

# Ren Tarm Til Tiden

Udviklet som et tværfagligt projekt i tæt samarbejde mellem alle personalegrupper i Endoskopian.

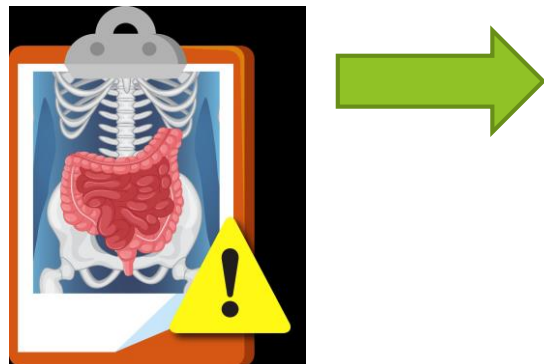
.....vigtig sparring med patienter og pårørende.

**REN  
TARM  
TIL  
TIDEN**

Har du snakket ren tarm  
med din patient i dag?

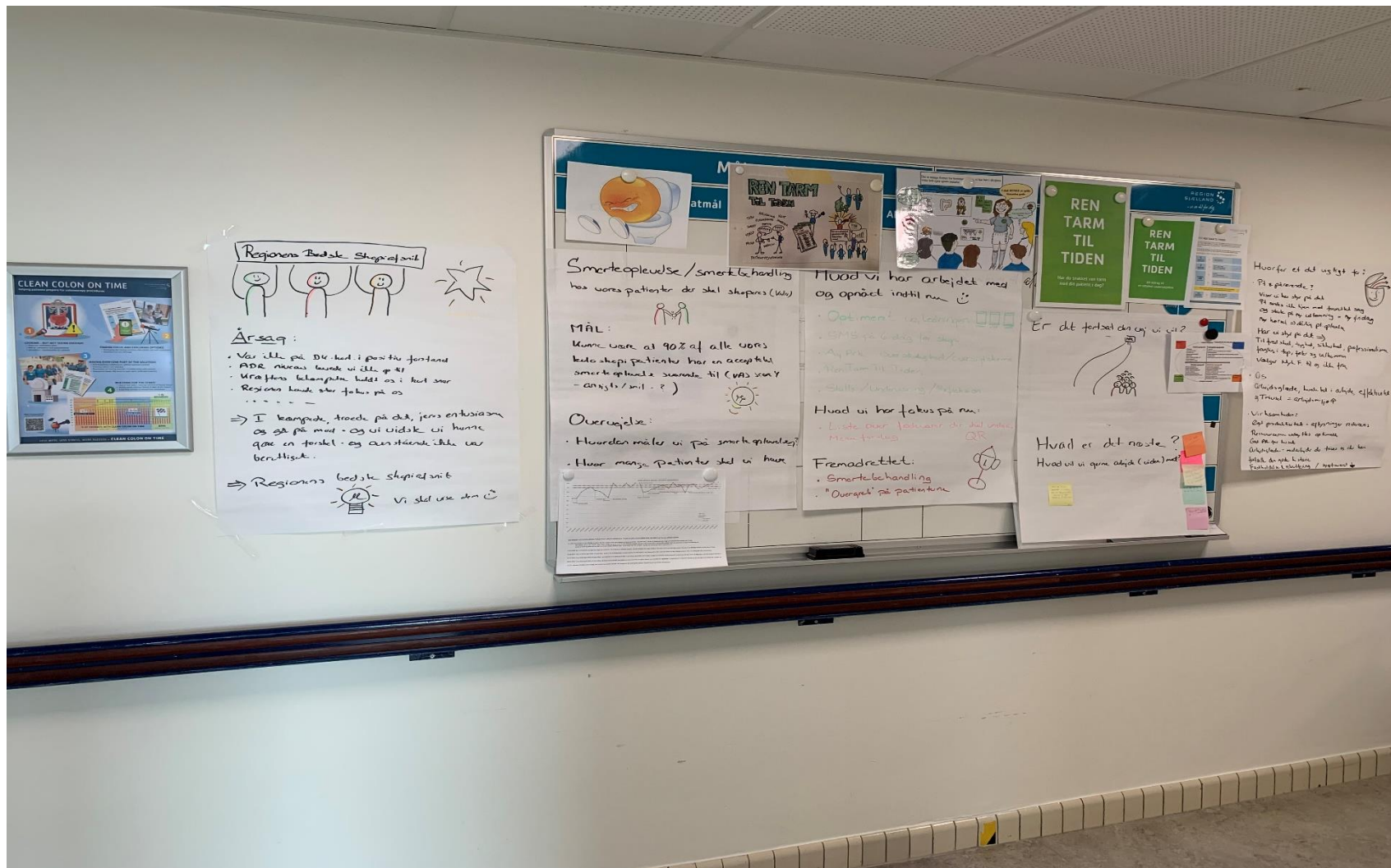
# Hvorfor fokus på Ren Tarm Til Tiden?

