

HFS
Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Fysisk aktivitet och FaR – som prevention och medicinsk behandling

FaR implementering – Processer & verktyg

Kliniska aspekter

HFS
Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FaR som behandlingsmetod

Används som:

- Första behandling
- Alternativ eller komplement till läkemedel

För att ge:

- Hälsovinster, minska riskfaktorer
- Minskad läkemedelskonsumtion
- Minskade läkemedels- och sjukvårdskostnader – hälsoekonomi

Sid. 10 av 10 | 11/19/2019, 11:55 AM, PPTX 2019

HFS
Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FaR som behandlingsmetod Fungerar det?

- Samtal i kombination med skriven ordination
- Aktiv, deltagande patient – planering, målsättning
- Positiv attityd till FaR från patienter
- Bättre följsamheten till FaR än långtidsbehandling med läkemedel

**THE STORY
SO FAR**

Sid. 20 av 24 | 11/19/2019, 11:55 AM, PPTX 2019

HFS
Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Svensk FaR-behandling

En individanpassad och personcentrad vård

Består av:

- Individuellt rådgivande samtal
- Individuellt anpassad skriftlig ordination
- Individuell planerad uppföljning

Använder som metodstöd:

- FYSS – fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling
- Samverkan med föreningar och friskvårdsaktörer

HFS
Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Svensk FaR-behandling

Vad är unikt?

All legitimerad personal inom hälso- och sjukvården med adekvat kunskap kan ge FaR-behandling

Behövs kunskap kring:

- Patientens hälso- och funktionsstatus
- Användande av fysisk aktivitet som prevention och behandling (FYSS)
- FaR som behandlingsmetod och rutinerna för detta
- Samtalsmetodik, beteendeförändring
- Lokalt utbud av friskvårdsaktörer

HFS
Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Fysisk aktivitet och FaR – som prevention och medicinsk behandling

Vad tycker patienterna?

Svensk FaR - en kvalitativ studie

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

BMC Public Health

RESEARCH ARTICLE Patients' experiences of physical activity on prescription with access to counsellors in routine care: a qualitative study in Sweden

For Andersson, Lena Lindahl, Lisa Holmberg and Per Nilsson

n=13
9 kvinnor
30-65+ år
primärvård
Kronobergs län

Fysisk aktivitet påverkades av patientens förmåga
möjligheter
motivation
till att ändra beteende

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

BMC Public Health

RESEARCH ARTICLE Patients' experiences of physical activity on prescription with access to counsellors in routine care: a qualitative study in Sweden

For Andersson, Lena Lindahl, Lisa Holmberg and Per Nilsson

Förmåga - Anpassning av FaR till patientens hälsotillstånd, fysiska kapacitet
Tidigare erfarenheter

Möjligheter - Skriftlig ordination, professionell konsultation & uppföljning av FaR-behandlare
Samarbete mellan förskrivare & FaR-behandlare
Tillgång till lämplig aktivitet

Motivation - Egen önskan om att förbättra sin hälsa
Hitta aktivitet som underlättade kontinuitet

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Fysisk aktivitet och FaR – som prevention och medicinsk behandling

Vad tycker medarbetarna?

Svensk FaR - en kvalitativ studie till

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

BMC Public Health

RESEARCH ARTICLE What is required to facilitate implementation of Swedish physical activity on prescription? – interview study with primary healthcare staff and management

For Andersson, Lena Lindahl, Lisa Holmberg and Per Nilsson

n=18
10 primärvårdsledning
8 sjukvårdspersonal
Gävleborg & Dalarna

Behov av

1. Ökad kunskap och bejakande attityd bland sjukvårdspersonal
2. Tydligt och stödjande ledarskap
3. Centrala stödstrukturer
4. Lokala stödstrukturer

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

BMC Public Health

RESEARCH ARTICLE What is required to facilitate implementation of Swedish physical activity on prescription? – interview study with primary healthcare staff and management

For Andersson, Lena Lindahl, Lisa Holmberg and Per Nilsson

1. Ökad kunskap och bejakande attityd bland sjukvårdspersonal
 - Hur vi hanterar, pratar hälsobeteende
 - Att vi tror på FaR som metod
 - Att förstå vikten av detta förändringsarbete
2. Tydligt och stödjande ledarskap
 - Upprätta kliniska riktlinjer och policies
 - Interesse och support
 - Mer avsatt tid

