

Lungeløftet: Digitalt kolskurs + tilpasset trening

RKPPO Helsekompetanse

28. Mai 2026



**Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**

Agder

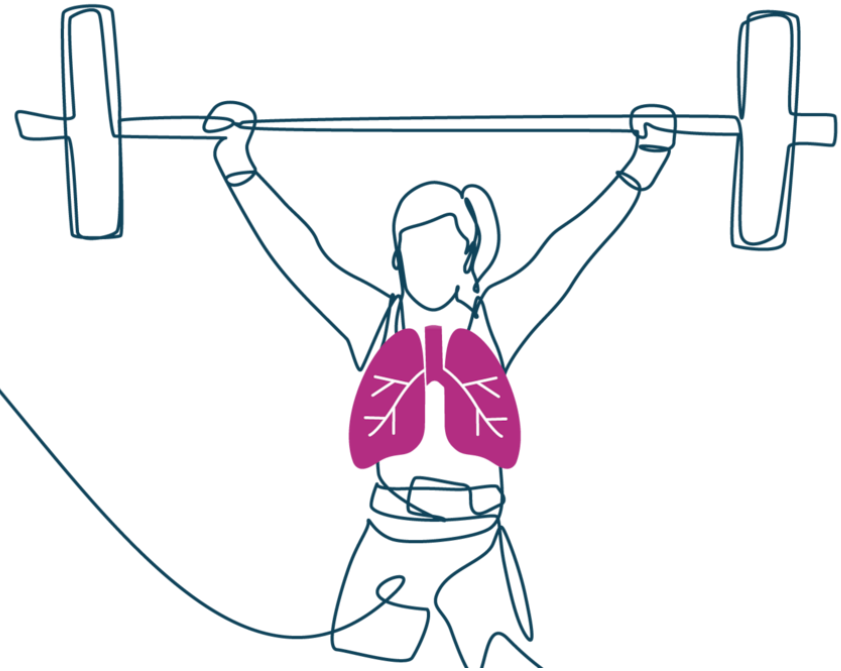
Prosjekt

Desember 2023 – Februar 2025



Bakgrunn

- Kun personer fra sentrale strøk deltok på lungerehabilitering AFR og kommunale lærings- og mestringstilbud
- Få kommuner som kunne tilby diagnosespesifikke kurs



Bakgrunn

- Antall personer med kols (200.000-283.000)

Kilder: Helseatlas kols <https://apps.skde.no/helseatlas/v2/kols/#rehabilitering> , IHME: Global Burden of Disease (GBD) The Lancet: About the Global Burden of Disease FHI: Hva brukes sykdomsbyrdeberegninger til?).

- Tydelige anbefalinger for deltakelse i Rehabilitering og/eller lærings- og mestringskurs (LMS)
- Gevinster ved deltakelse er økt helse, mestring og livskvalitet for den enkelte, reduksjon i bruk av både primær- og spesialisthelsetjeneste.

(Fønhus MS & Dalsbø TK, 2024, Gold INC., 2024, 2025, Helsedirektoratet 2022a).