- ▶ Ville reducere aflysninger og afbud.
- ▶ Vi ville gøre det bedre i forhold til ADR. Tæt dialog med Kræftens Bekæmpelse.
- ▶ 25 % på landsplan aflyses pga dårlig udrensning - matchede vi ret godt. Baseline: 65 % af vores patienter var sufficient udrenset(BBPBS)
- ▶ Vigtigt at hele afdelingen blev inddraget - team arbejde



# Tavlemøde

- ▶ **Vision:** Blive Regionens bedste skopiafsnit.
- ▶ **Brainstorm** - Hvorfor er det vigtigt for vores patienter/pårørende, for os og for virksomheden.
- ▶ Fokus på ADR, hvor vi skulle blive bedre, hvilke tiltag skal der til?.
- ▶ Vigtig med patientinddragelse i forhold til skopi - patientoplevelse/behov.
- ▶ **Alle kunne se sig ind i dette og bød ind - og teamånden på dette projekt startede og blev kun bedre jo dybere vi arbejdede os ind i det**



**Regionens Bedste Skoleafsnit**

Årsag:

- Vær ikke på DV, hold i positive følelser
- ADP succes havde vi ikke p.t!
- Kræftens betyngning holdt os i det svar
- Region havde styr fokus på os

⇒ I kampene, troede på det, jens entusiasme og så på mul. og vi udså os i hjerne gave en forskel - og overstående ikke var berettiget.

⇒ Regionens bedste skoleafsnit

**Smerteoplevelse / smertehandling**  
 hos vores patienter der skal shoperes (Wd)

Mål:

- Kunne være at 90% af alle vores kule shoperpatienter har en acceptabel smerteoplevelse svarende til CMA's von Y - angst / smil - ?

**Overvågelse:**

- Hvordan måler vi på smerteoplevelse?
- Hvor mange patienter skal vi have

**Hvad vi har arbejdet med og opnået indtil nu**

- Optimeret i samarbejde
- SM's og udvalgte for skole
- Afdelings samarbejde / samarbejde
- Netværk til ledere
- Støtte / Undervisning / Refleksion

**Hvad vi har fokus på nu:**

- Lede over ledelse der skal være

**Fremadrettet:**

- Smertehandling
- "Overvåg" på patienterne

**REN TARM TIL TIDEN**

Er det forberedt den dag vi vil?

Hvad er det næste?

Hvad vil vi gøre om det (uden)med?

**Hvorfor er det vigtigt for os?**

- På et generelt...
- Hvorfor har det på det...
- På måde til nye udfordringer - og fridag...
- For hvem udfordring på gæster...
- Hvor er det på det...
- Til det skal være, udfordring, professionel...
- Udfordring, der, for os udfordring...
- Udfordring, der, for os udfordring...
- Udfordring, der, for os udfordring...

Udarbejdet af Hans Henrik Haase og Kit Funch Bergmann, Skopien på Nykøbing F. Sygehus 2023

# Ren Tarm Til Tiden - hypotese

## I og med at patienterne er bedre udrenset

- ▶ Aflysninger pga. dårlig udrensning reduceres.
- ▶ Sufficient udrensning vil give bedre diagnosticering og behandling og øget PDR/ADR.
- ▶ Evt. smerteoplevelse reduceres.
- ▶ Alt i alt noget der vil bidrage til positiv patientoplevelse - og dermed et skridt nærmere vores vision.



