

Dagens program

9.30-10.00 **Samling/Fika/Mingel**

10.00-12.00

Goda exempel

Karolinska sjukhuset - Ylva Dahlin och Andrea Porserud
Skånes Universitetssjukhus - Helene Henriksson Ingela Sjölin
Södra Älvsborgs Sjukhus - Ellinor Kallin
Akademiska sjukhuset i Uppsala - Sölvi Vejby

Lunch på egen hand

13.00-15.30

Diskussionsforum inkl. fika

FaR på vårdavdelning: Vård Ylva
FaR-på mottagning: Vård Anita
FaR för den multistjuka patienten: Vård Cecilia
Vems ansvar är uppföljningen: Vård Maria

15.30-16.00

Knyter ihop säcken. Nästa möte?



FaR - erfarenheter från Södra Älvsborgs Sjukhus



Ellinor Kallin
FaR-samordnare, leg sjukgymnast
Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehåll

- Om SÄS
- Historik - FaR på Södra Älvsborgs Sjukhus (SÄS)
- Resultat av uppföljda FaR
- Erfarenheter
- Nu och framåt

Södra Älvsborgs Sjukhus



Södra Älvsborgs Sjukhus (SÄS)

- Vårdplatser: ca 525
- Vårdtillfällen/år: ca 31 000
- Totalt antal besök/år:
ca 440 000
- Antal anställda: ca 4 000



Södra Älvsborgs Sjukhus



FaR-historik SÄS

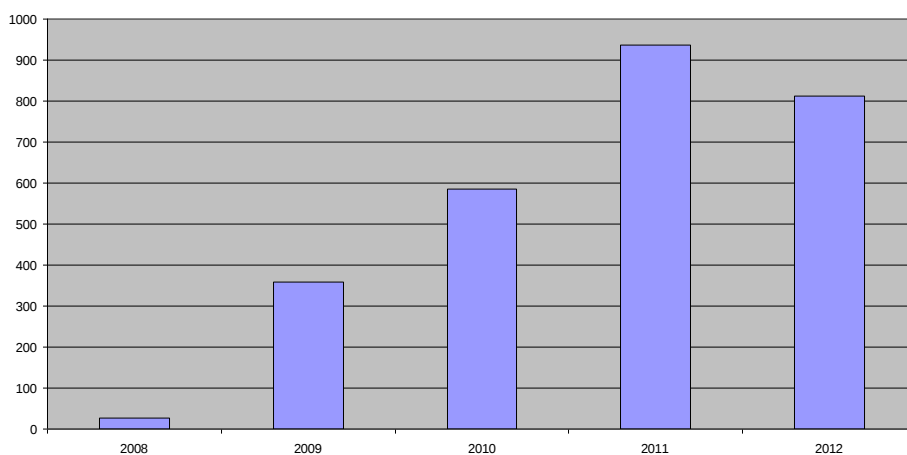
- 2008: 50 % tjänst
- 2009 – 2010: 100 % tjänst
- 2011 ->: 40 % tjänst