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

BMC Public Health

RESEARCH ARTICLE What is required to facilitate implementation of Swedish physical activity on prescription? – interview study with primary healthcare staff and management

For Andersson, Lena Lindahl, Lisa Holmberg and Per Nilsson

3. Centrala stödstrukturer
 - Centraliserad stödfunktion inom hälso- och sjukvårdsorganisationen
 - Ökat samarbete med friskvården
4. Lokala stödstrukturer
 - Utveckla lokala rutiner för FaR
 - Inrätta "FaR-samordnare" på varje enhet

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Centrum för fysisk aktivitet Göteborg



Stödja användning och implementering av fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling inom hälso- och sjukvården

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Primärvård

Sedvanlig FaR-behandling i dagligt kliniskt arbete är möjlig:

- Klar struktur på FaR-arbetet
- Utbildade, kunniga medarbetare
- Tillgång till arbets- & informationsmaterial

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FaR på min enhet?

- En process för min enhet
- Prioritet från chefshåll
- FaR-samordnare
- FaR-stödjande verksamhet

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Centrum för fysisk aktivitet Göteborg

Stödja användning och implementering av fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling inom hälso- och sjukvården

- Utbildningar
- Nätverk
- Material
- Forskning



HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Utbildning medarbetare – 3 steg

- 1 FA/hälsa, FaR-processen, FaR-rutiner, patient fall
- 2 Evidens FaR, FYSS, patient fall
- 3 Beteendeförändring, patient-centrerat förhållningssätt, MI, patient fall

- Skräddarsydd utbildning på vårdenheter
- Diagnos specifik utbildning - FYSS

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FaR-samordnare i Göteborg primärvård

Alla enheter har 1–2 FaR-samordnare
Utbildade & har kompetens i FaR-metodik
Kliniskt aktiva med FaR-behandling
Stöttar FaR-processen i daglig klinisk verksamhet

Ambassadör, energizer
Ingår i FaR-samordnarnätverk - möten 4 ggr/år

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Material för medarbetare och patienter

www.vgregion.se/far-teamet

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Vårdgivarstöd - Göteborg

- www.vgregion.se/far-teamet

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Websida för befolkningen

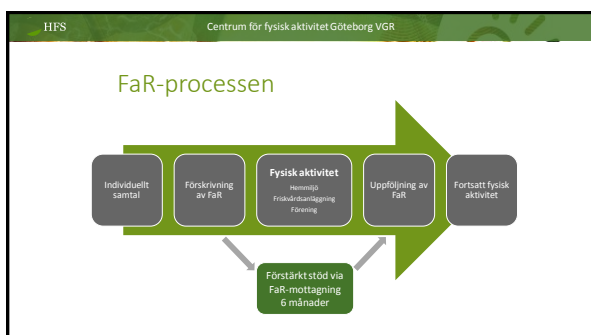
- www.vgregion.se/fargoteborg

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

Centrum för fysisk aktivitet Göteborg

Tillhandahålla FaR-stödande verksamhet för barn, ungdomar & vuxna

- FaR-mottagning



HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FaR-fysioterapeuter på 10 motionsanläggningar i Göteborg

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR



HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FaR som behandlingsmetod

- Individuellt samtal – aktivitetssamtal, beredskap/motivation, utvärderingen

Mäta -utvärdera


1. Frågor FA, Stillasittande
2. Stegräknare, Accelerometer
3. Konditionstest, Funktionstest

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FaR som behandlingsmetod

- Individuell dosering – vilka funktioner förlämnas, dosera om, öka dos

FaR-ordinationsblankett



1. Ok att använda? Så här arbetar vi!
2. Möjligt samarbetsdokument?
3. Obruten värdkedja

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR

FaR som behandlingsmetod

- Individuell uppföljning – sögare erfarenheter, motivation, tillro till egen förmåga.

Tidsperspektiv

1. Beteendeförändring tar tid
2. Rutin för uppföljning – återbesök, telefonkontakt?
3. Fortsatt långtidsuppföljning?

HFS Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR



stefan.lundqvist@vgregion.se