

Cario

Del av Ramsay Santé

**Förskrivning beroendeframkallande
läkemedel.
Så vände vi på Capiro HC Gävle en
negativ trend.**

Bakgrund

- Tappade ersättningen på grund av ökad förskrivning.
- Enskilda förskrivare hade extremt hög förskrivning på grupp och individnivå.
- Avvikelser skrev och utreddes även IVO anmälan.



Börja smått



Slutade förskriva

Cocillana-Etyfin Narkotikaklass: III - Narkotika med medicinsk användning. Etylmorfin omvandlas till morfin i levern av ett enzym. Det är morfin som ger den hostdämpande effekten.

Mall för hostråd i enlighet med 1177.se via rådgivningen.
Andningsgymnastik. Checklista vid långvariga besvär.

Vägen till framgång

- Inspiration Karsten Ahlbeck VC Capiro St Görans sjukhus
Författare tillsammans med Carin Hjulström ->
- Föreläsning digitalt
- Arbetade med ett TILLSAMMANS tänk parallellt.



- **Utbildning och dialog om varför vi skall sänka förskrivningen, för patientens mående och medarbetares arbetsmiljö.**

- **VC blev lättillgänglig för missnöjda patienter (extremt tung sommar med hot och bråk från pat till VC, även på privata nummer).**

Telefon- rådgivningen



Första kontakt -

Ge ej patienten förväntningar på en förskrivning av läkemedel

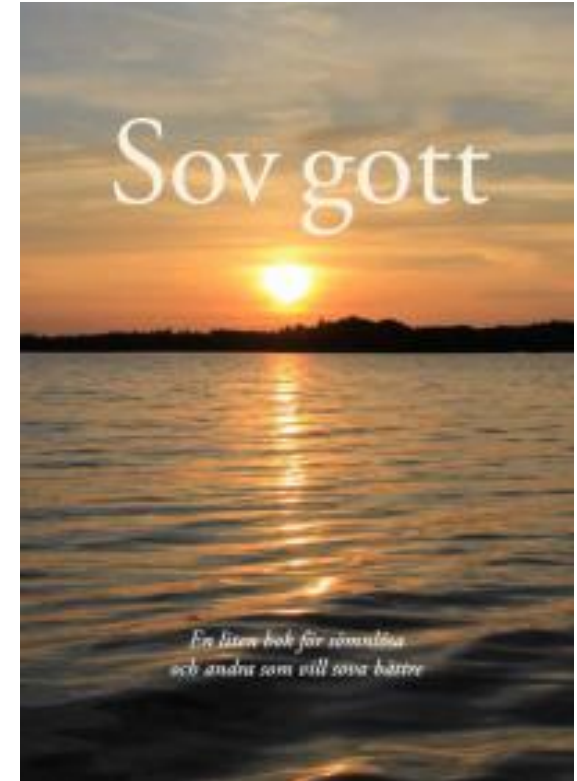
- Fånga upp. Personlig kontakt.
- Ta en god anamnes
- [Receptsnurran \(adling.se\)](https://adling.se)
- [Logga in | Förskrivningskollen \(forskrivningskollen.se\)](https://forskrivningskollen.se)
- Förklara varför
- Ge råd-väck tanken

Erbjud alternativ

Sömnstörning

- Egenvård
- Broschyr
- Sömnskola Hälsatorget
- Capiro Go KBT online
- Melatonin

eller annat ICKE beroende
framkallande läkemedel



Fem enkla regler för god sömn:



Sängen är endast till för sömn! (och sex)

Genom att "betinga" sängen för en plats för vila så kopplar kroppen ihop sängen med att gå ner i varv, komma till vila och det blir lättare att bli sömrig och somna. Så lägg bort mobilen, titta inte på TV, prata inte i telefon eller spela spel i sängen. Helt ok att kela och ha sex i sängen däremot.

Hitta goda rutiner- genom att kliva upp samma tid varje dag:

Vi har alla en inre biologisk klocka inom oss som hjälper oss att hålla ett stabilt dygn. Den är inte ställd efter Netflix, elektrisk ljus eller mobiler. När kroppen märker att du stiger upp ungefär samma tid varje dag så kommer den att vilja bli trött samma tid varje kväll. Om du har vänt på dygnet så kan du börja med att ställa om din sömnlöcka en timma per dygn.

Inga tupplurar på dagtid!