Södra Älvsborgs Sjukhus

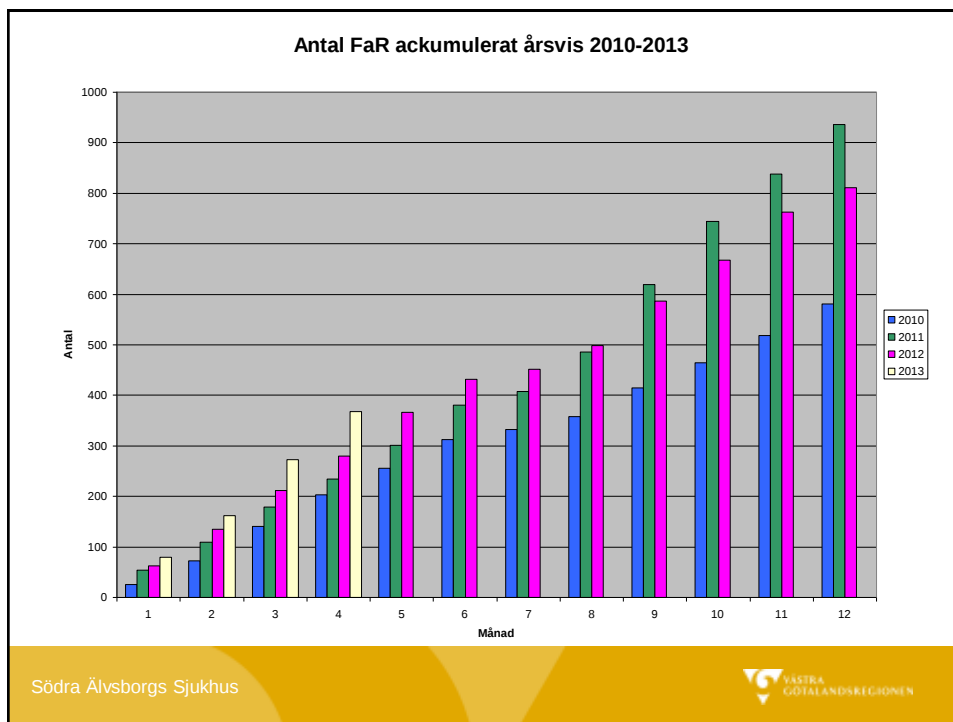


Antal FaR 2008 - 2012



Södra Älvsborgs Sjukhus



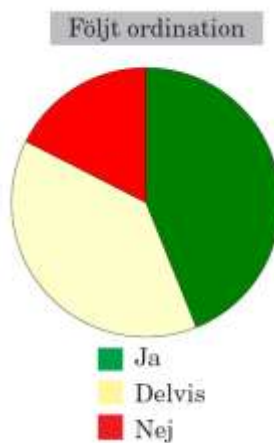


Uppföljning 1 jan 2011 – 30 juni 2012

- 1376 st FaR
- 794 uppföljningar på SÄS
- Majoritet: 40 – 79 år, jämnt fördelat män/kvinnor

Följt ordination

- 83 % hade följt receptet helt eller delvis



Södra Älvsborgs Sjukhus

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Motivation

- 55 % uppgav en hög motivation till fortsatt fysisk aktivitet

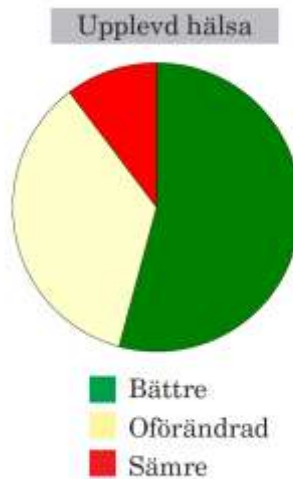


Södra Älvsborgs Sjukhus

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Upplevd hälsa

- 54 % uppgav en förbättrad hälsa

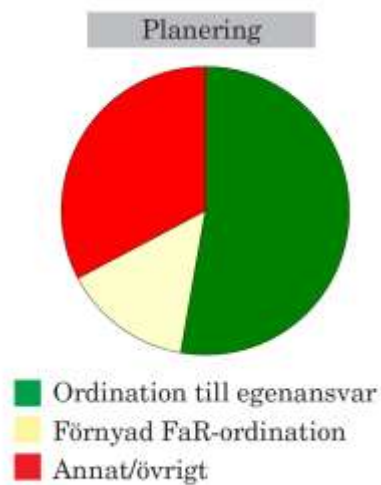


Södra Älvsborgs Sjukhus

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Planering

- 53 % av patienterna kunde fortsätta med fysisk aktivitet på egen hand.



Södra Älvsborgs Sjukhus

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vårdavdelning, till vilka pat?

Rutiner

- Gastric by-pass (sjg)
- Kärlopererade (sjg)
- Höftfrakturer (sjg)

Övrigt

- Stroke/TIA (sjg)
- Övrigt neurologi (sjg)
- VUP (ssk)

Södra Älvsborgs Sjukhus



Mottagning, till vilka pat?

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| • Barn- och ungdomsmott (sjg, ssk) | • Reumatologmott (ssk) |
| • BUP (sjg, ssk) | • Diabetesmott (läk, ssk) |
| • Lungmott (ssk, läk) | • PHT (Arbt, psykolog, läk) |
| • Hjärtmott (ssk) | • VUP (sjg, ssk) |
| • Infektionsmott (ssk) | • Sjukgymnaster |
| • Hud/STD (ssk) | • Arbetsterapeuter |
| • Kirurgmott (ssk) | • Dietister |
| • Njurmott (ssk) | • Psykologer |
| • Neurologmott (läk, ssk) | |

Södra Älvsborgs Sjukhus



Övriga erfarenheter

- Ledningsförankring
- Tjänstefaktorer, FaR-samordnare
- FaR i beställning
- FaR i riktlinjer, styrdokument m.m.
- FaR-kontaktpersoner
- Nyckelpersoner

Nu och framåt

- Brobygge till friskvården – FaR-samordnare på Friskis&Svettis
- FaR i riktlinjer och styrdokument
- Följa upp och påminna

Tack!



