

# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet

# Regin Dahl

Verksamhetschef

Fysioterapeut

Specialist Primärvård



## Vad som gör oss lite annorlunda:

- Mottagning med Specialist kompetens
- Forskning
- Utveckling av digitalt friskvårdsprodukt.
- Utvecklar ett förebyggande koncept på idrottsskador i samarbete med idrottsförening.
- Hammarö Fysioterapi blev nominerad till folkhälsopriset i Region Värmland för 2023



# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet

**Vad jag vill att ni ska ta med är efter föreläsningen**

Att FOLKHÄLSOPERPEKTIVEN blir en integrerad del av våran behandling från och med i morgon.

Så varför är det så viktig?

# FYSIOTERAPI

## Folkhälsoperspektivet

- God och Nära Vård-reformen, som antogs av den svenska regeringen 2018, innehåller flera förebyggande åtgärder. Ett av huvudsyftena med reformen är att **förbättra folkhälsan och minska behovet av sjukvård genom att förebygga sjukdom och skapa förutsättningar för hälsa.**
- Exempel på förebyggande åtgärder som ingår i reformen är att öka tillgängligheten till vaccinationsprogram, **främja hälsosamma levnadsvanor**, satsa på preventiv tandvård för barn och unga samt utveckla en nationell handlingsplan för psykisk hälsa och ökad tillgänglighet till psykologisk behandling.

# FYSIOTERAPI

## Folkhälsoperspektivet

- Påstående: FOLKHÄLSOPERPEKTIVEN är en viktig och integrerad del av Fysioterapeututbildningen/Sjukgymnastutbildningen och i Vårdval Fysioterapi?
- Diskutera kort med grannen:

# FYSIOTERAPI

## Folkhälsoperspektivet

- Case: Patient Gunnar 50 år, ont i högre knä och fått diagnosen gonartros av dig.
- I anamnesen går det fram att Gunnar bor ensam, har ont när han går och om natten i knäet.
- Patienten har slutat med promenader och cykla efter att han fick mera ont i knäet. Gunnar är lätt adipos och är för det mesta inne då att gå ner och upp trapporna gör ont.
- Efter 3-6 behandlingar med patientutbildning och individuellt anpassade BOA övningar säger Gunnar att nu går det bättre, Gunnar har mindre smärtor i knäet och sover bättre, BOA övningarna har hjälpt mycket bra tycker han.
- Kort diskussion med grannen, Är patienten i ett folkhälsoperspektiv klar nu?

# Stor risk att drabbas av samsjuklighet vid artros och vid andra diagnoser

En nyligen publicerad studie visar att **patienter i BOA-registret i högre utsträckning led av samsjuklighet jämfört med lika gamla personer av samma kön i befolkningen som helhet**. Störst var skillnaden bland yngre personer och personer med knäartros. Detta är viktigt att beakta när man möter patienter med artros och andra diagnoser.

Nu när du som fysioterapeut/sjukgymnast vet detta, kan du etiskt undvika att förebygga framtida hälsoproblem hos vår patient Gunnar?

Kort diskussion med grannen.

# Så vilka metod har vi att stöda oss på?

Vilka kunskapsstyrda metoder har vi?

- FYSS
- FaR
- Socialstyrelsens rekommendationer för fysisk aktivitet för barn och ungdom, vuxna och stillasittande, äldre och under och efter graviditet.



# FYSS

- Bättre hälsa i hela befolkningen
- Det är vår förhoppning att FYSS 2021 ska bidra i omställningen till en god och nära vård genom att underlätta hälso- och sjukvårdens fortsatta arbete med **hälsosamma levnadsvanor med fokus på fysisk aktivitet** och genom detta medverka till en bättre hälsa i hela befolkningen. (Citat från FYSS 2021)

