Web-based patient education in COPD –

Empowering COPD patients to optimize their well-being

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

COPD-team

Riksförbundet
HjärtLung

The Swedish
Heart and Lung Association

Sweden to Japan





Margaretha Lundin



Marie Ekelund



Ulla Knoblock Carlsson

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

Health care organization in Sweden

- Government
- County councils
- Municipalities



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

County councils – The patient´s way

- Health center
- COPD clinic at the hospital

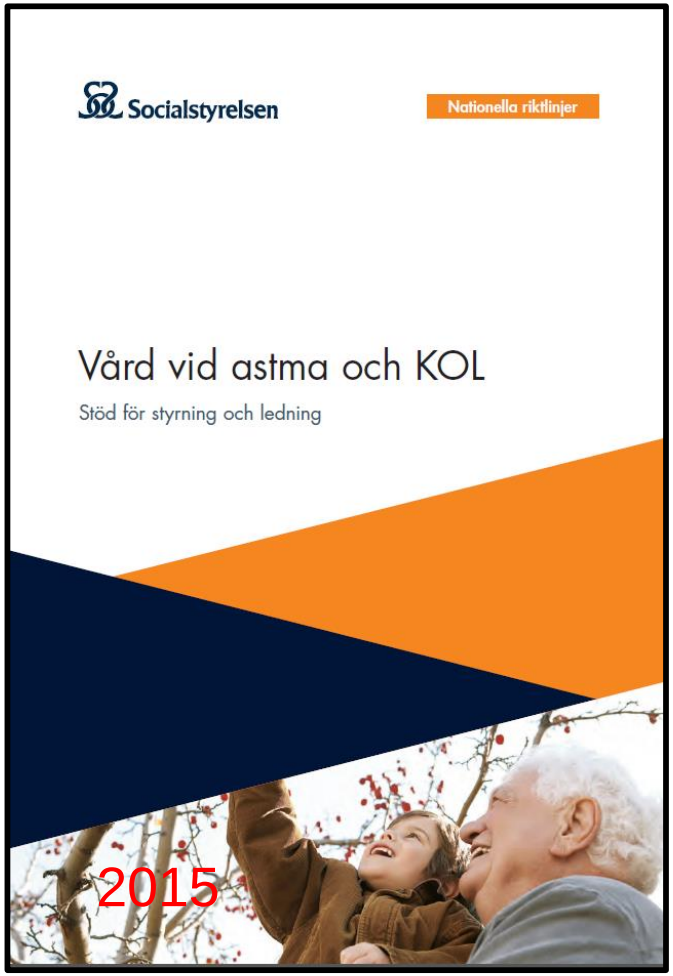


Laws and regulations



The National Board of Health and Welfare

www.socialstyrelsen.se/english



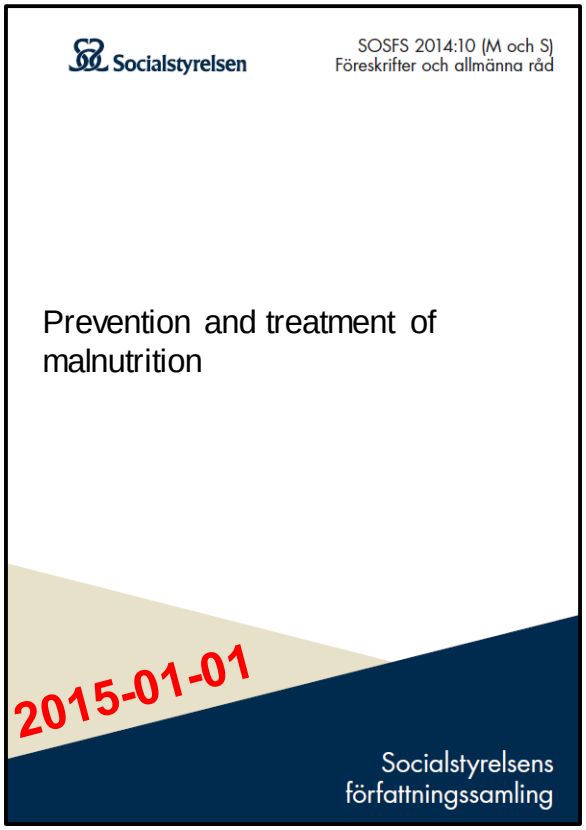
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

Prevention and treatment of malnutrition

Procedures for **how** the nutritional status should be evaluated and treated and **when** the caregiver shall refer to other care providers.

