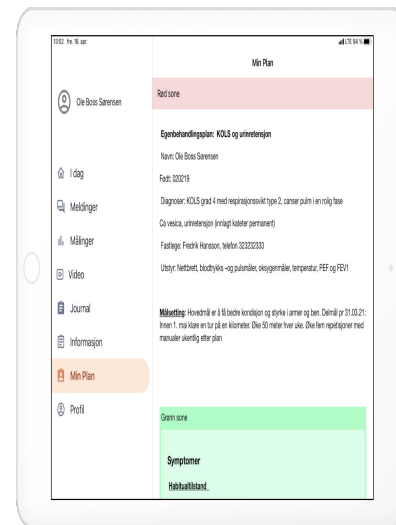
Ansvarliggjøring

Redusert bruk av helsetjenester

Mer fornuftig ressursbruk



Larvik
kommune



RESULTATER- SPØRREUNDERSØKELSE HELSEHJELPEN

TRYGGHET



Digital hjemmeoppfølging gir **økt trygghet** for brukerne

BESØK HOS FASTLEGE OG SYKEHUS

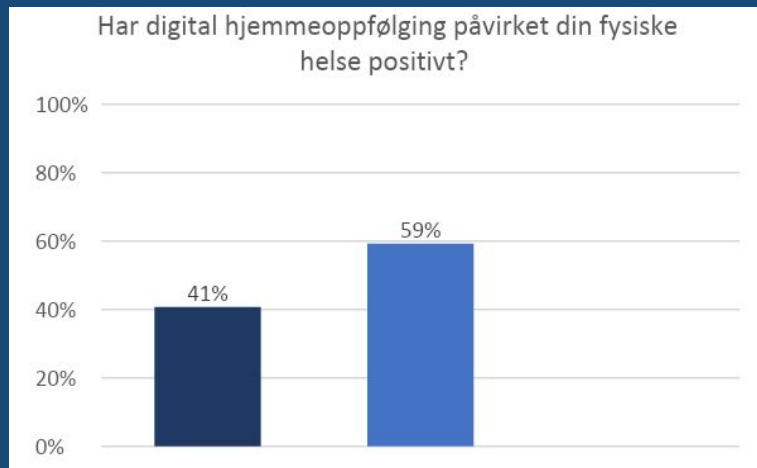
- **59%** opplevde redusert besøk til fastlege
- **36%** opplevde redusert antall innleggelser på sykehus

Digital hjemmeoppfølging kan føre til **færre turer** til fastlege og sykehus for mange



RESULTATER- SPØRREUNDERSØKELSE

FYSISK HELSE



En vesentlig andel opplever **bedre fysisk helse** på grunn av digital hjemmeoppfølging

KUNNSKAP

89% svarte at digital hjemmeoppfølging ga de en bedre forståelse av helseutfordringene sine

Digital hjemmeoppfølging **øker brukernes kunnskap** om egne helseutfordringer betraktelig



Takk for meg!

kathrine.aursnes@larvik.kommune.no