Ellinor Kallin
FaR-samordnare, leg sjukgymnast
ellinor.kallin@vgregion.se
Tfn: 033 - 616 44 90

Södra Älvsborgs Sjukhus



Hälsoenheten / Fysioteket

Helene Henriksson, sjukgymnast
2013-05-21



18

Hälsoenheten SUS





Behandling av
tobaksberoende



Fysisk aktivitet på
recept



Uppföljning av
hjärtpatienter



19

Hälsoenheten





Malmö

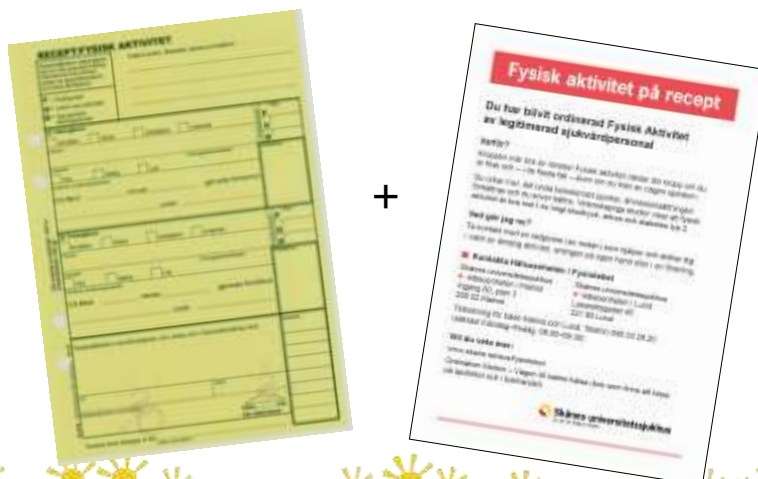


Lund



20

Patienten får recept i handen samt vid behov hänvisning till Fysioteket



21

Vem skrev FaR i Malmö 2012?



- Sjukgymnaster 61%
- Läkare 20%
- Sjuksköterskor 12%
- Arbetsterapeuter 5%
- Psykologer 2%

22

Bakgrundsmaterial till Skånelistans rekommendationer



- 5 sidor "Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling" (Maria Bjerstam / FaRiS)
- "Fysisk aktivitet har en bevisad sjukdomsförebyggande och behandlande effekt"
- Sammanfattning av FYSS olika kapitel vars rekommendationer kompletterar läkemedelsbehandling



23

Varifrån kommer patienterna?



Topp-5 i Malmö

1. Neurologen
2. Kranskärl
3. Ortopeden
4. Onkologen
5. Endokrin

Topp-5 i Lund

1. Neurologen
2. Kranskärl
3. Onkologen
4. Endokrin
5. Kärlkliniken



24



Prioritering av hjärtpatienter enligt "Trafikljusmodellen"

 = Besök Fysiotek + uppföljning

 = FaR i samband med gruppträning + uppföljning

 = Egen aktivitet, ingen uppföljning



25



Vad händer på Fysioteket

Träffar sjukgymnast med fördjupad kunskap i motiverande samtal

God kännedom om aktivitetsutbud och vad som erbjuds

Kartläggning av fysisk aktivitet, motivationsgrad och upplevd hälsa

Gör upp personlig plan

Följer upp följsamhet och aktivitet

Kontakt mellan 6-12 månader



26



Kostnadsfria besök på Hälsoenheten/ Fysioteket

Aktiviteter betalas av patienten, ofta reducerat pris mot uppvisande av FaR.

www.cih.nu



27

<http://far.cih.nu>

Hitta fysisk aktivitet som passar dig!

