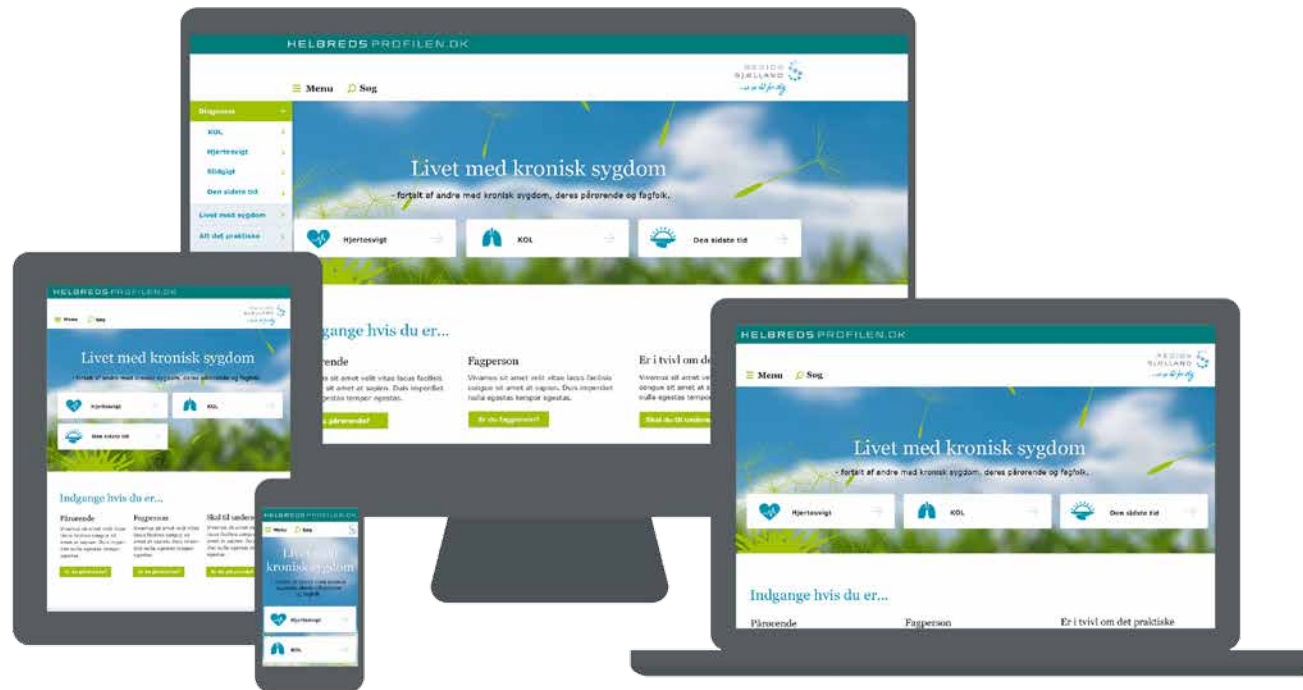




# Hvordan kan du bruge Helbredsprofilen i dit arbejde?





# Brug Helbredsprofilen

*Ultra kort om Helbredsprofilen:*

Helbredsprofilen.dk er en hjemmeside for borgere med kronisk sygdom i alderen 55+ og for deres pårørende.

**Siden har overordnet til formål at støtte borgeren i livet med sygdom og forebygge forværring.**

**Siden består af ca. 250 videoer med viden og erfaring fortalt af syge borgere, deres pårørende og fagfolk. (Fakta, reportage og interviews).**

Herudover er der 12 specialudviklede værktøjer til at tjekke og støtte borgeren i egen kontrol af sygdom.

Alt indhold er udvalgt og formet på baggrund af workshops med borgere og fagfolk.