- Hospital Staff
- Primary Health care
- Home help (elderly, sick people, handicapped people)



The National Board of Health and Welfare

www.socialstyrelsen.se/english

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

A new view on information when patient are invited



The Skaraborg Hospital COPD team

Occupational therapist

Assistant nurse

Physiotherapist

Doctor



Urotherapist

COPD-nurse

Social worker

Dietician

Hospital librarian

Dental hygienist

Speech therapist

With a focus on nutrition



COPD in Sweden

- Increasing awareness of COPD
- Work is more proactive
- Patient-centered care



Self care

- Complex
- Underdeveloped
- Based on individual needs



Self care benefits



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Core principles of team-based health care that embody “teamness“

Values

Honesty

Discipline

Creativity

Humility

Curiosity



Principles

Shared goals

Clear goals

Mutual trust

Communication

Measurable outcomes

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

Measures of an effective team



Organizational benefits

Reduced hospitalization
Efficient use of health services

Team benefits

Improved coordination of care
Acceptance of treatment
Enhanced communication and professional diversity
Improved health care outcomes and quality of care

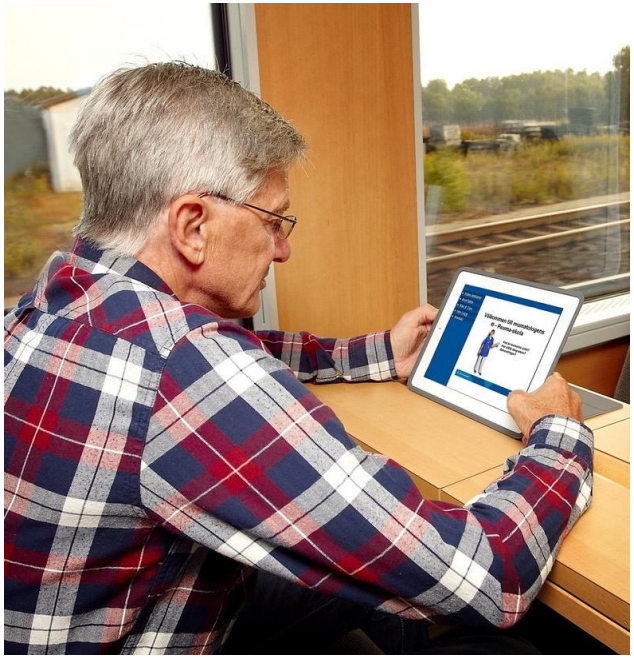
Individual benefits Patients

Enhanced satisfaction
Greater role clarity
Reduced medical error

Individual benefits Team members

Enhanced job satisfaction
Better accessibility for patients
Enhanced wee-being





TOGETHER
WE REACH
MORE PERSONS
WITH COPD

1 + 1 = 3

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

Active with COPD



In collaboration with:

Karin Wadell, Professor, physiotherapist, Umeå University

Andre Nyberg, Physiotherapist, Umeå University

Malin Tistad, Physiotherapist, Umeå University

Maria Rosengren, Asthma/COPD nurse, Karolinska

Clas Malmström, Psychiatrists, specialist rehabilitation

Active with COPD
- a patient education

- For health professionals
- Website aktivmedkol.se

"*Packed and ready, free to use!*"

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

Active with COPD

To achieve a healthy life, you need to:

- understand COPD
- accept COPD
- know how to improve your health
- have motivation to make changes
- have guidance to implement changes

Active with COPD

- Four lecture/meetings
- Each session is two hours
- Groups of 3-12 people
- Related parties may participate
- Focus on self-care and quality of life

