

Fjerde samling – begynnelsen på fortsettelsen

Samhandling og forebygging

Anders Grimsmo

Institutt for samfunnsmedisin, NTNU

Norsk Helsenett

norsk**helsenett**



Programmet for fjerde samling er personsentrert og handler om eldre og personer med kronisk sykdom og hva som kan være best for dem. Jeg har derfor sydd sammen det noen eksempler og historier fra enkelte kollegaer i et forsøk på levendegjøre budskapet.

Størsteparten av helsetjenesten bygger på paradigmet «én innbygger – én sykdom»

Virkeligheten:

- Fra 65 års alder har 2/3 to eller flere kroniske sykdommer
- De fleste med multisykdom er likevel under 65 år
- Om lag 2/3 av helsebudsjettet går med til innbyggere med multisykdom
- Innbyggere med multisykdom utgjør
 - 52% av konsultasjonene hos fastlegen
 - over 90% av mottagerne av hjemmesykepleie,
 - 60% av pasientene som innlegges i sykehus
- Personer med multisykdom og skrøpelige eldre er blitt systematisk utelukket fra forskning om retningslinjer



Epidemiology of multimorbidity and implications for health care, research, and medical education

Barnett K, et al. [Volume 380, Issue 9836](#), 2012: 37–43

Forfatterens hovedkonklusjonen: «Våre funn utfordrer enkelt-sykdom tilnærmingen som størsteparten av helsetjenesten, medisinsk forskning, og utdanning bygger på.» Derav følger en tilsvarende fragmentering av finansiering, insentiver, kvalitetssystemene, organisering av tjenestene og helsepolitikken. Gapet mellom majoritetens av brukernes behov (multisykdom) og tjenestetilbudet har økt og skapt tilsvarende mer misnøye, lengre samlet ventetid, opplevelse av lav kvalitet, samtidig som denne fragmentering og gapet er blitt en av de viktigste kostnadsdriverne.

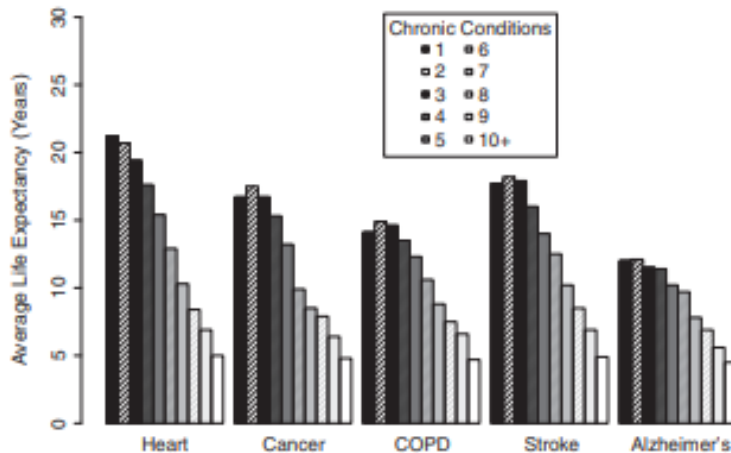
Majoriteten av pasienter som vi finner i helsetjenesten er multisyke og de finnes i alle deler av helsetjenesten. Normen i helsetjenesten er en majoritet av pasienter med multisykdom både i primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Multisykdom er den vanligste lidelsen. Men gruppen er blitt systematisk utelukket fra forskning. Retningslinjer og undervisning er basert på personer med en diagnose som blir mindre relevant desto flere kroniske sykdommer brukerne av helsetjenesten har.

Personer med multisykdom bruker hele helsetjenesten og er den gruppen som i første rekke har behov for samhandling og koordinerte tjenester – ikke bare mellom nivåene, i enda større grad innad i nivåene

Spesialisering og segregering som har kjennetegnet helsetjenestens utvikling de siste femti år har uten tvil ført til en mer effektiv behandling av de fleste kroniske sykdommene enkeltvis, jf. pakkeforløp, men har også ført til en helsetjeneste som er blitt mer ineffektiv og dyrere i forhold til behovene som nå spesielt utfordres av demografiske endringer med en aldrende befolkning og fordi behandlingen av hver enkeltsykdom hver for seg blir suboptimal.

Redusert levesteutsikt 67 år gammel
sammenlignet med ingen kronisk sykdom:

5 kroniske lidelser 8 år
10 kroniske lidelser 18 år



DuGoff, E. H. et al. (2014). Multiple Chronic Conditions and Life Expectancy: A Life Table Analysis. *Med Care*, 52(8), 688-694



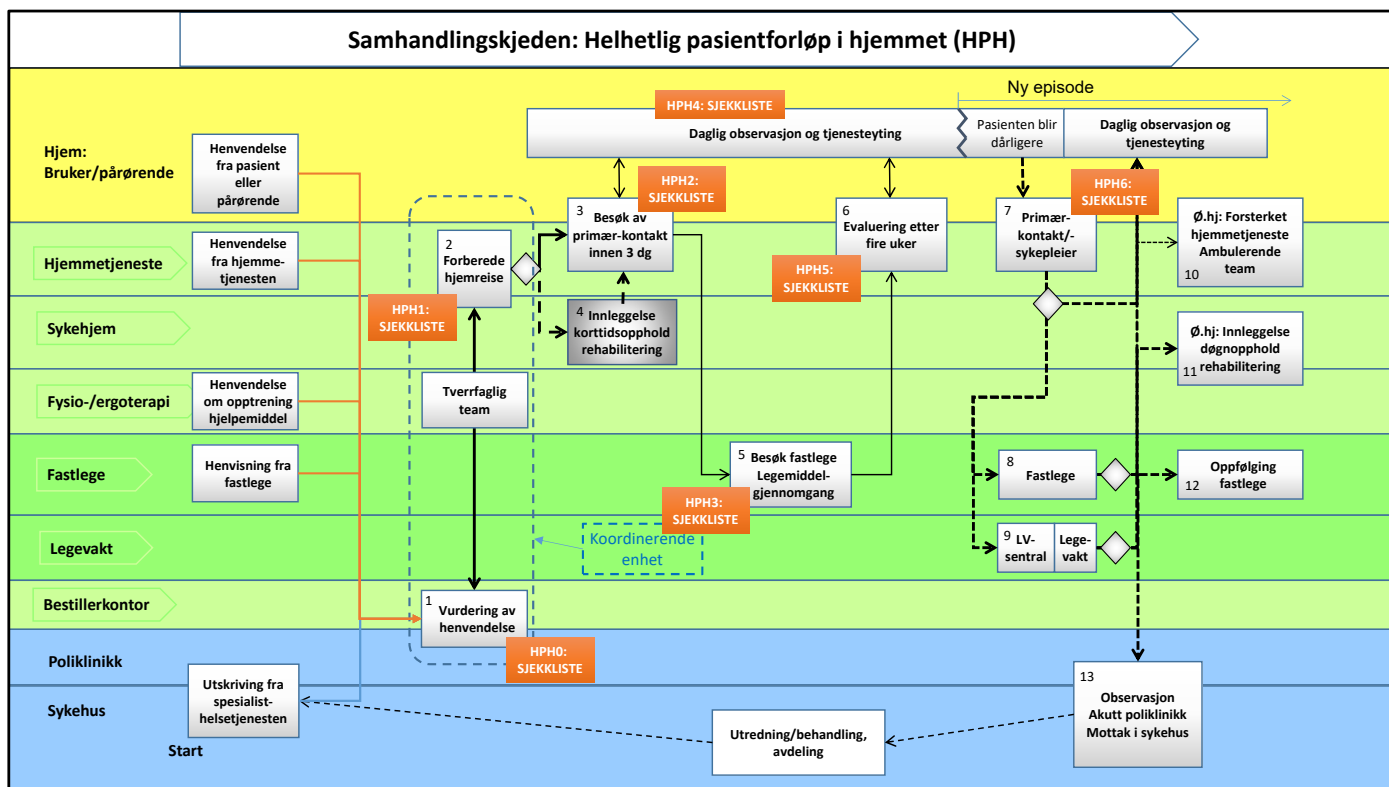
Jo flere kroniske sykdommer, jo mer lik blir pasientene