# Vad är viktigt med metoden FaR och FYSS och vad gör metoden unik?

- **Fysisk aktivitet på recept, FaR**, är en evidensbaserad metod för att stödja personer i kontakt med hälso- och sjukvården till ökad fysisk aktivitet. FYSS är en förkortning av Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, och är ett kunskapsstöd som används vid ordination av fysisk aktivitet.
- **Ordinationen bygger på dialog med personen ifråga och i metoden ingår fem grundkomponenter:**
  - **Personcentrerat samtal**
  - **Individuell skriftlig ordination**
  - **Samverkan med aktivitetsarrangörer.**
  - **Uppföljning**

# FYSIOTERAPI

## Folkhälsoperspektivet

- Socialstyrelsens rekommendationer för
  - *Äldre*
  - *Vuxna*
  - *Barn och ungdom*
  - *Stillasittande*
  - *Under och efter graviditet*

Vart hittar man dom? [länk](#)

# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet

Test på om ni är vakna?

- Vad gör man efter en stunds sittande?
- Efter hur lång tid, vad säger rekommendationerna om stillasittande?



# FaR

- De finns väl grundat **vetenskapligt stöd för att fysisk aktivitet på recept (FaR) fungerar**. Evidens finns för att **FaR** bland annat kan förbättra fysisk kapacitet, hälsorelaterad livskvalité, kardiovaskulär hälsa, metabol hälsa och FaR kan även öka den fysiska aktiviteten och minska stillasittande.
- Den förebyggande aktiviteten blir då en del av behandlingen och anpassas till en patients egna förutsättningar och önskemål (Personcentrerad vård).
- Det mest centrala i Fysisk aktivitet på recept (FaR) är att allt arbete utgår från individen. Som grund för ordinationen använder man FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling), vilken är en kunskapsbank om fysisk aktivitet och hälsa.
- Vem kan få FaR?  
Alla som behöver fysisk aktivitet för att förebygga eller behandla en sjukdom kan få FaR.
- Vem kan ordinera FaR?  
Det är främst läkare, fysioterapeuter och sjuksköterskor som ordinerar fysisk aktivitet. Men all legitimerad vårdpersonal kan utfärda sådana recept, så länge de har kunskap om och utbildning i det.

# FYSIOTERAPI

## Folkhälsoperspektivet

- **Fysisk aktivitet på recept (FaR)** kan med fördel skrivas ut till nästan alla patienter. Aktiviteten kan bestå i hemövningar, promenader, träning hos fysioterapeut eller på gym.
- Att träna fem minuter om dagen och bara bryta inaktivitetsmönstret kan medföra stora positiva hälsoeffekter för den som tidigare varit inaktiv.

METODEN FAR BESTÅR AV FEM KOMPONENTER  
DEL 1, 3 OCH 5 UTGÖR KÄRNAN I BEHANDLINGEN. DEL 2 OCH 4 KOMPLETTERAR  
ÖVRIGA.

## **DEL 1**

INDIVIDUELLT RÅDGIVANDE SAMTAL: ETT PERSONCENTRERAT SAMTAL MED  
KARTLÄGGNING AV  
PERSONENS FÖRMÅGA, AKTUELL FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING, TIDIGARE  
ERFARENHETER, EGEN MÅLSÄTTNING SAMT BEDÖMNING AV  
MOTIVATIONSGRAD.

## DEL 2

EVIDENSEN FÖR FYSISK AKTIVITET I PREVENTION OCH BEHANDLING FINNS SAMMANSTÄLLD I FYSISK AKTIVITET I SJUKDOMSPREVENTION OCH SJUKDOMSBEHANDLING, FYSS.

FYSS KAN ANVÄNDAS SOM ETT METODSTÖD DÅ DET INNEHÅLLER DELS EN ALLMÄN DEL OM FYSISK AKTIVITET OCH REKOMMENDATIONER FÖR OLIKA ÅLDERSGRUPPER SAMT EN SYSTEMATISK, DETALJERAD OCH EVIDENSGRADERAD REKOMMENDATION OM FYSISK AKTIVITET VID OLIKA SJUKDOMSTILLSTÅND.

GENOM FYSS **FÅR FÖRSKRIVAREN KUNSKAP** OM VILKEN FORM OCH DOS AV FYSISK AKTIVITET SOM HAR EFFEKT. FYSS FINNS I BOKFORM, DIGITALT OCH SOM EFYSS.