1. I vilken kommun vill du träna? Lund

2. Vilken typ av grupp?
(Är knappen inte klickbar, finns inga aktiviteter för denna grupp i just din kommun för ögonblicket)

Barn ☒ vuxna ☐ seniorer ☐ personer med funktionsnedsättning

3. Vilka typer är du intresserad av?

☐ Core	☐ Core	☐ Gruppträning
☐ Konditionsträning - gym	☐ Konditionsträning - gym	☐ Mindfulness
☐ Senring	☐ Senring	☐ Spinning
☐ Vattengympa	☒ Vattengympa	☐ Yoga

Visar nu 2 aktiviteter.

Vattengympa
Friskis&Vettis Lund
Friskis&Vettis, Gustavshagensvägen 1 a
227 64 Lund
[Läs mer](#)

Vattengympa
Korpen Lund
Arkivgatan 32
227 64 Lund
[Läs mer](#)





Ersättning av hälsosamtal



Ersättningsmodellen är ett projekt i Region Skåne för att göra den skånska hälso- och sjukvården ännu mer hälsoinriktad.



Hälsoåtgärder SUS januari-april



12 293 registrerade hälsoåtgärder till och med april

Målet är **30 000** under 2013

Flest insatser **5 834** avseende Fysisk aktivitet
(Enkla råd, Rådgivande samtal, Kvalificerat rådgivande samtal)





TRÄNINGSTAVLAN®

Ingela Sjölin

Leg Sjukgymnast

Skånes Universitets Sjukhus, Malmö



Hur får vi patienter att vara mer fysiskt

FaR → aktiva?
Fysisk Aktivitet på Recept

"FaT" → Fysisk Aktivitet på "Träningsstavlan"



Ingela Sjölin



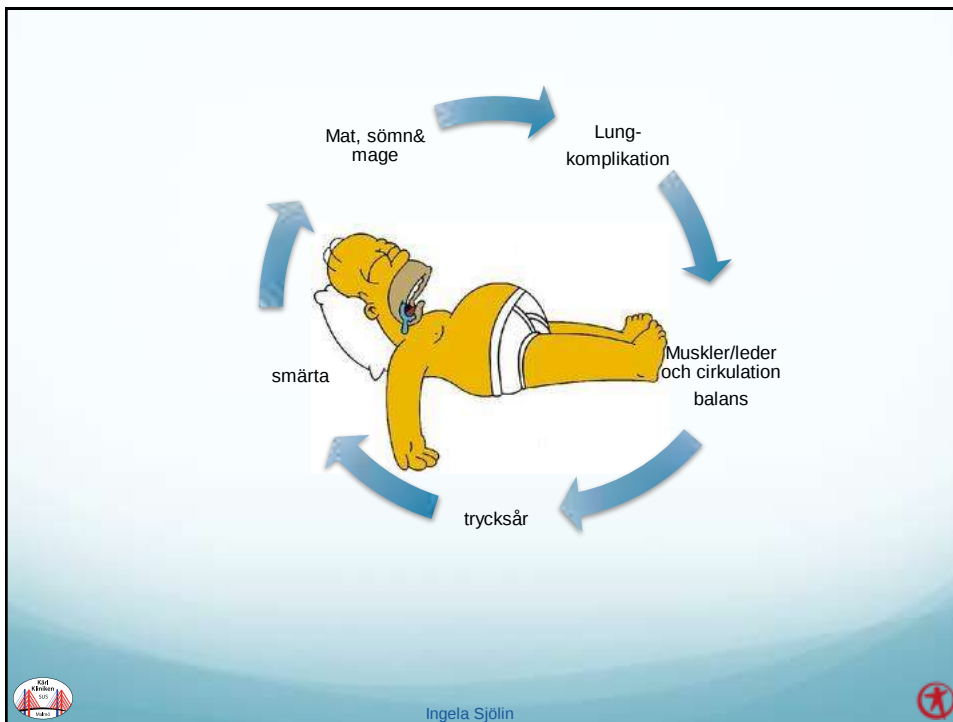
Behövs det på en avdelning?

I så fall – Varför?



