

# FaR projekt på strokeenheterna inom SU

Ann-Sofie Jansson  
Leg Fysioterapeut  
Strokeenheten Östra  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHLAGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

2016-03-16

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Bakgrund **Fysisk aktivitet på recept FaR**

- 2010 införs förskrivning av fysisk aktivitet på recept (FaR) som en del i det sjukdomsförebyggande arbetet på strokeenheterna inom SU
- FaR innebär en skriftlig ordination på fysisk aktivitet/träning samt individanpassad dosering av frekvens, intensitet och duration
- Förskrivning av FaR är en del i en metod med syftet att hjälpa en person att påbörja en livsstilsförändring

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHLAGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Livsstilsförändring

För att åstadkomma en livsstilsförändring vad gäller fysisk aktivitet krävs:

- 1) Rådgivning
- 2) Tillägg (t ex FaR)
- 3) Uppföljning

(Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011)

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHLAGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Frågeställningar

- Hur mottagliga är patienterna för de råd som ges i det akuta skedet? 
- Hur mycket minns patienterna av de råd de får på sjukhuset? 
- I vilken grad följer patienterna receptet när de kommit hem?   


Vad säger evidensen?

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHLAGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Evidens inom akut strokesjukvård

- En studie visade god följsamhet till ett sjukdomspreventivt program (PROTECT) inom akut strokesjukvård som innehöll läkemedelsförskrivning samt råd kring livsstilsförändring (Ovbiagele et al 2004)
- En studie som inbegrep en individuell riskreduktionsplan som följdes upp via telefon efter utskrivning visade ökad medvetenhet och större följsamhet till förskrivna medicinska recept och råd kring livsstilsförändring (Holzemer et al 2011)
- En randomiserad och kontrollerad studie fann ingen evidens för att enstaka insatser i samband med insjuknandet i stroke har någon långtidseffekt vad gäller ökad fysisk aktivitet (Boysen et al 2009)

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHLAGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Hur ska vi göra?



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHLAGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Intervjustudie

**Syfte:**

- Att ta reda på hur patienter som drabbats av stroke eller TIA upplever att få rådgivning och förskrivning av FaR i samband med insjuknande i stroke eller TIA?
- Om och i så fall hur det påverkar deras liv efter utskrivning?

**Genomförande:**

- 10 djupintervjuer tre månader efter utskrivning
- Kvalitativ innehållsanalys av materialet

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Vad sa patienterna?

- **Mottaglighet ...**  
*"Jag minns det här ... ut och rör på dig, och gå ut och gå minst en halvtimme om dagen."*  
*"Jag fick nog några papper ... jag kan inte komma ihåg exakt vad som stod i dom."*

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Vad sa patienterna?

**Motivation ...**

*"Det gav mig början på inspiration. En liten spark i rätt riktning."*

*"Man inser ju själv att man, hoppsan, jag måste göra mer för min egen skull ... för dom som finns runtomkring mig."*

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Vad sa patienterna?

**Känslor ...**

*"Alltså, jag vill inte ta i för mycket för det är också något som kan skrämma mig lite."*

*"Man kände att man blir släppt lite vind för våg ..... vilket kändes lite så här scary."*

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Vad sa patienterna?

**Begränsningar ...**

*"Just på sjukhuset kände jag mig ganska inspirerad ... men sen så fanns ju inte orken när man väl kom hem liksom."*

*"Jo, jag tänker att jag ska gå .... gå och träna. Men det är bara tankar."*

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Vad sa patienterna?

**Behov ...**

*"Det hade varit trevligt ... få jobba med det här för att lära sig vad man ska göra ... i en grupp då. För det är så svårt att komma iväg själv efter .."*

*"Man behöver liksom någon sorts puff att dit och dit ska du gå."*

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
SÄHGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Sammanfattning

Patienterna ...

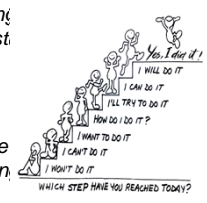
- ... var mottagliga för generell information kring nyttan av fysisk aktivitet/träning
- ... hade begränsad koll på vad som stod i receptet på fysisk aktivitet och vilken information som gavs på sjukhuset
- ... upplevd stort behov av vidare hjälp/uppföljning för att träningen skulle bli av

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
Sjukvård, utbildning och forskning

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Projekt 2016

- Ge grundläggande individuella råd kring fysisk aktivitet under vårdtiden
- Erbjud uppföljning fysioterapeut på st. mottagningen efter en månad
- Skapa fungerande för överrapporterin till Primärvården



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
Sjukvård, utbildning och forskning

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Tack för uppmärksamheten!



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
Sjukvård, utbildning och forskning