



Karolinska
Institutet

KAROLINSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET

Karolinska Comprehensive Cancer Center



My Care Plan

Yvonne Wengström, Professor, Lead
cancer nurse Karolinska CCC

The role of the contact nurse in cancer care

Easy access and primary contact

Assesses patient needs

Responsible for in developing/updating individual care plan in collab with the patient



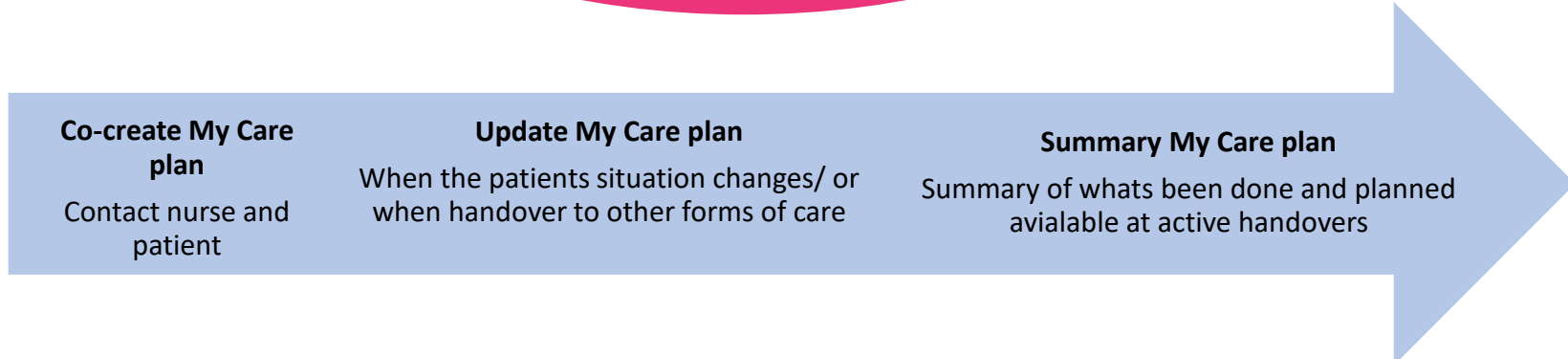
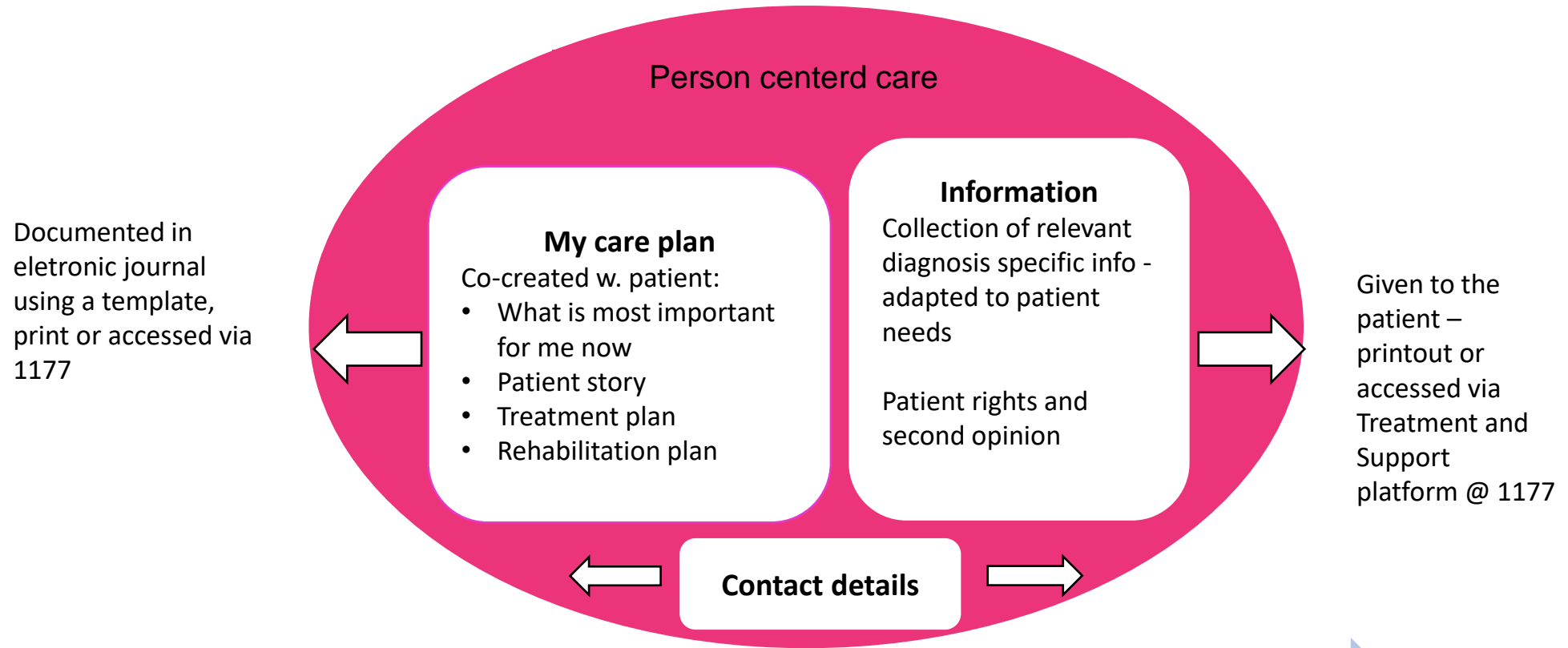
Information about next step in treatment and care

