

# JOBBER SYSTEMATISK FOR Å MINSKE FORSKJELLER I BEHANDLING

Oslo diabetesprosjekt tar i bruk nye verktøy for å sikre lik og god behandling for pasienter med diabetes type 2. Nå deltar 23 legekontor i seks bydeler i Oslo.

TEKST FRØY LODE WIIG FOTO ERIK M. SUNDT

«Uønsket variasjon.» Det har lenge vært en gjennomgangsmelodi i rapporter om kvalitet i diabetesbehandlingen. Rundt 250 000 mennesker i Norge har diabetes type 2. Oppfølgingen de får, er ikke lik. Noen får årlig sjekk av blodtrykk, urin og føtter, akkurat slik retningslinjene anbefaler. Andre ikke. Oppfølgingen kan variere mellom legekontor, og mellom leger på samme kontor.

Slik vil vi ikke ha det, tenkte fastlegene og bydelsoverlege i Grorud, Karoline Harding, tilbake i 2018. Fem legekontor fra bydelen, samt to fra bydel Østensjø, var med og startet det som i dag er Oslo diabetesprosjekt.

– Vi trengte bedre systemer for å fange opp og følge opp mennesker med diabetes type 2. Målet var å sikre at alle pasientene fikk lik og god behandling, uavhengig av hvilken lege de gikk til, sier Harding.

## HØY FOREKOMST

Bydelsoverlegen visste at behovet for å forebygge og behandle diabetes type 2 var – og er – stort i Grorud. Studier viser at innbyggerne i østlige bydeler i Oslo har 60 prosent høyere risiko for å utvikle sykdommen enn i vest.

I Grorud har så mange som én av fem listepasienter diabetes type 2, ifølge fastlegene. Bydelen har en stor andel innvandrere med opprinnelse fra Sør-Asia og Afrika, en gruppe som har høyere risiko for diabetes type 2. Bydelen ligger



**Vi trengte bedre systemer for å fange opp og følge opp mennesker med diabetes type 2. Målet var å sikre at alle pasientene fikk lik og god behandling, uavhengig av hvilken lege de gikk til.**

KAROLINE HARDING

**SAMARBEID:** Prosjektleder Karoline Harding er bydelsoverlege i Grorud. Stian Holter Løe er fysioterapeut ved Friskliv Grorud. De understreker at tett samarbeid på tvers av yrkesgrupper er viktig for å forebygge og behandle diabetes type 2.





**PROSJEKTLEDER:** Karoline Harding tok initiativet til og leder Oslo diabetesprosjekt. Målet er at alle pasienter med diabetes type 2 skal få lik og god oppfølging.

**FOLKEHELSE:** Høsten 2023 åpnet Tusenmeter'n, en kontrollmålt 1000 meter tursti rundt Grorud-parken. Harding og Løe håper den vil gjøre det litt lettere for flere å være fysisk aktive.

under snittet for Oslo på *samtlig*e levekårsindikatorer (se faktaboks), og diabetes rammer sosialt ulikt. I tillegg viser nye tall fra Oslohelse at andelen tredjeklassinger med overvekt og fedme i Grorud er høyere enn i de fleste andre bydelene i Oslo. Overvekt som barn gir økt risiko for diabetes type 2 i voksen alder.

Tiden var moden for en helhjertet innsats. Fra starten på Grorud har Oslo diabetesprosjekt utvidet til ytterligere fem bydelene i Oslo. Helsedirektoratet bidrar til finansiering. Nå deltar i alt 23 legekontor i bydelene Grorud, Østernsjø, Vestre Aker, Sagene, Frogner og Alna.

### TILTAK FOR Å BEDRE KVALITET

Prosjektet jobber langs to akser: Kvalitetsforbedring og folkehelse. Én del av prosjektet handler om å sikre lik kvalitet i behandling av alle pasienter med diabetes type 2. En annen del handler om å forebygge og bremse utviklingen av sykdommen.

I kvalitetsarbeidet er systematikk og samarbeid stikkord. Legekantorene som deltar, gjennomfører fire hovedtiltak:

1. Innføre bruk av Noklus-diabetesskjema.
2. Lære opp helsesekretærer slik at de kan avlaste fastlegene i forbindelse med diabetes årskontroll.

3. Innføre Oslo diabetesprosjekt prosedyre for årskontroll.

4. Fastlegene deltar i kvalitetsgrupper på tvers av legekantorene.

– Mye handler om å sette ting i system. Noklus-diabetes-

skjema er et nyttig verktøy, og bidrar til å sikre at alle anbefalte undersøkelser blir tatt, påpeker Harding.

### HELSESEKRETÆRER HAR VIKTIG ROLLE

Helsesekretærene har en egen opplæringsdag, hvor blant annet Diabetesforbundet bidrar. Tanken er at helsesekretærene skal gjøre målinger av blant annet blodsukker, vekt, blodtrykk og urin, og sørge for at alle prøveresultater er klare når pasienten møter legen. Å avlaste legen er én fordel, men vel så viktig er at helsesekretærene ofte har bedre tid med pasientene.

– Vi ser at helsesekretærene møter pasientene på en annen måte. Det er større rom for å ta opp spørsmål knyttet til kosthold og mosjon. Hos legen tar det medisinske mye tid, sier Harding.

Fastlegene i prosjektet deltar i kvalitetsgrupper med kollegaer fra andre legekantor. De møtes fire ganger over en åtte måneders periode for å dele erfaringer.