Samtidig blir diagnosespesifikke faglige retningslinjer blir mindre relevante

Det som er interessant, men også nyttig å vite, er at antallet kroniske sykdommer indikerer funksjonsfall og levesteutsikter langt bedre enn hvilken hoveddiagnose pasienten får, være seg KOLS, kreft, hjertesykdom, slag eller Alzheimer. Har man 7 eller flere diagnoser, ser dere at det er ingen forskjell.

Med andre ord, jo flere kroniske lidelser pasientene får, desto likere blir de. Variasjonen i behov er størst blant de med få kroniske lidelser. Det betyr også at diagnosespesifikke retningslinjer blir mindre og mindre relevante ettersom antallet kroniske sykdommer hos den enkelte øker. Summen av retningslinjene påfører eldre en stor behandlingsbelastning uten at vi har noen dokumentasjon på om eller hvordan denne behandlingen virker. Også dette forsvaret et generisk pasientforløp for personer med multisykdom slik vi kom frem til.

Men hvis en stor del av legemiddelbehandlingen som mange med multisykdom mottar blir gradvis irrelevant. Hva kan den erstattes med?



Hovedelementene i en strukturert utskrivningsprosess og som ligger fast for alle diagnoser og er likt i kommunene. For hver boks er det utarbeidet prosedyrer og sjekklister tilpasset lokale forhold.

Utskrivning av pasient:

Pasientens meldes utskrivningsklar (0) og informasjon utveksles, enten i et fysisk møte eller elektronisk per video (1). Den stiplede rammen representrer koordinerende enhet, men som er svært forskjellig organisert i kommunene. Hjemmetjenester etableres (3), En navngitt primærkontakt blir oppnevnt og behov kartlagt innen tre dager, evt. først etter et intermediær-/korttidsopphold (4). Etter 14 dager skal alle med kommunalt tilbud besøke eller få besøk av fastlegen (5). Det hele blir evaluert av primær-sykepleier evt. justert etter 4 uker (6). Det samme opplegget kan benyttes ved nye pasienter og årlige gjennomganger.

Pasienten blir dårligere:

Tidligintervensjon avtalt med fastlegen blir vurdert (7). Tettere oppfølging hjemme eller at fastlege (8) eller legevakt (9) kontaktes. Disse har flere opsjoner: Ø.hj hjemme/ambulerende team (10), kommunalt øyeblikkelig hjelp døgntilbud (11), evt. senere bare tett oppfølging av fastlegen (12). Ved behov henvisning til akutt poliklinikk eller innleggelse i sykehus (13). Fastlege og legevakt kan benytte

de samme alternativene for pasienter som tidligere ikke har mottatt kommunale tjenester.

Organisering av proaktiv intervensjon og forebygging

← Involvering og medbestemmelse →			
Tidlig identifisering	Undersøkelse/validering	Planlegging, intervensjon	Informasjon, oppfølging
<ul style="list-style-type: none"> • Henvendelse om hjelp • Rekruttering ved funn • Forebyggende hjemmebesøk • Sjekklister • Forebyggende risiko kartlegging 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle mål og preferanser • Hjemmebesøk/bosituasjon • Funksjonsvurdering • Medisinsk vurdering av underliggende årsak til funksjonsfall • Legemiddelgjennomgang/avmedisinering 	<ul style="list-style-type: none"> • Tverrfaglig planlegging av bredt sammensatte tiltak • Funksjonsforbedring: hjelpemidler, styrketrening, rehabilitering • Risikoreduksjon: f.eks. Isolasjon/ensomhet, feilernæring, fall, brann 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivering • Styrke egenomsorg • Involvering av pårørende • Oppfølging med telefon, hjemmebesøk eller av frivillige • Dagopphold • Velferdstjenester og velferdsteknologi



Tidlig identifisering: Tilfeldig: Ved henvendelse fra pårørende eller pasienten selv, eller oppdaget tilfeldig i samband med andre årsaker til kontakt eller undersøkelser med helsetjenester. Systematisk: Årlig eller halvårlig oppsøkende hjemmebesøk eller sjekkliste (screening) av alle pasienter ved f.eks. utskrivning fra sykehus eller i samband med (fornytt) kommunalt vedtak.

Forebyggende risiko kartlegging (Eng: predictive risk stratification) er å bruke et dataprogram for regelmessig analyse journal- og registerdata for opplysninger som indikerer begynnende funksjonsfall eller forverring av helsetilstand.

Brukes i flere land og regioner. Det finnes både offentlige nasjonale og kommersielle løsninger, om lag 40 er i bruk

Utredning/validering: Ut i fra journalopplysninger vurdere om pasienter med høyt skår skal kontaktes. I samarbeid med pasienten drøfte behov og pasientpreferanser – hva er viktigst for pasienten? Deretter evt. enes om hva som skal skje videre. Utrede funksjonsfall, bosituasjon, (hjemmebesøk).

Bestille time/besøk av fastlegen for å utelukke bakenforliggende sykdom (f.eks. depresjon, begynnende demens, hjertesvikt, nyresvikt, diabetes, bivirkninger) og optimalisere legemiddelbehandling. Om ikke ønsket om hjelp kommer direkte fra pasienten selv, eller evt. klart fremgår indirekte via den som har formidlet behovet, må

samtykke til hjemmebesøk og formålet innhentes først.

HealthNavigator. Fyra områden för att undvika onödiga sjukhusvistelser. Stockholm: Sveriges Kommuner och Landsting; 2013. Available from: http://plus.rjl.se/info_files/infosida41409/arbetsboken_fyra_omraden1.pdf

NICE. Multimorbidity: clinical assessment and management (NG56). London: National Institute for Health and Care Excellence; 2016. Available from: www.nice.org.uk/guidance/ng56.