Ingela Sjölin





Personalen undrar:

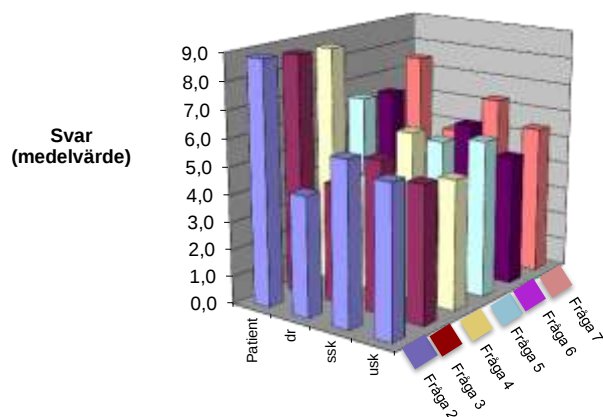
Hur skall patienten träna/mobilisera och hur ofta?

In the bottom left corner, there is a small logo for "Kad Kvalitet" and in the bottom right corner, a red circle with a white star.

Ingela Sjölin

Resultat

Hur skall patienten träna/mobilisera och hur ofta?



Ingela Sjölin



En idé!



Tavla;

- lättöverskådlig
- synlig
- ökad delaktighet



Ingela Sjölin



TRÄNINGSTAVLAN®

TRÄNINGSTAVLAN



Ingela Sjölin



TRÄNINGSTAVLAN®

TRÄNINGSTAVLAN mingo						
STARTDATUM	STÄNDIGT	(M)	STÄNDIGT	STÄNDIGT	STÄNDIGT	INITIALER
20/5						I. S.
MÅNDAG		100				UTSKRIV.DAT
TISDAG		150				24/5
ONSDAG		200				VPL
TORSdag		250				ABL-STATUS



Ingela Sjölin



Syfte

Att visualisera för personal och patient:

- typ av träning
- hur ofta
- hur ofta den har utförts
- planerad hemgång



Ingela Sjölin



Mål

Patienten:

- tar större ansvar
- blir mer motiverad
- har tydliga mål

Personalen:

- kan se vilka mål som föreligger
- tydligare resursfördelning



Ingela Sjölin



Handhavande Träningstavlan®:

- Sjukgymnast: Ordinerar & utbildar patient
- Patienten: Kvitterar
- Personalen: Stödjer, påminner
- Anhöriga:....



Ingela Sjölin



Pilotstudie

- Patienter (svarade på 7 frågor)
 - "Man får en vilja i sig, att man bara måste"*
 - "Absolut, tavlan skall inte upphöra, tvärtom!"*
 - "Träningen blir bra eftersom man blir påmind"*
- Personal, blandade kategorier
 - "Mycket aktiverande för patienten"*
 - "Ökar patientens förståelse och intresse för mobiliseringen"*
 - "Underlättar omvårdnadsarbetet"*



Ingela Sjölin



Nöjd patient som fortsätter med egen Träningstavla hemma



Ingela Sjölin



Hypotes:
Förbättras medvetenheten om
träning och mobilisering hos
patient och personal av
Träningstavlan®?

En prospektiv enkätstudie !!



Ingela Sjölin



Metod

80 patienter inkluderas

- Kontrollgrupp (40)
- Patienter med Träningstavlan® (40)

Frågeformulär till:

- Patient
- Doktor
- Sjuksköterska
- Undersköterska



Ingela Sjölin



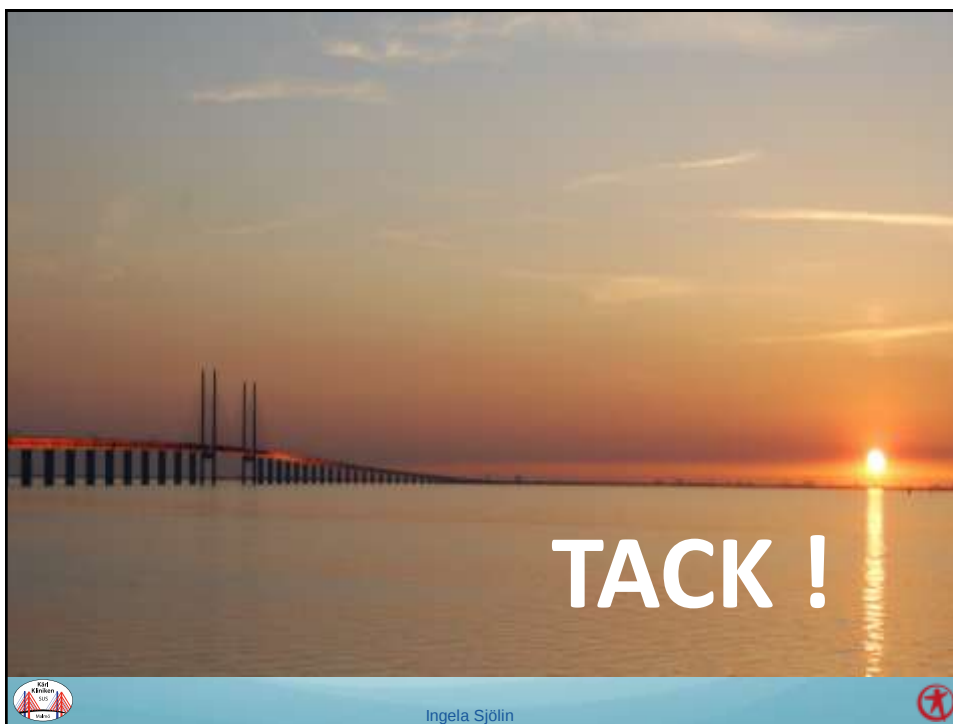
Vad händer nu?

