

Rapport om FaR- verksamheten i Klippan 2017

Bakgrund:

FaR- verksamheten i Klippan bedrevs fram t.o.m. 31 december 2007 i projektform med ekonomiskt stöd från Region Skåne. Projektet var ett samarbete mellan kultur- och fritidsförvaltningen och Vårdcentralen Klippan. Fr.o.m. januari 2008 ingår FaR verksamheten i ordinarie verksamhet för både kultur- och fritidsförvaltningen och Vårdcentralen Klippan.

Nytt från maj 2015 var att Caphio Citykliniken också ingår i samarbetet. Ett nytt samarbetsavtal är upprättat mellan kultur- och fritidsförvaltningen, Vårdcentralen Klippan, Caphio Citykliniken samt Apoteket Kronan. Från 2016 ingår även LloydsApotek.

Upplägg:

FaR- verksamheten bedrivs med samma upplägg som tidigare år. Patienten får vid läkarbesök ett recept om fysisk aktivitet och bokar sedan tid till "Friskoteket" på Apotek Kronan. Friskoteket bemannas av FaR samordnare och sjukgymnast/ Vårdcentralen. En del recept lämnas in på LloydsApotek och dessa patienter kontaktar friskvårdsinstruktör på badhuset för tidsbokning. Sedan 2012 följs även Kupolens patienter upp av FaR- samordnaren.

Resultat Friskoteket

Alla patienter har inte besvarat uppföljningen samt har inte alla besvarat alla frågor

Inskrivna patienter:

	2013	2014	2015	2016	2017
Totalt	92	107	69	63	86
Kvinnor	50	53	37	48	49
Män	42	54	32	18	37

Receptförskrivare:

		2013	2014	2015	2016	2017
<i>VC Klippan</i>	Läkare	6	5	9	22	7
	Sköterska	-	8	2	2	4
	Sjukgymn.	49	55	30	32	33
	Kurator	4	3	1	0	0
<i>Caphio Citykliniken</i>	Läkare	5	3	6	11	8
	Sköterska	3	5	3	5	4
	Sjukgymn.	7	5	1	3	5
	Kiroprakt.	6	6	5	1	1
<i>Övriga läkarkontakter</i>		9	9	11	4	18

Anledning till FaR- recept (Friskoteket):

- Utmattning, depression, gått i väggen, dålig självkänsla, trötthet, ökat psykiskt välmående
- Högt blodtryck, hjärtinfarkt och diabetes
- Viktnedgång, övervikt, viktnedgång inför operation, komma igång
- Cancerrehabilitering
- Ätstörning
- Uppföljning efter genomförd Gastric bypass
- Stroke
- Ryggbesvär, knäproblem, lumbago, nackproblem, fibromyalgi, lindra värk, smärtproblematik, ischias, diskbråck, axelbesvär, höftbesvär och sömnbesvär
- Bygga upp kroppen efter sjukdom, fysiskt arbete- tunga lyft, motivation till fysisk aktivitet, tobaksberoende

Svar på uppföljning:

1. Har du fortsatt att träna? Ja: 17 Nej: 8

2. Hur har du upplevt din träning? (1 mycket dåligt, 10= mycket bra)

1-2	1
3-4	3
5-6	5
7-8	4
9-10	9

3. Känner du någon förändring, bättre eller sämre? (1= mycket dålig, 10 mycket bra)

1-2	0
3-4	4
5-6	6
7-8	3
9-10	9

4. Kommer du att fortsätta din träning? Ja: 21 Nej: 2 Vet ej: 2

Angivna hinder för träning:

- Väntar på röntgensvar
- Operation
- Priset
- Soc betalar inte kortet
- Personliga problem

Övriga kommentarer:

- Mådde jättebra när jag simmade
- Orkar gå längre rundor
- Mer motivation
- Bra variation

Resultat Kupolen

Alla patienter har inte besvarat uppföljningen och i några fall inte lämnat fullständiga svar.