# Dataindsamling

- ▶ I skopien har vi ca. 140 skopier pr/uge fordelt på 4 stuer:
- ▶ 95 er koloskopipatienter, hvor de 30 patienter er screeningspatienter.
- ▶ Data fra Endobasen samt skema BBPS til vurdering af udrensingsgraden, er anvendt til at etablere baseline, som udgangspunkt.
- ▶ Patientoplevelser i forhold til udtømnings materialet.

Baseline bruges herefter til at se om vores hypotese holder i forhold til:  
Om patienterne er bedre udrenset mht. Ren Tarm Til Tiden?  
Stiger ADR?

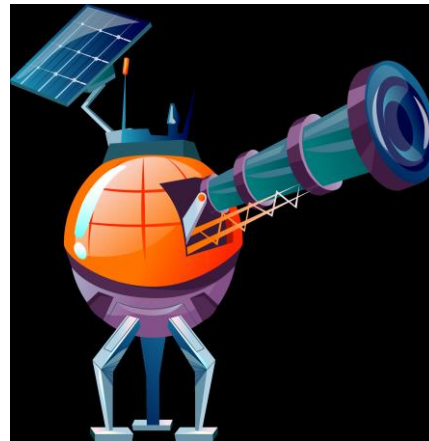


# BBPS = Boston Bowel Preparation Scale

BBPS		3	2	1	0
3=Excellent					
2=Good					
1=Poor					
0=Inadequate					
LC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BBPS= <input type="checkbox"/>					

# Formålet

- ▶ Flere undersøgelser gennemføres og ADR øges.
- ▶ at sikre patienten - og dennes pårørende - føler sig mere trygge i og bedre klædt på til at håndtere udrensningsprocessen.





# Hvorfor ordet **Ren Tarm Til Tiden?**

- ▶ Forbedringsagent uddannelse - og en medkursist
- ▶ Kommunikationsmedarbejder - og så fik det fart på.
- ▶ Tavlemøde