## Oplagte sammenhænge at bruge Helbredsprofilen i:

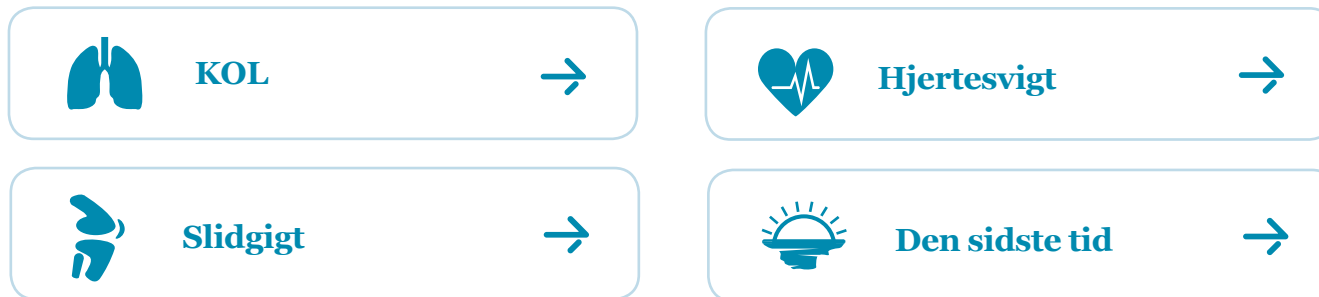
- I patientskoler og ved hjemsendelse efter indlæggelse
- Til at støtte pårørende
- I indkaldelser til undersøgelser
- I indkaldelser til operationer
- I motivation til livsstilsændring / rehabilitering
- Til at forebygge genindlæggelser
- Til oplysning af plejepersonalet

Gå direkte til det specifikke slide ved at trykke på overskrifterne



# Indholdet

Der findes idag 4 diagnose indgange på Helbredsprofilen:



Herudover er der indgange med information, der er relevant på tværs af diagnoser og en indgang til sidens værktøjer:

- **Hverdag med sygdom** (bl.a. om rollefordeling i hjemmet, pårørende, livsstil mv.)
- **Alt det praktiske** (bl.a. om regler i forbindelse med arbejdstid, transport, hjælpemidler mv.)
- **Mine værktøjer**



Dele af sitet er tilgængeligt på engelsk idag - skift sprog i øverste højre hjørne.



Oversættelser kommer også til tyrkisk, arabisk, bosnisk og tysk i løbet af 2016.



# i patientskoler og ved hjemsendelse efter indlæggelse

## Om relationer, rehabilitering, arbejdslivet og alt det praktiske

Helbredsprofilen indeholder videoer med borgere, der udtaler sig om det at leve med sygdommen. Alt det, der ikke er selve diagnosen. Arbejdsliv, følelser og reaktion, udfordringer i sociallivet, familie mv.

Disse videoer kan være gode at bruge i patientskolerne, fordi de omhandler vigtige emner, det ellers kan være svære at tale om.

Videoerne indeholder også praktiske anvisninger om fx rengøring af en inhallationsmaske, vejtrækningsøvelser o.lign., som underviseren let kan demonstrere med en video.



*'Jeg skal bruge mine kræfter der, hvor jeg også henter energi og glæde.'*

Helle Johansen, har hjertesvigt



*'Ofte er det de pårørende, der er angst for at have sex... Der er mange måder at overkomme de udfordringer på.'*

Martin Døssing, speciallæge



*'Pepfløjten er et godt redskab, hvis du har sej slim i lungerne, du gerne vil have hostet løs...'*

Demonstration og forklaring af hjælpemiddel

Klik på billedet - det linker til filmen



# til at støtte pårørende

## Om rollefordeling i hjemmet, om angst og gode råd om at passe på sig selv

De livsstilmæssige konsekvenser, det har at være pårørende til en person med kronisk sygdom, kommes også i møde i indholdet på Helbredsprofilen.

Her har du noget at give de pårørende med hjem, når de er bekymrede, usikre eller bare nedslidte.

I videoerne på Helbredsprofilen kan de se sig selv spejlet i andres situation og få gode råd.



*'I starten vågnede jeg om natten og var bange, men det falder jo tilbage til vanterytmer.'*

Karin, gift med Ole der har hjertesvigt



*'Arbejdet er den medicin, der holder ham bedst igang, så det må vi prøve at genskabe herhjemme.'*

Else Oldager, gift med Svend Erik med hjertesvigt...