Det kan kännas väldigt skönt att sova en stund på dagen, men det ställer till det både för vår dygnsrytm (punkt 2) och hur kroppen kopplar sömn till sängen(Punkt 1). Känner du dig väldigt trött dagtid, så gör något som känns uppiggande, ställ dig upp en stund eller ta en kort promenad.

Gå upp om du inte somnar efter 20-30 min

Ibland kommer du helt enkelt inte kunna somna. Ligg inte kvar och gör andra saker i sängen, gå upp, gör en lugn aktivitet som att läsa en bok, lysna på lugnande musik eller avslappningsövning och gå sedan och lägg dig igen när du börjar känna dig sömrig. Det är när kroppen känns tung och ögonlocken är svåra att hålla öppna. Har du stressiga tankar eller fastnar i grubbel kan du prova att skriva ner tankarna för att lämna över det till att lösa problemet nästa dag när du är vaken.

Hoppa på sömntåget när det kommer

Varva ner före sängdags med lugna stillsamma aktiviteter- Gå och lägg dig när du känner att du börjar bli sömrig. Kom ihåg, det är inte farligt att missa några timmars sömn, speciellt inte om det gäller en eller ett par nätter ibland. Trötthet dagtid är obehagligt, men inte farligt.

Läkare steg 1:



Se över alla läkemedel och sätt datum för slut eller vid behov vid förskrivningen.



Se över journalen och skriv tydlig planering i sammanfattningen PMO.



Diskutera med team-distriktssökterska



Skicka hem aktuellt “brev” tillsammans med inbjudan för bokad teambaserat besök

Benso-brevet

Hej

Det har inkommit ett önskemål om förnyelse av recept på _____

Det är ett läkemedel inom gruppen "bensodiazepiner" (eller "bensodiazipinliknande läkemedel") en sorts narkotikaklassade lugnande medel som används som sömntabletter. Dessa mediciner har med åren visat sig ha långt fler biverkningar än man först trodde. Idag är riktlinjerna - som läkemedelstillverkaren själv ställer sig bakom - att aldrig ge behandling längre än max fyra veckor med sådana tabletter, och aldrig dagligen. Tar man dessa längre än fyra veckor uppstår problem:

- * Tabletterna tappar effekten (anledningen till att man inte kan sova utan dem är att kroppen blivit beroende, inte att de fungerar bra)
- * Minnet försämras
- * Muskelstyrkan i armar och ben blir markant sämre
- * Risken för att ramla och bryta höften eller andra ben ökar radikalt för alla över 70 års ålder
- * Risken för att bli dement i förtid ökar
- * Tillvänjning är ett faktum och beroendepotentialen är stor

Stora och tydliga studier genomförda i bland annat i Västra Götaland-regionen visar att personer som klarar av att avsluta denna typ av behandling blir gladare i humöret, piggare på dagarna och starkare i kroppen efteråt.

Sammanfattningsvis är _____ inte någon medicin som ska tas någon längre period. Att du är en av de patienter som ändå fått denna medicin förskrivna allt för länge är beklagligt och ett misstag från sjukvårdens sida. Jag skulle därför vilja att du träffade oss i ett möte för att diskutera andra alternativ till hur du ska kunna sova gott.

Ditt nuvarande recept på _____ räcker till och med:
Månad.....År..... och vi bokar in dig på en tid till oss i god tid innan dess.
Vi kan då prata om din medicinering och du får chansen att ställa alla frågor du vill då.

Med vänliga hälsningar, i tjänsten

Stig Lundberg
Spec allmänmed, medicinsk rådgivare
Capio Hälsocentral Gävle

För miljöns skull: Tänk på att lämna in dina överblivna läkemedel till apoteket. Vi vill att alla överblivna läkemedel ska lämnas tillbaka. Vissa läkemedelsförpackningar innehåller även efter användning rester av läkemedel, t ex nikotin- och hormonplåster, antibiotika och pulverinhalatorer. Därför ska de inte slängas i soporna. Tack!

Capio Närsjukvård Region Mitt

- Informativt
- Tydligt
- Evidenbaserat
- Inbjudande
- Ögonöppnare

För allas bästa



Ta inte per automatik över
förskrivning från annan vårdgivare.



BOKA BESÖK för ny bedömning
och kartläggning.

