



Hälsokompassen Krokom Hälsocentral

Patienter med låg grad av fysisk aktivitet (FA) har erbjudits deltagande i Hälsokompassen. Syftet med interventionen är att höja motivation och medvetenhet till fysisk aktivitet och goda matvanor för ett hälsosamt liv. Interventionen består av fem delar: en introduktionsföreläsning om fysisk aktivitet för god hälsa, prova-på tillfälle i tema muskelstärkande, konditionsfrämjande och stressreglerande fysisk aktivitet samt en föreläsning om goda matvanor.

Bakgrund

Många patienter når inte upp till den rekommenderade dosen av 150-300 minuter fysisk aktivitet på måttlig intensitet och två muskelstärkande FA i veckan. Detta leder till försämrad fysisk och psykisk hälsa. Stark evidens visar att konditionsfrämjande FA förebygger och lindrar hjärta och kärlsjukdomar, muskelstärkande FA hjälper patienten att bibehålla muskelmassa, stärka skelett och leder samt den stressreducerande aktiviteten sänker stressnivå och blodtryck.

Metod

Deltagarna rekryterades till interventionen av vårdpersonal vid hälsocentralen och erbjöds interventionens fem delar:

- Föreläsning om fysisk aktivitet
- Kondition: Intro måttlig till hög intensitets intervallpromenad med stavar i backe.
- Muskelstärkande: Intro på det lokala gymmet (STC) med träningsdagbok.
- Stressreglerande: Intro till mindfulness
- Föreläsning om goda matvanor
- Enkät för utvärdering

Resultat

Fyra grupper genomfördes under 2024 med totalt 72 deltagare. Tydliga rekommendationer via föreläsningarna uppskattades av deltagarna och gav motivation samt ökad medvetenhet. Konditionsträningen var lättapplicerad i patienternas vanliga liv och de kände mer effekt än bara en "vanlig" promenad. Patienterna uppskattade intro till muskelstärkande FA på gym då många inte tar sig för eller vågar gå själva. Den stressreglerande aktiviteten uppskattades mest i sittande cirkel pga nedsatt hörsel hos patienterna och de fick verktyg för att hitta lugn vid behov. Utvärderingarna lärde oss att patienterna uppskattade motivations- och medvetandehöjande information och att prova på praktiskt med medmänniskor i samma situation. Patienterna efterfrågade fler tillfällen av FA.

Slutsats

Med en vetenskaplig grund och personligt bemötande kan vi sänka tröskeln att komma igång med FA för våra patienter som inte uppnår rekommendationerna för god fysisk och psykisk hälsa. Med pedagogisk information, både teoretiskt och praktiskt, i kombination med gemenskapen av gruppen kan goda hälsovanor bli en naturlig del av livet. Det finns en stor efterfrågan av interventionen, efter igångsättningen ökade patienternas motivation och de önskade fler tillfällen vid avslutningen.

Kontakt:

Ebba Storm: ebba.stormdyrssen@regionjh.se