

## När skall vi remittera till Fysioterapeut (FT)?

2019-03-07



## Vad kan FT göra?

- Individuell astma/KOL-skola, utbildning i inhalationskunskap/teknik
- Fysiska aktivitets/träningsråd med hänsyn tagen till sjukdomsgrad, samsjuklighet och förmåga
- Individuell träning vid behov
- Behandling med sekretmobiliserings/evakueringstekniker
- Utprovning av hjälpmedel
- Utföra tester och göra utvärderingar

## Vad säger socialstyrelsens riktlinjer?

- Astma, interprofessionell samverkan, 4
- Astma, specifika träningsråd syftar till att minska de ansträngningsutlösta besvären och förbättra den fysiska aktivitetsnivån och kapaciteten, 4
- Astma, specifik konditions- och styrketräning, 7
- [KOL, FEV1 < 80 procent av förväntat värde, stabilt skede, nedsatt fysisk kapacitet](#), konditions- och styrketräning, 3
- [KOL, FEV1 < 80 procent av förväntat värde, stabilt skede, misstänkt eller verifierad nedsatt fysisk kapacitet](#) Mätning av fysisk kapacitet med sex minuters gångtest, 2

## Livsstil?

- Sjukvårdspersonal är ålagda att vid anamnesupptag fråga om kost, fysisk aktivitet, tobak och dryckesvanor
- Fysisk aktivitet enligt rekommendationer? Vad är fysisk aktivitet/motion/träning?
- Vad rekommenderas och av vem?

## När behöver vi inte remittera till FT

- Patienten uttrycker sig inte ha några problem vid vald fysisk ansträngning
- Patienten klarar att vara fysiskt aktiv i motion eller träning på önskad nivå eller minst 150min/vecka utan att få besvär från luftvägarna
- Behov av hjälpmedel relaterat till andningsbesvären föreligger inte
- Patienten uppvisar inga brister i inhalations-kunskap/teknik och har inga besvär med slem

## Exempel på motion/träning vid obstruktiva sjukdomar

- Pre-medicinering med ordinerad  $\beta_2$ -agonist
- Inomhus vid pollensäsong och vid kyla
- Långsam uppvärmning för att undvika ansträngningsutlösta besvär (EIA)
- Intervallträning
- Centralcirkulatoriskt belastande träning i intervaller
- Bollsporter har naturliga intervaller
- Nedvarvning
- Gym-träning

## Fysisk ansträngning på recept, FaR<sup>®</sup> som komplement

- FaR<sup>®</sup> är en arbetsmetod att använda för legitimerad sjukvårdspersonal. De har enligt undersökningar hög trovärdighet, att patienter förväntar sig hälsovägledning vid besök och att hälso- och sjukvården når de grupper i samhället som är mest stillasittande
- Receptet ligger inlagt under Korrespondens/ Intyg i Melior och finns även i andra elektroniska journalsystem
- Fylls i tillsammans med patienten för bästa överenskommelse samt med en planerad uppföljningsdatum