Klik på billederne - de linker til filmene



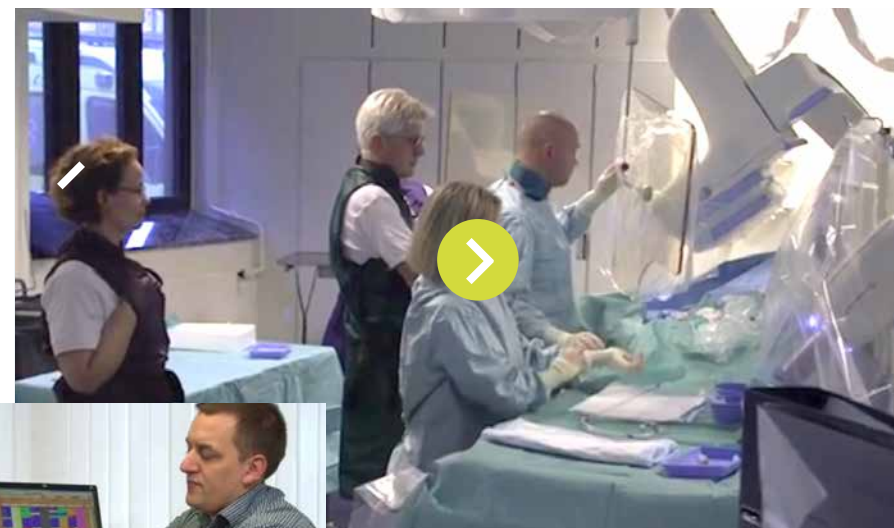
# i indkaldelser til undersøgelser

**Pusteprøve til KOL, røntgen KAG, CT KAG, ekkokardiografi, arbejdstests - samt diverse røntgen- og lægeundersøgelser i forbindelse med artrose og nye knæ og hofter.**

I forbindelse med en undersøgelse kan det være vigtigt at berolige borgeren. Samtidig er det også vigtigt, at han/hun forstår egen rolle i det, der skal foregå.

Helbredsprofilen indeholder videoer med animationer og reportager, der forklarer undersøgelserne, og også hvordan borgeren skal forholde sig i selve forløbet.

Sådan har man god mulighed for at forberede sig praktisk og mentalt inden undersøgelsen.



*'Røntgen KAG bruges til at se nærmere på din kranspulsåre.'*

Video med Fakta

*'Det var faktisk temmeligt højt dit blodtryk, så jeg sender dig til videre undersøgelse...'*

Video med reportage

**Klik på billederne - de linker til filmene**



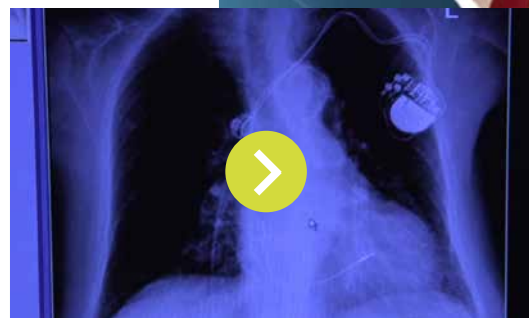
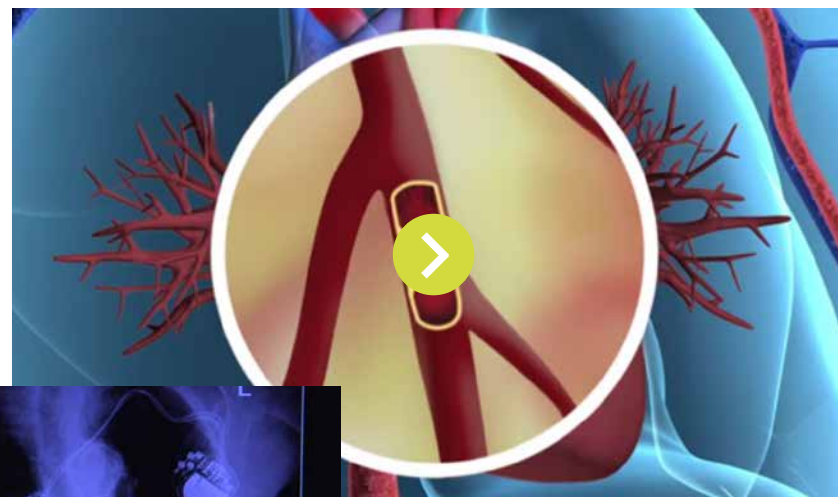


# i indkaldelser til operationer

## Bypass, pacemaker, ballonudvidelse og udskiftning af hofter og knæ

Helbredsprofilen indeholder videoer med animationer, der forklarer selve indgrebet og hvordan man som patient skal forholde sig i selve forløbet.