Support the patient and family in normal crisis reactions/remit

Active handovers

Participate in MDTs

My Care plan



National platform - Inera

Support and treatment – the basis

Comprised of different parts –

- Evidence based diagnosis and treatment information – customised for the individual patient
- Message function for patient – treating health care professional for communication
- Tools for self assessment
- Overview tool for planning of treatment
- Comment possibilities for HCPs to comment/ highlight information
- Patients can save information to share with family members



Digital version of My Care Plan

- Accessible via phone, tablet, computer
- Secure Bank-Id for login
- Implemented spring 2021
- Evaluated 2023

På 1177 Vårdguiden kan du även:

- Läs delar av din journal
- Se och förnya dina recept

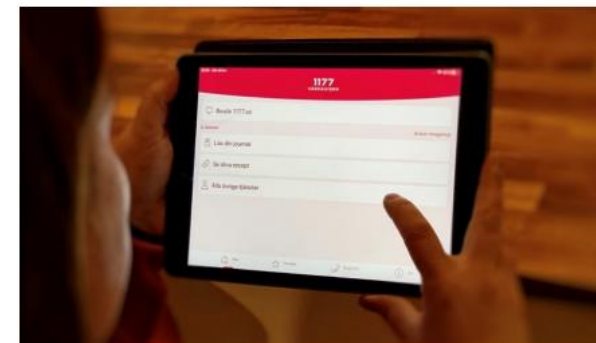
Du kan ringa 1177 Vårdguiden på telefon dygnet runt.



Information från
Min kontaktsjuksköterska

1177
VÅRDGUIDEN

Min vårdplan på 1177.se



Min vårdplan får du för att du ska kunna vara delaktig i din vård så mycket som du önskar. Vårdplanen ska bidra till att du känner dig trygg och välinformerad, att du har inflytande över det som är viktigt för dig och att du förstår vad som händer under utredning och behandling.

- Min vårdplan finns tillgänglig via 1177.se eller via appen 1177 vårdguiden som du kan ladda ner där appar finns.
- För att kunna ta del av tjänsten behöver du, förutom tillgång till internet, ett Bank-ID.