– Som fastlege arbeider man ofte veldig alene. Fastlegene setter pris på å ha et forum hvor de kan lære av hverandre, sier Harding.

### UTVIKLET NY PROSEDYRE

Prosjektet har utviklet en egen prosedyre for årskontroll. Første steg er å ha oversikt over hvilke listepasienter som har diabetes type 2, og når de var til kontroll sist.

Prosedyren for årskontroll har fire steg:

1. Uttrekk av pasienter med diabetes type 2.
2. Innkalling til time.
3. Time med helsesekretær for kartlegging.

### Levekår i bydel Grorud, Oslo

Bydel Grorud ligger under snittet for Oslo på *samtlig*e levekårsindikatorer.

- Én av fire mennesker mellom 30–59 år er ikke i arbeid.
- Én av tre mellom 30–59 år har ikke fullført videregående skole.
- Én av fire barnefamilier har lav inntekt (under 60 prosent av medianinntekt).
- 13 prosent av husholdningene er trangbodde.

(KILDE: BYDELSFAKTA, OSLO KOMMUNE)



**Diabetes type-2 er et betydelig folkehelseproblem. Ingen kan løse problemet alene. Vi må samarbeide på tvers av faggrupper, og med andre aktører i lokalmiljøet.**

KAROLINE HARDING

**Viktig jobb:** – Mange vet ikke hvor mye de kan gjøre selv for å holde diabetesen i sjakk. Her har vi en viktig jobb, mener fysioterapeut Stian Holter Løe.



## Fornøyd helsesekretær

– Jeg har lært utrolig mye, sier helsesekretær Elma Kosaric.

Hun jobber ved Medisinsk Senter Kalbakken i bydel Grorud. Det er et av legekantorene som deltar i Oslo diabetesprosjekt.

Kosaric har vært med i prosjektet siden oppstarten, og deltatt på flere runder med opplæring for helsesekretærer.

– Vi lærer om diabetes og om undersøkelsene vi skal gjøre. På vårt legekantor har vi mange pasienter med diabetes type 2, så dette er kunnskap jeg har bruk for på jobb hver dag, forteller Kosaric.



Helsesekretær Elma Kosaric. Foto: Privat

### TETT SAMARBEID MED LEGE

Medisinsk Senter Kalbakken har innført Noklus-diabetesskjema, og ny prosedyre for årskontroll. Kosaric tar blod- og urinprøver, måler vekt og blodtrykk og sjekker føtter. Alt foregår i tett samarbeid med legen.

– Jeg er helt sikker på at Oslo diabetesprosjekt bidrar til at våre pasienter får bedre behandling, mener Kosaric.

4. Time med fastlegen der alt ligger klart til medisinsk vurdering.

Prosjektet har også laget en «Diabetes Blå bok» for pasienter. Den inneholder en praktisk sjekklister over hva pasienter kan forvente på årskontrollen.

– Vi håper Blå bok kan bidra til mestring og kunnskap om sykdommen. Hvis pasienter vet hva som skal inngå i årskontrollen, kan de etterspørre undersøkelser som eventuelt blir glemte, forklarer Harding.

Blå bok kan bestilles på Diabetesforbundets nettsider.

### FOLKEHELSEARBEID

Den andre aksene i prosjektet handler om å legge til rette for god folkehelse, og dermed forebygge sykdom. Her er frisklivscentralen en viktig partner.

– Vi er glade for samarbeidet vi får med fastlegene gjennom prosjektet, sier fysioterapeut Stian Holter Løe ved Friskliv Grorud.

Han har jobbet i bydelen i tolv år, og vet godt hvor skoen trykker. Mange av bydelens innbyggere har lav utdanning, står utenfor arbeidslivet og snakker ikke norsk.

– De som kommer til oss spiller mangfoldet i bydelen. Vi opplever at mange mangler kunnskap om kosthold og mosjon.

“  
De som kommer til oss  
spiller mangfoldet i  
bydelen. Vi opplever at  
mange mangler kunnskap  
om kosthold og mosjon.

STIAN HOLTER LØE

De vet ikke hvor mye de kan gjøre selv for å holde diabetesen i sjakk. Her har vi en viktig jobb, forteller Løe.

Ved Friskliv Grorud, som ved andre frisklivsentraler, får brukerne tilbud om tolv ukers oppfølging. Tilbudet starter og slutter med en helsesamtale. Det er en strukturert og individuell samtale om levevaner og helse, og bygger på prinsipper fra motiverende intervju (MI).

### HELSEFREMMEDE NÆRMILJØ

– Diabetes type 2 er et betydelig folkehelseproblem. Ingen kan løse problemet alene. Vi må samarbeide på tvers av faggrupper, og med andre aktører i lokalmiljøet, mener Harding.

Et eksempel på hva man kan få til i samarbeid med andre er Tusenmeter'n, som sto klar i september 2023. Det er en kontrollmålt 1000 meter lang turvei rundt vakre Grorudparken, laget sammen med Områdeløft Grorud. Langs løypa står skilt med forslag til aktiviteter, og i trærne henger mystiske figurer. Dét var et ønske fra barnehagene i nærmiljøet. Et artig ansikt skjult i et tre, og vipps! synes fireåringen det er litt gøyere å gå på tur.

– Vi håper Tusenmeter'n vil motivere så mange som mulig til å være fysisk aktive. Det er noe av den beste medisinen mot diabetes type 2, smiler Karoline Harding.