

# Slik jobber vi på Helsestasjon for voksne i Bamble

Helsestasjon for voksne i Bamble kommune skal sikre voksne mennesker god helse. Seminarer for 77-åringene og samtaler hjemme hos de eldre er en del av tilbudet.

## Forfattere

Grethe Oksholen  
Spesialist i geriatrisk fysioterapi  
Bamble helsehus – Helse og omsorg

Trine Solstad  
Geriatrisk sykepleier  
Bamble helsehus – Helse og omsorg

Jorunn Holth  
Diabetessykepleier  
Bamble helsehus – Helse og omsorg

Lene Skolem  
Ergoterapeut  
Bamble kommune – Helse og omsorg

---

Forebygging

Helseopplysning

Lungesykdom

Diabetes

Hjerte- og karsykdommer

Sykepleien 2018 107(74574)(e-74574)

DOI: <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2018.74574>

### Hovedbudskap

Samhandlingsreformen pålegger kommunene å forebygge fremfor å reparere. I Bamble kommune får alle 77-åringene tilbud fra Helsestasjon for voksne om å delta i helsefremmende aktiviteter. Artikkelen handler om hvilke tilbud helsestasjonen gir for å forebygge sykdom og bidra til at voksne mennesker får bedre helse.

---

Ny lov om folkehelse og lov om kommunale helse- og omsorgstjenester (1) legger større ansvar på kommunene når det gjelder helsefremmende og forebyggende arbeid for innbyggerne i kommunen. Samhandlingsreformen hadde som mål å styrke innsatsen for å forebygge sykdom og starte behandling tidligere i forløpet av kronisk sykdom. Tiltak som motiverer til helsefremmende livsstil, kan bidra til å forebygge sykdom og sikre voksne mennesker flere leveår med god helse (2).

Bamble kommune har gjennom tiltakene i Helsestasjon for voksne fulgt opp samhandlingsreformen ved å forebygge sykdom, gjøre tidlige intervensjoner, bedre pasientforløp og ha et godt samarbeid med fastlegene og spesialisthelsetjenesten.

Behovet i befolkningen er møtt med omprioritering av ansattressurser i flere kommunale virksomheter og endring av drift. Tiltakene er grundig evaluert.

## **Hvem får hjelp?**

Målgruppen for helsefremmende og forebyggende arbeid er friske mennesker. Det er viktig å sette i verk forebyggende tiltak før den eldre personens «reservekapasitet» avtar, slik at personen har krefter til å være med på tiltakene. I Bamble kommune er det 77-åringene som får tilbud om forebyggende helsesamtaler, nettopp fordi mange i denne gruppen har god nok helse til å ha utbytte av helseforebyggende tiltak.

Pasientgrupper som samhandlingsreformen omhandler, er også viktige mottakere av tjenesten, herunder pasienter med kols, diabetes, hjerte- og karsykdommer, overvekt, kreft, demens og lettere psykiske lidelser.

## **Slik kom vi i gang**

Prosjektgruppen som startet Helsestasjon for voksne, besto av spesialist i fysioterapi for eldre fra Virksomhet rehabilitering, geriatrisk sykepleier fra hjemmetjenesten, sykepleier med diabetesutdanning fra Virksomhet spesialiserte tjenester, sosionom fra Virksomhet for psykisk helse og avhengighet, helsesøster fra Virksomhet kultur og oppvekst og folkehelsekoordinator for voksne. Fysioterapeuten var leder for gruppen. Prosjektperioden gikk fra 1. november 2012 til 1. oktober 2013. Det var månedlige møter for prosjektgruppen.

Det ble opprettet samarbeid med en kulturkontakt fra Virksomhet kultur og oppvekst. Alle 77-åringene som etter forebyggende helsesamtale ønsker kontakt med lag og foreninger i kommunen, kan få det gjennom kulturkontakten.

Det ble skaffet tillatelse fra Skatteetaten/Folkeregisteret om å hente ut årlige lister over 77-åringene i kommunen.

Ansatte har deltatt på erfaringskonferanser. Konferansene ble arrangert i Tønsberg i 2013, i Drammen i 2014 og i Bergen i 2015. Konferansene hadde temaer som omhandlet forebyggende og helsefremmende samtaler, individuelt og i grupper. Trondheim, Hamar og Gjøvik var blant kommunene vi hentet kunnskap fra i startfasen (3).