- Lav deltakelse tross effekt

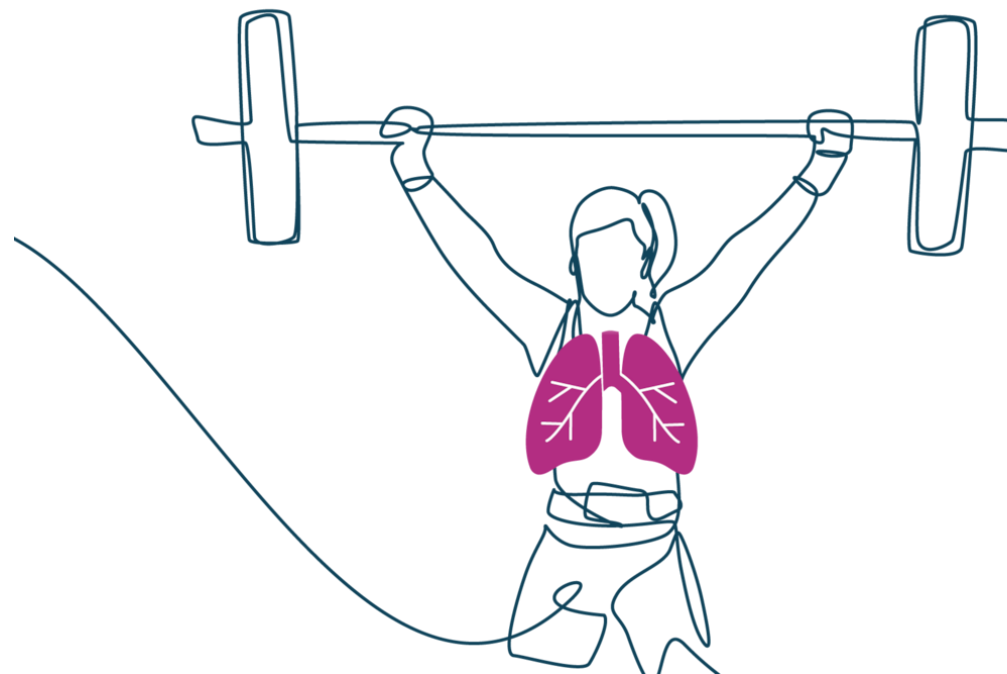


Bilde: gettyimages med lisens



Mål

- Utarbeide og pilotere digitalt lærings- og mestringskurs kols + tilpasset trening
- Hvorfor:
 - Likeverdig tjenester uavhengig av geografisk bosted
 - Bærekraftig ressursbruk av primær og spesialisthelsetjeneste



Hvorfor?

- <https://vimeo.com/1033390792/37d125aa5d?share=copy>



I denne videoen skal du få hilse p

Hva rakk vi?

Pilot 1: Frisklivssentralen (FLS) i Flekkefjord kommune og landsforening for hjerte og lungesyke (LHL)

- 6 ukers kurs, fysioterapeut fra Frisklivssentralen (FLS) veiledet frivillige instruktører + deltakere i etablert treningsgruppe Landsforening for hjerte og lungesyke (LHL)
- La til [LHL kolsskole.](#) + erfaringsutveksling
- Utarbeidet kursmanual til instruktører
 - (Kvinesdal kommune har testet ut i etterkant av prosjektet 😊)



Erfaringer, FLS + LHL

- LHL kolsskole – gratis og tilgjengelig,
 - Lagde tilpasset opplegg med kortere snutter + erfaringsutveksling
- Vanskelig (tidkrevende) å rekruttere nye deltakere (personer med kols)
 - Brukte eksisterende treningsgruppe i LHL
- Bærekraftig å ha samarbeid med LHL
- Bra med erfaringsutveksling i gruppe
- Krever kunnskap/kompetanse hos helsepersonell
- Deltakere bodde nærme fysiske lokalene



Hva rakk vi 2?

Pilot 2: Telemedisinsk sentral (TMS)

- Samarbeid med Digital hjemmeoppfølging (DHO)
 - Personer med kols som allerede fikk DHO
- I app: [LHL kolsskole.](#), treningsprogram, refleksjonsspørsmål
- Oppfølging via TMS + kolssykepleier SSHF, Arendal



Erfaringer, DHO + LHL

- Lav deltakelse
- Krever tett oppfølging av helsepersonell
- Individuell trening gir lavere effekt
- Mister mulighet for erfaringsutveksling
- Digitale løsninger har utviklingspotensial – tilpasse til målgruppe
- Gevinst for de som er trygge på å trene alene (de som har høyere helsekompetanse?)



Hva gjør vi nå?

