

CityPraktiken

Peeter Vinnal Specialist i allmänmedicin

Kerstin Wallin Diabetessköterska

Linda Landegren Diabetessköterska

Anna Fagerlund Diabetessköterska



Övergripande mål och målvärden:



Statistikformulär för utgångsstatistik för medicinska variabler samt rökning

Enhet: CityPraktiken

Period: 2013-01-01 t.o.m 2014-02-01

Variabel	Målvärden i projektet	Verkligheten vid start Måluppfyllelse i %	Gapet i % vid start	Antal patienter som statistiken bygger på	Enhetens mål i % vid projektslut (halva gapet) Projektslut
Hba1c	≤52	58%	42%	345	21%
Totalkolesterol	<4,5	40%	60%	299	30%
LDL-kolesterol	<2,5	33%	67%	229	33,5%
Systoliskt blodtryck	≤130	38%	62%	343	31%
Andel rökare OBS ! Procentandel	Ingen skall röka	5%	95%	263	2,5%

Formulär för utgångsstatistik för medicinska variabler samt rökning

Enhet:.....

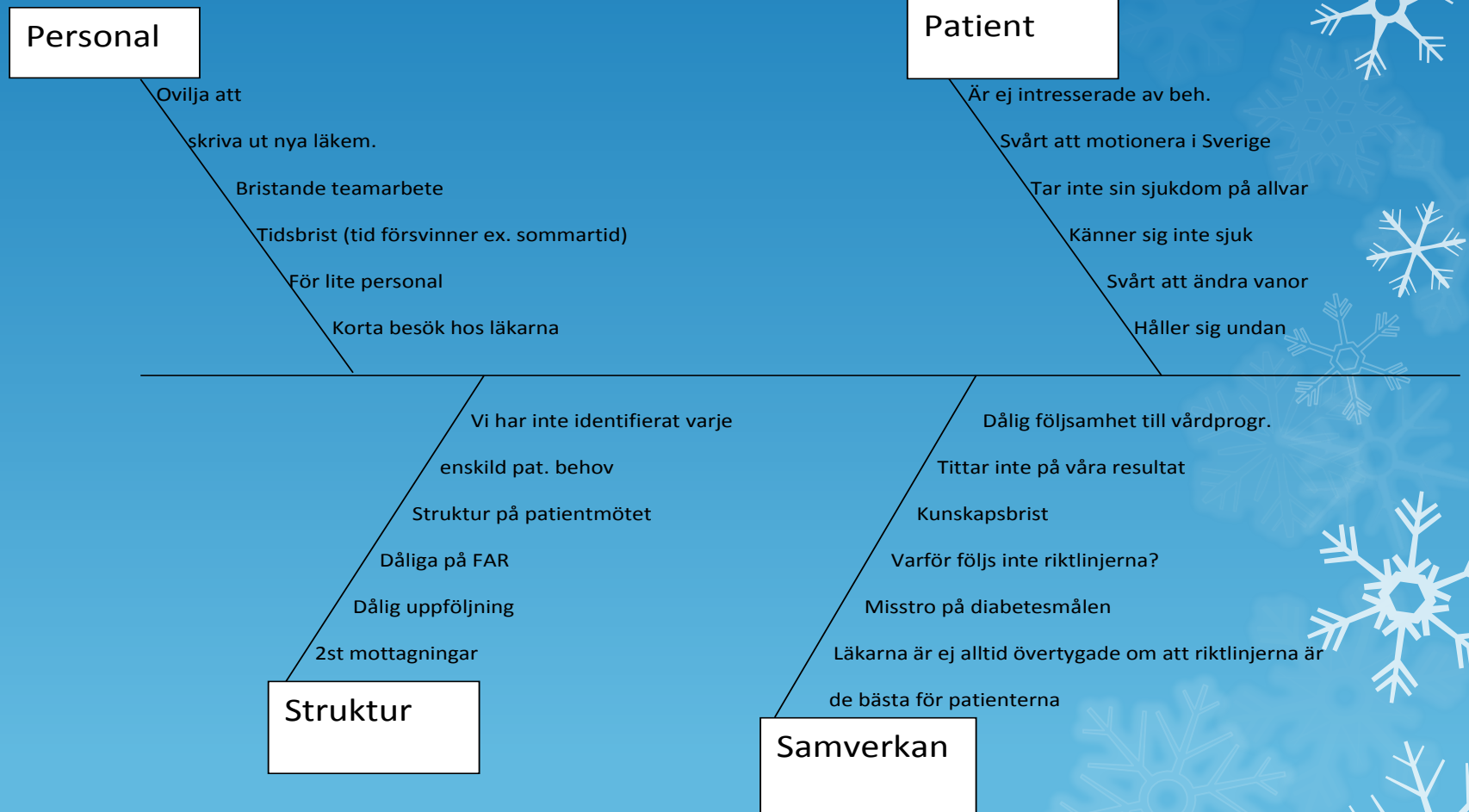
Period: 2014-02-01 t.o.m 2014-09-30

Variabel	Målvärden i projektet	Verkligheten Period 1 Måluppfyllelse i %	Gapet i %	Antal patienter som statistiken bygger på	Enhetens mål i % vid projektslut (halva gapet) Projektslut
Hba1c	<52	49%		407	
Totalkolesterol	<4,5	40%		360	
LDL-kolesterol	<2,5	33%		285	
Systoliskt blodtryck	≤130	39%		398	
Andel rökare OBS ! Procentandel	Ingen skall röka	12%		331	

Bakgrund: kartläggning och identifiering av problem

Fiskbensdiagram

Varför har vi problem med att patienterna inte når målen?



Bakgrund: Population vid start och vid delrapport

2014

Antal patienter totalt

- Kvinnor
- Män
- 18-29år
- 30-65år
- 66-79år
- 80 år och uppåt

Januari

450st

201st

249st

2st

149st

212st

86st

November

659st

273st

386st