## **Hva gjør vi?**

Helsestasjonen for voksne er en lavterskel oppfølgingsinstans. Helsestasjonen erstatter ikke eksisterende tilbud som Frisk Bris, Friskvern, Frisklivssentral, balansegrupper, psykisk sykepleier, fastleger og sykehus, men er et supplement som kan sikre rett behandling på rett sted til rett tid. Tilbudet består av helseundersøkelser, forebyggende helsesamtaler, undervisning, råd og veiledning. Det er personalet i Helsestasjon for voksne som henviser videre til eksempelvis trening og røykeslutt.

## Tilbudet ved Helsestasjon for voksne

- \* Forebyggende og helsefremmende samtale ved hjemmebesøk eller på helsestasjonen.
- \* Råd og veiledning rundt livskvalitet og helse
- \* Diabetessykepleier, geriatrisk/kols sykepleier, ergoterapeut, spesialist i geriatrisk fysioterapi
- \* Fysio- eller ergoterapeut er tilgjengelig uten timeavtale torsdager i tidsrommet 13.30 - 15.30
- \* Formidling av enkle hjelpemidler
- \* Avklaring av hjelpebehov
- \* Informasjon om aktivitet og enkle øvelser

Kilde: [www.bamble.kommune.no](http://www.bamble.kommune.no)

Helsestasjon for voksne ble offisielt åpnet 3. oktober 2013. Helsestasjonen er åpen en dag i uken. Det er fire ansatte, som arbeider i 20 prosent stilling hver. Ansatte er geriatrisk sykepleier / kols-kontakt, diabetessykepleier, ergoterapeut og spesialist i fysioterapi for eldre. Det er tilbud om drop-in hos ergo- eller fysioterapeut to timer hver uke. Det er mulighet for ettermiddagstimer ved behov.

I januar hvert år får kommunens 77-åringene et brev om helsestasjonens forebyggende og helsefremmende arbeid for eldre. De får informasjon om at det i løpet av våren blir arrangert et seniorseminar. I mars samme år får 77-åringene invitasjon til seniorseminaret. Det er mulig å velge mellom to datoer, og seniorene må selv melde seg på hos Servicetorget i kommunen. De som ikke ønsker å delta på seminaret, får tilbud om individuell samtale. Det sendes ut tilbudsbrev om samtale i hjemmet, og hver enkelt blir ringt opp uken etter for å gjøre avtale.

Helsestasjon for voksne sitt forebyggende og helsefremmende arbeid for eldre i Bamble har ført til følgende tilbud:

### **Forebyggende helsesamtaler**

En sjekkliste for helsesamtaler og rammer for besøkene ble utarbeidet av arbeidsgruppa i prosjektperioden 2012–2013. Sjekklisten består av punkter som gjelder livskvalitet og helse, og som kan bidra til refleksjon om egen hverdag og egne valg. Samtalen starter gjerne med spørsmålet «Hvordan opplever du å være 77 år?» eller «Hvordan opplever du din livskvalitet?». 77-åringene blir også spurt om de har ubrukte ressurser de ønsker å bruke. En informasjonsmappe med kommunens tilbud og folkehelseopplysninger ble standardisert. Informasjonsmappen deles ut til hver enkelt og inneholder blant annet brosjyrer fra Friskvern, fakta om trygghet i hjemmet for eldre, Helsedirektoratets kostråd, informasjon om sansetap og tilbud om røykeslutt. Samtalene er berammet til 1,5 time.

Folkehelsekoordinatoren ble med på gjennomføringen av forebyggende helsesamtaler innledningsvis.

Til å begynne med gjennomførte en sykepleier og en fysio- eller ergoterapeut besøkene sammen for å lære av hverandres fagbakgrunn og fokus. Besøksprosent var om lag 20 i 2014.

Etter omtrent ett år ble besøkene hovedsakelig gjennomført av én person. Samtidig endret vi tilbudet, slik at 77-åringene kunne velge å ha samtalen på helsestasjonen eller i hjemmet som tidligere. Fra 2016 kunne seniorene velge mellom et gruppebasert seniorseminar og individuell samtale. Med dette økte andelen som takket ja, til nesten 60 prosent.

