

Transkribering FoU-podden,

Avsnitt 100, FaR med digital ingång

Intro:

Alltså FaR i sig är ju en väldigt enkel och resurssnål metod, både för individerna själva att det kan fördröja och förhindra lidande och komplikationer i olika sjukdomstillstånd, men sen tänker jag också rent samhällsekonomiskt.

Poddmusik

Lena

Hej och välkommen till FoU-podden! Det här är avsnitt 100!

Och det här avsnittet handlar om fysisk aktivitet på recept med digital ingång. Och jag som gör podden heter Lena Stenbrink och är kommunikatör på FoU i Sörmland och med i det här avsnittet är Eva-Lena Kohn, Anna Åkerberg och Serena Bauducco, Varmt välkomna!

Och vi börjar med att ni får presentera er lite noggrannare.

Eva-Lena

Ja, Eva-Lena Kohn heter jag och jag är strateg med inriktning levnadsvanor och jobbar på hälsovalsenheten. Jag är också sammankallande för HFS-nätverket för fysisk aktivitet och tobak.

Anna

Ja, Anna Åkerberg heter jag och jag är forskningsledare på FoU i Sörmland.

Serena

Och Serena Bauducco också forskningsledare FoU i Sörmland.

Anna

Och tillsammans med Serena så gör vi den här utvärderingen då för digitalt.

Lena

Men vad är FaR – Fysisk aktivitet på recept, vad innebär det?

Eva-Lena

Ja, men fysisk aktivitet på recept som vi då brukar kalla för FaR är ju en medicinsk behandlingsmetod som är hälso- och sjukvårdens medarbetare ett evidensbaserat och strukturerat sätt att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet. Så själva får metoden består av tre delar,

- huvuddelar kan man säga ett individuellt rådgivande samtal.
- Skriftlig ordination
- och individanpassad uppföljning

och den här uppföljningen. Där använder man sig av FYS och FYS är fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling som ett evidensbaserat kunskapsstöd. Och så samverkar man med RF Sisu, Sörmland och deras aktivitetsarrangörer.

Lena

Jag kom direkt på en följdfråga där, vem är det som förskriver FaR?

Eva-Lena

Ja, det är ju all legitimerad vårdpersonal och man kan också alltså, undersköterskor kan med delegering också ett FaR om det skulle behövas.

Lena

Och vilka är det som får det?

Eva-Lena

Det är ju till alla som har ett behov av att börja röra mer och på sig.

Lena

Så det kan vara barn också.

Eva-Lena

Framför allt så riktar vi oss till vårdcentralerna och där är det ju vuxna från 18 år och uppåt som i det här fallet, i den här kontexten, kommer vara aktuella för det.

När det gäller barn och unga. Det är ett projekt som pågår nu och i det projektet så ska vi implementera får för barn och unga så att det är ju ett pågående projekt.

Lena

Vad säger forskningen om det här då?

Eva-Lena

Ja men idag så finns det ju vetenskapliga belägg för att fysisk aktivitet förebygger sjukdom och har en positiv effekt på sjukdomsförloppet på ett trettiotal sjukdomstillstånd.

Regelbunden fysisk aktivitet bidrar till förbättrad hälsa, livskvalitet, minne, stämningsläge och fysisk kapacitet. Och regelbundet fysiskt aktiva personer har en lägre risk för exempelvis typ två, diabetes, övervikt och obesitas, hjärt- och kärlsjukdom, demens, vissa cancerformer och för tidig död.

Ett enstaka pass med fysisk aktivitet har effekt på till exempel blodsocker, sömn och stämningsläge så otillräckligt fysiska personer som ökar sin aktivitetsnivå. Även om det bara är lite, får väldigt goda hälsoeffekter av det.

Så bara, bara lite rörelse är bra, jättebra för kropp och knopp.

Lena

Vill ni göra faktiskt forskar tillägga något?

