

Indikator E:

30 % af borgerne bedres på det fysiske område.

STANDARD 1:

Indsats på det fysiske område.

Hos 100% af borgerne er der fokus på indsatsmuligheder i forhold til at forebygge og behandle livsstilssygdomme og metabolisk syndrom.**

100% borgere tilbydes /opfordres til sundhedstjek hos praktiserende læge en gang om året.

60% af borgerne tager imod tilbud/ opfordring om sundhedstjek.

STRUKTUR	PROCES	RESULTAT
<p>Sundhedstjek</p> <ul style="list-style-type: none"> Rehabilitering har en psykisk, social og <u>fysisk dimension</u>. Vista Balboas mål-gruppe er i risikogruppe for livsstilssygdomme og metabolisk syndrom. Landsdækkende undersøgelse i 2011 viser at hvert tredje menneske med skizofreni har metabolisk syndrom (<i>Hver tredje er overvægtig. Hver femte har forhøjet blodsukker. Og to ud af tre har forhøjet blodtryk og kolesterolværdier</i>) Sundhedsstyrelsen anbefaler behandling for D-vitaminmangel når værdi i blodprøve er under 50 nmol/ml. Koordinatoren er ansvarlig for at der er fokus på indsatsmuligheder ift forebyggelse og behandling af livsstilssygdomme. Borgerne anbefales et årligt sundhedstjek. Koordinatoren skal efter aftale med borgeren bestille tid hos praktiserende læge samt 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Koordinatoren har ansvaret for at tilbyde/opfordre/ motivere borgeren til et årligt sundhedstjek hos egen læge.</u> <p>Hvor det vanskeligt at motivere for sundhedstjekket, inddrager koordinatoren Vista Balboas lægekonsulent, som informerer om, at div. blodprøver er nødvendigt eller tilrådeligt ift. den medicinske behandling.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sundhedstjekket består af 2 besøg hos praktiserende læge: <ul style="list-style-type: none"> <u>1. lægebesøg indeholder</u> Blodprøvetagning (forud udfyldt blodprøveseddel): hepatitis, hiv, D-vit, væsketal, levertal (udvidede leverprøver ved kronisk hepatitis), blodsukker, kolesterol, stofskifte, koagulationsfaktor. Desuden EKG, BT, puls, vægt, BMI, taljemål. <u>2. lægebesøg indeholder</u> Forebyggelsessamtale med udgangspunkt i resultatet fra div. blodprøver mv. Samtale omkring livsstilsrelaterede sygdomme, kost, motion, rygning, alkohol samt om der er ønske om forandring af levevis. Forebyggelse, smitterisiko og behandling af HIV og hepatitis. Koordinatoren følger op på forebyggelsessamtalen. 	<ul style="list-style-type: none"> At helbredstilstanden hos borgerne undersøges, og der skabes herved mulighed for relevante tiltag. At livsstilssygdomme og metabolisk syndrom kan forebygges og behandles. At misbrugsrelaterede sygdomme kan forebygges og behandles. At borgerne bliver mere opmærksomme på deres helbredstilstand/ symptomer, og dermed tager mere ansvar for deres fysiske helbred.