## Individuell samtale

De individuelle samtaler omhandler temaene bolig, fysisk og psykisk helse og aktivitet, kosthold, sosialt nettverk, transport, økonomi med mer. Samtalen styres etter hva den enkelte opplever som viktig, og hensikten er å skape refleksjon og bevisstgjøring rundt egen helse og hverdag. Den eldre får informasjon om kommunens tilbud om blant annet trening, hjemmetjenester og aktivitetstilbud.

Helsearbeideren vurderer i løpet av samtalen om personen bør få tilbud om en kommunal tjeneste eller kan delta på en aktivitet. Henvisning blir i så fall gjort etter samtykke fra personen. Det er viktig å kartlegge om personen har ressurser han eller hun ikke bruker. Å rekruttere til frivillig innsats er i dag nødvendig for kommunen, og vil bli enda viktigere i fremtiden.



**«Å rekruttere til frivillig innsats er i dag nødvendig for kommunen, og vil bli enda viktigere i fremtiden.»**

Fra høsten 2017 har geriatrisk sykepleier hovedansvaret for gjennomføringen av samtaler. Vi ønsker å gjennomføre en brukerundersøkelse om hvorvidt seniorene gjør endringer i hverdagen etter samtaler. Det er foreløpig ikke berammet tid og form til det.

Samtidig foregår det utprøving av samarbeid med forebyggende brannvern, som arbeider systematisk og forebyggende mot personer i risikoutsatte grupper etter nasjonalfaglig retningslinje (4, 5). Det gjennomføres felles besøk til seniorer som ønsker det, i første omgang 77-åringene som får helsesamtale.

## Seniorseminar

Seniorseminarene gjennomføres etter mal fra Gjøvik og Hamar kommuner, som har utarbeidet Håndbok for gjennomføring av gruppemøter for seniorer (6). De arrangeres på kommunens rådhus, med alle ansatte til stede og maksimalt 20 deltakere på hvert seminar. Innledningsvis foregår seminaret i plenum, men deltakerne sitter i grupper på cirka fem personer, for erfaringsutveksling og refleksjon. Temaene er bolig og nærmiljø, kosthold, fysisk aktivitet og psykisk helse. Hvert tema har 30 minutters varighet, med innledning av en ansatt. Sekvensen avsluttes med en kort oppsummering i plenum.

Hoveddelen inneholder altså diskusjon og refleksjon med stikkord fra et aktuelt tema. 77-åringene evaluerer seminaret umiddelbart etter at det er slutt. En representant fra forebyggende brannvern underviste på seniorseminarene våren 2018.

*KURSHOLDERE: Kursholder for seniornett Ketil Klingberg og lokal representant og pådriver for seniornett i Bamble kommune Inger Lise Nordgård holder kurs for 77-åringene i Bamble kommune.*

GIR NYTTIGE TIPS: Kursholder for seniornett Ketil Klingberg og lokal representant og pådriver for seniornett i Bamble kommune Inger Lise Nordgård holder kurs for 77-åringene i Bamble kommune. (Foto: Grethe Oksholen)

## Lyst på livet

Lyst på livet er en «livscafé», der deltakerne møtes månedlig, totalt seks ganger, og er hovedsakelig drevet av frivillige sirkelledere. Det er en kort faglig innledning for hvert livsområde. Tilbud om deltakelse går ut til alle over 65 år i kommunen. Ergoterapeuten leder prosjektet innenfor arbeidstiden i Helsestasjon for voksne. Prosjektet ble avsluttet i desember 2018 og rapportering pågår.

Å delta på Lyst på livet er en mulighet for personer som ønsker å jobbe videre med livsområdene som har vært temaer i helsesamtale eller på seminar. Deltakerne arbeider systematisk i grupper, og gjør endringer ut fra hva som er viktig for hver enkelt. De bruker et arbeidshefte og en arbeidsmetode kalt Livshjulet (7). Konseptet Lyst på livet handler om å gjøre endringer i eget liv som styrker helsen og gir livsglede. Hvordan gjøre forbedringer og få nye vaner?