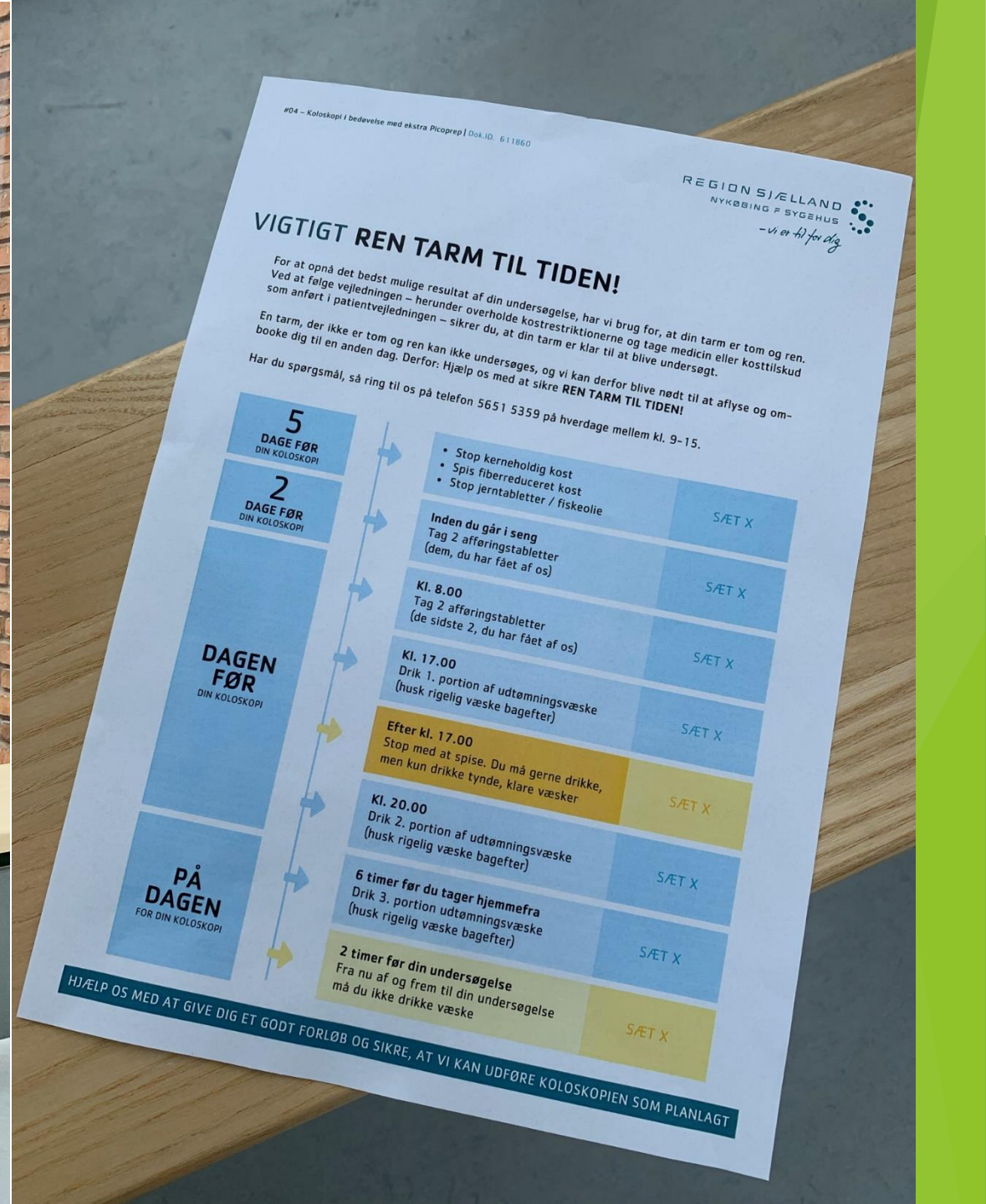
Arbejdet medførte bl.a. indsatser indenfor:

- ▶ Patientsikkerhed og patienttilfredshed
- ▶ Kommunikation i form af informations materiale - Ren Tarm Til Tiden

# Hvad er der kommet ud af det?

- ▶ Patienterne er bedre udrenset og dermed sikrer vi en bedre diagnosticering og behandling - og ADR er steget.
- ▶ Nemt tilgængeligt materiale
- ▶ unikt oversigtskema til udrensning
- ▶ SMS fra skopien 6 dage før undersøgelsen.
- ▶ en liste over fødevarer, der skal undgås
- ▶ menuforslag med opskrifter
- ▶ Kræftens bekæmpelse har givet deres blåstempling.
- ▶ Region Sjælland via SFR har taget vores vejledning og oversigts ark til sig.
- ▶ Haft det med på IHI kongres forår 2023.
- ▶ Nu her på dette årskursus.





## VIGTIGT REN TARM TIL TIDEN!

For at opnå det bedst mulige resultat af din undersøgelse, har vi brug for, at din tarm er tom og ren. Ved at følge vejledningen – herunder overholde kostrestriktionerne og tage medicin eller kosttilskud som anført i patientvejledningen – sikrer du, at din tarm er klar til at blive undersøgt.

En tarm, der ikke er tom og ren kan ikke undersøges, og vi kan derfor blive nødt til at aflyse og om-booke dig til en anden dag. Derfor: Hjælp os med at sikre **REN TARM TIL TIDEN!**

Har du spørgsmål, så ring til os på telefon 5651 5359 på hverdage mellem kl. 9-15.