<p>tilbyde at følge med, hvis der vurderes at være behov for dette.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det er koordinatorens ansvar at forberede den praktiserende læge på opgaven, samt informere om at vi har ønske om god tid. 		
<p>Hvis sundhedstjek er vanskeligt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>I de tilfælde hvor koordinatoren ikke kan motivere borgeren til sundhedstjek, arrangerer koordinatoren en lægesamtale med Vista Balboas lægekonsulent, som fortæller at div. bl.pr er vigtige ift at forebygge metabolisk syndrom</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • At livsstilssygdomme og metabolisk syndrom kan forebygges og behandles.
<p>Hvis sundhedstjek ikke er muligt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der kan være tilfælde hvor borgeren ikke kan motiveres til at få sundhedstjek hos egen læge. • Blodprøver kan evt. tages af laborant i eget hjem, dog kun i tilfælde af at borgeren ikke er i stand til at komme til læge/sygehus. Skal ordineres af egen læge. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>I de tilfælde hvor borgeren ikke kan motiveres til sundhedstjek hos egen læge, motiverer og tilbyder koordinatoren at tjekke BT, puls, blodsukker, vægt, BMI og taljemål.</u> • <u>Koordinatoren forsøger at motivere borgeren for at få taget blodprøver og EKG.</u> • Desuden tilbydes samtale om livsstilsrelaterede sygdomme 	<ul style="list-style-type: none"> • Helbredstilstanden hos borgerne i VB undersøges, og der skabes herved mulighed for relevante tiltag. • Forebyggelse af livsstilssygdomme. <p>At borgerne bliver mere opmærksomme på deres helbredstilstand/ symptomer, og dermed tager mere ansvar for deres fysiske helbred.</p>
<p>Kontrol blodprøver ordineret af Vista Baboas læger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vista Balboa læger ordinerer blodprøver + EKG med særlig opmærksomhed på borgere i behandling med fx Metadon, Leponex og Serdolekt. • Blodprøvesvar skal 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Borgere i behandling med fx Metadon, Leponex og Serdolekt skal have taget bl.pr og EKG iflg vejledning i lægemiddelkataloget og lægekonsulent.</u> • Når blodprøvesvar er udenfor normalværdi, skal svarene, den samme dag som de foreligger, konfereres med en af Vista Balboa lægekonsulenter. Hvis ikke koordinatoren er på arbejde, skal en 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikre at borgerne tåler den ordinerede medicin.

<p>tjekkes af lægekonsulent</p>	<p>anden varetage denne opgave.</p>	
<p>Kost, motion, rygning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det er koordinatorens ansvar at der bliver sat fokus på sund ernæring og motion, dette særligt ved over- og undervægt og ved fund af risikofaktorer for metabolisk syndrom **. 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinatoren taler med borger om kost, motion og rygning • Koordinatoren motiverer for motion, hvor det skønnes hensigtsmæssigt. – evt. deltagelse i Vista Balboas motionsgrupper eller individuelt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forebygge livsstilsrelaterede sygdomme og metabolisk syndrom • At borgeren oplever mere velvære, mere energi og andre positive gevinster ved sundere livsstil.
<p>Hepatitisforebyggelse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vista Balboas borgere er som udgangspunkt i risikogruppe for hepatitis. Dette ved at en stor del af dem er i.v. brugere eller i risiko for at have blodkontakt med andre, fx gennem deling af snifferør eller ved seksuel kontakt. • <u>Alle borgere som ikke har hepatitis A eller B, skal som udgangspunkt tilbydes gratis vaccine.</u> Med mindre der på konference er vurderet at dette ikke er relevant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inden for de første 6 mdr. drøftes ved konference, om borgeren falder udenfor risikogruppen, eller om standarden skal følges. • De borgere hvor Vista Balboa har delegationsaftale med RUC, skal tilbydes vaccinen der igennem. • Borgere der ikke er tilknyttet RUC, kan få gratis hepatitis A+B vaccine hos egen læge (læge får refunderet via Regionen). Hvis dette ikke er muligt, skal de tilbyde vaccine gennem RUC (se samarbejdsaftale med RUC) • Det er koordinatorens opgave at informere egen læge om muligheden for gratis hepatitis A+B vaccine. (Se information herom i mappe i medicinrummet) samt mulighed for behandling for hepatitis C hos borgere, som ikke er i misbrug længere. 	<ul style="list-style-type: none"> • At tilfælde af hepatitis A og B forebygges.
<p><u>Ved alkoholoverforbrug ordineres Thiamin og B-combin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ved ophør med alkohol bør der ordineres: - Tbl B-combin stærk x 3 dgl.+ tbl. Thiamin 300 mg x 3 dgl. i 3 uger. • Ved vedvarende alkoholforbrug bør der ordineres: -Tbl. Tiamin 300 mg x 1 dgl. + tbl. B-combin Forte 	<ul style="list-style-type: none"> • Ved større forbrug af alkohol end det af sundhedsstyrelsen anbefalede, motiveres borgeren, efter forudgående lægelig ordination, for B-vitamin-behandling og multivitamin med mineraler. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forebygge sygdomme relateret til vitamin-, jern- og mineralmangel, som følge af alkoholindtag.