Active with COPD

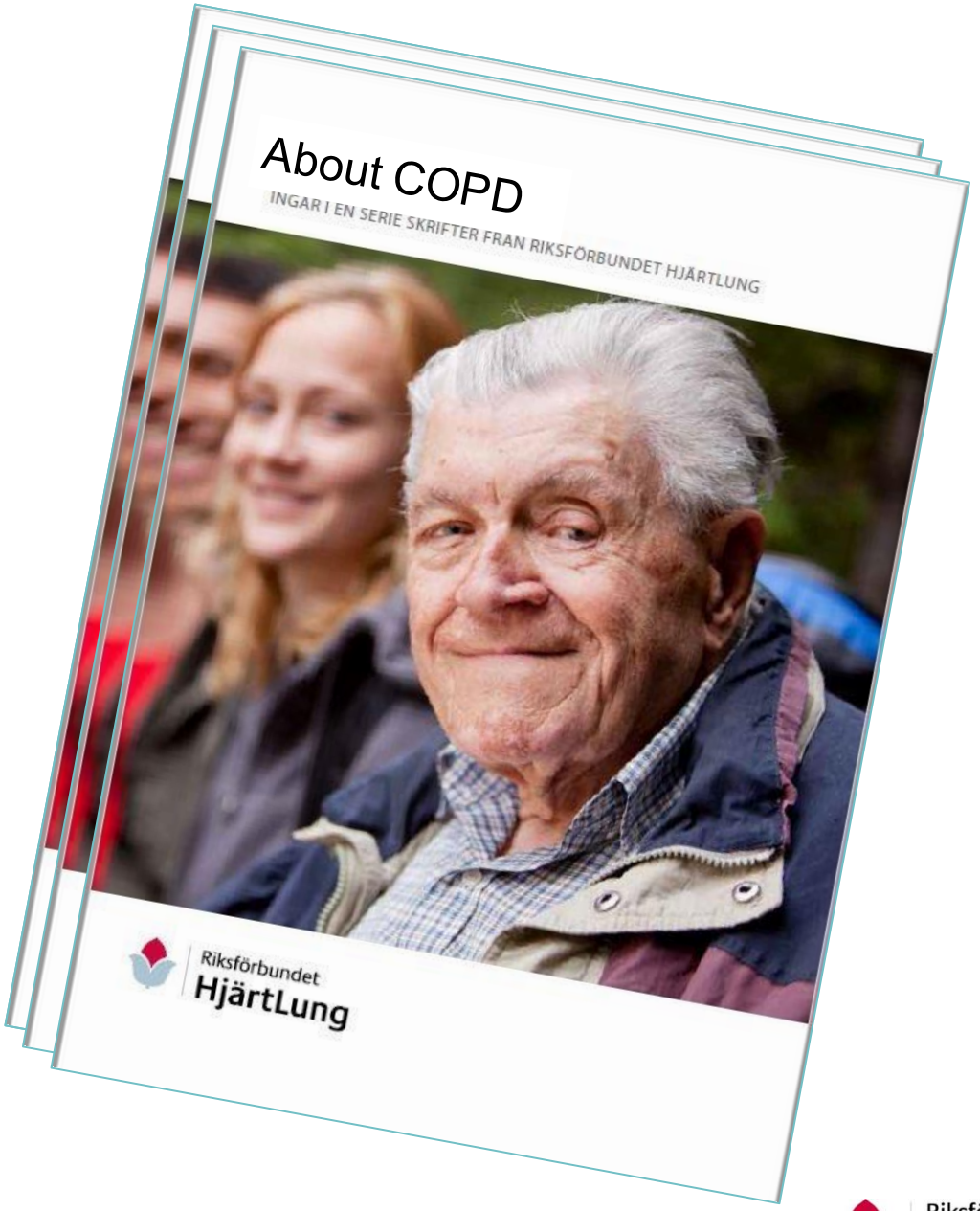
Lecture 1. Know your illness

Lecture 2. Living with COPD

Lecture 3. Daily lifestyle

Lecture 4. Active with COPD

Accessories - brochure



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet
HjärtLung

Accessories – breathing cards





Accessories – My diary

Tips för egenvård

- Var rökfri
- Lär dig mer om KOL
- Lär dig kontrollera din andning och hosta
- Ät och drick efter ditt behov
- Lär dig slappna av och spara energi
- Ta de läkemedel som din läkare har skrivit ut
- Vaccinera dig mot influensa och lunginflammation
- Umgås med nära och kära
- Träffa andra i samma situation, t ex genom Riksförbundet HjärtLung
- Daglig munvård

Dina egna tips:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

VÄSTRA GÖTALANDSREGION SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

KOL-teamet, Lungkliniken

Hur jag mår dagbok



I den här foldern får du hjälp att dokumentera din egenvård. Här fyller du i hur du mår varje dag för att kunna få en långsiktig uppföljning.