7st

218st

322st

112st

Förändringar:

- Kallelse och frågeformulär till läkar- och ssk besök.
- Provtagning inför inbokade besök
- Checklistor till patient besöket
- Diabetesprofil inför besöken
- Korta kostråd
- Behandlingstrappa
- FaR och mål

Summerring:

- Mer patienttid
- Ökat intresse från personalen. Ex ökad FaR förskrivning
- Mer struktur på patientmötet
- Träffar fler patienter sedan kallelser skickas ut

CityPraktiken
Stora gatan 33
722 12 VÄSTERÅS
021 109680

KRANK, KURT
HEMV.12
722 19 VÄSTERÅS

***Du är välkommen på ½ års kontroll för
Din diabetes till diabetessköterska Kerstin Wallin***

2014-11-28 kl 14:00

***Vi vill att Du kommer en vecka före besöket för provtagning.
Provtagning måndag - torsdag 08.00 - 11.00
Kostnad för besöket är 100 kr***

Vid Ditt besök kommer vi ägna mer tid åt att informera Dig om Dina värden och att dessa ligger inom uppsatta målnivåer. Skulle så inte vara fallet kommer vi att försöka nå dessa värden, genom att öka/förändra Din behandling.

Det kan gälla Ditt blodsocker, Dina blodfetter, Ditt blodsocker, Din vikt eller Dina rökvanor. Vi kommer att även i framtiden att mer intensivt än tidigare, försöka följa upp förändringarna/förbättringarna.

Allt detta tar lite längre tid än vanligt och det kan hända att en del av Dina andra besvär får vänta och diskuteras först vid nästa besök. Vi hoppas att det är bra för oss alla om Du inför besöket tänker över och tar med Dig:

1. Tag med en dygnskurva över Dina blodsockervärden.
2. Dina recept - se över om Du har så det räcker
3. Hur påverkar diabetessjukdomen Din vardag...
4. Svara på frågorna på följande sida.