Anna

Ja, men om vi tittar på forskningen om just FaR så finns det ju ganska mycket studier. Men generellt så är det ju flest kvinnor som får FaR förskrivet. Ungefär 55–75 procent är kvinnor och vanligaste åldern är ju medelålders och äldre och sen brukar man också tala om vanligaste orsakerna till att man får FaR förskrivet. Nu nämnde ju du några Eva-Lena. Men som du sa övervikt och fetma, muskelsjukdomar, högt blodtryck som du också sa diabetes och hjärt- och kärlsjukdom. Men sen också har man gjort studier där man tittar på då om FaR ökar nivån av fysisk aktivitet och man har tittat också på följsamhet. Alltså om man då utför den här aktiviteten som man får förskrivet, och man har sett då att följsamheten då till FaR den är likvärdig till

många andra behandlingsmetoder för kroniska sjukdomar. Och sen finns det också en del studier som har tittat på vissa målgrupper, till exempel psykisk ohälsa, jämfört då med andra målgrupper som FaR. Och det har också varit likvärdiga resultat. Så det finns en del resultat på just vanliga FaR.

Lena

Men får jag fråga, varför blir det att det är mest kvinnor som får det här?

Eva-Lena

En möjlig orsak skulle ju kunna vara att kvinnor oftare än män söker kontakt med vården.

Lena

Jag tänkte på en annan sak och det är ju att kvinnor också *faller* oftare än män. Kan det ha också med saken att göra? Även om när man faller så brukar det vara värre.

Eva-Lena

Just det, precis.

Lena

Även om man kan kanske lista ut vad man vill uppnå med FaR. Så vad är det man vill uppnå?

Ja, man vill ju öka den fysiska aktiviteten hos invånarna, vilket är ett bra sätt att skapa förutsättningar för mer hälsofrämjande insatser. Många sjukdomar kan som sagt förebyggas och fördröjas genom förebyggande och hälsofrämjande insatser.

Anna

Sen tänker jag... alltså FaR i sig är ju en väldigt enkel och resurssnål metod, både för individerna själva att det kan fördröja och förhindra lidande och komplikationer i olika sjukdomstillstånd, till exempel diabetes. Men sen tänker jag också rent samhällsekonomiskt, då kan man ju, om man nu kan säga så, spara mycket pengar om man tänker på sjukskrivningar, förlorade arbetsinsatser och rent så i samhället i stort.

Lena

Hur länge har ni arbetat med FaR och hur många är det som får det?

Eva-Lena

Och den metod som man använder sig idag. Den utvecklades av dåvarande statens folkhälsoinstitut i samband med det nationella initiativet Sätt Sverige i rörelse 2001.

Och i Sörmland så gjordes då i samband med det ett omtag och runt 2006 startade FaR-förskrivningarna, men det pågick ju även tidigare säsonger, men med det här nya då konceptet så startar det runt 2006.

Och FaR digital ingång den startade med en pilot 2021 och sen övergick det då ett till projektet och det breddinfördes i slutet på 2023 i Sörmland.

Sen kan man väl säga det att pandemin naturligtvis påverkade förskrivningarna väldigt mycket. Men de har sagt har börjat stiga igen.

Som förra året så hade vi 305 förskrivna FaR och 45 då via vårdkontakt direkt i Sörmland i. och

Lena

Så det gick ner under pandemin alltså?

Eva-Lena

Ja, precis. Det gick ner rejält.

Serena

Vet vi varför det gick ner under pandemin?

Eva-Lena

Nej, men jag tror att det var för att man skulle hålla sig hemma. Man kunde inte ha så mycket kontakt med vården. Det var ju var ju flera olika saker som gjorde att det helt enkelt stannade av.

Anna

Samtidigt tänker jag under pandemin så vore det ju jättebra tillfälle att kunna ge flera FaR för att de inte skulle bli isolerade liksom och stillasittande, tänker jag kanske.