<b>5 DAGE FØR</b> DIN KOLONOSKOPI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stop kerneholdig kost</li> <li>• Spis fiberreduceret kost</li> <li>• Stop jerntabletter / fiskeolie</li> </ul>	SÆT X
<b>2 DAGE FØR</b> DIN KOLONOSKOPI	<p>Inden du går i seng Tag 2 afføringstabletter (dem, du har fået af os)</p>	SÆT X
<b>DAGEN FØR</b> DIN KOLONOSKOPI	<p>Kl. 8.00 Tag 2 afføringstabletter (de sidste 2, du har fået af os)</p>	SÆT X
	<p>Kl. 17.00 Drik 1. portion af udtømmingsvæske (husk rigelig væske bagefter)</p>	SÆT X
	<p>Efter kl. 17.00 Stop med at spise. Du må gerne drikke, men kun drikke tynde, klare væsker</p>	SÆT X
<b>PÅ DAGEN</b> FOR DIN KOLONOSKOPI	<p>Kl. 20.00 Drik 2. portion af udtømmingsvæske (husk rigelig væske bagefter)</p>	SÆT X
	<p>6 timer før du tager hjemmefra Drik 3. portion udtømmingsvæske (husk rigelig væske bagefter)</p>	SÆT X
	<p>2 timer før din undersøgelse Fra nu af og frem til din undersøgelse må du ikke drikke væske</p>	SÆT X

HJÆLP OS MED AT GIVE DIG ET GODT FORLØB OG SIKRE, AT VI KAN UDFØRE KOLONOSKOPIEN SOM PLANLAGT

# Kostvejledning

Spis rigtigt inden din koloskopiundersøgelse | REN TARM TIL TIDEN



## GUIDE: SPIS RIGTIGT FØR DIN UNDERSØGELSE

For at opnå det bedst mulige resultat af din undersøgelse, har vi brug for, at din tarm er tom og ren. Du har derfor fået tilsendt / udleveret en patientvejledning og et skema, der guider dig igennem de forberedelser, du selv skal stå for. En vigtig del af dette er at sikre, at du spiser og drikker rigtigt i dagene op til din undersøgelse – derfor har vi lavet dette menuforslag til dig.

En tarm, der ikke er tom og ren kan ikke undersøges, og vi kan derfor blive nødt til at aflyse og ombooke dig til en anden dag. Derfor: Hjælp os med at sikre **REN TARM TIL TIDEN!**

Har du spørgsmål, så ring til os på telefon 5651 5359 på hverdage mellem kl. 9-15.

**5-2 DØGN FØR DIN KOLOSKOPI**

Forberedelsestiden kan være afhængig af hvilken undersøgelse du skal have foretaget.  
Se dit skema for specifik vejledning omkring, hvornår du skal ændre din kost.

**SPIS KERNEFRIT OG FIBERREDUCERET**  
I dagene op til din undersøgelse er det vigtigt, at du kun spiser mad uden kerner og med så få fibre som muligt. Disse fødevarer tager nemlig længere tid om at 'komme ud af systemet' og kan ende med at være i vejen, når vi skal lave din undersøgelse.

**DERFOR MÅ DU IKKE SPISE:**

- X Fuldkornspiseprodukter**
  - Alle fuldkornbrød (rugbrød, knækbrød, fuldkornskiks)
  - Havregryn / havregrød / mysl
  - Fuldkornspasta
  - Brun ris
  - Lopprefraskaller
- X Alle slags frø, nødder og tørrede frugter**
- X Grøntsager med mange fibre / skræl og kerner, som fx:**
  - Tomater
  - Ærter
  - Majs
  - Champignon
  - Asparges
  - Porrer
  - Berner
  - Avocado
  - Agurk med skræl (gerne uden skræl)
  - Rå gulerødder, kål (men gerne kogte)
- X Bær og frugt med kerner og skræl**
  - Bær og marmelade med bær
  - Frugt med små kerner (fx kiwi, vindruer)
  - Appelsiner
  - Æbler, pærer, ferskner (uden kerner og skræl)

HJÆLP OS MED AT GIVE DIG ET GODT FORLØB OG SIKRE, AT VI KAN UDFØRE KOLOSKOPIEN SOM PLANLAGT

Spis rigtigt inden din koloskopiundersøgelse | REN TARM TIL TIDEN



## GUIDE: MENUFORSLAG

For at opnå det bedst mulige resultat af din undersøgelse, har vi brug for, at din tarm er tom og ren. Du har derfor fået tilsendt / udleveret en patientvejledning og et skema, der guider dig igennem de forberedelser, du selv skal stå for. En vigtig del af dette er at sikre, at du spiser og drikker rigtigt i dagene op til din undersøgelse – derfor har vi lavet dette menuforslag til dig.