NYTT PROSJEKT 😊

Resultatmål:

- Pasientforløp rehabilitering / Lærings- og mestringskurs kols
- Modell for markedsføring og rekruttering, rettet mot personer med kols og helsepersonell



Bilde: Thea R H Eigestad



SØRLANDET SYKEHUS

2026 OG 2027



Prosjektveiviseren.no

- **Pasientforløp rehabilitering / Lærings- og mestringskurs kols**
 - Kartlagt kommunale og SSHF tilbud
 - Workshop med prosjektgruppa– utarbeidet forslag pasientforløp Agder
 - Hvordan gjøre dette kjent og holde dette oppdatert?
 - Workshop/Fagsamling våren 2027?
 - Dele erfaringer fra tilbud
 - Innspill + forankre pasientforløp hos klinikere
 - Nettverk for fagpersoner ?
- **Modell for markedsføring og rekruttering, rettet mot personer med kols og helsepersonell**
 - Spørreundersøkelse
 - Foreløpig resultat og veien videre
 - Samarbeid med masterstudent folkehelse, fakultet for helse og idrettsvitenskap
 - Helsepersonells erfaringer, barrierer og fasilitatorer
 - Podcast til pasienter og pårørende
 - Aktiv – k?
 - Kols-Net (H-dir har fått oppdrag i statsbudsjett)

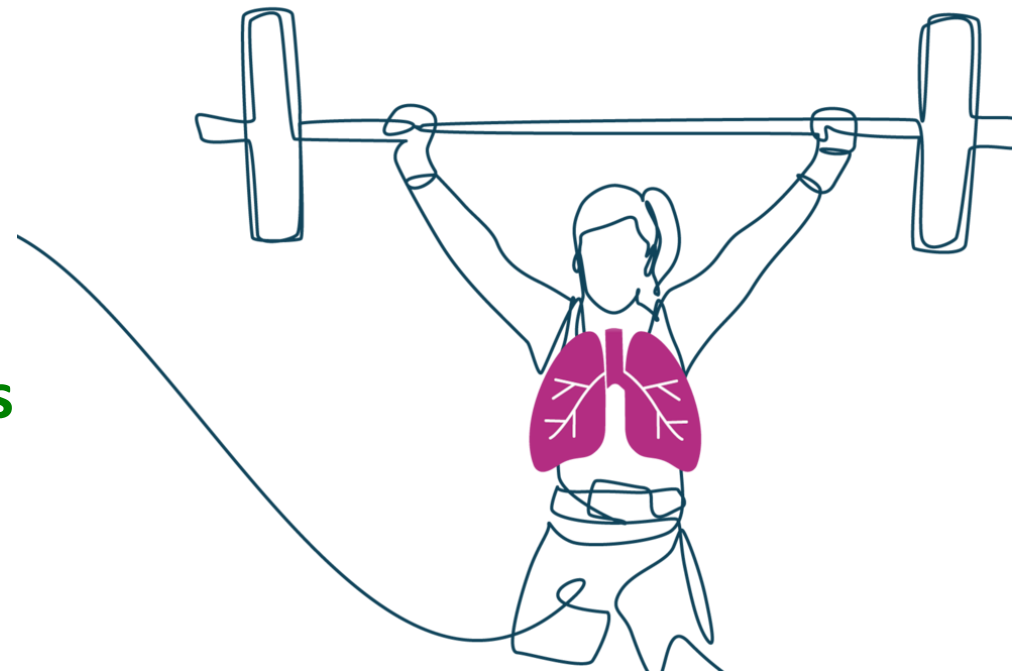


SØRLANDET SYKEHUS

Gevinster

Effektmål:

- Økt **rekruttering og deltakelse** i eksisterende tilbud ved SSK, Frisklivssentraler og nyetablerte lokale kommunale tilbud i samarbeid med LHL innen lungerehabilitering og lærings- og kols grad 2-3
- Økt **kunnskap og kompetanse hos helsepersonell** om nytte av rehabilitering og lærings- og mestringskurs for personer med kols



Takk for oppmerksomheten

Mail: Thea.rebecca.eigestad@kristiansand.kommune.no