Eva-Lena

Men det också, som vi faktiskt kan säga tycker jag det är att vi är den första regionen som har infört det här. Det finns ju ingen annan region som har det här, så vi är först. Och det tycker jag vi kan lyfta fram och flera regioner har ju redan visat intresse, så att det är jättekul.

Anna

Och då kan jag tillägga också att FaR är ju i ropet även nationellt och då tänker jag på det här uppdraget som ehälsomyndigheten fått och att de tillsammans med Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten ska utarbeta det här digitala statliga digitala stödet för FaR.

Eva-Lena

2023 så gjordes ju en regeringssatsning för att öka användningen av fysisk aktivitet på recept och medel delades ut till alla regioner och även medel för 2024 är tilldelade för fortsatt regeringssatsning för att öka användningen av fysisk aktivitet på recept. Och i Sörmland. Så pågår just nu projektet fysisk aktivitet på recept satsning på ökad användning och utveckling i region Sörmland där vi jobbar på att förbättra FaR, både för vårdgivare och vårdtagare.

Lena

Men det som ni utvärderar nu är ju FaR med digital ingång via Vårdkontakt direkt. Så vad är skillnaden på det och det här vanliga FaR som vi har pratat om hittills?

Anna

Sörmland har ju tagit ett mer hälsofrämjande grepp här kan man ju säga. Och genom att implementera det här FaR digitalt då i hela regionen, för det som är skillnaden är ju att invånarna själva kan ansöka om FaR, det är ju det som är den stora skillnaden i övrigt så sker ju själva förskrivandet och liksom utövandet på samma sätt som vanligt för FaR.

Eva-Lena

Personen tar ett eget initiativ och i och med att man gör det så anser vi att då har man ju en viss motivation med sig in, vilket underlättar när själva behandlingen startar sen. Så att det här första steget med att få en person att ta emot ett FaR eller vilja ha ett FaR det har man redan passerat i och med att man själv gör en förfrågan om att få ett FaR.

Anna

Och det här går ju också helt i linje med Sörmlands vision att vi ska bli Sveriges friskaste län och sen också det här som sker ... omställningen till en nära vård där fokus är ju på att jobba mer

proaktivt och hälsofrämjande och vi måste ju helt enkelt ställa om och ändra fokus för att klara av att leverera framtidens hälso- och sjukvård och då är ju det här ett sätt.

Lena

Så vem är det det riktar sig till den här digitala delen då?

Serena

Det är samma som ...

Anna

Ja precis det är ju de från 18 år och uppåt ja oberoende av hälsotillstånd alltså. Det spelar ju inte någon roll om man, om man är så kallad frisk eller om man är sjuk eller har någon ohälsa, så riktar det sig till alla i Sörmland som tillhör någon utav de 31 vårdcentralerna.

Lena

Så om vi säger då alla som är vuxna, som lyssnar på den här podden, skulle kunna gå in och själva ... på något sätt ... Ja, hur gör man?

Eva-Lena

Man går helt enkelt in som invånare, så går det in på din sida. Antingen vårdkontakt direkt eller 1177 där kan vara de två och på din sida. Om du skrollar ner lite så kommer du hitta förfrågan om fysisk aktivitet på recept och där klickar du och så kommer det upp lite text där du fyller i att du är intresserad av att ansöka om fysisk aktivitet på recept. Och då skickar du in det och då så kommer det landa hos din vårdcentral. Och det tas då emot av en FaR-samordnare som oftast är en fysioterapeut. Och där knyts kontakten.

Så det är viktigt att betona att det här är en förfrågan. Det är inte ett färdigt FaR-recept genom att bara så att säga klicka utan det är en förfrågan och sen startar en sedvanlig behandling då.

Lena

Och vad till exempel skulle man kunna få på sitt recept?