Planlegging/Intervensjon: Tverrfaglig planlegging av tiltak enten hjemme eller ved et evt. korttidsopphold.

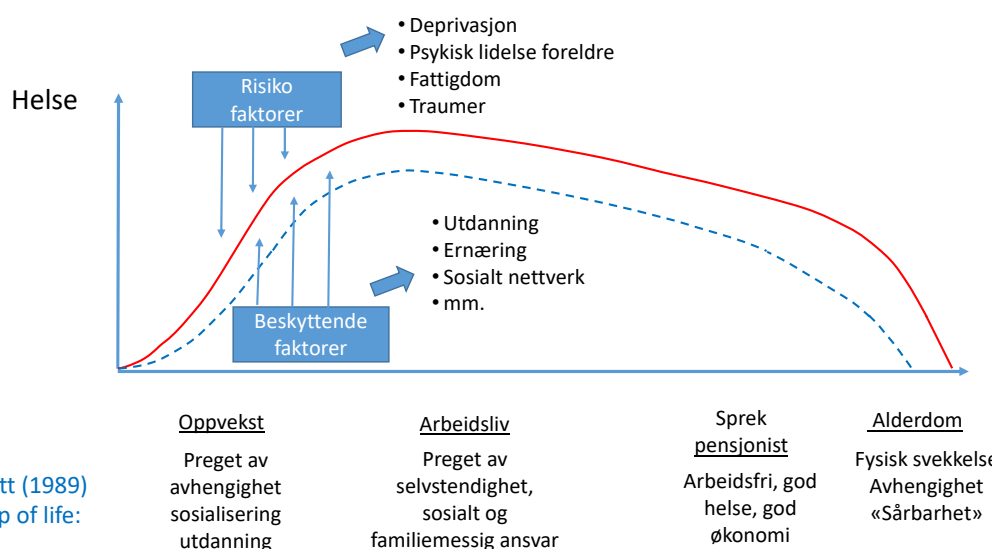
Funksjonsforbedring gjennom hjelpemidler/tilpasset bolig og aktivitet/styrketrening

Risikoreduksjon ved vurdering av og evt. tiltak knyttet til kosthold, legemiddelbivirkninger, isolasjon/ensomhet, og farer i hjemmet.

Informasjon, oppfølging: Løpende vurdering av pasientens erfaringer og preferanser. Styrking av egenomsorg gjennom opplæring/veiledning og motivering. Forbedre sosial kontakt/nettverk gjennom informasjon om aktivitetstilbud – offentlige og private, samt tilrettelegging av transport. Dagopphold 1-2 dager per uke øker aktivitet og sosial kontakt. Involvering av pårørende og andre viktige personer i pasientens liv. Benytte besøksordninger gitt av frivillige, evt. søke om støttekontakt

Tortajada S, Giménez-Campos MS, Villar-López J, Faubel-Cava R, Donat-Castelló L, Valdivieso-Martínez B, et al. Case management for patients with complex multimorbidity: Development and validation of a coordinated intervention between primary and hospital care. *Int J Integr Care*. 2017;17(2):4. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5624062/>.

Livsløpet – helse og behov



P. Laslett (1989)
– A map of life:

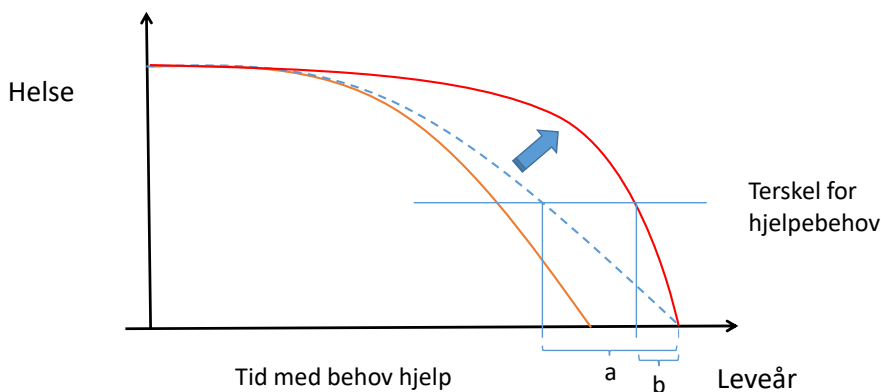


Laslett har delt livet inn i fire faser – oppvekst, arbeidsliv, sprek pensjonist og alderdom.

Det som er nytt i vår vestlige verden er det som Laslett har kalt den tredje alderen. Den oppleves av stadig flere, blir stadig lengre og med stadig bedre helsemessige og økonomiske betingelser. Historisk sett er dette et livsavsnitt som er nytt og som er blitt «normalt» for et flertall av oss. Grunnet å kunne påvirke ikke bare barns helse, men hele befolkningens helse, legges i vesentlig grad i tidlige barneår. Noen vil hevde allerede i svangerskapet (og enda før). Utdanning er en av de sterkeste beskyttelsesfaktorene – noe som bør bety noe i skolepolitikken. Riktig ernæring er en beskyttelsesfaktor, likeledes et godt sosialt nettverk, hvis man skal nevne de viktigste (KLIKK). Opphopning av risikofaktorer er i stor grad knyttet til sosial klasse – deprivasjon, psykisk lidelse hos foreldre (x 50), fattigdom (enslige, arbeidsledige, etc.). Spesielt er det traumer/vonde opplevelser som virker skadelig – vold, seksuelle overgrep, miste foreldre, deprivasjon, alvorlig psykisk lidelse hos foreldre. Fire slike ekvivalente traumer, har noen beregnet gir i gjennomsnitt 20 år kortere levetid (KLIKK).

Skrøpeligheit handler om siste del av livet - den fjerde alderen. Det er en livsfase som de fleste av oss vil få oppleve. Hvordan vi har det i den tredje alder sier lite om hvordan vi får det mot slutten av livet. Det som varierer stort er når den fjerde alder begynner og hvor lenge den varer, men likevel, om den begynner seint, kan den vare lenge for noen. Med andre ord: Hvordan er helsetilstanden og hjelpebehovet i tiden før man dør – uansett om det er når man er 80, 90 eller 100 år. Det er dette som bestemmer hvordan vi bør organisere og dimensjonere helsetjenesten.

År til livet - eller liv til årene?



I gjennomsnitt lever vi nå lenger uten hjelpebehov.

Spijker J, MacInnes J. Population ageing: the timebomb that isn't? *BMJ*. 2013;347:f6598.

Lagergren M et al.. Towards a postponement of activities of daily living dependence and mobility limitations: Trends in healthy life years in old age in Sweden. *Scand J Public Health*. 2017;45(5):520-7.