Utvärdering MED Träningstavlan®



Ingela Sjölin





Fråga 1

**Har Du instruerats av
sjukgymnasten?**

Resultat UTAN Träningstavla (n=40)

- Patienter: 98%
- Personal: 83%

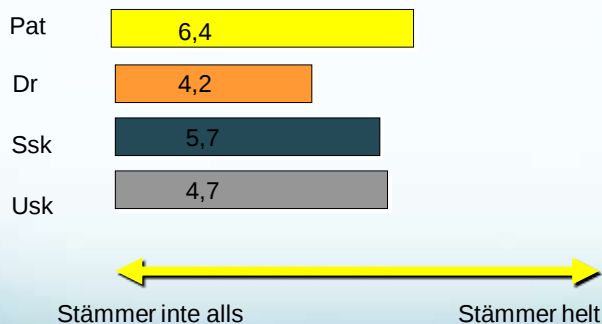
(17% av personalen svarade Vet ej!)

Kid
Kliniken
SÖS
SÖDRA
SÖDER

Ingela Sjölin

Vet hur stort ansvar patienten har tagit för sin träning?

Resultat UTAN Träningstavla (n=40)

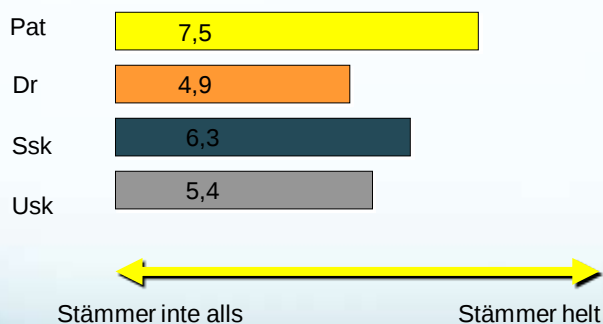


Ingela Sjölin



Jag vet vilka framsteg som är gjorda de senaste dagarna?

Resultat UTAN Träningstavla (n=40)



Ingela Sjölin



Nu tränar vi med Träningstavlan® och finjusterar handhavandet

Op-datum						P.P
10/4			+ 2 P.M.	TILL NÄST	10 X 2	
Måndag		PA BAND				Utskriv datum 19/4
Tisdag		2.5 M				VPL 17/4
Onsdag		50 M				ADL-status 17/4 200
Torsdag						Ort-ektor 12/4