En tarm, der ikke er tom og ren kan ikke undersøges, og vi kan derfor blive nødt til at aflyse og ombooke dig til en anden dag. Derfor: Hjælp os med at sikre **REN TARM TIL TIDEN!**

Har du spørgsmål, så ring til os på telefon 5651 5359 på hverdage mellem kl. 9-15.

**5-2 DØGN FØR DIN KOLOSKOPI**

Her giver vi et bud på, hvordan menuen kan se ud, når du skal spise kernefrit og fiberreduceret

**MORGEN**

- Franskbred + smør, ost, honning, pålægschokolade,
- Yoghurt (uden frugt / bær med kerner) + frugt uden kerner / skræl
- Hollandske kryddere, smør + kanelsukker
- Æg
- Pandekage med banan og cremefraiche / skyr

**FROKOST**

- Franskbred / bondebred + smør og alm. kød- og fiskepålæg, æg
- Fleste pålægssalater er tilladt (**UNDGÅ**: ærter i italiensk salat)
- Agurk (uden skræl), syltede rødbeder, **UNDGÅ**: Rå lag / springløg

**AFTEN**

- Kogte/bagte kartofler (uden skræl), hvide ris, hvid pasta + gennemkogt eller stegt lyst kød / fisk eller frikadeller + sovs
- Grøntsagsuppe med hylling eller kødboller, flutes eller pasta
- Boller i karry med hvide ris

**DESSERT**

- Frugtgrød / henkogt frugt (uden kerner / skræl) med mælk / yoghurt
- Citron / vanille / chokoladede fromage
- Flødeis / sorbet (uden bær)

**MELLEMMÅLTID**

- Lys kiks (fx TUC, Mariekiks), småkager, kager uden bær / nødder
- Franskbred med smør og ost
- Frugt, fx æble, pære, fersken (uden kerner / skræl), banan

**FRA KL. 17.00 DAGEN FØR DIN UNDERSØGELSE:**

- Kun tynde væsker uden mælkeprodukter
  - Fx bouillon (uden fyld), saft, juice (uden frugt/kød), kaffe, te, sodavand og vand

Vi anbefaler, at du drikker rigeligt, 2-3 liter/dag

**DAGEN FØR DIN KOLOSKOPI**

HJÆLP OS MED AT GIVE DIG ET GODT FORLØB OG SIKRE, AT VI KAN UDFØRE KOLOSKOPIEN SOM PLANLAGT

Spis rigtigt inden din koloskopiundersøgelse | REN TARM TIL TIDEN



## GUIDE: OPSKRIFTER

For at opnå det bedst mulige resultat af din undersøgelse, har vi brug for, at din tarm er tom og ren. Du har derfor fået tilsendt / udleveret en patientvejledning og et skema, der guider dig igennem de forberedelser, du selv skal stå for. En vigtig del af dette er at sikre, at du spiser og drikker rigtigt i dagene op til din undersøgelse – derfor har vi lavet et par gode opskrifter til dig.

En tarm, der ikke er tom og ren kan ikke undersøges, og vi kan derfor blive nødt til at aflyse og ombooke dig til en anden dag. Derfor: Hjælp os med at sikre **REN TARM TIL TIDEN!**

Har du spørgsmål, så ring til os på telefon 5651 5359 på hverdage mellem kl. 9-15.