Det denne kurven prøver å illustrere siste fase av livet. Det hyppigst brukte målet i klinisk forskning og i epidemiologi er levealder. Et sentralt spørsmål om den medisinske innsatsen i denne fasen bidrar til for en stor del til flere år som hjelpetrengende (KLIKK) eller om medisinen også bidrar til flere bedre leveår (KLIKK).

Det er det siste vi ønsker oss, men forskning som har som mål å bedre funksjonsevne eller livskvalitet er sparsom, og vi mister en debatt om vi bruker pengene på riktig måte siste del av livet. I hvilken grad er helsetjenesten bygd for å bedre funksjonsevne og livskvalitet? Hva ville folk ha valgt hvis de fikk alternativer? **(Klikk)**

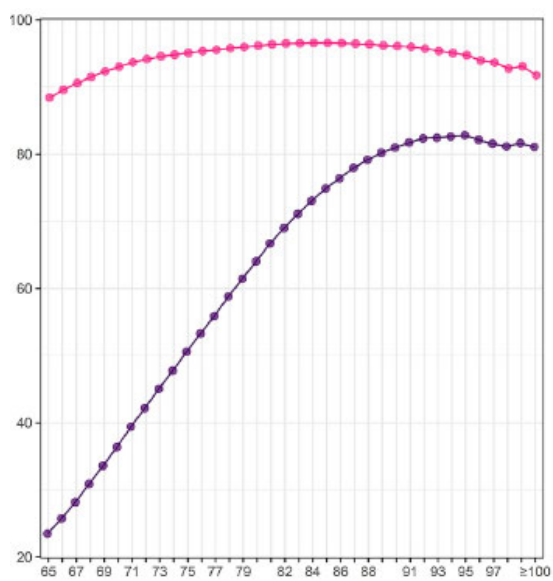
Det er en terskel der vi får hjelpebehov (KLIKK). Når hjelpebehovet inntreer er vesentlig forskjellig for disse to kurvene (KLIKK). Dette har også betydelige økonomiske konsekvenser (KLIKK) - a versus b.

Vi har en todelt helsetjeneste og det er kommunebudsjettet som finansierer hjelpebehovet. Funksjonsnivået etter sykehusbehandling, har liten betydning for utgiftene i spesialisthelsetjenesten. Ville spørsmålet om funksjonsevne under og etter medisinsk behandling fått en annen betydning om spesialisthelsetjenesten også skulle finansiert hjelpebehovet? (KLIKK)

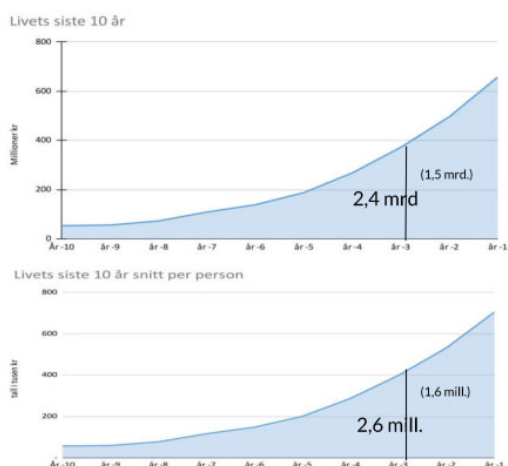
Det er mye som tyder på at lever lenger uten hjelpebehov. Er det helsetjenestens fortjeneste? Nei, i hvert fall er den liten og bedringen begynte før moderne legemiddelbehandling og teknologi ble introdusert. Dessuten har bedringen vært ulik geografisk

Dynamikken mellom multisykdom og skrøpelighet

Carrasco-Ribelles LA, et al. Dynamics of multimorbidity and frailty, and their contribution to mortality, nursing home and home care need: eClinicalMedicine. 2022;52:101610.



Kommunale utgifter livets slutfase



80% av kostnadene innenfor Helse og omsorg er knyttet til livets siste 10 år.

65% av kostnadene innenfor Helse og omsorg er knyttet til livets siste 3 år.

Gjennomsnittskostnaden er 2,6 mill. over livets 10 siste år, og 1,6 mill. de siste 3 år.

20% av de resterende kostnadene er knyttet til fysioterapi og hjemmetjenester for yngre brukergrupper, samt basistilskudd (fastleger) og driftstilskudd (private fysioterapeuter)

Kunnskapsbaserte opplegg for samarbeid om skrøpelige eldre

- **Slagenhet med tidlig utskriving og oppfølging i kommunene**
 - Indredavik B, et al. Benefit of an extended stroke unit service with early supported discharge: A randomized, controlled trial. *Stroke*. 2000;31(12):2989-94
- **Ortogeriatrisk samarbeid om slagpasienter med videreføring lokalt**
 - Prestmo A, et al. Comprehensive geriatric care for patients with hip fractures: a prospective, randomised, controlled trial. DOI: The Lancet 2015 Vol. 385 Issue 9978 Pages 1623-33
- **Pasientsentret helseteam (PSHT) på tvers av sykehus og kommune**
 - Berntsen GKR, et al. Person-centred, integrated and pro-active care for multi-morbid elderly with advanced care needs: a propensity score-matched controlled trial. *BMC Health Services Research*. 2019;19(1):682.
- **Tidlig utskriving via lokal intermedieæravdeling og hjem**
 - Garasen H, et al. Long-term patients' outcomes after intermediate care at a community hospital for elderly patients: 12-month follow-up of a randomized controlled trial. *Scand J Public Health*. 2008 Mar;36(2):197-204
- **Helhetlige pasientforløp i hjemmet (HPH)**
 - Helhetlige pasientforløp (HPH), [Trondheim kommune](#), 2013, oppdatert 2021, besøkt 2022 febr 12, [Oslo kommune](#), 2019, oppdatert 2021, besøkt 2022 febr 12
- **Ambulerende helsefremmende og forebyggende team for skrøpelige eldre**
 - Behm L, et al. Positive health outcomes following health-promoting and disease-preventive interventions for independent very old persons: Long-term results of the three-armed RCT. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2014;58(3):376-83.
- **Spesialistveiledet behandling hjemme i akuttsituasjoner (Hospital at home)**
 - Levine DM, et al. Hospital-Level Care at Home for Acutely Ill Adults. *Annals of Internal Medicine*. 2020;172(2):77-85.
- **Tilrettelagt akuttmottak for skrøpelige eldre**
 - Saltvedt I, Saltnes T, Mo ES, Fayers P, Kaasa S, Sletvold O. Acute geriatric intervention increases the number of patients able to live at home. A prospective randomized study. *Aging clinical and experimental research*. 2004;16(4):300-6.
 - Bachmann S, et al. Inpatient rehabilitation specifically designed for geriatric patients: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMJ* 2010;340:c1718doi:10.1136/bmj.c1718



Cochrane Database Syst Rev. 2016

doi: 10.1002/14651858.CD006560.pub3

Interventions for improving outcomes in patients with multimorbidity in primary care and community settings

Konklusjoner

- Så langt har tiltak i primærhelsetjenesten hatt blandet effekt. Likevel, er det mye som taler for at de beste resultatene oppnår man med innsats rettet mot *egenomsorg, funksjonsforbedring* and *risikofaktorer*.