[FYSS.SE](http://FYSS.SE)



## DEL 3

INDIVIDANPASSAD **SKRIFTLIG ORDINATION**, FAR-BLANKETT: EN SKRIFTLIG ORDINATION MED TYP AV AKTIVITET OCH DOS (FREKVENNS, DURATION, INTENSITET) UTIFRÅN PERSONENS FÖRMÅGA OCH EGNA MÅLSÄTTNING. NÄR, VAR OCH HUR ORDINATIONEN SKA GENOMFÖRAS ÄR ÄVEN CENTRALA DELAR I SAMTALET VID ORDINATIONEN DÅ DETTA FÖRBÄTTRAR FÖLJSAMHET.

Fysisk aktivitet på recept, ordinationsblanket finns klar på [Vårdgivarwebben](#)

## DEL 4

SAMVERKAN MED FÖRENINGAR OCH FRISKVÅRDSAKTÖRER. FÖRSKRIVAREN SKA  
HA KÄNNEDOM OM DE AKTIVITETER DE SJÄLVA ORDINERAR.

Delta på Friskvårdens  
hälsokurser,  
morsonsgrupper och  
Hälsosamtal.

Digital motion!  
Rygg-, hjärta-, kom igång- och cirkelmotion finns i en digital  
form på webbplatsen.

# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet

Friskvård Region Värmland och i min kommun.

Alt finns på Vårdgivarwebben och 1177

<https://friskvarden.org/om-oss/>

<https://www.1177.se/Varmland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/>

Friskvård Hammarö Kommun

<https://friskvarden.org/friskvardscentral/hammaro/>

# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet

Test på om ni är vakna?

- Vad gör man efter en stunds sittande?
- Efter hur lång tid, vad säger rekommendationerna om stillasittande?



# DEL 5

## UPPFÖLJNING

FAR SKA FÖLJAS UPP, BÅDE AVSEENDE HÄLSOUTFALL OCH FYSISK AKTIVITETSNIKVÅ. NYTT STÄLLNINGSTAGANDE BÖR TAS TILL FÖRNYAD ORDINATION MED MÅLSÄTTNING ATT PÅ SIKT UPPNÅ OPTIMAL DOS.

### ORDINATION AV FAR

GENOM ETT PERSONCENTRERAT SAMTAL KOMMER DU OCH PERSONEN TILLSAMMANS FRAM TILL FÖRSLAG PÅ FYSISK AKTIVITET SOM KAN VARA LÄMPLIG. DET KAN HANDLA OM ALLT FRÅN PROMENADER, STAVGÅNG, SIMNING OCH VATTENGYMNASTIK TILL STYRKETRÄNING, GYMPAPASS ELLER TRÄDGÅRDSARBETE.

PÅ RECEPTE SKRIVS VILKEN FORM AV AKTIVITET SOM REKOMMENDERAS UTIFRÅN INTENSITET, FREKVENNS OCH DURATION. DET VILL SÄGA HUR ANSTRÄNGANDE, HUR OFTA OCH UNDER HUR LÅNG TID VID VARJE TILLFÄLLE. ORDINATIONEN UTGÅR FRÅN EN SAMMANVÄGNING AV DET VETENSKAPLIGA STÖDET FÖR BEHANDLINGSEFFEKT (FYSS), PERSONENS MOTIVATION, FÖRUTSÄTTNINGAR OCH FÖRMÅGA, SAMT HENS EGEN MÅLSÄTTNING. HUR DET HAR GÅTT MED ORDINATIONEN SKA SEDAN FÖLJAS UPP AV DEN SOM SKRIVIT RECEPTE, ELLER AV ANNAN INOM HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN.

# FYSIOTERAPI

## Folkhälsoperspektivet

### Förslag på diagnos och åtgärdskod i behandlingen till patient Gunnar.

- Diagnos artros: M717, primär gonatros ensidig eller UNS
- Åtgärdskod: QG003, Muskelfunktions- och Styrketräning.
- Åtgärdskod : DV142 Rådgivande samtal om matvanor/vikt nedgång
- Åtgärdskod : Rådgivande samtal om Fysisk aktivitet DV131, DV132 eller DV133
- Åtgärdskod :DV200 Utförande av recept på fysisk aktivitet (FaR).
  