A. Hur ofta motionerar Du? (cirka 30 min promenad eller motsvarande)

Aldrig 1 ggr/vecka 1-2 ggr/vecka 3-5 ggr/vecka varje vecka

B. Hur många insulinkänningar har Du haft det senaste året
där Du har behövt hjälp av andra?

Ingen 1-2 3-5 >5

C. Självtestar Du blodssockret?

Aldrig < 1 ggr/månad varje månad varje vecka dagligen

D. Vem tar hand om Dina fötter?

Jag själv Fotvården Någon annan

E. Hur ser Din måltidsfördelning ut under en dag?

F. Vilka är Dina personliga mål när det gäller Din diabetessjukdom?



Checklista för besök till diabetessköterska

OMVÅRDNADSANAMNES

Genomgång av formulär och lab. svar

[Hälsohistoria]

[- debutår]

[STATUS]

[Nutrition]

[- längd]

[- vikt]

[- BMI]

[- midjemått]

[Fysisk aktivitet]

[FaR]

[Nikotin]

[Alkohol]

[Andning/Cirkulation]

[- BT]

[- puls]

[Hud/Vävnad]

[- lipohypertrofi]

[- injektionsplatser]

[- sår]

[- ögon]

[Smärta/Sinnesintryck]

[Sexualitet/Reproduktion]

[Sammansatt status]

[- fotstatus]

[- egenvårdsuppgifter]

[- insulinkänning]

[- hjälpmedel]

[- läkemedel]

[- bedömning av provresultat]

[Läkemedelsordination/Förskrivning]

[Nationella diabetesregistret]

[STATUS]

[- NDR]

[- debutår DM]

[- diagnos]

[- ögonbotten]

[- fotstatus]

[- rökare]

[- fysisk aktivitet]

[- hypoglykemi]

OMVÅRDNADSÅTGÄRDER

[- resultatmål]

[- behandlingsmål]

[- beetendemål]

[Information/Råd]

[Samordning]

CityPraktiken
Stora gatan 33
722 12 VÄSTERÅS
021 109680

KRANK, KURT
HEMV.12
722 19 VÄSTERÅS

**Du är välkommen på årskontroll för Din
diabetes till läkare Peeter Vinnal**

2014-11-28 kl 15:00

Vi vill att Du kommer en vecka före besöket för provtagning.
Du ska då vara fastande. Ta med morgonurin.
Provtagning måndag - torsdag 08.00 - 11.00.
Kostnad för besöket är 150 kr.

Vid ditt besök kommer vi att ägna mer tid åt att informera Dig om värden och att dessa ligger inom uppsatta målnivåer. Skulle så inte vara fallet kommer vi att försöka nå dessa värden genom att öka /förändra Din behandling.
Detta gäller Ditt blodsocker, Dina blodfetter, Ditt blodtryck, Din vikt och rökvanor.

Vi kommer även i framtiden att mer intensivt än tidigare försöka följa upp förändringar/förbättringar.

Allt detta tar lite längre tid än vanligt och det kan därför hända att en del av Dina andra besvär får vänta och diskuteras först vid nästa besök.

Vi hoppas att det är bra för oss alla om Du inför besöket besvarar och tar med Dig:

- * Dygnskurva över Dina blodsockervärden
- * Dina recept, se över om Du har så det räcker.

1. Hur påverkar diabetessjukdomen Din vardag?

2. Har Du känt av några läkemedelsbiverkningar? Ja Nej

I så fall vilka? _____

3. Hur tar Du dina diabetesläkemedel?

som ordinerat 5-6 dagar/vecka 3-4 dagar/vecka Glömmer ofta

4. Hur ofta motionerar Du? (cirka 30 min promenad eller motsvarande)

Aldrig 1 gång/vecka 1-2 ggr/vecka 3-5 ggr/vecka Varje dag

5. Röker Du? Nej Ja _____/dag

6. Vilka är Dina personliga mål när det gäller Din diabetessjukdom?

*Var god kontakta oss om tiden
ej passar. Uteblivit besök debiteras,
gäller även frikort.
Kom 15 min innan bokad tid för ev
kö i receptionen.*



Checklista för diabetesbesök hos läkare

[ANAMNES]

Genomgång av patientens diabetesprofil enl. NDR

Genomgång av frågor i kallelsen (biverkningar, rökning, compliance, motion, mål)

Bedömning av provresultat (HbA1c, lipider, kreatenin, microalbuminuri)

Utvärdera. Är satta mål uppfyllda? Sätt nya mål i förekommande fall

[- NDR] Ja/Nej

[- debutår DM] Årtal

[- ögonbotten] UA-, PAT-, BLI- årtal (ex PAT-2010)

[- självtester]

[- rökning] 0/1-3/Fd

[- Fysisk aktivitet] 0-7

[- Hypoglykemi] 0/0-100...