• Veiledning
• Opplæring
• Motivering
• Mestring

Trening, muskelstyrke
Hjelpemidler

• Bivirkninger, polyfarmasi
• Tap av kontakt med helsetjenesten
• Depresjon
• Tap av sosialt nettverk
• Immobilitet
• Underernæring
• Fall, brann, delir, etc



Både trening/rehabilitering og mange av de risikoreducerende tiltakene kan den vanlige hjemmetjenesten ta ansvar for.

- En helhetlig og bred gjennomgang av pasienten og iverksetting av hverdagsrehabilitering er et av svarene. I en studie av 320 pasienter over 70 år med fokus på bedring av funksjonsevne, ble det også funnet en signifikant høyere overlevelse etter to år.

Kommentarer til risikoreduksjon:

- Når det gjelder legemidler har hjemmetjenesten en viktig observasjonsrolle. Dessverre ser det ut til at bruk av multidoser har svekket denne rollen.
- Mange som passerer 85 år får mindre kontakt med sin fastlege. Her vil jeg legge skylda både på fastlegene og hjemmesykepleien, men også hvordan kommunehelsetjenesten er organisert. Pasienter skrives ut fra sykehus med avansert medisinsk behandling ofte uten at det er et organisert samarbeid mellom fastlege og hjemmesykepleie ved eller etter ankomst hjem.
- Når det gjelder depresjon, viser forskning at det også er assosiert med en forverring av forløpet til flere somatiske sykdommer. Jf. også resultater fra HUNT
- Underernæring er ofte tilfelle, men må ikke forveksles med normal kroppsutvikling. Når pasienten helt mot slutten ikke orker spise, så skal man ikke begynne med iv.
- Mange dør i løpet av et år etter et hoftebrudd. Det mest effektive tiltaket mot fall er muskel og balansetrening (som ved rehabilitering)

Dokumenterte forebyggende tiltak seint i livet

- Fysisk trening
- Fallforebygging
- Sosialt nettverk
- Sunt kosthold
- God hygiene
- Avmedisinering
- Egenjournal/PHJ



Kettle VE, et al. Effectiveness of physical activity interventions delivered or prompted by health professionals in primary care settings: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2022;376:e068465.

Apóstolo J, et al. Effectiveness of interventions to prevent pre-frailty and frailty progression in older adults: a systematic review. *JBI Database System Rev Implement Rep*. 2018;16(1):140-232.

Travers J, et al. Delaying and reversing frailty: a systematic review of primary care interventions. *British Journal of General Practice*. 2019;69(678):e61-e9.



Noen blir kanskje bekymret når forebyggende legemiddelbehandling skal trappes ned i eldre alder, fordi hva kan det erstattes med?

Her er listen over godt dokumenterte forebyggende tiltak for eldre. Det er ikke flere, men langt bedre dokumentert virkningsfull enn forebyggende legemiddelbehandling i gruppen skrøpelig eldre.

En forutsetning er at du som fastlege, eller helst legekantoret etablerer en kultur for tverrfaglig samarbeid/bemannning både innad på kontoret og med helse- og omsorgstjenestene i kommunen. Gevinsten er mindre arbeid for legene og totalt.

Fysisk aktivitet, i første rekke muskelstyrketrening, bremser utviklingen av skrøpelighet, og forbedrer bevegelse, hjerte-kar systemet, endokrine funksjoner, samt forsinker progresjon av flere kroniske sykdommer. Forebygger også fall. Fall er en indikasjon på skrøpelighet. Skal utredes. Hovedvirkningen er utsettelse av funksjonsfall og hjelpebehov, og slik også behovet for helsetjenester. Fysisk trening har i noen undersøkelser også kunnet påvise forlengelse av livet.

Forebygging av ensomhet ved å styrke sosialt nettverk, gir 30% nedgang i helsetjenesteforbruket. Kognitiv funksjon blir også bedre

Avmedisinering er oppført, og ikke legemiddelgjennomgang, er det fordi sistnevnte ikke fungerer i praksis. Polyfarmasi blant eldre er økende. Blant innbyggere over 70 år bruker 50% fire legemidler eller mer, 20% mer enn 10 legemidler. For innbyggere over 80 år er 30% av innleggelsene i sykehus relatert til legemidler. Det er begynt å komme litteratur om avmedisinering som har vist positiv effekt spesielt når det gjelder skrøpelige eldre. Har redusert sykehusinnleggelse og økt overlevelse. Fremgangsmåten er beskrevet i legemiddelhåndboken.

Polyfarmasi – en epidemi?

- Polyfarmasi (>4 legemidler) hos over 50% blant personer over 70år
- Blant hjemmeboende >70 år bruker 20% ti eller flere legemidler
- Polyfarmasi introduserer «skrøpeligheit» og kognitiv reduksjon hos eldre 2-4 år tidligere enn naturlig utvikling
- Andel personer behandlet og antall legemidler per person behandlet med legemidler har økt kraftig fra 1980-tallet



Polyfarmasi øker i omfang fordi stadig flere blir behandlet, også fordi hver sykdom behandles med flere legemidler og det finnes flere regimer å velge mellom. Paradokset er at vi har i 100 år hatt en jevn nedgang i kroniske sykdommer, og ingen generasjon eldre har så få kroniske sykdommer som den vi nå har og får. Det som er hovedgrunnen til polyfarmasi, er såkalt forbyggende legemiddelbehandling. Det er ikke sykdom som behandles, men risiko for sykdom kanskje å bli rammet av sykdom en gang i fremtiden

Flere legemidler virker annerledes på eldre. Spesielt bør man unngå bruk av antikolinergika (mange psykofarmaka), eller legemidler med antikolinerg virkning, som omfatter langt flere legemidler, f.eks. flere mot høyt BT (Adalat), mot magesår (Zantac), mot inkontinens (Detrusitol), samt mange antibiotika, vandrivende, psykofarmaka, allergimedisin, o.fl. Mange av disse er oppført med svak antikolinerg virkning, men virkningen er additiv, slik at to svake virker som et middels sterkt.

Det man ikke har vært tilstrekkelig klar over til nå, er at antikolinergika reduserer kognitiv funksjonsevne – og som vi vet har en dominoeffekt med redusert aktivitet, selvtillit, osv. I gjennomsnitt fungerer en person på antikolinerg behandling, kognitivt som om vedkommende er 3-4 år eldre. Spesielt skal man være oppmerksom på pasienter med sykdom som svekker hjernefunksjon – hjertesvikt, slag, demens, samt eldre generelt. (<http://www.lakemedelsvarlden.se/nyheter/antikolinergika-skyndar-p%C3%A5-%C3%A5ldrandet-6195>).