Det er planer om å sette Lyst på livet i permanent drift. Seniorseminar og helsesamtaler er i så fall gode arenaer for rekruttering av nye deltakere. Ergoterapeuten ved Helsestasjon for voksne fortsetter som kontaktperson for tiltaket.

## **Tilbud til kolspasienter**

Sentralt i arbeidet på helsestasjonen står forsterket innsats overfor kronikergrupper som for eksempel kolspasienter. Personalet fra Helsestasjon for voksne deltok i kols-nettverket i Telemark, et samarbeidsprosjekt mellom kommunene i fylket og Sykehuset Telemark HF ut 2016 (8). Det ble ledet av fagutviklingssykepleier og besto av 55–60 personer med ulik yrkesbakgrunn. På nettverksmøtene ble det utvekslet erfaringer, og viktige temaer ble belyst.

### **Kols-sykepleieren jobber med:**

- Forebygging
- Opplæring, råd og veiledning i bruk av inhalasjonsmedikamenter og O2



- Kartlegging av hjelpebehov
- Hvordan leve godt med kronisk sykdom?
- Hjemmebesøk etter avtale
- Samarbeid med Frisk Bris, fastlege, Sykehuset Telemark, lungepoliklinikken

Kilde: [Bamble.kommune.no](http://Bamble.kommune.no)

Arbeidet i Helsestasjon for voksne drives i et tverrfaglig team som består av ergoterapeut, fysioterapeut og geriatrisk sykepleier / kols-kontakt. Teamet er bindeledd mellom sykehus, fastleger, hjemmetjenesten, privat fysioterapeut på fysikalsk institutt og Bamble helsehus. Kols-kontaktens rolle er veiledning og oppfølging av egenbehandlingsplan, riktig medisiner, trygging med mer. På korttidsavdelingen ved Bamble helsehus arbeider det to sykepleiere som kols-kontakten samarbeider med. Samarbeidet gir personer med nyoppdaget eller langt kommen kols et tverrfaglig tilbud med jevnlig individuell oppfølging. Målet er å redusere innleggelser og reinnleggelser (9).

Geriatrisk sykepleier / kols-kontakt på helsestasjonen følger opp personer med kols, både hjemmeboende og pasienter som skrives ut fra rehabiliterings- og korttidsavdeling. Oppfølgingen foregår ved hjemmebesøk eller samtale på helsestasjonen. Pårørende er velkommen til å delta. Til hjelp i kartleggingsarbeidet ble det utarbeidet en sjekklister for nye pasienter. Sjekklister finnes i to deler. Del 1 blir brukt ved øyeblikkelig hjelp-opphold hvor pasienten er innlagt i maksimalt tre døgn (10). Del 2 er mer utfyllende og brukes ved opphold på korttidsavdeling eller oppfølging hjemme (11).

Alle kols-pasienter får en informasjonsmappe som inneholder telefonnumre og viktige brosjyrer:

- Telefonnummer til kols-linjen

- Telefonnummer til kols-teamet
- «Hvordan leve med kols» (12)
- «Aktiv med kols». Nettside med pasienthistorier, instruksjonsfilmer, råd og veiledning (13)
- Instruksjon om leppepust (14)
- Informasjon om bruk av mini-pep (14)
- Tips om trening til deg som er lungesyk

Henvisninger til kols-teamet kommer fra personer selv, fra legesenter, hjemmetjenesten og avdelingene ved Bamble helsehus. Kols-kontakten tar ukentlig kontakt med korttids- og øyeblikkelig hjelp-avdelingen (KAD) (15) ved Bamble helsehus for å høre om det er personer som kan ha nytte av samtale og videre oppfølging etter utskriving.

Som ressurspersoner kan teamet benytte seg av fysioterapeut ved Frisk Bris vedrørende personer i yrkesaktiv alder. Dårlige pasienter kan henvises til fysioterapeut ved fysikalsk institutt. Der tilbys individuell behandling, gruppetrening og hjemmebesøk. I tillegg kan det henvises til treningsgrupper i kommunal regi. Deltakerne på gruppene blir delt inn etter funksjonsnivå. Det henvises også til røykesluttkurs ved Frisklivssentralen. I tillegg holder sykepleier kurs i «hvordan leve med kols» i samarbeid med Frisk Bris (12).

