

# Fysisk aktivitet på recept till patienter som omfattas av psykisk ohälsa

Utifrån forskning och beprövad erfarenhet vet vi att fysisk aktivitet är bra för det psykiska välbefinnandet. Vi såg att vi kunde bli bättre på att erbjuda fysisk aktivitet på recept (FAR) till den här patientgruppen, vilket vi inte har gjort systematiskt tidigare.

## Syfte/Mål

Att alla patienter som kommer på ett nybesök på vårdcentralen under nedan angivna diagnoser på psykisk ohälsa, ska få frågan om fysisk aktivitet i vardagen. Vi hade som mål att klara 100 % av dessa besök. Det övergripande målet skulle uppnås till den 31 oktober 2019. Under perioden 15 mars – 15 maj skulle vi lära oss att fråga vid varje tillfälle, med ett delmål att klara 50 % av besöken. Förhoppningen var att patientgruppens behov av vård och medicinsk behandling skulle minska.

## Metod

Vid besöket ska vårdgivaren ge information om nyttan av fysisk aktivitet utifrån forskning. Vid behov skriva ut recept och de har i vissa fall fått komma till Friskvårdscentralen i Tölstorp. Vi gav information till vårdcentralens alla olika yrkeskategorier på gemensam arbetsplatsträff den 14 mars 2019 och visade hur man dokumenterar och åtgärds kodar i Cosmic samt hur man skriver fysisk aktivitet på recept. Vi lyfte boken Hjärnstark av Anders Hansen och såg på föreläsning på Youtube. Lathund att använda vid patientbesök gjordes. Upprepad information och statistik på varje APT mars – oktober 2019.



Fysisk aktivitet är bra för ditt psykiska välbefinnande!

Röster från personalen:

"Effekten av fysisk aktivitet är känd sedan tidigare, men nu mer medveten."

"Jag upplever att min kunskap har ökat. Både att man fått lite ny information och att ämnet kommit fokus har lett till att man känner sig starkare och vill använda detta rutinmässigt som ett verktyg."

"Man har mer kunskap bakom att skriva ett FAR och det känns inte konstigt att utfärda dem. Patienterna har hittills inte tackat nej till att få ett FAR."

## Resultat

*Fler FAR skrivna och ökad medvetenhet i personalen om att fysisk aktivitet är bra för det psykiska välbefinnandet.*

Vi har ökat antalet recept och enkla råd om fysisk aktivitet och har nått 17 % av alla nybesök i den utvalda patientgruppen under perioden vilket kan ses som att vi inte har lyckats så bra med vårt mål. Vi ser dock en mycket positiv siffra om vi ser till hur många fler som faktiskt har fått råd om fysisk aktivitet och ett FAR i handen. Vi har ökat från 1 till 28 FAR i vår utvalda patientgrupp.

## Slutsatser

En framgångsfaktor var att vi upprepade vår information vid varje APT vilket ledde till en medvetenhet hos personalen.

Det finns troligtvis fler patienter som har fått råd om fysisk aktivitet, men där det inte har angetts med en åtgärds kod så att det blir mätbart. Vi har under perioden haft många hyrläkare och till dem har informationen om vårt förbättringsarbete inte kommit fram. En del patienter i den utvalda patientgruppen har inte förmåga att vid ett första besök ta till sig information om nyttan av fysisk aktivitet. Det är inte heller alltid relevant att vid första besöket ta upp den här informationen utan det kan ske först vid andra eller tredje besöket.

Många patienter har gått hos oss en längre tid för psykisk ohälsa, även de har oftare fått fysisk aktivitet på recept eller enkla råd om fysisk aktivitet. Förbättringsarbetet har också lett till att vi har blivit bättre på att erbjuda fysisk aktivitet på recept till andra patientgrupper.

### Diagnoser som ingår i vår mätning:

Depression F32

Ångest F41

Stressreaktion F43.0

Utmattningssyndrom F43.8

Annan stressreaktion F43.9

### Åtgärds kodar:

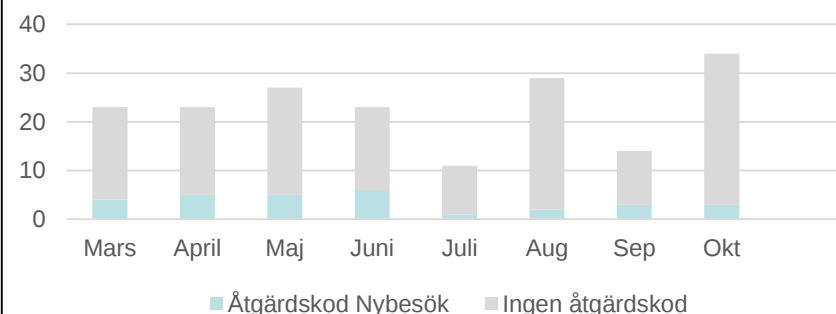
Enkla råd om fysisk aktivitet DV131

Rådgivande samtal om fysisk aktivitet DV132

Kvalificerade rådgivande samtal om fysisk aktivitet DV133

Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FAR) DV200

Enkla råd om fysisk aktivitet och/eller FAR hos patienter som kommit på nybesök under diagnoserna F32, F41, F430, F438, F439



## Sammanfattning

- Upprepa information viktigt för lärande!
- Alla är inte mottagliga att ta till sig nyttan av fysisk aktivitet.
- Samarbetet med kommunen viktigt.
- Vi nådde fler patientgrupper än de som var vårt fokus.

Mikael Kallin,  
arbetsterapeut/rehabkoordinator

Ewa Odin, hälso- och sjukvårdskurator

Evelina Ekros, vårdadministratör,  
förbättringscoach



Vårdcentralerna Bra Liv  
Region Jönköpings län  
Gnosjö vårdcentral