1177
VÅRDGUIDEN

Advantages

- Accessible via smartphones , tablets, computers
- Patients can send messages direct to their contact nurse
- Patientens can read extended information via links
- Patientens can respond to questionnaires, assessments
- Patientens look at movies ex. rehabilitation exercises, how to do injections
- HCP can update and individualize My Care Plan from a distance
- My Care Plan can follow the patient through the care process between caregivers

Så här använder du Min vårdplan

1. Logga in på 1177 Vårdguiden via webbläsare, skriv 1177.se eller via appen 1177 Vårdguiden som du laddar ner där appar finns.
2. Om det är första gången du loggar in på 1177 Vårdguiden, gå in under inställningar (uppe till höger) och lägg till mobilnr eller e-postadress för att få aviseringar.
3. Gå till Övriga tjänster
4. Välj Stöd och behandling
5. Klicka på Min vårdplan som du blivit tilldelad



Har du problem med att logga in?

Läs på 1177 Vårdguiden under e-tjänster om vanliga orsaker till problem med inloggning. Du kan även ringa 0770-72 00 00 alla dagar klockan 6-22 och få hjälp med inloggning.

1177
VÅRDGUIDEN

- Min vårdplan är uppbyggd i avsnitt.
- Din kontaktsjuksköterska har lagt till de avsnitt som är aktuella för dig och kan vid behov lägga till nya avsnitt med ny information.
- Du klickar på de avsnitt som du vill läsa. Uppre till höger i varje avsnitt kan du om du vill spara ner sidan som ett dokument eller lägga den som en favorit.
- Under fliken **Kontakter** kan du själv lägga till de uppgifter som du vill ha eller be din kontaktsjuksköterska göra det tillsammans med dig.
- Under fliken **Planering** kan du själv lägga till dina planerade undersökningar, provtagningar och besök eller be din kontaktsjuksköterska göra det tillsammans med dig.
- Du kan när du vill skicka meddelande till din vårdgivare. Klicka på fliken **Meddelanden** (högst upp på sidan) och skapa ny konversation. Du kan även skicka meddelande inuti varje avsnitt. Du får svar på ditt meddelande inom några arbetsdagar.
- Efter överenskommelse kan kontaktsjuksköterskan aktivera olika **formulär** som du kan fylla i och skicka tillbaka digitalt.
- **Min vårdplan** finns tillgänglig under din behandling och avslutas av din kontaktsjuksköterska efter överenskommen tid.

1177
VÅRDGUIDEN

Example - Breast cancer

- Information website My Care Plan

Versionsinformation Min vårdplan bröstcancer, (pdf, nytt fönster)

| | |
|---|---|
| Information till alla patienter | + |
| Mötet med vården | + |
| Utredning och diagnos | + |
| Behandling | + |
| Cancerrehabilitering och egenvård | - |
| Alla PDF-dokument öppnas i nytt fönster. | |
| Arbeta, studera eller vara sjukskriven | |
| Att leva med spridd bröstcancer | |
| Att stödja barn som närstående | |
| Benskörhet - osteoporos | |
| Blödningsrisk | |
| Blodpropp | |
| Diarré | |
| Formulär Hälsokattning för cancerrehabilitering | |
| Formulär Hantering av ångest | |
| Förstoppning | |
| Gaser och bullrig mage | |
| Hand och fotsyndrom och på verkan på hud och naglar | |



Samverkan | Välj region ▾

English pages

Hej, vad letar du efter?



Cancerdiagnoser

Våra uppdrag

Patient och närstående

Om RCC i samverkan

[INCA Login](#)

Cancerdiagnoser / Bröst / Min vårdplan

Bröst

Kvalitetsregister >

Vårdprogram >

Vårdförlopp

Läkemedelsregimer

Min vårdplan

Statistik

Individuell patientöversikt

Till regionspecifikt innehåll ↓

Nationell Min vårdplan bröstcancer

Min vårdplan är patientens dokument som bör följa med under hela vårdprocessen. Min vårdplan ska ge information och vara ett stöd för patienter och närstående, samt öka deras delaktighet och trygghet.