**FIBERFATTIG BOLLER I KARRY**  
OPSKRIFT #1

Til 4 personer

Opkriften indeholder kold

**INGREDIENSER, KØDBOLLER**

- 400 g hakket svinekød
- 1 lag, finthakket
- 1 æg
- 4 spsk. hvedemel
- 500 ml hensefond
- Salt og peber

**INDGREDIENSER, KARRY**

- 2 spsk. karry
- 1 spsk. gurkemeje (kan udelades)
- 1 spsk. hvedemel
- 20 g smør, eller olie
- 2 stk. gulerødder, skrællet og hakket fint
- 2 stk. lag, finthakket
- 1 stk. æble, skrællet og skåret i store tern
- 500 ml hensefond (brug den du har kogt kødboller i)
- 75 ml fløde
- Salt og peber

**FREMANGSMÅDE, KØDBOLLER**

- Rør alle ingredienserne med en håndmøse i 2-3 minutter.
- Form kaffars til kødboller ved brug af spiseske.
- Varm hensefonden op til kogepunkt og hæld kødboller i (kog i ca. 8 minutter). Læg kødbollerne til side, indtil de skal i karrysovsen.

**FREMANGSMÅDE, KARRY**

- Streg gulerødder og lag med lidt smør / olie i en gryde. Tilsæt karry, gurkemeje og hvedemel. Lad det stege med et halvt minuts tid, tilsæt hensefond og æbletern. Kog til gulerødderne er møre.
- Blend det hele sammen med en stavblender og smag til med salt, peber og evt. lidt æblemos.
- Hæld dine kødboller i sovsen og lad dem stå et par minutter ved mellemvarme. Hæld fløde og rør i sovsen, og sluk for varmen lige efter. Server med hvide ris.

HJÆLP OS MED AT GIVE DIG ET GODT FORLØB OG SIKRE, AT VI KAN UDFØRE KOLOSKOPIEN SOM PLANLAGT

# Alle materialer er udviklet sammen med og testet af koloskopipatienter på Nykøbing F. Sygehus

- ▶ *Ren tarm til tiden giver så meget tryghed! Det fortæller jo, hvad det hele handler om. Den nye oversigt gør det så meget nemmere at holde styr på, hvad man skal huske hvornår. Det hjælper på nervøsiteten.*
- ▶ - Jeanette, patient

»Jeg er begejstret over **Ren Tarm Til Tiden** og det nye oversigtsskema. Endoskopien på Nykøbing F. Sygehus har knækket koden og skabt et simpelt redskab med stor virkning. Det bør komme alle koloskopipatienter til gode. Jeg håber, at andre koloskopiafsnit vil tage ideen til sig.«

- Kim Høegh Karlsen, regionskonsulent - Kræftens Bekæmpelse

# Faglig stolthed

- ▶ For personalet på afsnittet taler både den overordnede vision og **Ren Tarm Til Tiden**-konceptet lige ind i vores faglige stolthed.
- ▶ Det styrker arbejdsglæden, når vi oplever, at vores patienter møder ind glade og trygge, føler sig godt hjulpet af vores hjælpemidler og får bedre oplevelser af velgennemførte undersøgelser.



# Kerneopgaven

At have patienten i fokus og hjælpe ham/hende der skal have udført en endoskopi, sikkert, trygt og professionelt gennem proceduren.





# Fastholdelse af projektet

- ▶ Italesætter det.
- ▶ Går med badge
- ▶ Plakater på gangene og ved modtager skranken.
- ▶ Region Sjælland - kvalitetsprojekt på de enkelte skopører.
- ▶ Vigtig fortsat at have patienter og pårørende med ind over.

# REN TARM TIL TIDEN

Har du snakket ren tarm  
med din patient i dag?

# REN TARM TIL TIDEN

Dit bidrag til  
en vellykket undersøgelse



Udarbejdet af Hans Henrik Hansen og Kit Funch Bergmann, Skopien på Nykøbing F. Sygehus 2023