Her snakker vi om effekter av stor betydning for den enkelte, men som trolig i liten grad er blitt fanget opp i statistikk med «harde endepunkter» som dødsfall og skader.

Alle som har vært på sykehjem har sett det klassiske bildet med eldre pasienter som har vansker både på å reise seg og gå pga. svake muskler. Over 10% av de som behandles med kolesterolmidler får muskelsvinn. Vi vet også at en stor andel av de som faller og brekker lårhals står på medisiner som svekker balanse og reaksjonsevne, men medikasjonen blir sjelden endret pga fallet. Det ville det være enkelt å lage en påminner i samband med rekvirering av multidoser.

Nyborg G, Straand J, Brekke M. Inappropriate prescribing for the elderly—a modern epidemic? *European journal of clinical pharmacology*. 2012;68(7):1085-94

Avmedisinering (eng: deprescribing) – skånsom nedtrapping

- Er trygt (ny oppstart 2-10 %, ikke assosiert med økt dødsrisiko)
- Bidrar til økt livskvalitet og bedre funksjonsevne
- Redusert totaldødelighet og færre innleggelser i sykehus.
- Reduserte kostnader og frigjøring av personellressurser

Page AT, Clifford RM, Potter K, Schwartz D, Etherton-Beer CD. The feasibility and effect of deprescribing in older adults on mortality and health: a systematic review and meta-analysis. *British J Clinl Pharm.* 2016;82(3):583-623.

Ranhoff AH, Bakken MS, Granås AG, Langørgen A, Spigset O, Ruths S. Bedre legemiddelbehandling av eldre. *Tidsskr Nor Legeforen.* 2015;135(4):318



Individuell nedtrapping reduserer dødeligheten iflg oppsummerende studier. Inntil 50% er sett.

Utfordringer:

Noen pasienter kan bli engstelige

Allmennleger er ambivalente til nedtrapping og føler seg sikrere ved å bare fortsette samme behandling

Få og små endringer ved legemiddelgjennomgang



BMJ 2014; 349 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g6680>

Thinking about the burden of treatment

“De siste par ti-år har vært kjennetegnet av stadig økende mengde diagnosesentrerte retningslinjer som ikke passer til den kliniske hverdagen som er dominert av multisykdom, som man møter overalt i helsetjenesten.

Forskning viser at helsetjenesten påfører pasienter og omsorgspersoner en svær byrde som følger av behandlingen som helsetjenesten krever at de skal følge.

Innbyggere over 50 år med ≥ 5 kroniske sykdommer bruker 2,5 til 4,5 timer per dag på oppfølging av behandlingen



Behandlingsbyrden kommer i tillegg til sykdomsbyrden. Det er et absolutt krav at pasientenes gevinster skal være langt større enn den risikoen og de byrdene behandling kan medføre. Spesielt gjelder det medisinsk behandling av mulig fremtidige helseproblemer – f.eks. behandling mot høyt BT, høyt kolesterol, osteoporose som vi ikke en gang vet om pasienten blir utsatt for.

Innbyggere over 50 år med tre eller fire kroniske sykdommer bruker fra 2,5 til 4,5 timer per dag. Trevena L. Minimally disruptive medicine. *Austr J Gen Pract.* 2018;4:175-9

Hvor mange av dere ønsker å binde opp en stor del av dagen med å drive med behandling når dere passerer 80, når du vet at sjansen for at det vil være til hjelp er begrenset?

Det Anna sa, var følgende: «Jeg skal fortelle deg hva som betyr mest for meg. På tirsdager møtes vi nabo venninner. Likeledes, på lørdager vil jeg gjerne kunne bli med datteren min på butikksenteret. Det er det som gjort det verdt å leve. Men først og fremst ønsker jeg fred, spesielt fra maset om gjøre ditt og gjøre datt – og alle disse tablettene hver dag. Ikke vet jeg hva jeg lenger hva dere putter i meg.»



Det skal handle om Anna som er 80 år. Hun har vi hilst på i tidligere samlinger. Hun bor alene hjemme og har besøk av hjemmesykepleien morgen og kveld, og hjemmehjelp en gang i uken. **(Klikk)**

Anna har flere kroniske diagnoser som hun mottar behandling for. Rekken av diagnoser er blant de aller vanligste og egentlig noe vi alle kan få bare vi blir gamle nok. De handler ikke om faktiske sykdommer, men mest om risiko for en gang i fremtiden å kanskje få en sykdom. Det som også kjennetegner dem er at legemidler har blitt hovedstrategien i forebyggingen. Forebyggende legemiddelbehandling kommer jeg tilbake til. Unntaket for Anna er KOLS som har en sterk sammenheng med disposisjon, røyking og luftforurensning. Det er ikke usannsynlig at hadde hun ikke hatt KOLS så hadde hun kanskje ikke gått til lege, i hvert fall betydelig senere og ikke fått de andre diagnosene heller. **(Klikk)**



Anna har en ansvarsfull fastlege som følger faglige retningslinjer

Summen:

- 12 separate medisiner, 5 ulike tidspunkt på dagen og totalt 19 doser/dag.
- I tillegg til medisin: 14 anbefalte daglige aktiviteter (sjekke føtter, sjekke blodsukker, trene++).
- Må til fastlege 4 ganger pr år, i tillegg til øyelege 1 gang pr år. Årlig vaksinerings, regelmessig oppfølging spesialsykepleiere (ernæring, diabetes, kols) og fysioterapeut.

(Boyd CM et al. JAMA 2005;294:716-24)



I sum gir retningslinjene for hver enkelt diagnose 12 separate medisiner på fem ulike tidspunkt. 14 anbefalte daglige aktiviteter, mange kontroller osv. Anna synes det er vanskelig passe på alt. Ikke rekker hun alt dette heller.

Dessuten har hun bivirkninger. Hun får vandrivende på morgenen. Når hun skal bort lar hun være å ta medisinen. Det samme gjør hun når hun venter besøk. Det er litt flaut å måtte løpe på do hele tiden. Av og til kommer trangen svært brått og hun rekker det bare nesten.

Hun får også blodtrykksenkende. Det blir hun litt svimmel av når hun reiser seg. Hun bena er kalde. Muskelkraften svakere merker hun når hun går trappa opp til soverommet. Det er derfor godt å ta en pause en dag eller to for å ha det litt bedre.

Ved siste kontroll merket legen seg at kolesterolet var i grenseland, med LDL-kolesterol på 3. Han fikk en tanke om at dette også kanskje skulle vært behandlet, men er ikke helt sikker. Dessuten: Hun bruker allerede flere legemidler. Han er heller ikke sikker på hvordan hun vil reagere på få enda et.

Vi forlater foreløpig Anna, men kommer tilbake til henne etterhvert.