Min vårdplan innehåller all den information som kan vara relevant för en patient med bröstcancer. Det är viktigt att du som vårdpersonal gör ett urval av innehållet så att din patient endast får den information som hen är i behov av och önskar, samt de formulär som verksamheten avser att följa upp.

Min vårdplan bröstcancer finns digitalt via 1177. Här hittar du den som PDF-dokument som kan skickas till tryck eller skrivas ut.

Den senaste versionen av Min vårdplan bröstcancer publicerades 2022-06-29. Se versionsinformation för vad som ändrats sedan föregående version.

[Versionsinformation Min vårdplan bröstcancer, \(pdf, nytt fönster\)](#)

Mer information

[Min vårdplan i cancer vården](#)

[Om bröstcancer, 1177 Vårdguiden](#)

[Om operation vid bröstcancer, 1177 Vårdguiden](#)

Karin Frankesten

Handläggare

[RCC Stockholm Gotland](#)

[@ karin.frankesten@regionstockholm.se](mailto:karin.frankesten@regionstockholm.se)

Patient information hand and foot syndrome

Hand- och fotsyndrom och påverkan på hud och naglar

Din behandling kan påverka huden, framför allt handflator och fotsulor, men hela kroppens hud kan drabbas. En del behandlingar kan också orsaka besvär med naglarna, både på fingrar och tår. Symtomen kan se olika ut och vara lindriga till svåra. Du kommer att ha regelbunden kontakt med din kontaktsjuksköterska för att följa upp symtomen. Du kan behöva göra ett kortare uppehåll eller minska dosen av läkemedlet för att symtomen ska minska. Orsaken till hand- och fotsyndrom, HFS, är inte helt klarlagd. Man tror att läckage av cytostatika från kapillärer (kroppens minsta blodkärl) kan orsaka skador i vävnader och nervfibrer.

Hudreaktioner:

- Torr, fjällig eller "glasig" röd hud
- Rodnad, svullnad
- Hudsprickor, förhårtnader
- Blåsbildning, hudutslag
- Sår, infektioner
- Brännande känsla

Nagelförändringar:

- Sprödhet, naglar som skivar sig
- Ändrad form, struktur och färg
- Ömhet
- Nagellossning
- Infektion i nagelbädd eller nagelband
- Nageltrång, ökad hornbildning under nageln
- "Svallkött", vätska under nageln

Råd för att förebygga och lindra symtom

- Inspektera huden och naglarna för att tidigt upptäcka påverkan.
- Smörj in händer och fötter inklusive nagelband och hud regelbundet med mjukgörande kräm. Vid besvär använd karbamidkrämer (ureakrämer), krämer med salicylsyra, antibakteriella krämer och salvor med väteperoxid eller zinkplåster.
- Undvik direkt solljus och stark värme. Kallt vatten eller kyla kan lindra besvären.
- Håll händer och naglar rena. Klipp naglar rakt och inte för kort, fila vassa kanter.
- Undvik nagelstärkande polish, nagellack, nagellackborttagningsmedel och lösnaglar.
- Undvik tryck och vibrationer mot hud och naglar de dagar du behandlas för cytostatika, tex. massage, tajta kläder, skriva på tangentbord, använda bormaskin. Välj träningsformer med lite friktion, tryck och värmeökning. Använd skor med bra passform och inlägg eller sulor.
- Undvik ämnen som irriterar huden, till exempel parfym. Använd parfymfri lotion och deodorant.
- Använd diskhandskar med bomullsvantar inuti vid handtvätt eller -disk.
- Använd smärtstillande läkemedel om du har ont.
- Hydrokolloidförband kan skydda huden vid blåsor och sprickor, men använd det inte om du har tecken på infektion. Tecken på infektion är svullnad, rodnad, ömhet och vätska.