Sådan at man som patient og pårørende har bedre mulighed for at forberede sig praktisk og mentalt inden operationen.



*'En Bypass er det samme som en omkørsel af blodet...'*

Helbredsprofilen indeholder videoer med fakta animationer

*'Det gør normalt ikke ondt, når vi indsætter en pacemaker...'*

Video med fakta

Klik på billederne - de linker til filmene



# i motivation til rehabilitering og livsstilsændring

## Træningsøvelser, diætisters råd og motiverende erfaringer

Helbredsprofilen indeholder videoer med kostråd og forklaringer til, hvordan man kan komme igang med livsstilsændringen.

Der er også træningsøvelser tilpasset borgere med specifikke sygdomme, samt en masse gode fortællinger om livsstilsændringer, der har givet borgere en rarere hverdag med deres sygdom.



*'Motion er den bedste medicin.'*

Bo Johansen, har moderat KOL



*'Små måltider med masser af protein - proteiner er vigtige når du har KOL.'*

Ketty Honoré, klinisk diætist



*'Du skal lave øvelsen 3 x 10 gange i alt...'*

Øvelser udført af borgere med sygdom

Klik på billederne - de linker til filmene





# til at forebygge genindlæggelser

## Værktøjer til at støtte syge borgere i egenkontrol og bevidsthed om deres sygdomstilstand

Under 'Mine værktøjer' findes 12 specialudviklede værktøjer, der kan være en god støtte for borgeren til at tjekke egen tilstand.

Her er særligt 'Tjek mit hjerte' og 'Min KOL lige nu' vigtige. De giver øjebliksbilleder af, om det er tid til at søge læge.

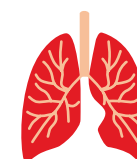
En række værktøjer giver også mulighed for at følge tilstanden over tid. Det kræver dog, at man logger ind og gemmer sine data bag NemID.



### Tjek mit hjerte

*Oplever du en ændring i dine symptomer? Få her hjælp til at vurdere dem og se gode råd til din tilstand.*

Udviklet på baggrund af klinisk praksis (KCCQ)



### Min KOL lige nu

*Oplever du en forværring? Få her hjælp til at vurdere dine symptomer.*

Udviklet på baggrund af klinisk praksis (CAT)



### Slimskema

*Slimskemaet hjælper dig med KOL til at vurdere, om du har brug for antibiotika.*

Simpel test på farven af slimen

Klik på værktøjerne og prøv dem

# til undervisning af nyt personale

**Borgere i sygdomsgrupperne og relevante fagfolk har bidraget til udviklingen af materialet på Helbredsprofilen.**

Indholdet er velegnet til at give nyt personale - både på sygehuse, i kommuner og hos praktiserende læge - et godt indblik i, hvilke udfordringer og bekymringer forskellige patientgrupper typisk er påvirket af.



*'Arbejdslivet kan være for  
krævende...'*

Jeanette, har hjertesvigtL



*'Medicinen kan tilpasses... Jeg  
var så svimmel til at starte med,  
at jeg ikke kunn leve med det'*

Lars, har hjertesvigt



*'Selvom man har røget som KOL  
patient, kan man ikke bruge  
skyldfølelse til noget...'*

Øvelser udført af borgere med sygdom

Klik på billederne - de linker til filmene



# Tak for din tid!

**Hvis I har spørgsmål, ønsker materialer  
eller har behov for en decideret præsentation  
af Helbredsprofilen,  
må I meget gerne kontakte os:**

**v/programleder Anne Dalhoff:**  
[info@helbredsprofilen.dk](mailto:info@helbredsprofilen.dk)

→ **GÅ TIL HELBREDSPROFILEREN.DK**