- **Överväg noga nya förskrivningar.**
- **Se till att det finns en plan!**

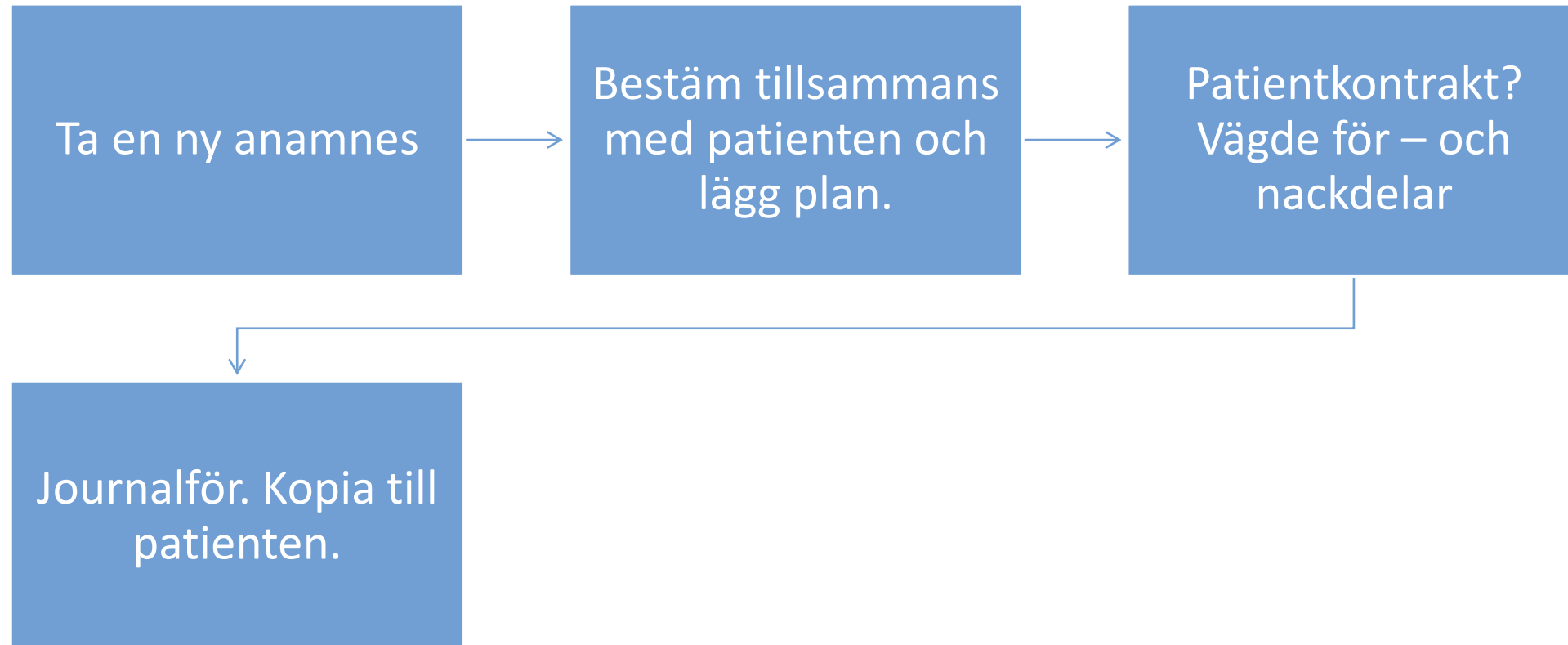


Teambaserat möte



- Bjud in teambaserat (ansvarig läkare, DSK, fysioterapeut eller/och KBT terapeut beroende på behov).
- Samsyn viktigt. Vackla EJ

Läkare steg 2:



“Kontaktsköterska”

- Tydlig
- Envis
- Erbjud stöd
- Dosett?
- Agera patientens livlina. Det ÄR tufft!
- Visa tilltro och respekt.
- Dokumentera plan: Gul lapp PMO
- Fast vårdkontakt



Läkargruppen

- Enskilda samtal och stöd för förskrivare med hög förskrivning VC och MAL.
- VC, MAL och läkargruppen lyfter svårare ärenden för att hålla samma linje
- Arbete med sjukskrivningsprocessen parallellt. Minska andelen heltidssjukskrivna.
- Fånga upp riskpatienter (både egna och andras).

Verksamhetschef & MAL

- Drar ut individuell förskrivning till alla läkare som diskuteras på läkarmötet
- Tittar även enskilt för att se mönster och fånga upp
- Erbjuder enskilt stöd till läkare

Dela med er av erfarenheter till vandra.

Lärande process.

Goda exempel

Man född 73.

Mångårigt bruka av opioider pga nack/rygg smärta. Oxikodon (2015) och Oxynorm (2018). Upprepade ggr bortappade förpackningar. Eskalerande förskrivning.