Dagboken kan du ta med dig när du besöker din sjuksköterska eller läkare. De kan på så sätt se hur du mått under en längre tid och kan reglera medicineringen och träningen efter schemat.

Vill du veta mer om KOL kan du gå in på aktivmedkol.se eller KOLinfo.vgregion.se

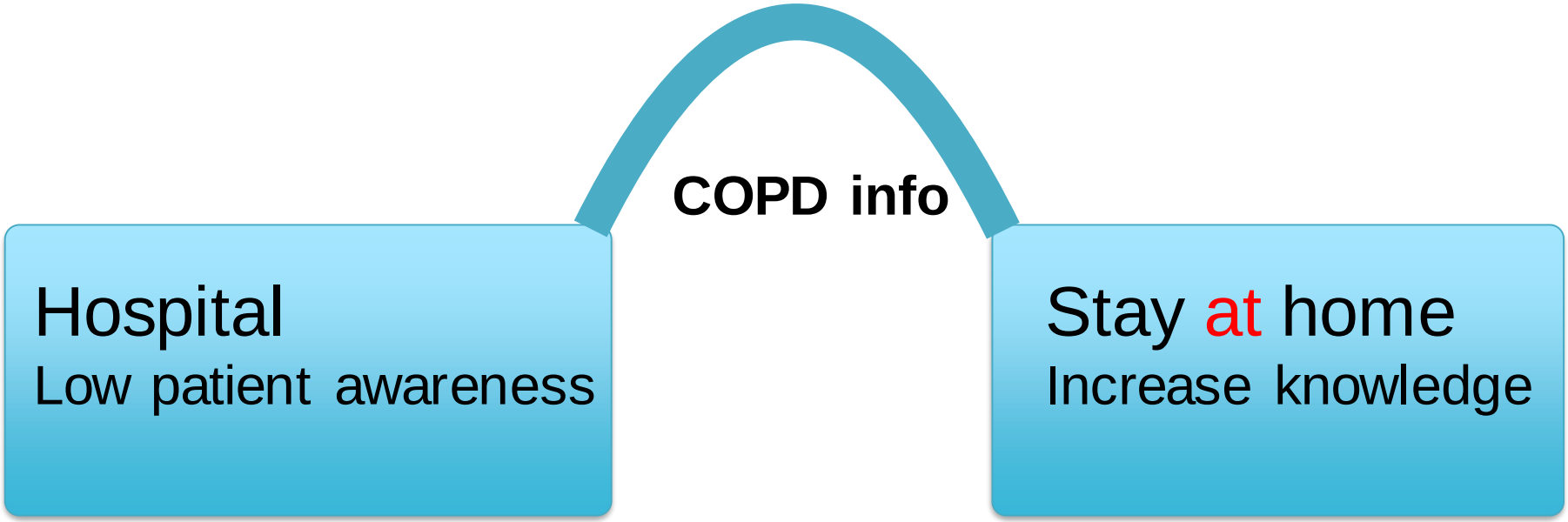
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

How can Active with COPD be used?

- Complete Group
- Complete individual training
- Fact sheets and tasks
- Movies

How it started



Method

The COPD-team



COPD patients



Facts

Needs



margaretha.lundin@vgregion.se
lars-olof.larsson@vgregion.se

©

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

Three main themes

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

KOLinfo - Startsida | KOLinfo | Jag vill till... | Hjälp

KOLinfo







COPD facts

- Symtom
- Psykisk hälsa
- Munhälsa
- Vem gör vad i vården?
- Hitta fakta om KOL

Treatment

- Livsstilsförändringar
- Läkemedel
- Andfåddhet och hosta
- Psykisk hälsa
- Munhälsa
- Inkontinens

Facilitate everyday

- Hjälpmedel
- Bidrag och stöd

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

How should I work out?

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

KOLinfo - Startsida | KOLinfo | Jag vill till... | Hjälp

How should I work out?