## **Hjelp til selvhjelp**

Selvhjelp Norge er et nasjonalt kompetansesenter drevet av Norsk selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet (16). Som ledd i vårt tilbud om forebyggende og helsefremmende arbeid til befolkningen i Bamble ble Helsestasjon for voksne kontaktpunkt for etablering av selvhjelpsgrupper i 2015.

Alle som ønsker det, kan gå i en selvhjelpsgruppe, forutsatt at man har et problem og et behov eller ønske om å gjøre en endring. Selvhjelp Norge tilbyr igangsetterkurs for dem som ønsker det, og både igangsetterkurs og deltakelse i selvhjelpsgrupper er gratis. De ansatte ved helsestasjonen er tilgjengelig for råd og veiledning.

## **Veiledning om diabetes**

Det er diabetessykepleier til stede på helsestasjonen to dager i uken. Her tilbyr diabetessykepleierne veiledning i kosthold og opplæring i bruk av medisinsk utstyr. Det gjøres hudsensibilitetstester og fotsjekk med mer. Diabetessykepleier samarbeider med kommunal sårpoliklinikk, fastlegene og diabetespoliklinikken ved Sykehuset Telemark HF vedrørende medikamentoppstart, medikamentendringer, individuelle motivasjonssamtaler og ved behov for generell rådgivning fra spesialisthelsetjenesten. Nasjonalfaglig retningslinje for diabetes er retningsgivende for arbeidet (17).

## **«Personer med diabetes går til samtaler hos diabetessykepleier.»**

Personer med diabetes går til samtaler med ulikt intervall hos diabetessykepleier. De fleste har type 2 diabetes. Disse er henvist fra fastlege, diabetespoliklinikken, Frisk Bris eller de tar kontakt selv. Pasienter kan også få hjemmebesøk, eller time på ettermiddagstid ved behov.

Diabetessykepleier har regelmessig hospitering på poliklinikken to ganger per år og jevnlig deltakelse på faglige møter. Diabetessykepleier har rådgivningsfunksjon overfor annet helsepersonell i kommunen i form av opplæring, kurs og individuell rådgivning om enkeltpasienter.

God kontakt og dialog med fastleger er en forutsetning i arbeidet. På de tidlige lærings- og mestringskursene hadde vi flere forelesere fra spesialisthelsetjenesten (18). I dag bruker vi forelesere fra Helsestasjonen og Frisk Bris, i tillegg til våre fastleger for å bedre samarbeidet ytterligere (18, 19).

## **Samarbeid med Frisk bris**

Frisk Bris er en naturlig samarbeidspart for Helsestasjon for voksne, da begge instanser jobber med helsefremming, mestring og livsstilsendring. Vi holder felles informasjonskvelder for pasienter med diabetes, kols, hjerte- og karsykdommer og kreft. Først er det felles forelesning om kosthold og aktivitet, deretter undervisning i grupper. Gruppene er delt inn etter hvilken diagnose deltakerne har, og undervisningen er tilrettelagt for hver gruppe. Vi har arrangert slike informasjonskvelder siden 2015. For personer med diabetes og kols samarbeides det tett for å skreddersy oppfølging for den enkelte. Vi samarbeider også med Porsgrunn og Skien kommuner om slike kurs. Det siste året har kursene vært arrangert i Sykehuset Telemarks lokaler.

Diabetessykepleier og fysioterapeut ved Frisk Bris har siden november 2016 fulgt en gruppe personer med diabetes over lengre tid. Dette innebærer hyppige samtaler og individuell og tverrfaglig oppfølging. Samtalene inneholder veiledning om kosthold, aktivitet og gjennomgang av medikamenter. I tillegg er det fokus på hvordan personen opplever hverdagen med diabetes, og hvor krevende den enkelte synes det er å leve med kronisk sykdom. Det brukes ulike parametere som HbA1c, vekt, BT, kondisjonstest, livvidde og kolesterol. Testene tas ved oppstart, etter tre, seks og tolv måneder. Målet er varig livsstilsendring og bedre egenopplevd helse ved hjelp av hyppigere oppfølgingsamtaler.