Ingela Sjölin



Nöjd patient som fortsätter med egen Träningstavla hemma



Ingela Sjölin

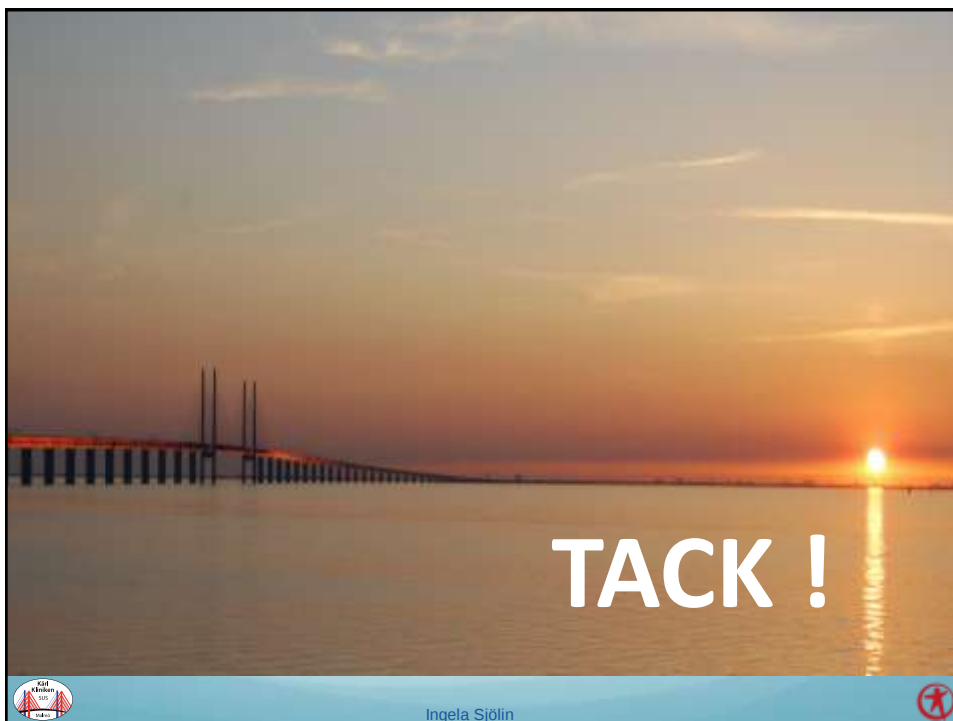


Vad händer nu?

Utvärdering MED Träningstavlan®



Ingela Sjölin



TACK !



Ingela Sjölin



En möjlig framtida studie

- Jämförande studie avseende mobiliserings grad och träning, med och utan Träningstavla
 - Metod:
 - numeriskt mätvärde, stegräknare
 - validerad enkätstudie avseende QoL (SF36 el motsv)



Ingela Sjölin



Göteborg

FaR – nätverkets
workshop
130521



Ingela Sjölin



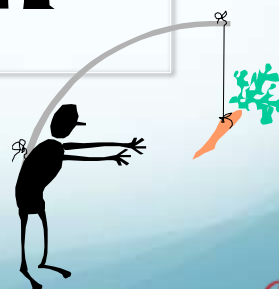
Slutenvård



Ingela Sjölin



Hälsufrämjande slutenvård



Ingela Sjölin



Kan MI utbildning till sjuksköterskor och undersköterskor bidra till att öka den fysiska aktivitetsnivån hos isolerade hematologiska patienter?



Ingela Sjölin



TRANSPLANTATIONER

Allogen



Cellgift



Isolering

Autolog



Ingela Sjölin



BIVERKNINGAR

- Infektioner
- Blödningar
- Smärta
- Illamående
- Trötthet
- Psykisk påfrestning



Ingela Sjölin



TIDIGARE STUDIER

Dimeo et al (1997), $n=60$:

- Kortare isoleringstid
- Mindre smärta
- Kortare trombocytopeni
- Kortare sjukhusvistelse



Ingela Sjölin



FORTS...

Baumann et al (2009), $n=64$

- Bättre styrka
- Bättre uthållighet
- Bättre lungfunktion
- Bättre livskvalitè



Ingela Sjölin



FORTS...

Jarden et.al (2009), $n=42$

- Mindre mucosit
- Mindre GI besvär
- Bättre livskvalitè



Ingela Sjölin



HYPOTES

Om vi som jobbar med patienter på hematologen lyckas *motivera* våra patienter att röra på sig kommer vi att uppnå resultat liknande dom i tidigare studier....

Hur skall vi lära oss motivera??



Ingela Sjölin



Informera, argumentera
– få honom att FÖRSTÅÅ!!



Ingela Sjölin



MI – VAD ÄR DET?

Forskningsbaserad samtalsmetodik

Syftar till att åstadkomma förändring genom att klienten själv motiveras och tror på sin egen förmåga att göra förändringen



Ingela Sjölin



DESIGN OCH URVAL

Kvasiexperimentell interventionsstudie
med jämförande design....

16 (13) patienter i Uppsala

16 (12) patienter i Lund



Ingela Sjölin



INTERVENTION

MI utbildning

Skrivna individuella vårdplaner, IVP



Ingela Sjölin



TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Aktivitetsdagbok

Sjuksköterskedagbok



Ingela Sjölin



AINSWORTH METs

1 MET = 1 kcal x kg kroppsvikt per
timme

Energiförbruket vid totalt stillasittande

Ex...