Inskrivna patienter	2013	2014	2015	2016	2017
Totalt	77	109	122	97	108
Kvinnor	43	56	72	61	61
Män	34	53	50	36	47

Svar på uppföljning:

1: Har du fortsatt med din träning? Ja: 63 Nej: 13

2. Hur har du upplevt din träning? (1= mycket dåligt, 10= mycket bra)

1-2	0
3-4	3
5-6	12
7-8	20
9-10	43

3. Känner du någon förändring, bättre eller sämre (1= mycket sämre, 10= mycket bättre)

1-2	1
3-4	3
5-6	12
7-8	20
9-10	32

4. Kommer du att fortsätta med din träning? Ja: 65 Nej: 4 Vet ej: 4

Hinder för träning:

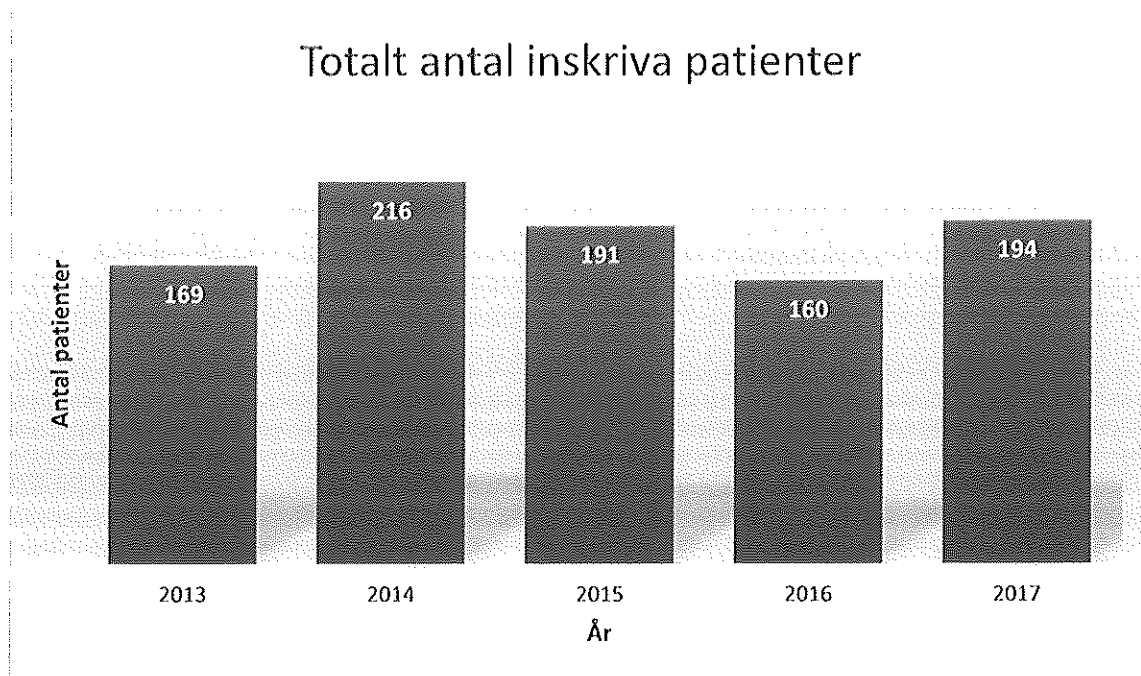
- Receptet har gått ut
- Dyrt
- Tränar utomhus i stället
- Blir inte bättre

5. Övriga kommentarer:

- Mår bättre både fysiskt och psykiskt
- Tar värktabletter dagligen
- Önskar bättre uppföljning
- Duktiga och hjälpsamma sjukgymnaster

Slutsats

Fysisk aktivitet på recept skrivs ut som ett komplement till, eller som ersättning för läkemedel och annan behandling. Det kan både vara aktivitet på egen hand eller hos någon friskvårdsaktör. Generellt upplevs patienterna ha en positiv uppfattning av konceptet FaR. En viss uppgång av det totala antalet inskrivna patienter har noterats under 2017.



Uppgången kan bero på ett flertal faktorer. Bland annat är FaR-samordnaren tillgänglig via badhuset och både i det motiverande samtalet och sedan vis den fortsatta träningen. Det innebär att det är samma person som patienterna träffar vilket kan vara fördelaktigt för de patienterna med psykiska besvär. Ingen patient har uteblivit från det motiverande samtalet.

Från personal som tidigare varit kopplade till FaR-verksamheten har det tidigare uttryckts önskemål om utegym eftersom patienter uttryckt att de inte har någon ekonomisk möjlighet att träna på gym. Utegym finns och planeras till ett par ställen i kommunen. Noteras kan också att det finns strövstigar att tillgå vid samtliga orter i kommunen.

Det har tidigare framkommit önskemål om att det finns behov av utökad antal sittplatser i samhället då många känner en otrygghet om de ska orka gå en bestämd sträcka eller inte vilket leder till att personerna inte går ut.

Kultur- och fritidsförvaltningen i samarbete med Vårdcentralen Klippan, Capho Citykliniken, Apoteket Kronan samt LloydsApotek planerar att arbeta vidare med snarlikt upplägg under 2018.

Enligt uppdrag

Catharina Samuelsson
Friskvårdsinstruktör