(Klikk)

«Hva er viktig for deg»

Samvalg (Shared decision making)

Prosess:

- Aktiv deltagelse fra både pasient og helsepersonell
- Begge bidrar med fakta og foretrukne valg
- Mål: Oppnå en felles beslutning

Hvorfor?

- Fundament i etikken
- Retten til samvalg er lovbestemt
 - Pasient- og brukerrettighetsloven 1999 §3
 - Affordable Care Act (Obamacare) 2010

Charles C. Soc Sci Med 1997



Vi har på samlingene vært opptatt av «hva er viktig for deg?» spørsmålet, men ofte er det ikke der det starter. Folk kommer eller spør gjerne fordi de har begynt å kjenne på noe – hva kan det være? Andre ganger er det som for Anna at det kan starte med et unormalt prøvesvar. Da må man gjennom en prosess for å komme frem til øyeblikket der det er riktig og viktig å stille spørsmålet «hva er viktig for deg?» Denne prosessen kalles på engelsk «shared decision making». På norsk «samvalg». (KLIKK)

Ved samvalg legges det vekt på aktiv deltagelse både fra pasient og helsepersonell i beslutningsprosessen, skape likeverdighet og at det oppnås enighet om beslutningen.

I tillegg forventes det at begge parter skal bringe fakta og sine foretrukne valg med inn prosessen, slik at de sammen skal kunne nå en felles beslutning.

Pasienten er ekspert på seg selv: «orker jeg dette, må jeg?»

Det finnes flere begrunnelser for at samvalg er relevant i mange medisinske beslutninger (KLIKK):

- Det er en del av personsentrert tilnærming, og i dag et etisk imperativ, et viktig fundament i medisinsk etikk.
- Retten til samvalg er lovbestemt i mange land.

I Norge har vi pasient- og brukerrettighetsloven, som i kap 3 omtaler « Rett til

medvirkning og informasjon»:

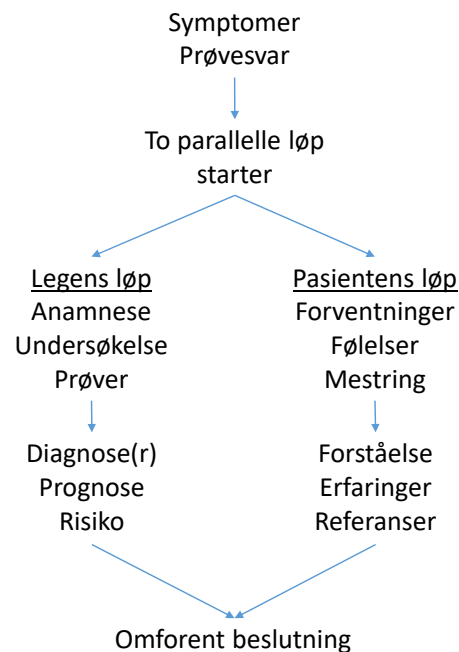
Pasienten har rett til å medvirke ved valg mellom tilgjengelige og forsvarlige undersøkelses- og behandlingsmetoder. Medvirkningens form skal tilpasses den enkeltes evne til å gi og motta informasjonen.

Dette er en ganske presis formulering av hva samvalg dreier seg om. Samvalg handler mao. om å følge loven

I USA ble forøvrig forhold rundt Samvalg inkludert i ACA (affordable care act i 2010,= Obamacare), verdens mest omtalte helselov.

Fra paternalisme
til et
personsentret møte

Samvalgsprosessen



1986 Levenstein/McWhinney: Integration, shared understanding

1997 Charles: Shared decision making (delt beslutning)

Samvalg er en naturlig konsekvens av utviklingen som har vært i praksis fra 1970 - tallet. På den tiden rådet fortsatt paternalistisk medisin. Legen med sin autoritet og allvitende kompetanse gjorde sine vurderinger og foretok valg på pasientens vegne.

Denne måten å behandle pasienter på måtte etterhvert vike plass for nye prinsipper som bygger på pasientautonomi og pasientsentrert omsorg/tilnærming, og som utover på 80-90 tallet endret synet på forholdet til pasienter. Det har utviklet seg et prinsipp om at pasienten skal ta del i beslutninger om egen utredning og behandling.

Levenstein og McWhinney introduserte den pasientsentrerte kliniske metode i 1986. De beskrev hvordan legen og pasienten har hver sin sideordnede agenda, og forklarte hvorfor det er viktig at legen må få fram begge perspektivene, og integrere disse – for å gjøre gode valg.

Dette begrepet ble videre utviklet av Stewart som brukte begrepet shared understanding, og Charles som lanserte begrepet shared decision-making, eller delt beslutningstaking. Ordet samvalg, som vi bruker på norsk i dag, ble lansert i Norge så seint som i 2014.

Positive effekter av samvalg

- Kan forbedre kommunikasjon, redusere konflikt
- Kan gi pasienten bedre informasjon
- Positiv effekt på behandling
- Kan redusere utgifter til helsetjenester
- Kan reduserer ulikheter i helse

Stacey D. Cochrane Database 2014

Durant M. PLOS one 2014



Samvalg er blitt evaluert og viser seg å ha flere positive effekter:

Det kan *forbedre kommunikasjon og forståelse* mellom helsepersonell og pasient og derved signalisere gjensidig respekt.

Det kan *redusere konfliktnivå, og redusere opplevelse av manglende informasjon hos pasienten*. Klager over manglende informasjon er en av de aller hyppigste.

Det kan ha *positiv effekt i behandling* av en rekke tilstander. Det handler blant andre om bedre oppfølging av pasienten og har *reduisert forbruk av helsetjenester på noen områder*. Norge spesielt er fortsatt preget av en protestantisk tradisjon med stor nøkternhet som gjelder bruk av både kirurgiske inngrep, legemidler og bruk av helsetjenester, samt mange nytelsesmidler

Samvalg kan også bidra til å redusere ulikheter i helse og komme svakere grupper til gode. En har vært bekymret for at samvalg ville gi størst gevinst for pasienter fra høyere sosioøkonomiske klasser, som ofte har mer kunnskap og større evne til å skaffe seg informasjon, men det er gjort studier som viser at samvalg hadde signifikant og større effekt for pasienter i lavere sosioøkonomisk klasser enn i høyere.

Samvalg handler om å kombinere senkning av terskler og øke empowerment, og trosser økonomiske teorier ved at forbruket av tjenester går ned.



Samvalg i praksis

- Informere om anbefalinger i retningslinjer
- Berolige om bivirkninger
- Oppmuntre i et tydelig råd
- Gjøre det klart at pasienten selv kan velge



Legen til Anna var som sagt bekymret for hennes kolesterolnivå. Før neste kontroll sjekker han de nasjonale retningslinjene, og der finner han ingen aldersgrense for hvem som bør få kolesterolsenkende medisin.

