



Hälsoskola med träningsgrupper Strömsund HC

Vi skapade en hälsoskola där patienter som fått ett FaR fick möjlighet att träna i grupp samt ta del av en föreläsning om fysisk aktivitet och träning. Hälsoskolan syftade till att inspirera patienter till en ökad fysisk aktivitetsnivå genom att öka praktiska och teoretiska kunskaper om fysisk aktivitet och träning. Som del i interventionen utbildades samt implementerades FaR-metoden på enheten. Syftet med utvecklingsuppdraget var att främja det sjukdoms-förebyggande och hälsofrämjande arbetet på enheten, genom att öka FaR-förskrivning samt att patienter fick stöttning i det initiala skedet av sin livsstilsförändring till en ökad fysisk aktivitetsnivå.

Bakgrund

FaR-metoden användes sällan på enheten och kan vara ett redskap för vårdpersonal i att främja fysisk aktivitet hos de patienter som inte når upp till rekommendationerna. En ökad fysisk aktivitetsnivå hos patienten kan ge goda hälsovinster så som förbättrat psykiskt och fysiskt mående samt förebygga och behandla många sjukdomar. Patienter som får ett FaR genomför antingen den fysiska aktiviteten självständigt eller hos aktörer så som gym och föreningar. För vissa kan detta vara ett stort steg att ta, dessutom har regionen i dagsläget ett bristande samarbete med arrangörer. Som del i att nå de patienter som är ovana att röra sig skulle träningsgrupper med lågtröskel aktivitet samt information om fysisk aktivitet och träning kunna vara ett första steg i patientens livsstilsförändring mot att bli mer fysiskt aktiv.

Metod

En grundplan skapades som inkluderade insatser för att implementera FaR-metoden och hälsoskolan på enheten. **Hälsoskolan:** När patienten fått FaR erbjöds deltagande i träningsgrupp (cykling, stavgång eller sittgymna), 2 gånger per vecka i en femveckors period med totalt 10 tillfällen. I varje period ingick en föreläsning om fysisk aktivitet och dess effekter på hälsan och det psykiska måendet. Föreläsningen innehöll även information om hållbara rutiner, enkla förändringar i vardagen för att öka fysisk aktivitet.

Underlätta FaR förskrivningen: Stödmaterial till personalen utvecklades i form av blad med korta frågor, en FBL kopplat till FaR skapades.

Information: För att öka kunskapen hos patienterna gällande FaR och fysisk aktivitet har informationsmaterial i väntrum och broschyrer använts.

Resultat

Genom att utbilda personalen kunde FaR förskrivas till patienter som inte nådde upp till rekommendationerna om fysisk aktivitet eller hade medicinska tillstånd som kunde förbättras av fysisk aktivitet. Vi ser en knapp ökning av FaR förskrivning sen interventionen, endast ett fåtal har förskrivits. På grund av det låga antalet förskrivna FaR har endast en cykelgrupp genomförts. Feedbacken från gruppen var väldigt positiv; träningen och föreläsningen var mycket uppskattade, motivationen för att fortsätta träningen efter interventionen ökade. Patienterna var positiva till föreläsningen; en bra nivå på informationen som skapade funderingar kring vilka förändringar som kunde göras. Genom detta projekt har vi lärt oss om utmaningar när det kommer till att implementera nya arbetssätt. Svårigheterna var flera, bland annat att prata om fysisk aktivitet med patienterna samt hur man ska öppna upp samtalet för att prata om det. För många verkar det vara en öm punkt, de vet att de borde men känner att om de inte gör nog är det svårt att prata om. Detta har gjort att vi har skapat material och implementerat redan existerande material till personalen för att lättare kunna lyfta ämnet. I detta har vi sett en viss ökning under december månad. Personalen använder sig av det mer, detta tror vi kan vara en bra väg framåt.

Slutsats

Implementeringen av ett nytt arbetssätt kan vara svårt och tidskrävande där resurser måste finnas för såväl utbildning som fortsatt implementering. Ett gemensamt synsätt där alla strävar och jobbar mot samma mål är viktigt för att implementeringen ska bli så bra som möjligt. **Lärdomar:** Förändring tar tid, mycket tid krävs för arbetet med en förändringsprocess utöver utbildning. Personalen behöver ges en chans att vänja sig vid nya rutiner, det är viktigt att personalen har stödmaterial i samtalet med patienten som underlättar samtalet om fysisk aktivitet då det kan vara ett svårt ämne för vissa patienter. Viktigt att se till att alla på enheten har en tydlig målbild tillsammans, som alla jobbar mot.

Kontakt:

Anton Sahlström: anton.sahlstrom@regionjh.se
Cecilia Andersson: cecilia.andersson@regionjh.se