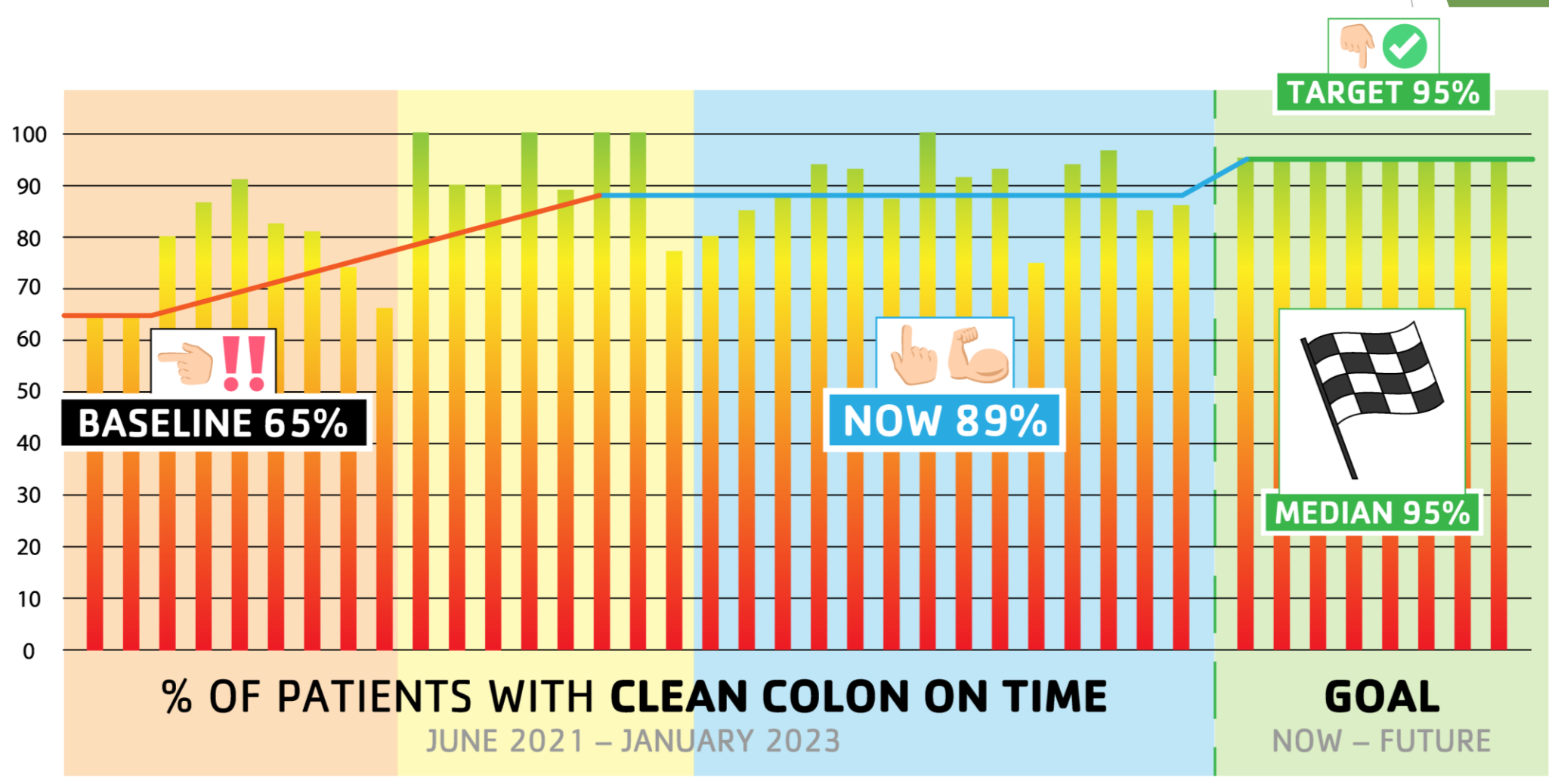


# Fremtid - mål vi helst ikke når 😊

- ▶ Fortsat fokus på at patienterne møder ind med **Ren Tarm Til Tiden** - BBPS hver 3 måned.
- ▶ Udvikle vores koncept QR kode - til kostvejledning
- ▶ Fokus på emnet smerter
- ▶ Skills tværfagligt med bla feedback kultur
- ▶ **Vigtigt at alle fortsat kan se sig ind i dette og byder ind, så teamånden bibeholdes.**



# Antal udrensende patienter



# Tak for i dag!