Träna på måttlig nivå under minst 30 minuter 5-7 gånger i veckan. Du kan dela upp dessa 30 minuter i kortare pass. Gör det så enkelt som möjligt och välj någon aktivitet du tycker om, till exempel promenader, cykling eller simning. Försök att träna varje dag.

- Planera dina aktiviteter varvat med vila så att du kan prioritera det du tycker är viktigt.
- Förebygg besvär med bronkvidgande medicin (om du brukar ha hjälp av den)
- Förbered dig genom att använda sluten läppandning redan innan träningen startar
- Börja träningen långsamt och stegra därefter i mycket långsam takt
- Träna inte så att du blir helt slut – ta pauser
- Använd gärna gånghjälpmedel till exempel rollator, så att du kan förflytta dig längre sträckor
- Prata inte samtidigt som du tränar (då orkar du inte så mycket).

Känns det svårt att komma igång, ta kontakt med din sjukgymnast/fysioterapeut som kan hjälpa dig!

» Mat vid KOL

Läs mer

om fysisk aktivitet

- Bra med fysisk aktivitet

om livsstilsförändringar

- Rökstopp
- Mat vid KOL
- När ska jag äta?
- Tallriksmodell à la KOL
- Ät fett rätt

Film



- Motion vid KOL
- Rörlighet - övningar du kan göra hemma
- Träna styrka - övningar du kan göra hemma
- Stretching - övningar du kan göra hemma

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

Index

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

KOLinfo - Startsida | KOLinfo | Jag vill till... | Hjälp

Jag vill till...







Fakta om KOL

- Vad är KOL?
- Orsaker
- En folksjukdom
- Förändringar i lungorna
- **Film:** Introduktion till KOL-skolan
- **Film:** Läkaren berättar om KOL
- **Film:** Att leva med KOL

Symtom vid KOL

- Symtom
- KOL och övriga kroppen
- Symtom vid infektion i luftrören
- KOL - exacerbation
- Urinläckage vid hosta
- **Film:** Undersökning med spirometri

Psykisk hälsa

- Krisreaktion
- Nedstämdhet och depression
- Andning och stress
- KOL påverkar närstående
- **Film:** Kuratorn berättar

Munhälsa

- Tänderna kan ta skada
- Symtom vid muntorrhet

Vem gör vad i vården?

- Vem gör vad i vården?

Behandling

- Syfte med behandling
- Behandling - en översikt
- **Film:** Handtvätt

Livsstilsförändringar

- Rökstopp
- **Film:** Att sluta röka
- Bra med fysisk aktivitet
- Hur ska jag träna?
- **Film:** Motion vid KOL
- **Film:** Rörlighet - övningar du kan göra hemma
- **Film:** Styrka - övningar du kan göra hemma
- **Film:** Stretching - övningar du kan göra hemma
- Äta och svälja vid KOL
- Mat vid KOL
- När ska jag äta?
- Tallriksmodell å la KOL
- Ät fett rätt
- **Film:** Dietisten berättar

Läkemedel

- Läkemedel vid KOL
- Varför inhalation?
- Egenvård vid lindrig försämring
- Vaccination
- **Film:** Så här använder du Diskus

Underlätta vardagen

- Spara din energi
- Laga mat
- Duscha
- Klä på sig
- Handla
- Städa
- **Film:** Gå i trappor
- **Film:** Dietisten berättar

Hjälpmedel

- Hjälpmedel i hemmet
- Hjälpmedel vid gång
- **Film:** Träffa en arbetsterapeut

Stöd och bidrag

- Särskilt tandvårdsbidrag

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Riksförbundet HjärtLung

Benefits

- Patient perspective
- Team member perspective
- Process perspective
- Economic perspective
- Innovation perspective



Patient E – Empowered and Engaged

- Great knowledge
- Following a holistic action plan
- Actively making decisions together with health care personnel



- Capable of recognizing and managing signs
- Managing the disease physiologically, emotionally and socially
- Having trust, seizing opportunities and having access to support services

- Smart technology
- Health care at home
- Inter-professional team
- Educate and engage patients
- Individualized information
- Individualized care
- Holistic action plans
- Innovation thinking
- Self care

New ways - new hopes



Time for questions!

Contact;
margaretha.lundin@vgregion.se
ulla.knoblock_carlsson@vgregion.se
marie.ekelund@hjart-lung.se