## **Hjemmebesøk erstattet poliklinikk**

På forespørsel fra Sykehuset Telemark HF ble det i januar 2016 opprettet geriatrisk poliklinikk i helsestasjonen. Forsøksvis ble det satt en prøveperiode på tre måneder med forlengelse. En lege fra sykehuset arbeidet ved kommunens poliklinikk, og kommunen omprioriterte følgende ressurser: 20 prosent sykepleier med utdanning i demens, 20 prosent ergoterapeut, spesialist i allmennmedisin og 10 prosent fysioterapeut, i tillegg til det eksisterende tilbudet i helsestasjonen. Henvisningene til teamet gjaldt kognitive utredninger, kjørekortvurderinger ved mistanke om kognitiv svikt, kontroll av igangsatt behandling, fallutredning, medikamentjustering og vurdering av polyfarmasi. Poliklinikken var åpen for henvisning og timebestilling to dager i måneden.

Geriatrisk poliklinikk ble avsluttet i juni 2018 og erstattet med kartlegging og vurdering i hjemmet, i pasientens kjente miljø. En ergoterapeut ble ansatt som demenskoordinator i full stilling i 2017. Det ble supplert med en sykepleier i 10 prosent stilling i 2018. Begge har videreutdanning innenfor demens. Nasjonalfaglig retningslinje har vært, og er, styrende for arbeidet (20).

Samtidig med oppstart av poliklinikken ble de ansatte i Helsestasjon for voksne bedt om å arrangere pårørendeskole om demens (21). Ergoterapeut og sykepleier planla, gjennomførte og evaluerte pårørendeskolen. Det ble brukt både interne og eksterne forelesere og flere interne gruppeledere. Pårørendeskolen er et tilbud til kommunens befolkning som fra høsten 2018 arrangeres hvert halvannet år.

Bamble kommune har gjennom tiltakene i Helsestasjon for voksne fulgt opp sentrale føringer. Driften er grundig evaluert og kontinuerlig endret samtidig som ansattressurser er omprioritert for å ivareta tiltakene rettet mot behovene i befolkningen.

## **Referanser**

1. Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven). Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30> (nedlastet 17.12.2018).
2. St.meld. nr.47 (2008–2009). Samhandlingsreformen. Rett behandling- på rett sted- til rett tid. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2009.
3. Klungerbo B, Bredland E, Sødal AB, Nervik T. Samtaleguiden for helsefremmende og forebyggende hjemmebesøk. Trondheim: Infosenteret for seniorer; 2013. Tilgjengelig fra: [http://www.utviklingssenter.no/getfile.php/2341239.1875.ydpaxvrawq/Samtaleguide+2012%2C+Trondheim\\_ny.pdf](http://www.utviklingssenter.no/getfile.php/2341239.1875.ydpaxvrawq/Samtaleguide+2012%2C+Trondheim_ny.pdf) (nedlastet 17.01.2019).
4. Helsedirektoratet. Veileder. Samarbeid mellom kommunale tjenesteytere om brannsikkerhet for risikoutsatte grupper. Oslo: Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap; 2017. Tilgjengelig fra: <https://www.dsb.no/globalassets/dokumenter/veiledere-handboker-og-informasjonsmaterie/veiledere/samarbeid-mellom-kommunale-tjenesteytere-om-brannsikkerhet-for-risikoutsatte-grupper.pdf> (nedlastet 17.12.2018).
5. Forskrift 1. januar 2016. Veiledning til forskrift om brannforebygging. Versjon 1.0. Tilgjengelig fra: <http://www.tjenestekatalog.no/vis/80060409/Veiledning+til+forskrift+om+brannforebygging.pdf> (nedlastet 03.05.2018).

