

Rapport om FaR-verksamheten i Klippan 2020

Bakgrund:

FaR står för fysisk aktivitet på recept. 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. FaR-verksamheten i Klippan bedrevs fram t.o.m. 31 december 2007 i projektform. Fr.o.m. januari 2008 ingår FaR verksamheten i ordinarie verksamhet inom kultur- och fritidsförvaltningen, Vårdcentralen Klippan samt Capio Citykliniken.

Ett samarbetsavtal är upprättat mellan kultur- och fritidsförvaltningen, Vårdcentralen Klippan, Capio Citykliniken samt Apoteket Kronan. Från 2016 ingår även LloydsApotek. Nytt för 2018 är att Vårdcentralen i Ljungbyhed har tillkommit som receptföreskrivare.

Upplägg:

Patienten får vid läkarbesök, eller annan medicinskt sakkunnig, ett recept om fysisk aktivitet och bokar sedan tid till "Friskoteket" på Apotek Kronan. Friskoteket bemannas av FaR-samordnare från kommunen eller sjukgymnast från vårdcentralen i Klippan. En del recept lämnas in på LloydsApotek och dessa patienter kontaktar själva FaR-samordnaren för tidsbokning. Sedan 2012 följs även Kupolens patienter upp av FaR-samordnaren. Dessa patienter kommer oftast inte i kontakt med kommunens FaR-samordnare.

Resultat Friskoteket

Uppföljning görs genom att en enkät skickas ut till deltagande patienter. Alla patienter har inte besvarat uppföljningen, alternativt har inte besvarat alla frågor.

Inskrivna patienter:

	2016	2017	2018	2019	2020
Totalt	63	86	107	84	56
Kvinnor	48	49	62	48	35
Män	18	37	45	36	21

Receptföreskrivare:

		2016	2017	2018	2019	2020
<i>VC Klippan</i>	Läkare	22	7	22	7	6
	Sköterska	2	4	4	2	4
	Sjukgymn.	32	33	47	55	30
	Kurator	0	0	0	0	0
<i>VC Ljungbyhed</i>	Sjukgymnast -	-	-	-	1	-
<i>Capio Citykliniken</i>	Läkare	11	8	5	5	4
	Sköterska	5	4	0	0	1
	Sjukgymn.	3	5	1	0	0
	Kiroprakt.	1	1	3	0	1
<i>Övriga läkarkontakter (inkl. Kupolen)</i>		4	18	25	14	17

Anledning till FaR-recept (Friskoteket):

- Utmattning
- Depression
- Högt blodtryck
- Tobaksberoende/Rökstopp
- Ryggbesvär, problem med nacke, knäproblem
- Diabetes
- Fibromyalgi
- Övervikt
- Psykisk ohälsa
- Spinal stenosis

Svar på uppföljning:

1. Har du fortsatt att träna? Ja: 11 Nej: 14

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

1-2	1
3-4	1
5-6	2
7-8	5
9-10	13

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

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

4. Kommer du att fortsätta din träning? Ja: 20 Nej: 4 Vet ej: 1

Angivna hinder för träning:

- Reumatisk värk
- Sjukdom
- Covid-19/rädd för smitta

Övriga kommentarer:

- Tränar hemma, vågar ej gå till gymmet pga Covid-19
- Trevlig personal
- Saknar varmvattenbasängen
- Vill bara komma igång
- Bytt gym pga. stängning
- För kallt att träna ute
- Blivit mycket stelare

Resultat Kupolen

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

Inskrivna patienter	2016	2017	2018	2019	2020
Totalt	97	108	119	116	59
Kvinnor	61	61	73	79	41
Män	36	47	46	37	18

Svar på uppföljning:

1: Har du fortsatt med din träning? Ja: 21 Nej: 6

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

1-2	1
3-4	2
5-6	1
7-8	6
9-10	19

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

1-2	2
3-4	3
5-6	2
7-8	5
9-10	19

4. Kommer du att fortsätta med din träning? Ja: 24 Nej: 3 Vet ej: 1

Hinder för träning:

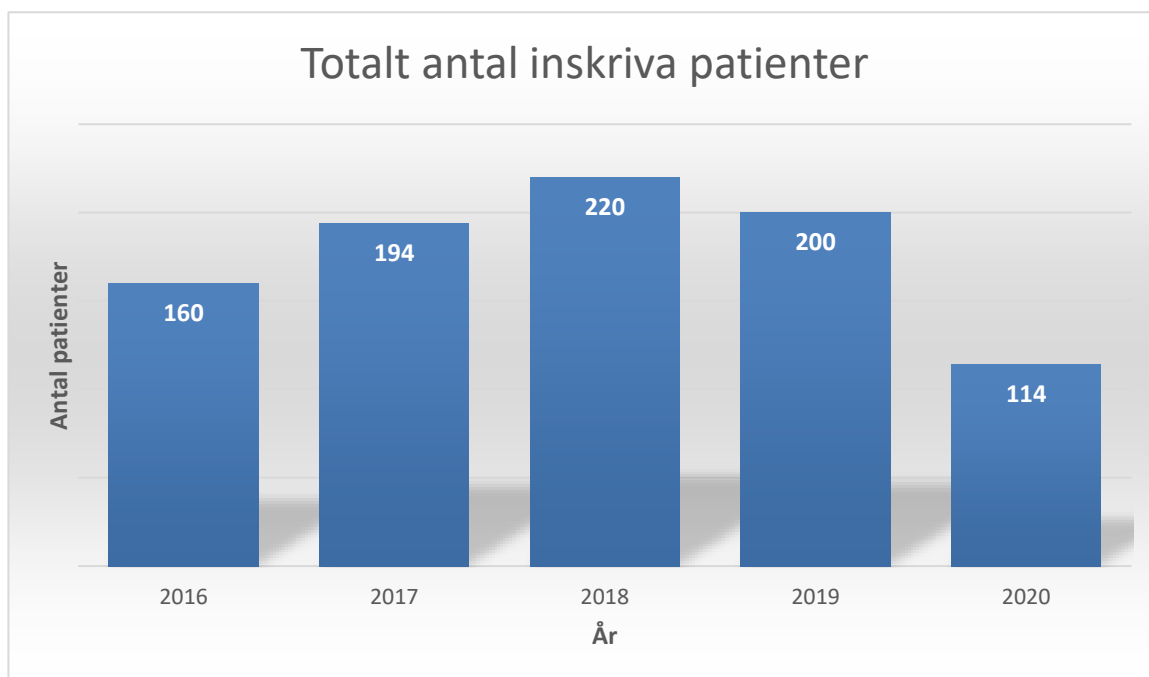
- Tagit en paus
- COVID 19
- För många på gymmet
- Hoppas på nytt recept

5. Övriga kommentarer:

- Personalen är hjälpsamma
- Saknar min träning
- Hoppas på förnyat recept
- Tränar hemma

Slutsats

Generellt upplevs patienterna ha en positiv uppfattning av konceptet FaR. En nedgång av det totala antalet inskrivna patienter har noterats under 2020 vilket upplevs till stor del bero på rådande pandemi.



Nedgången kan bero på ett flertal faktorer. Utöver pandemin har det fortsatt varit en viss personalomsättning bland receptföreskrivarna. Förutsatt att vaccinationer genomförs enligt plan och verksamheter börjar öppna upp förväntas patienterna öka i antal igen under 2021. Samtidigt är det sannolikt att behovet kommer att öka som en effekt av att psykisk ohälsa också ökar.

FaR-samordnaren är tillgänglig via badhuset och både i det motiverande samtalet och sedan vid den fortsatta träningen. Det innebär att det är samma person som patienterna träffar vilket kan vara fördelaktigt för patienter med psykiska besvär.

För de patienter som känner sig hindrade ekonomiskt eller är otrygga med att vistas på gym med anledning av smittorisk finns två utegym i kommunen, ett i Ljungbyhed och ett vid Elfdalen i Klippan. Även strövstigar som finns att tillgå vid samtliga orter i kommunen är lämpliga för målgruppen.

Kultur- och fritidsförvaltningen i samarbete med Vårdcentralen Klippan, Capio Citykliniken, Apoteket Kronan samt LloydsApotek planerar att arbeta vidare med snarligt upplägg under 2021.

Enligt uppdrag

Catarina Samuelsson
Friskvårdsinstruktör