Torka golv = 2,5 METs

Spela trombon = 3,5 METs

Fjärilssimning = 11,0 METs



Ingela Sjölin



BORGs RPE SKALA®

Visar hur ansträngande en aktivitet är:

6 = Ingen ansträngning als

9 = Mycket lätt

13 = Något ansträngande

15 = Ansträngande och arbetsamt

17 = Mycket ansträngande

19 = Extremt ansträngande



Ingela Sjölin



RESULTAT

Finns det skillnad i fysisk aktivitet mellan grupperna efter interventionen?

Uppsala = 11,1 METs

Lund = 6,8 METs

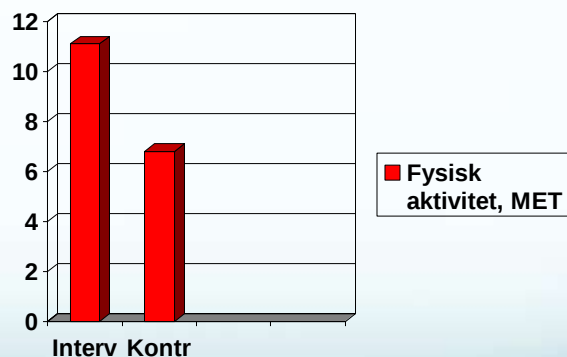
$p = 0,025$



Ingela Sjölin



TABELL 1



Ingela Sjölin



FORTS...

Finns det skillnad mellan fysisk aktivitet och variablerna i sjuksköterskedagboken?

Nja... på isoleringstiden:

Uppsala = 14 dagar

Lund = 17,5 dagar

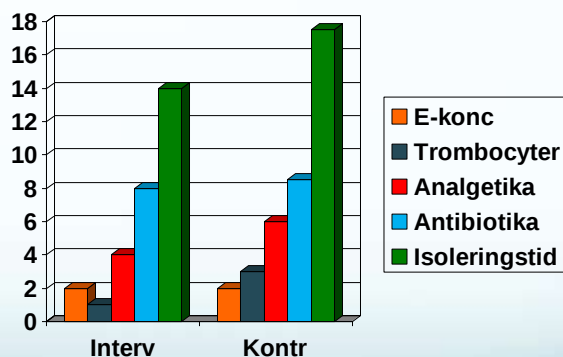
$p=0,037$



Ingela Sjölin



TABELL 2



Ingela Sjölin



FORTS...

Finns det samband mellan fysisk aktivitet och minskad behov av variablerna i sköterskedagboken?

<5 METs, $n=5$

5-10 METs, $n=10$

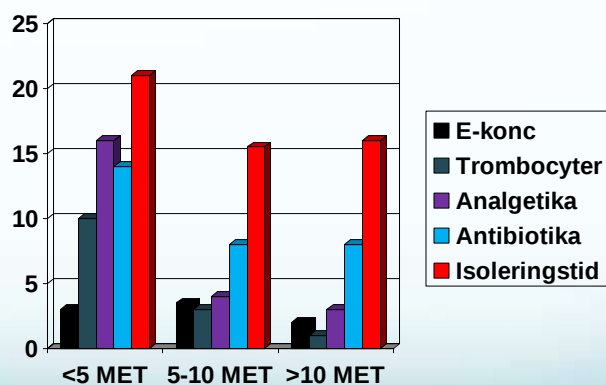
>10 METs, $n=10$



Ingela Sjölin



TABELL 3



Ingela Sjölin



SLUTSATS

MI + IVP

ökad fysisk aktivitet??



Mängden fysisk aktivitet kan påverka
behovet av trombocyter, antibiotika,
analgetika och korta isoleringstiden...



Ingela Sjölin



Uppmuntra ett positivt beteende
istället för att försöka minska ett
negativt beteende!



Ingela Sjölin



HUR JOBBA VIDARE?

- Använda MI i dagliga vården
- Skriva tydliga mål/vårdplaner
- Handledningsgrupper?
- Bevaka fortsatt forskning
- Tillrättalägga miljön runt patienten
- Vidare studier



Ingela Sjölin



TACK!!

solvi.vejby@akademiska.se



Ingela Sjölin