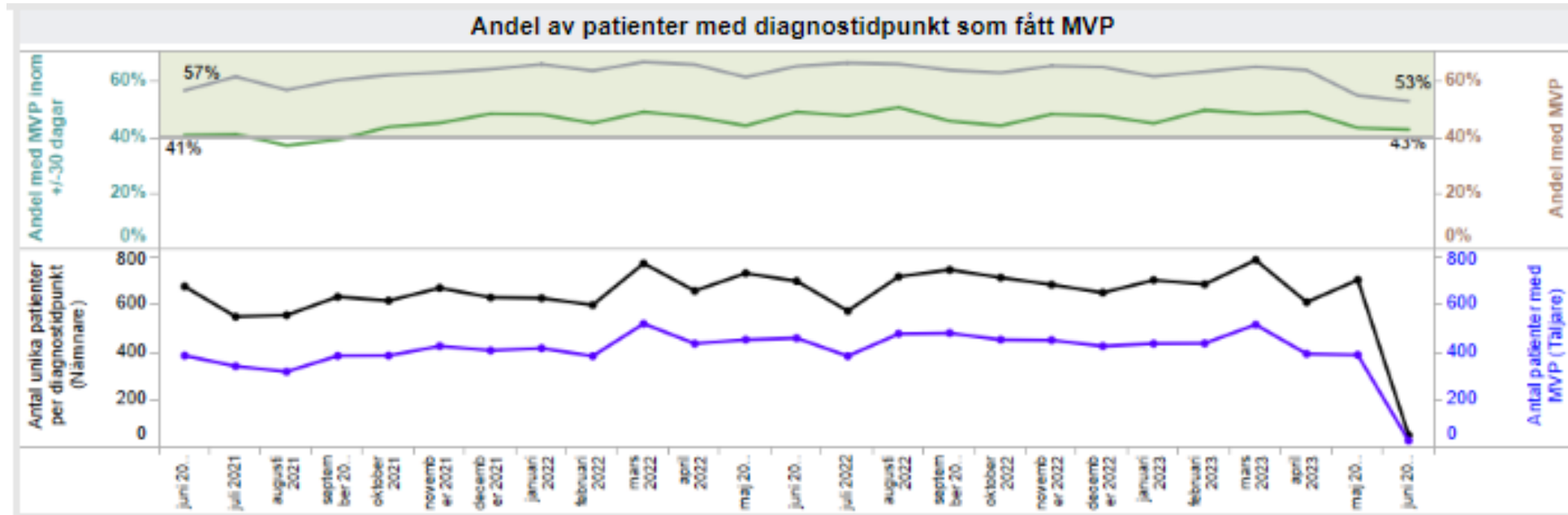
När ska jag kontakta vården?

- Om du förändringar på hud och naglar.
- Om du har smärta som inte lindras av receptfria läkemedel.
- Om du har besvär som påverkar dina dagliga aktiviteter och inte går över.
- Om du har tecken på infektion i huden (svullnad, rodnad, ömhet och vätska).