Socialt. Separation. Flytt.

Kartläggning PAL och DSK.

Inbjudan till teambesök

Start 160 mg morfin prep/dag (80 mg depot+80 mg snabbverkande).

Överenskommelse minska doserna med 10% per vecka



DSK roll

Samla in alla beroendeframkallande läkemedel.

Dela dosett (2 ggr/vecka sedan 1 gång per vecka).

Följa upp

Trygga

Samverka FT Bassängträning. Promenader samt cycling. TENS.

Socialt markant förbättring.

Få kontakter med HC.

Avslut!

Man född -87

Mångåriga smärtbesvär från nacke, bröstrygg, ländrygg samt generaliserad ångest. T-olycka x 2.

Olika smärtbehandlingar Citodon Kodein Orudis Pregabalin Oxacand Oxycontin Oxynorm mm Spår av Tradolan vid prov ej förskrivets via vården.

Fångade upp pat i rådgivningen upprepade kontakter varje vecka. Sjukskrivningar.

Tydlighet

I samråd med kurator.

Uppföljning varje vecka under en månad. Uppmuntran. Jobba. Socialt. Träna-FT. Våga.

Slutat med benso och morfin tabletter.

Pregabalin Accord 75 mg 1x2 (Minskat succesivt från 300 mg morg och kväll) Duloxetine Actavis 20 mg 1x1

Målsättning sätta ut Pregabalin.

Kvinna -72

Mångårigt bruk av Imovane. Insatt efter livskris. Fortsatt förskrivning.

Bensobrev.

Inbjudan teambesök.

Köpt Melatonin själv. God effekt.

Ögonöppnare enligt pat.

Kvinna -76

Långtidssjukskriven smärta rygg.