Eva-Lena

Det är ju väldigt individanpassat så det beror på vem det är som gör den här frågan vem det är som ansöker. Det kan alltså vara allt från att gå en promenad. Ibland kan det vara jättebra att få en ordination på det, för man kanske inte själv tar sig för att komma ut på dagliga promenader. Men får man det här receptet så har man en liten motivation, lite motivationshöjande så allt från promenader till det som man, du får ju hjälp av fysioterapeuten, hitta en aktivitet som du tycker är rolig för det här med att det ska vara kul. Det är jätteviktigt.

Så att någonting, och det där kommer du och din fysioterapeut samtala om. Vad finns det för aktiviteter som du kan tänkas vilja göra? Och så hjälps ni åt att hitta rätt aktivitet och det är då den här aktivitetskatalogen från RS Sisu Sörmland kommer med i bilden. För där finns det ju en lista på aktivitetsarrangörer och FaR-ledare i kommunerna då.

Lena

Men är det speciella aktiviteter alltså? Det är inte. Man kan inte få recept och gå och spela paddel eller ...

Eva Lena

Jo alltså. Egentligen så spelar det inte så. Det viktiga är att man kommer igång med någonting

sedan exakt vad det är det kommer du överens om tillsammans med din fysioterapeut, vad det är för aktiviteten ska göra. Så att det är ju inte så svårt. Det handlar mer om att komma igång med någonting, få hjälp med inspiration, motivation. Och få det hållbart över tid så att en förändring kan ske.

Lena

Och man behöver inte ha någon skada eller vara sjuk innan?

Eva-Lena

Nej, absolut inte.

Lena

Bra.

Så hur länge har ni arbetat på mig som FaR digitalt och hur har det gått?

Eva-Lena

FaR digital ingång breddinfördes november 2023 i hela Sörmland så att nu finns det ju tillgänglig på alla vårdcentraler. Så i och med att det är bereddinfört så kan ju alla fysioterapeuter i första hand då på samtliga vårdcentraler använda det här och även invånarna så att säga alltså. Det handlar ju om hur många förfrågningar får de in och det kommer inte in jättemycket.

Så vi försöker ju regelbundet lyfta den här FaR digital ingång i regionens sociala medier och så där för det handlar ju mycket om det. Hur gör vi det här synligt?

Anna

Precis så invånarna vet också att det finns.

Eva-Lena

Ja, precis för att annars är ju omöjligt att veta att det finns.

Lena

Kan det vara att man inte ser poängen? Jag tänker om man är så ambitiös att man själv går in och anmäler, då kanske man är en så ambitiös att man själv kan hitta en aktivitet också. Eller vad kan det bero på?

Anna

Ja, nu kommer jag med en folkhälsovinkel här, men ur folkhälsosynpunkt så är det ju ibland så eller ofta till och med att de som verkligen behöver en insats kanske man inte riktigt når ut till. Så jag tänker att det är lite utmaning med, och man får ju också se till, att det inte så länge sen som det breddinfördes. Det tar säkert lite tid innan det liksom når ut och landar och folk vet om att det finns.

För att kunna ansöka själv måste du ju ändå inse att ja, men jag har ett behov av att få hjälp med det här. Att komma igång tänker jag då. Man måste ju ha den självinsikten.

Serena

Ja, om man kan bli rekommenderad FaR också så att det blir desto lättare kanske blir det också att man hör talas om FaR.

Anna

Ja, precis, man kanske har någon annan kontakt inom hälso- och sjukvård av någon annan anledning, som precis som du säger. Sedan rekommenderar att ja, men det här finns ju

faktiskt, och sen handlar det väl också säkert lite om resurser och så, tänker jag, och hur det ser ut med bemanning och på vårdcentralerna.

Eva-Lena

Men, men så bara lägga till det sen som vi pratade om tidigare, så finns det naturligtvis utmaningar. Det finns ju stora grupper som kanske inte alls är medvetna om den här tjänsten som finns tillgänglig. Och visst, man kan jobba med tolk också, men det finns ju utmaningar naturligtvis som det finns på alla ...