Evaluation My Care Plan 2023

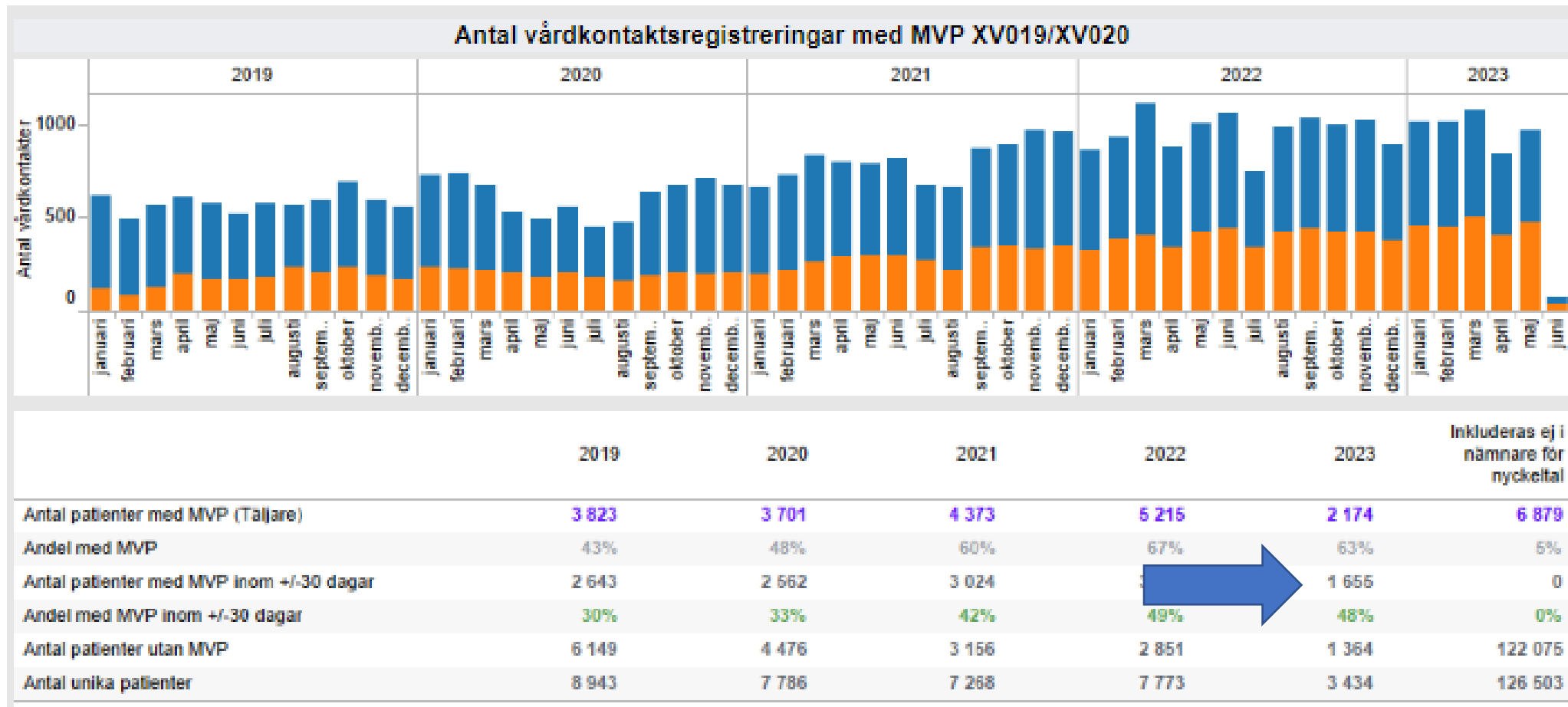
- Barriers - Language, cognition, not using digital services
- Most patients use it for the information about treatment and care and to send messages to HCP
- Patients/HCP positive about using MCP
- HCP – increased quality, resource effective, however – increased admin
- Implementation – increasing resources but long term more effective – if all functions in use

Number of patients with My Care Plan at diagnosis



- Andel med MVP
- Andel med MVP inom +/-30 dagar
- Antal patienter med MVP (Täljare)
- Antal unika patienter per diagnostidpunkt (...)