- Åtgärdskod: AW005 Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR)
  
- Införa folkhälsoperspektivet tidlig i behandlingsserien för att öka följsamheten,
- Fokus på tidigare aktivitet patienten hade innan diagnos. Gunnar promenerade och cyklade
- Friskvård i grupp då Gunnar bor ensam, detta kan öka följsamheten och förbättra sömn och livskvalité.
  
- Info i väntrummet om Friskvård i din kommun.

# Olika måten att vara på folkhälsoperspektiven i din behandling

- Använda ExorLive
- Använda olika KvK koden (FaR)
- Använda Friskvårdens erbjudande i din Kommune eller digitala produkt.
- [www.yfa.se](http://www.yfa.se)
- e-fyss
- eHälsa stockholm
- FaR Vårdgivarwebben
- <https://kunskapsstyrningvard.se/kunskapsstyrningvard.44259.html>
- 1177- Gå in på **appen Vård i Värmland**- Välj "Hållbar Hälsa" Boka tid hos hälsocoach för orienterande samtal

# Hur många använder ExorLive? Lägg in folkhälsoperspektivet på slutet av ordinerade övningar.

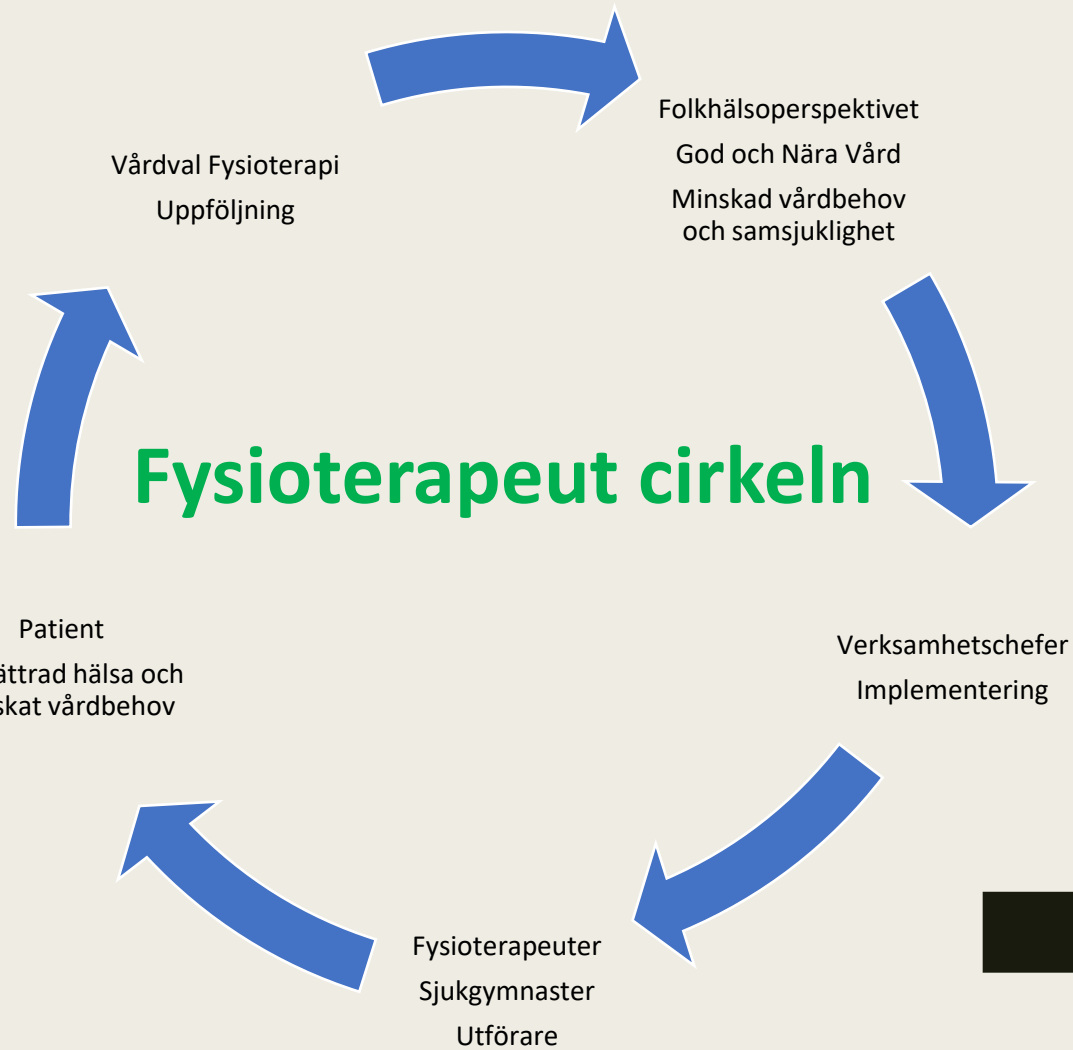
The screenshot displays the ExorLive web application interface. At the top, there is a navigation bar with the logo for Region Värmland and links for STARTSIDA, TRÄNINGSPROGRAM, PLAN-KALENDER, STATISTIK, KONTAKTER, and ADMIN. The user is identified as Regin Dahl from Hammarö Fysioterapi AB. Below the navigation bar, there are options for 'Välj kontakt', 'Profil', and 'Bjud in till ExorLive Go (ny användare)'. The main content area is divided into two sections. On the left, under the heading 'Folkhälsoperspektiven', there is a description of the program and a list of exercises: 1. Flytande viloposition (5 Min), 2. Cykla, 3. Gå promenad, and 4. Löpning. On the right, there is a grid of exercise options with icons and titles: Löpning, Löpband 1, BOSU-boll: jogga, Cybex: Treadmill Pro+, Precor treadmill, Slides: Forward run, Löparen, Stillastående jogqning, Gång i sidled m/gummiband, Jogga på stället, Rotation liggande på sidan, Sidoplanka med rotation, LF DAP: Löpning framåt med, Draken m/hantlar, Jogga m/samtidig armkryss, Benpendling på rygg, Jogga m/ 'gloria', Armlyft bakåt på boll, Gå över häck, and Höga knälyft med övergång till aktiva. A filter sidebar on the right allows for filtering by Träningsfokus, Träningsform, Träningsutrustning, Startposition, Svårighetsgrad, and Åldersgrupp. The footer contains copyright information for ExorLive AS and a language selector for Swedish.