Oxycontin 10 mg morg och kväll

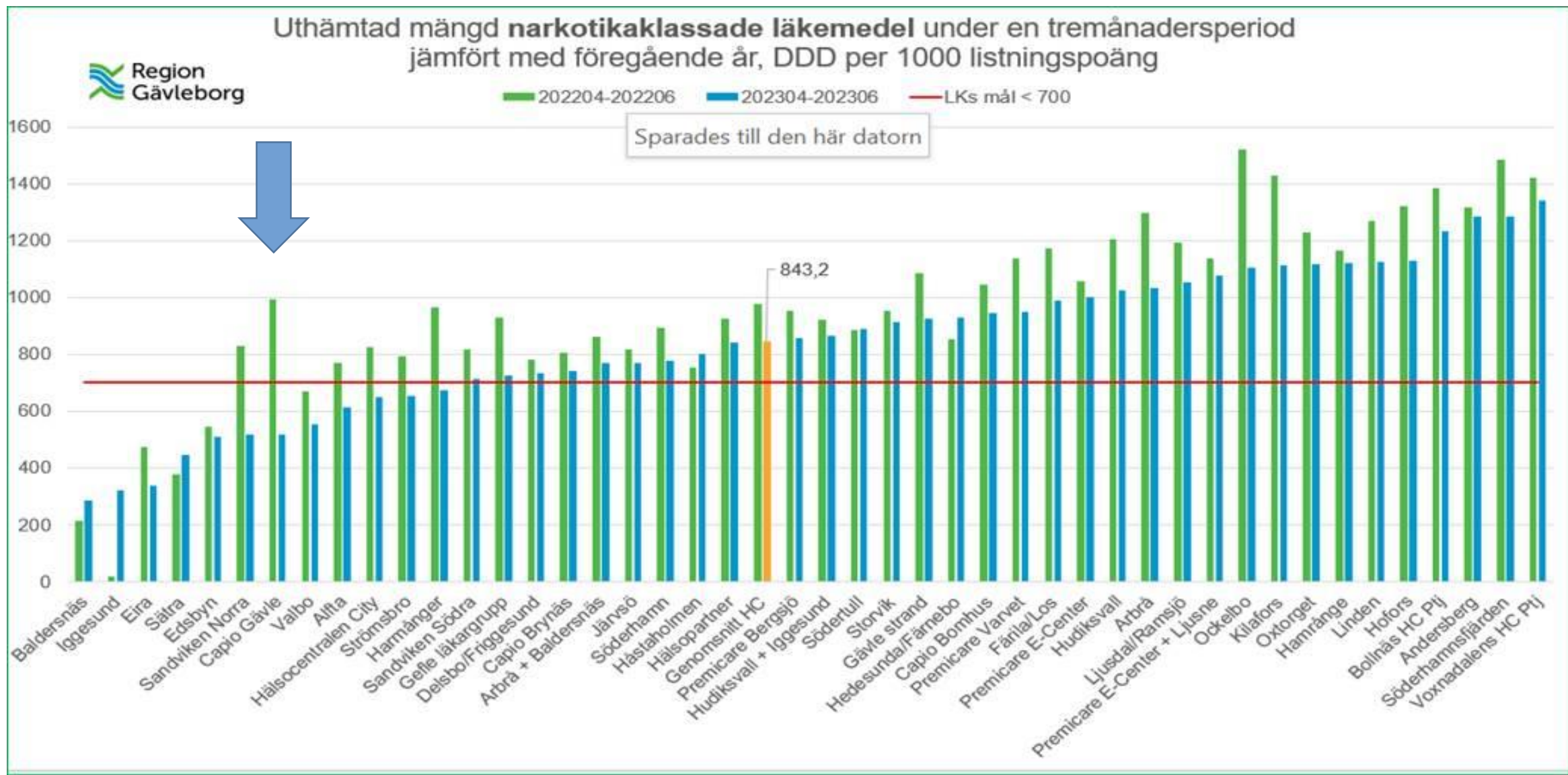
Svårare att motivera

FT kurator tidigt

Trappade sakta minskade dosen varannan vecka.

Delade dosett

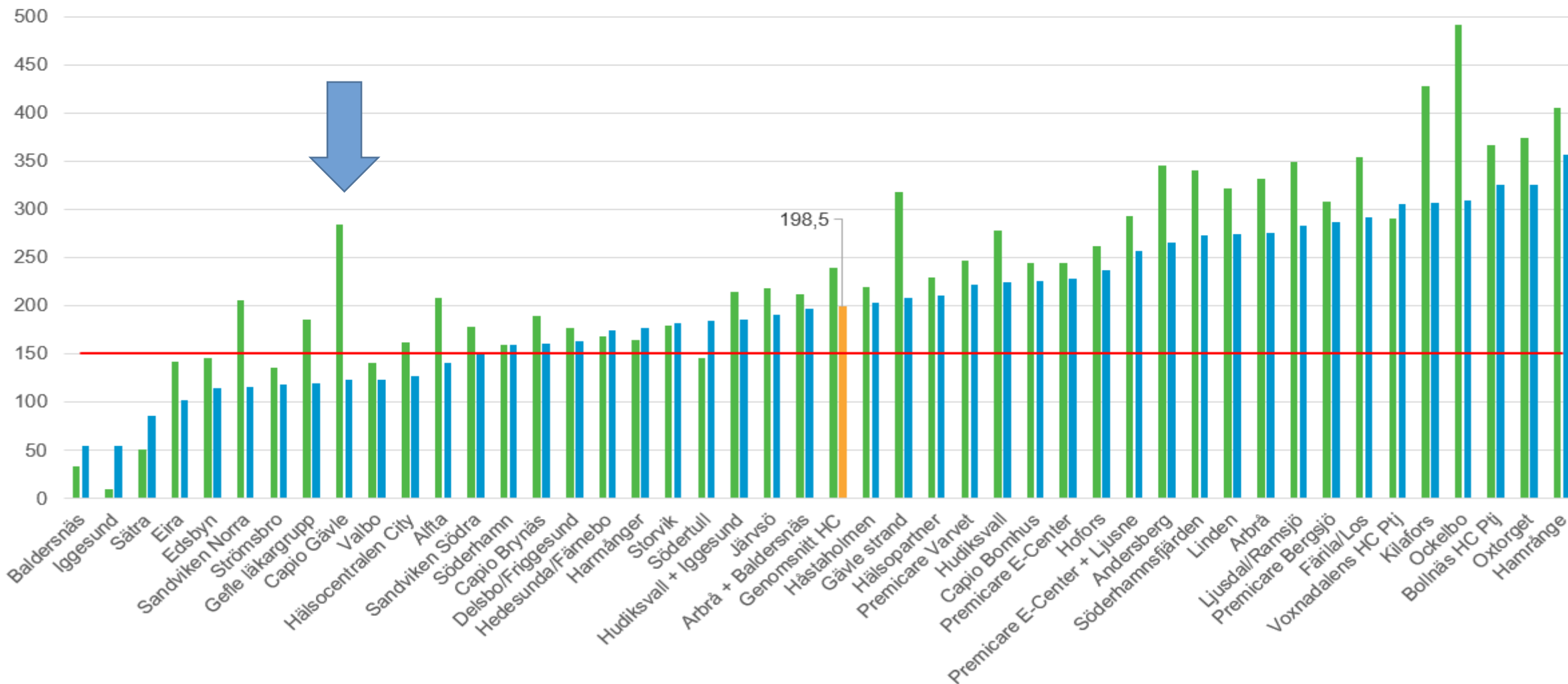
Resultat



Uthämtad mängd opioider under en tremånadersperiod jämfört med samma period föregående år, DDD per 1000 listningspoäng.