[STATUS]

[- hjärta]

[- lungor]

[- BT]

[- buk]

[- Fotstatus] Stämgauffel eller mikrofilament

[-midjemått]

[LAB]

[EKG]

[BOÅ] Låt pat formulera sina behandlingsmål. Skriv FAR. Använd mall i "Dokument" rubrik "Behandlingsmål och FAR"

[DIAGNOS] E10-**E14**

[Åtgärds-koder] DV200 FAR, DV112-3 råd-kval tobak, DV122-3 alk, DV132-3 fys, DV142-3 mat

Behandlingstrappa för diabetes typ II enligt ADA/EASD

Healthy eating, weight control, increased physical activity

Metformin

high
low risk
neutral/loss
GI / lactic acidosis
low

If needed to reach individualised HbA_{1c} target after ~3 months, proceed to two-drug combination
(order not meant to denote any specific preference):

Metformin
+

Sulfonylurea^b

high
moderate risk
gain
hypoglycaemia^c
low

Metformin
+

Thiazolidine-
dione

high
low risk
gain
oedema, HF, Fx^c
high

Metformin
+

DPP-4 Inhibitor

intermediate
low risk
neutral
rare^c
high

Metformin
+

GLP-1 receptor
agonist

high
low risk
loss
GI^c
high

Metformin
+

Insulin (usually
basal)

highest
high risk
gain
hypoglycaemia^c
variable

If needed to reach individualised HbA_{1c} target after ~3 months, proceed to three-drug combination
(order not meant to denote any specific preference):

Metformin
+

Sulfonylurea^b

+

TZD

or

DPP-4-I

or

GLP-1-RA

or

Insulin^d

Metformin
+

Thiazolidine-
dione

+

SU^b

or

DPP-4-I

or

GLP-1-RA

or

Insulin^d

Metformin
+

DPP-4 Inhibitor

+

SU^b

or

TZD

or

Insulin^d

Metformin
+

GLP-1 receptor
agonist

+

SU^b

or

TZD

or

Insulin^d

Metformin
+

Insulin (usually
basal)

+

TZD

or

DPP-4-I

or

GLP-1-RA

If combination therapy that includes basal insulin has failed to achieve HbA_{1c} target after 3–6 months, proceed to a more complex insulin strategy, usually in combination with one or two non-insulin agents:

Insulin^e
(multiple daily doses)

FaR - FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Patient (personnummer, namn, adress och telefon)

400412-9999

KRANK, KURT

HEMV.12

722 19 VÄSTERÅS

Nuvarande fysisk aktivitetsnivå Antal dagar med minst 30 minuters sammanlagd tid med måttligt ansträngande aktiviteter som får dig att bli varm, till exempel promenader i rask takt, tyngre hushållsarbete, cykling och simning.	
Antal dagar under en normal vecka Promenad 1 ggr/v	
Ordnation i samråd med patient	
<input checked="" type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Uthållighet	
Aktivitet Promenader	
Intensitet <input type="checkbox"/> Hög <input checked="" type="checkbox"/> Måttlig <input type="checkbox"/> Låg	
Dosering, användning, ändamål Minst 30 minuter 3 ggr/vecka för/vid/mot	
Uppföljning Uppföljning kommer att ske via <input type="checkbox"/> Telefon <input checked="" type="checkbox"/> Återbesök Datum:	
Patientens egen målsättning	
Receptutfärdarens namnförtydligande, yrke, adress, telefonnummer, Sjukvårdsinrättning, klinik Kerstin Wallin Distriktssköt 722 12 VÄSTERÅS CityPraktiken 021 109680	
Ort Västerås	Datum 2014-11-28
Receptutfärdarens namnteckning	

Dagbok - Markera aktivitet

Månad	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
Månad	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
Månad	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
Månad	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31

Behandlingsmål

SÄTTA MÅL

Resultatmål

Sätts på lång sikt ex HbA1c, vikt

Behandlingsmål

Något du vill ändra på för att nå resultatmål ex. Börja motionera, börja testa blodsockret, börja förändra något när det gäller maten.