<p>x 1 dgl. + 1 tbl. multi-vitamin med mineraler x 1 dgl.</p>		
<p>D-vitamin</p> <ul style="list-style-type: none"> Vista Balboas borgere er ofte i D-vitamin-underskud <u>De borgere der ikke får ret meget sollys + D-vitamin via kosten skal anbefales/motiveres til at tage tbl. D-vitamin. Særligt hvis det ikke er muligt at tjekke D-vitamin status ved sundhedstjek.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Hvor der er relevant motiveres borgeren, efter forudgående lægelig ordination, til en multivitamin-tablet dagligt. Det er koordinatorens opgave at informere borgeren om vigtigheden af sol og D-vitaminrig kost (fx æg, fede fisk) samt om tbl. D-vitamin. Når blodprøve viser lav D-vitamin følges D-vitamin instruks (se mappe i medicinrummet). 	<ul style="list-style-type: none"> Forebygge sygdomme som relaterer til D-vitaminmangel ***.
<p>Tandbehandling</p> <ul style="list-style-type: none"> Det er koordinatorens ansvar at anbefale/motivere borgerne for tandbehandling. Ved henvisning til Specialtandplejen, skrives henvisning, som sendes til Toni Melin. 	<ul style="list-style-type: none"> Borgere hvor det er relevant tilbydes henvisning til Specialtandplejen (max pris ca. 1800 / år). Obs: Der kan søges tilskud via helbrestillæg til 85% af de behandlinger som er tilskudsberettigede ved Sygesikringen. Dette både ved specialtandpleje og almindelig tandpleje. 	<ul style="list-style-type: none"> Forebyggelse og behandling af dårlig tandstatus, samt forebyggelse af dertil relaterede sygdomme.

For at standarden er opfyldt, skal det **fremhævede og understregede** være opfyldt.

**** Definition af metabolisk syndrom;** en samlet betegnelse for ophobning af flere risikofaktorer for udvikling af hjerte-kar-sygdomme, diabetes og blodpropper i hjernen. Undersøgelse fra 2011 viser at hver tredje patient med skizofreni har ligefrem udviklet metabolisk syndrom. Hver tredje er overvægtig. Hver femte har forhøjet blodsukker. Og to ud af tre har forhøjet blodtryk og kolesterolværdier. Det metaboliske syndrom består af taljemål i niveau med navlen større end 80 cm hos kvinder og større end 94 cm hos mænd samt mindst to ud af følgende objektive fund:

- Blodtryk forhøjelse med blodtryk over 130 mmHg systolisk og 85 mmHg diastolisk
- Forhøjelse af Se-triglycerid over 1,7 mMol/liter for mænd og under 1,29 mMol/liter for kvinder
- HDL-cholesterol under 1,00 mMol/liter
- "Sladrebloodsukker": Hb1ac

***** Hvad er symptomerne på D-vitamin mangel?** (www.net-doktoren.dk)

For voksne er symptomerne osteomalaci. Det er en sygdom præget af forstyrrelser i kalcium og fosfor-omsætningen. Sygdommen medfører, at knoglerne ikke mineraliserer (forbener) tilstrækkeligt på grund af nedsat forkalkning af kroppens knoglevæv. Dette kan medføre:

- Deformering af knoglerne (knogleskørhed)
- Tandforfald
- Muskelsvækkelse

- *Brud på de kalkfattige, skrøbelige knogler*
- *Øget autoimmun aktivitet og måske type 1 diabetes*
- *Træthed og humørsvingninger*
- *Ifølge en række nyere undersøgelser synes mangel på D-vitamin også have indflydelse på en række psykiske og neurologiske sygdomme som depression, skizofreni, sklerose og Alzheimers.*