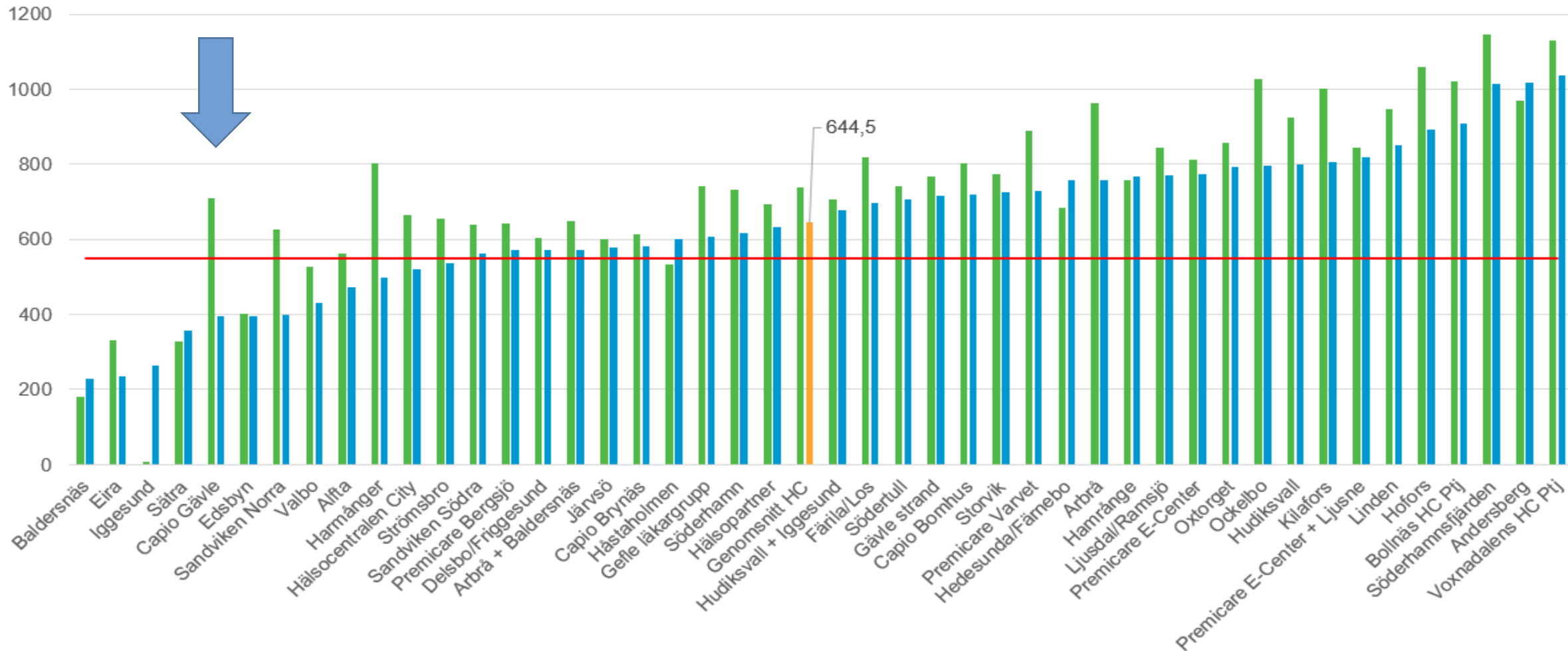
202204-202206 202304-202306 LKs mål < 150



Uthämtad mängd **narkotikaklassade läkemedel exklusive opioider**, dvs sömn-/lugnande & övriga, under en tremånadersperiod, jämfört med samma period föregående år, DDD per 1000 listningspoäng.



202204-202206 202304-202306 LKs mål < 550





Frågeställningar

Vilka patienter tjänar mest på våra insatser?

Vilket stöd kan vi erbjuda? Andra aktörer? Samtalsstöd? Socialt?

Minskar belastningen på vården.

Både rådgivningen & besök.

Frågor?

anna.lindback@capio.se