Lena

Kommer informationen ut även på andra språk?

Eva-Lena

Nej, inte i dagsläget.

Lena

Men då sa forskningsstrategier, hur utvärderar ni det här nu då? För det är det ni gör eller hur?

Serena

Ja, precis så. Syftet är då att kartlägga användningen av FaR digitalt i hela Sörmland eller alla 31 vårdcentralerna och att utvärdera resultaten och effekten av FaR digitalt på en grupp vuxna så äldre än 18 år som har ansökt om FaR digitalt och har förskrivits och använt FaR.

Och tanken är då att vi vill titta på i hur stor omfattning målgruppen då, vuxna, använder FaR digitalt vid de 31 vårdcentralerna i Sörmland. Vad som karakteriserar den här målgruppen, till exempel ålder och det kan skilja mellan orter och mellan vårdcentraler, skillnader mellan kommuner. Och sen vill vi titta också på hur deltagande är vid uppföljning. Vi kommer följa upp patienter som får FaR digitalt vid tre och sex månader uppföljning och då vill vi se hur följsamheten ser ut, om man fortsätter med FaR eller hur många är fortsatt motiverade under en längre tid och vilka åsikter, uppfattningar och förbättringsförslag som målgruppen har om metoden. Uppskattar de det och också hur de upplever kontakten med vården och sin FaR - förskrivare. Eftersom, som Eva-Lena sa så är stor fokus på att det ska vara individanpassat.

Anna

Precis och vi börjar ju den här utvärderingen med en rekryteringsperiod på fem månader så att under de fem månaderna så tillfrågas ju de som ansöker om FaR digitalt och tillhör den här målgruppen om att vara med. Och då går det till så att ...

Serena

En patient då söker eller ansöker om FaR ja och då som vi har beskrivit tidigare så kan personen få eller inte få FaR förskrivet och när förskrivaren då har beslutat om det så kontaktar de vår forskningsassistent Malin. Och just det, först så frågade man patienten om den är intresserad av att få mer information kring den här utvärderingen.

Så förskrivaren informerar patienten om att det finns en utvärdering på gång och om patienten är då intresserad så kontaktar vi dem och skickar all information och enkäterna via elva 77.

Anna

Precis och ja, men med tanke på att det är ganska pressat läge ute i hälso- sjukvården just nu så ville vi ju att förskrivarna skulle få så liten insats som möjligt i den här utvärderingen så att precis som Serena sa, så informerar de bara om utvärderingen och frågar om de vill ha mer

information och sedan lämnas det över då till den här forskningsassistenter så skickas liksom allt ut via den då all data samlas in via henne då.

Lena

Och hur mycket måste den här personen göra? Då är det många enkäter och intervjuer och grejer eller vad gör dom?

Anna

Först får den som blir rekryterad då som samtycker, man ska skriva på samtycke, den får först svara på en baslinje-enkät och tanken är då att man gör det innan man börjar utföra den här fysiska aktiviteten på recept då. Och sen som Serena sa då, efter tre och sex månader så får man en ny enkät utskickad till sig via 1177, med uppföljningsfrågor.

Serena

Så tre enkäter får man svara på.

Anna

Och att vi har det här över tid är ju för att man ska kunna se liksom effekten över tid.

Lena

Och hur lång tid tar det svarat på enkäten?

Serena

20 minuter tror jag att vi har sagt ungefär, mellan 15 och 20.

Lena

Så att det verkar inte så jobbigt. En liten följdfråga.

Hur långt brukar ett recept sträcka sig över?

Eva-Lena

Det brukar sträcka sig över ett år. I själva förskrivningen så är en viktig del är ju uppföljningen. Då stämmer man ju av med sin förskrivare. Hur ser min aktivitet ut idag? Från det att jag fick receptet. så får man ju se, man kan ju förnya det efter ett år naturligtvis, det går jättebra.

Anna

Men visst är det så Eva-Lena att själva uppföljningen är också väldigt individanpassad.