# Hierarkin och ansvarsfördelningen inom vården

- Specialistvård och primärvård utgör de två högsta nivåerna inom vården. Specialistvården behandlar svårare och mer komplexa sjukdomstillstånd medan primärvården fokuserar på förebyggande och tidig behandling av sjukdomar och hälsoproblem.
- Alternativ och komplementär medicin som yoga, naprapati, kiropraktik, massage, akupunktur, hälsocoach och friskvård är inte en del av den officiella vårdenivå-indelningen utan räknas istället som komplement till traditionell medicinsk behandling.
- Idrott och motion är en viktig del av förebyggande vård och hälsosamma levnadsvanor, men är inte direkt en del av sjukvården.

God och nära vård reformen. Patientsäkerhetslagen, Hälsa- och sjukvårdslagen och Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om ledningssystem för kvalitet och patientsäkerhet är några exempel på svenska lagar som stärker hierarkin och ansvarsfördelningen inom vården genom att tydliggöra vem som har det övergripande ansvaret för patientsäkerheten och kvaliteten i vården.





KLARAR VI AV ATT  
ÄNDRA OSS?

# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet

Vad jag vill att ni ska ta med är efter föreläsningen?

# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet

Att  
FOLKHÄLSOPERPEKTIVEN  
blir en integrerad del av  
våran behandling från och  
med i morgon.

Frågor?

# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet

# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet

# FYSIOTERAPI

Folkhälsoperspektivet