Beetendemål

Är konkreta handlingar för att uppnå behandlingsmålet, är tidsbestämt och mätbart ex börja motionera 5 av 7 veckans dagar, äta en mindre portion av varmrätten 5 av 7 dagar, mäta blodsockret - ta en blodsockerkurva 1 dag av veckans 7 dagar.



Korta kostråd vid diabetes

Ät regelbundet:

- Frukost, lunch och middag
- Vid behov även mellanmål 2 ggr/dag.

En bra frukost:

- Grovt bröd bakat med hela korn eller surdeg. (Gott att rosta)
- Matiga pålägg. Bygg smörgåsen på höjden. Kött, fisk, ägg, grönsaker.
- Minska ostkonsumtionen. (Tänk på att 2 skivor ost motsvarar 21 skivor skinka sett till mängd energi!)
- Kaffe/thé, vatten.
- Naturell yoghurt och lägg till bär, frukt eller nötter. Tänk på att frukt yoghurt innehåller mycket socker, 3 dl = 12 sockerbitar.
- Müsli och flingor kan innehålla mycket socker fällor. 1 portion flingor kan innehålla upp till 10 sockerbitar.

Mellanmål (välj ett alternativ av följande) t ex:

- Max 1 frukt åt gången. (1 banan räknas som 2 frukter)
- 30 g valfria osaltade nötter. (Max 1 gång/dag.)
- Keso eller kvarg kan blandas med frukt eller bär. Ca 1-2 dl.

Lunch/middag:

- Minst hälften skall vara grönsaker och rotfrukter.
- Kött, fisk, ägg, keso.
- Potatis (max 2 äggstora), pasta, ris eller bröd (max 1,5 dl kokt ris eller pasta).

Dryck:

- **Slopa drycker** som höjer blodsockret och som innehåller kalorier: Mjölk, juice, saft, läsk och fruktsoppor. Apelsinjuice 1 glas = 8 sockerbitar
- Drink vatten, gärna med citron eller lime, mineralvatten.
- Kaffe och thé'. (>2 koppar kaffe/dag är hjärt och kärlskyddande)
- Använd sötningsmedel om du måste söta ditt kaffe och thé.

Fettkvalité:

- Använd raps och olivolja när du steker.
- Ät fisk 2-3ggr/vecka. Gärna fet fisk.
- Lägg gärna fisk som pålägg på dina smörgåsar, makrill, inlagdsill och lax.
- Lättmargarin eller olivolja på brödet istället för smör.
- Avokado, fet fisk, sesamfrön innehåller omega-3.

Frukt:

- Max 2-3 frukter/dag. 1 frukt åt gången.

Grönsaker och rotfrukter:

- Fri mängd grönsaker och rotfrukter. Minst ½ kg grönsaker, rotfrukter och frukt per dag.

Bröd:

- Undvik bröd bakat på finmalt mjöl. Ät gärna bröd med hela korn eller surdeg.

Kakor, godis, snacks:

- Att äta lagom mängd godis, kakor eller snacks 1 gång per vecka är ok. Till vardags kan man avstå. Vid fest skall man naturligtvis äta det som bjuds i måttliga mängder.
- Byt ut chips mot popcorn.

Alkohol:

- Alkohol innehåller en hel del energi vilket kan leda till viktökning.
- 40 cl starköl 186 kcal = 12 sockerbitar
- 15 cl rött vin 108 kcal = 8 sockerbitar
- 4 cl whisky 89 kcal = 7 sockerbitar

Tänk på att det tar tid att ändra sina vanor. Gör små förändringar i taget så når du ditt mål lättare.