Eva-Lena

Väldigt!

Anna

Om man känner att den här patienten behöver jag följa upp lite oftare så gör man det medans andra kanske man inte behöver följa upp så ofta? Att hela metoden i sig är väldigt individanpassad.

Lena

Ja, men hur ofta kan det vara att man följer upp?

Eva Lena

Ja. Väldigt individanpassad i början så kan så kan det ju vara täta kontakter för att man kanske vill att personen ska börja komma igång och behöver lite mer stöd för att sen kanske att dras ut lite på det.

Lena

Så det kanske börjar med en gång i veckan?

Eva-Lena

Absolut i början, om det finns sådana behov kan det absolut vara så.

Anna

Och sedan skiljer det ju mellan vårdcentralerna också. Hur de jobbar med vanliga FaR också tänker jag det här att om man har fysiska vårdbesök eller digitala, men det är liksom inte något som vi lägger oss i utvärderingen utan olika vårdcentraler jobbar på olika sätt helt enkelt.

Lena

OK, hur länge dröjer det tror ni innan vi får fram ett resultat från den här utvärderingen ni gör?

Anna

Höst du vinter nästa år, för vi ska ju samla in data till och med sommar. Det beror lite grann på hur lång rekryterings perioden blir då. Den ska ju vara fem till åtta månader. Sen ska vi ju hinna följa upp de här rekryterade patienterna då efter tre och sex månader. Men vi tänker att resultatet finns färdigt att presentera höst vinter nästa år.

Lena

Vad förväntar ni er för resultat, att ska visa för nytta?

Anna

Nej, men den här utvärderingen förväntas ju ge nytta både för regionen. Jag tänker på vidareutveckling av FaR men också för medarbetare och patienterna. Dels kommer ju den här kartläggningen ge lite lärdom om förekomsten hur ser det ut förekomsten då av FaR digitalt i regionen? Finns det något mönster? Ja eller skillnader hur ... men det förutsätter ju lite också att vi får tillräckligt många rekryterat så att vi får tillräckligt stort data och titta på.

Så det finns ju många intressanta aspekter som vi tittar på till exempel varför ansöker man om FaR digitalt? Alltså orsaken till det? Och sedan kommer vi också se den här förändringen över tid och hur följsam är man till det här förskrivna FaR då?

Lena

Och vad kan man hitta mer information om FaR och FaR digitalt då om man är intresserad av det?

Anna

Ja, men förutom att det finns mer information på FoU:s hemsida så finns det ju information om FaR på 1177 och på Region Sörmlands hemsida.

RF Sisu har vi också information om FaR.

Lena

Och om man vill veta mera om utvärderingen då, vad kan man hitta det?

Anna

På FoU:s hemsida, eller så kan man kontakta Serena eller mig.

Lena

OK, känner ni att det är något som vi har missat som vi borde ta upp mer?

Eva-Lena

Vi kan ju säga det att på regionens hemsida har vi också våra sociala medier, Facebook och Instagram och där går det också att hitta inlägg om FaR digital ingång. Ibland kan det vara lättare liksom och ja, Instagram eller Facebook och ha region Sörmland, så då poppade ju upp. Det är lite så som vi vill du marknadsföra det också, liksom att vi försöker nå ut regelbundet då med lite information via de kanalerna.

Lena

Ja, men då så då får jag säga, tack så jättemycket för att ni var med i den här podden och till dig som har lyssnat så får jag säga, tack så mycket för att du har lyssnat på det här avsnittet och önskar dig en toppendag idag.

Hej hej!

Poddmusik

Länkar som kan vara bra:

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

<https://www.rfsisu.se/distrikt/sormland/vi-arbetar-med/far---fysisk-aktivitet-pa-recept>

<https://regionsormland.se/nyheter/nyhetslista/vardkontakt-direkt-utokas-med-nya-tjanster-for-lanets-invanare/>