

Aktivitet under dialysen

Forbedringsarbeid

Bakgrunn

- Dialysepasienter behandles 2-4 ganger per uke, 3-4 timer hver gang.
- Pasientene må sitte helt stille under behandlingen og er ofte slitne etterpå.
- Ønsket å fokusere på aktivitet under dialysen og at dette skal være sykepleiedrevet.



Mål

- Minst 20 prosent av pasientene skal være i aktivitet under dialysen i 30 minutter eller mer - innen oktober 2023.

Målinger og resultat

- Baseline: Antall pasienter i aktivitet uten å iverksette endringsideer (PDSA: plan-do-study-act).
- Tre endringsideer gjennomført: Informasjon, undervisning og økonomisk støtte til nye sykler fra LNT og Venner av Bærum sykehus.
- Målinger viste at pasienters aktivitet i gjennomsnitt økte fra 8,28 prosent til 28,15 prosent i perioden mai- september 2023.



Effekter av sykling under dialyse

- Mange melder om mindre bivirkninger når de sykler under dialysen.
 - Mindre kramper, sjeldnere BT-fall, mer uthvilt etter dialysen.
- Får fylt dialysetiden med noe meningsfylt.
- Motivasjon til å være mer aktiv - også når pasienten ikke er i dialyse.
- Mange sykler nå hver dialyse og det har blitt kamp om de nye syklene som har motstand og kilometermåler.
 - Det øker motivasjonen når man kan velge motstand og ser hvor langt man faktisk sykler.
 - De nye syklene er mer stabile og behagelige å sykle med.
 - Vi må nå begrense til én time per pasient for at flest mulig skal få bruke de nye syklene.

Veien videre

- Systematisk forbedringsarbeid har gitt resultater:
- Aktivitet har kommet inn som eget punkt i månedsprøvevisitten, pasientinformasjonsbrosjyren og nyreskolen.
- Sykler etterspørres av pasienter.
- Sykepleierne informerer, tilbyr og motiverer til aktivitet.
- Dette er et godt tilbud til pasientene som krever forholdsvis lite ressurser.

P Chart – Aktivitet under dialyse (Aktivitet under dialyse)