Legen har hørt litt om samvalg, men har liten erfaring. Han tenker at denne i samtalen kunne det være vært greit å prøve. Mange tror de vet hva samvalg betyr. Han gjør et forsøk, og dialogen kan tenkes å gå omtrent som dette:

Legen sier: Hør Anna, siden sist har jeg kikket litt i faglitteraturen, og der anbefales det at du bør få senket kolesterolet. Hensikten er å forebygge hjertekarsykdom. Derfor vil jeg foreslå at du får en liten dose kolesterolsenkende medisin.

Anna ser litt skeptisk ut, men sier ingenting. Legen har i bakhodet hennes mulige skepsis mot flere medisiner. Samtidig har han litt dårlig samvittighet for ikke å følge opp kolesterolet.

Legen fortsetter: Du synes kanskje du har fått litt mange medisiner nå, og lurer litt på bivirkninger. Muskelsmerter sier du? Vel, det finnes en ny studie som viser at pasienter får like mye plager av jukse- tabletter. Så det trenger du ikke være redd for. Dessuten, dette jo et enkelt tiltak som øker sjansene til en alderdom med god helse, så du kan ha gleden av å se dine barnebarn vokse opp. Jeg råder deg til å ta imot denne behandlingen, men det er selvsagt opp til deg!

Hvis du var Anna, ville du takket ja til behandling? Sannsynligvis. Og legen tenkte kanskje, at dette var et greit eksempel på samvalg: Han hadde lest seg opp på retningslinjene, informert henne, besvart hennes bekymringer, og gitt et tydelig råd. Og gjort det klart at det var opp til henne.

Men, for å gjøre det helt klart: **Dette er IKKE et godt eksempel på samvalg**- fordi

denne samtalen ikke bygger på felles forståelse.



Kjennetegn på en god dialog

Samvalg starter med en god prat – skape balanse

- Lytte og være interessert
- Det veksler mellom hvem som leder dialogen
- Tillit og relasjon som kommer over tid/over flere møter

<https://helsenorge.no/rettigheter/samvalg> 2018

Shepherd H. Health Expect 2016



Pasienter flest forventer ikke å bli tatt med på råd. Paradokset er at den vanligste klagen fra pasienter er likevel at de opplever ikke å ha bli hørt.

Vi som helsepersonell kan aktivt bidra til at balansert dialog blir gjennomført. Det starter gjerne med en god prat hvis ikke balansen allerede er etablert over tid. Likeverd er viktig fordi den som føler seg underlegen blir ofte den som føler minst ansvar for å holde avtaler.

Når man merker at ledelsen av hvem som fører dialogen, er man kommet langt, men forløpet videre kan også bli lite strukturert og forutsigbart.

Fastleger har den fordel at det i utgangspunktet er regulert et forhold og slev om det kan være langt mellom møtene, varer forholdet over lang tid.

Helsepersonell i hjemmetjenestene treffer pasientene ofte og ser dem i sitt hjemmemiljø og har et utgangspunkt for raskt å kunne bygge tillit og likeverd. Til sammenligning blir folk flest sjelden innlagt i sykehus

Helsemyndighetene reklamert for samvalg som måten å henvende seg til helsepersonell, og en studie viser at pasienter som fikk slik opplæring i betydelig grad tok i bruk dette i konsultasjoner. Helsepersonell bør samarbeide om opplæring av pasienter. Vi kan f.eks. lære pasienten når de skal på sykehuset og til fastlegen. Dere møter også pårørende og kan også gi anbefalingene til dem. Allmennlegene burde få en takst, forutsatt at de har gjennomgått en opplæring og bestått den.



Pasientens tre spørsmål

- Hvilke alternativer har jeg?
- Hva er mulige fordeler og ulemper?
- Hvor sannsynlig er det at jeg vil oppleve disse?

<https://helsenorge.no/rettigheter/samvalg> 2018

Shepherd H. Health Expect 2016



Anna's lege gjør et nytt forsøk på å snakke med henne om behandling av kolesterol. Han har forberedt seg godt på spørsmål han kan få
Samtalen ville kunne gå slik:

Legen: Retningslinjene anbefaler at når du har sukkersyke, bør du bruke en kolesterolsenkende medisin.

Her får han drahjelp. Anna's datter har vært innom Helsenorge.no, og har sett De tre spørsmålene. Hun forteller Anna og blir også med

Hvilke alternativer har jeg?

Legen vet at Anna har et fornuftig kosthold og er aktiv. Ja, det er jo enten å ta kolesterolsenkende tabletter eller ikke. Det er ikke opplagt hva som vil være best for deg.

Hva er mulige fordeler og ulemper med denne behandlingen?

Ulempen kan bli bivirkninger. Noen får kvalme og andre mageplager, og noen får muskelsmerter. Noen får utløst sukkersyke. På en annen side reduseres sjansen for at du kan få hjerteinfarkt.

Hvor stor er sjansen for at jeg kan unngå et hjerteinfarkt?

Sjansen er den at hvis 60 personer med for høyt kolesterol tar tabletter i 5 år vil en av dem unngå et hjerteinfarkt, men ingen vet på forhånd hvem den heldige er. Behandlingen vil ikke bidra til at du vil kunne leve lenger. Man kan slutte å ta

tablettene når man passerer 75 år fordi de virker ikke lenger. De som har sukkersyke skal ikke behandles lenger enn til de blir 85 år. Etter man er blitt 85 år har kolesterolbehandling ikke noen effekt.

Anna har fått svar på sine spørsmål. Så kommer øyeblikket – **Legen:** Hva er viktig for deg, Anna?

Anna svarer: Det viktigste er at jeg greier å få bo hjemme. Det er tungt nok å bli gammel, om jeg ikke i tillegg skal jeg ha i meg en masse medisin. Så ønsker jeg ro, ikke et mas om å gjøre ditt og datt.

Skifte av innsatsområder (og kompetanse?)



Simpson M, Welsh T, Griffiths C. Midlothian wellbeing service – beyond medicine. Scotland: Thistle Foundation, 2018



Denne figuren så jeg første gang på en dialogkonferanse i Stavanger for snart et år siden. En viktig bakgrunn for dette skifte er endringene i pasientpopulasjonen, men også en økende erkjennelse av problemer med en fragmentert og lite effektiv helsetjeneste som ikke er bærekraftig på sikt. Skifte illustrerer også behovet for et skifte i kompetanse i primærhelsetjenesten. Det er i primærhelsetjenesten at ansvaret for å ivareta helheten og hva som er viktig for den enkelte ligger.

Samarbeid i helsefelleskap om skrøpelige eldre

- Rutiner/opplegg for identifisering av gruppen
- Hovedmålsettingen for alle parter og all behandling er funksjonsforbedring/-vedlikehold og lindring i vid forstand
- Modellen for samarbeid er tverrfaglige team fleksibelt sammensatt i tråd med den enkeltes behov
- Gjensidig kompetanseutveksling (team modellen)
- Primært unngå innleggelser; skrøpelig eldre skal skrives ut hjem