Patients with My Care plan and revised care plans



Rehabilitation assessment -2022

Hälsoskattning för cancerrehabilitering

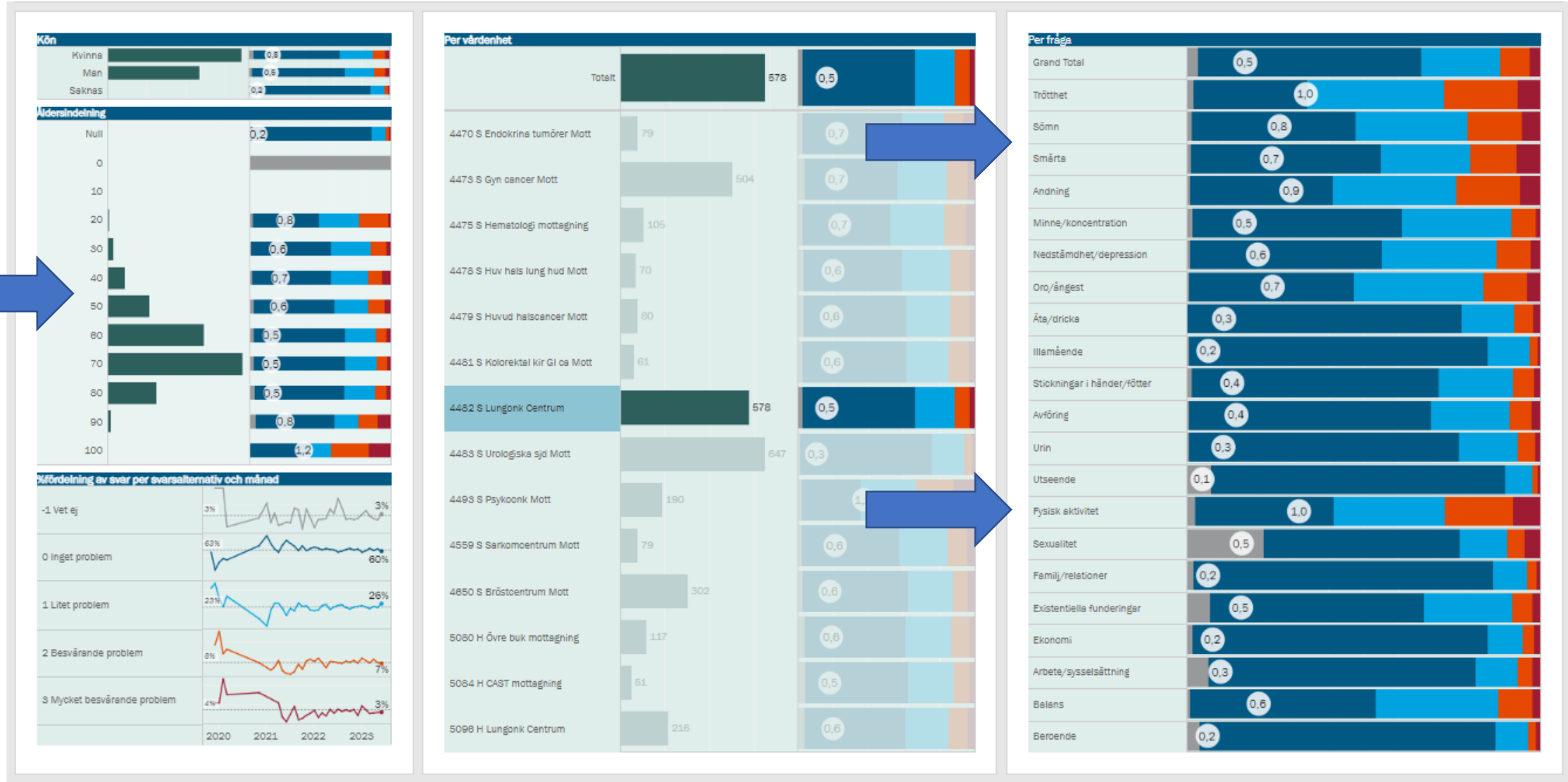
Datum:.....Namn:.....

Personnummer:.....Diagnos:.....

Har din cancersjukdom påverkat nedanstående områden? Din beskrivning kan underlätta att du får rätt rehabilitering. Sätt kryss i den ruta som bäst motsvarar din upplevelse.

| | Inget problem | Litet problem | Besvärande problem | Mycket besvärande problem | Kommentar |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------|
| Trötthet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Sömn | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Smärta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Andning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Minne/ koncentration | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Nedstämdhet/ depression | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Oro/ ångest | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Äta/ dricka | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Illamående | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Stickningar i händer/ fötter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Rehabilitation needs patients with lung cancer



Advantages - challenges

- Precision medicine - Holistic view of the patient – genetics but also – environment, lifestyle, health behavior - paradigm shift – health not disease
- Need for closer collaboration with patients and family - successful implementation
- My Care Plan a tool – shared decision-making