6. Utviklingssenter for sykehjem. Oppland.  
Utviklingssenter for hjemmetjenester. Hedmark.  
Håndbok for gjennomføring av gruppemøter til 77-  
åringer. Helsefremmende og forebyggende tilbud til  
eldre. Utviklingssenter for sykehjem: Hamar og  
Gjøvik; 2015. Tilgjengelig fra:  
<https://www.gjovik.kommune.no/globalassets/dokumenter/helse-og-omsorg/65/handbok.pdf> (nedlastet  
17.12.2018).
7. Folkehelseinstituttet. Om Lyst på livet [internett].  
Oslo: Folkehelseinstituttet; 13.11.2015 [oppdatert  
06.11.2018; sitert 03.05.2018]. Tilgjengelig fra:  
[https://www.fhi.no/kk/forbedringsarbeid/lyst/om-lyst-  
pa-livet/](https://www.fhi.no/kk/forbedringsarbeid/lyst/om-lyst-pa-livet/)
8. Sykehuset Telemark. Kols – Kronisk obstruktiv  
lungesykdom [internett]. Skien: Sykehuset  
Telemark [oppdatert 06.12.2017; sitert 03.05.2018].  
Tilgjengelig fra:  
[https://www.sthf.no/behandlinger/kols-kronisk-  
obstruktiv-lungesykdom](https://www.sthf.no/behandlinger/kols-kronisk-obstruktiv-lungesykdom)
9. Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje og  
veileder for forebygging, diagnostisering og  
oppfølging. Kols. Oslo: Helsedirektoratet; 2012. IS-  
2029. Tilgjengelig fra:  
[https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-  
faglig-retningslinje-og-veileder-for-forebygging-  
diagnostisering-og-oppfolging-av-personer-med-kols](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-faglig-retningslinje-og-veileder-for-forebygging-diagnostisering-og-oppfolging-av-personer-med-kols)  
(nedlastet 07.02.2019).
10. Solstad T. Sjekkliste for KOLS, del 1. Utarbeidet  
av Trine Solstad. Bamble: 2015. Upublisert
11. Solstad T. Sjekkliste for KOLS, del 2. Utarbeidet  
av Trine Solstad. Bamble: 2015. Upublisert.
12. Solstad T. Hvordan leve med KOLS? Forelesning  
utarbeidet av Trine Solstad, Bamble: 2015. Upublisert.

13. Boehringer Ingelheim Norway KS. Brosjyre. Aktiv med kols. 2018. Tilgjengelig fra:

<http://www.aktivmedkols.no> (nedlastet 03.05.2018).

14. Kleven-Skrettingland SA. Instruksjon om leppepust og bruk av mini-pep. Informasjonsmateriell utarbeidet av Siv Aina Kleven-Skrettingland. Bamble; 2015. På bakgrunn av brosjyren: Å leve med lungesykdom fra Landsforeningen for hjerte- og lungesyke. Tilgjengelig fra:

<https://www.lhl.no/globalassets/brosjyrer-og-dokumenter/informasjonsbrosjyrer/a-leve-med-lungesykdom.pdf> (nedlastet 03.05.2018).

15. Norsk forening for allmennmedisin. Den norske legeforening. Medisinsk faglig veileder for kommunale akutte døgnplasser (KAD). Oslo: 2014. Tilgjengelig fra:

<https://legeforeningen.no/PageFiles/176624/140507%20KAD%20veileder.pdf> (nedlastet 03.05.2018).

16. Selvhjelp Norge. Nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp. Oslo: Selvhjelp Norge. Tilgjengelig fra: <http://www.selvhjelp.no/> (nedlastet 03.05.2018).

17. Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje for diabetes [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 2017 [oppdatert 12.09.2018; sitert 03.05.2018].

Tilgjengelig fra:

<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/diabetes>

18. Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse. Lærings og mestringssentre i helseforetakene [internett]. Oslo: Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse; 15.03.2013 [oppdatert 10.12.2018; sitert 03.05.2019].

Tilgjengelig fra: <https://mestring.no/laerings-og-mestringstjenester/laerings-og-mestringssentre-i-helseforetakene/>



19. Holth J. Hvordan leve med diabetes? Forelesning utarbeidet av Jorunn Holth, Bamble: 2016. Upublisert.

20. Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje om demens. Oslo: Helsedirektoratet; 18.08.17. IS-2658.

Tilgjengelig fra:

<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-faglig-retningslinje-om-demens> (nedlastet 03.05.2018).

21. Aldring og helse. Nasjonal kompetansetjeneste.

Demens. Sem: 2018. Tilgjengelig fra:

<https://www.aldringoghelse.no/> (nedlastet 03.05.2018).