

Pressmeddelande

Från SÄS

2013-05-21 08:00

Ny metod får psykiskt sjuka att öka sin fysiska aktivitet

- presenteras på internationell hälsokonferens i Göteborg

En ny metod som testats för att främja fysisk aktivitet hos psykiskt sjuka patienter på SÄS har visat sig ge bra effekt. Den går ut på att kombinera fyra etablerade metoder i individuella samtal och gruppträffar. Uppföljningar som gjorts visar bland annat att 66 procent av de 18 patienter som fullföljt hela behandlingen ökat sin fysiska aktivitetsnivå.

- Jag tror starkt på den här metoden. Vi vet ju hur illa dessa patienter far av sin livsstil. De röker ofta, äter och sover dåligt och löper större risk än andra att drabbas av metabolt syndrom, som exempelvis fetma, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, samt cancer. Därför är det en stor utmaning att få denna grupp att förändra sin livsstil och öka sin fysiska aktivitet, säger Hedvig Kjellin, sjukgymnast inom vuxenpsykiatri.



Hedvig Kjellin och Ann Thorild har utvecklat metoden för att öka den fysiska aktiviteten hos psykiskt sjuka. Foto Pernilla Lundgren, SÄS.

[Högupplöst bild på Hedvig Kjellin och Ann Thorild.](#)

Kombinerar fyra etablerade metoder

Hon har tillsammans med ett tvärprofessionellt team, som består av flera sjukgymnaster, mentalskötare och sjuksköterskor, tagit fram och testat metoden för att främja fysisk aktivitet hos psykiskt sjuka patienter. De har tagit avstamp i fyra redan etablerade metoder, som de utifrån sin kunskap kring den psykiatriska vården ansåg skulle passa bra tillsammans. Metoderna som används är motiverande intervju, MI, fysisk aktivitet på recept, FaR, self-efficacy och transteoretiska modellen. De motiverande samtalen syftar till att väcka eftertanke och förändringsvilja. Receptet är en ordinerad dos fysisk aktivitet på en rimlig nivå för diagnosen. Self-efficacy är åtgärder för att öka självförtroendet och tilltron till sin förmåga och den transteoretiska modellen handlar om att möta patienten där han eller hon är och ge stöd genom hela förändringsprocessen.

- För de mest inaktiva kan de första delmålen vara tre minuters promenad per dag, utöver att bädda sängen, klä på sig och manuellt ändra kanal på TV:n. Oavsett diagnos förekommer ofta

hopplöshet, låg självkänsla, nedsatt initiativförmåga och smärta hos dessa patienter. Många upplever också sin kropp som okoordinerad, stel och tung och det är också vanligt att dessa personer är ängsliga inför sociala sammanhang. Det är bilden vi har att utgå ifrån, säger hon.

Metoden ökar den fysiska aktiviteten

Behandlingen pågår under cirka ett år. Den inleds med motiverande samtal och övergår i en gruppfas med gruppträffar där patienterna kan stötta och hjälpa varandra. Sedan avslutas den med flera uppföljningar. Hittills har totalt 36 patienter, 20 kvinnor och 16 män, deltagit i behandlingen och av dessa har 18 fullföljt hela processen. Uppföljningar visar att 66 procent ökat sin fysiska aktivitetsnivå med till exempel dagliga promenader. Några har också fastnat för vattengympa eller köpt träningskort på gym.

- Styrkan ligger i hur vi satt samman metoderna, i gruppkonceptet och i den långa uppföljningen. Inom sjukvården släpper vi ofta patienten när han eller hon börjar prova på olika aktiviteter, men då är de väldigt känsliga för bakslag och snedsteg. Nu följer vi upp patienten under hela förändringsprocessen, som tar cirka ett år.

Men siffrorna visar även ett bortfall på 50 procent som kan kopplas till patienter med schizofreni- och psykosdiagnoser. Dessa patienter har behov av ett upplägg med mer anpassade förutsättningar där personal kan skapa och underlätta fysisk aktivitet efter patientens förmåga, exempelvis i någon dagverksamhet i kommunal regi.



Hedvig Kjellin och Ann Thorild. Foto: Pernilla Lundgren, SÅS.

[Högupplöst bild på Hedvig Kjellin och Ann Thorild.](#)

Den 23-24 maj presenterar Hedvig Kjellin och kollegan Ann Thorild arbetet på den internationella HPH-konferensen (Health Promoting Hospitals and Health services), som i år arrangeras av Västra Götalandsregionen i Göteborg. De deltar i posterutställningen och är med i den del som kallas "show and tell", där de ska presentera sin metod för intresserade besökare.

- Vi är förväntansfulla. Vi har värmt upp inför detta genom att presentera vårt arbete i andra sammanhang, bland annat på nationella sjukgymnastdagarna och på svenska psykiatrikongressen. För oss är detta en chans att komma i kontakt med andra som jobbar med dessa frågor på ett internationellt plan, säger Hedvig Kjellin.

Kort fakta kring hälsofrämjande arbete med fysisk aktivitet på recept

Att implementera hälsofrämjande aktiviteter är ett av sjukhusets elva förbättringsprogram, som ska säkerställa att de övergripande målen i årets verksamhetsplan nås. Ett av målen i detta program är att öka förskrivningen av fysisk aktivitet på recept, FaR. Otillräcklig fysisk aktivitet innebär en kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och för tidig död. FaR är en metod för att främja fysisk aktivitet och kan användas både i förebyggande och behandlande syfte. Förutom fortsatt förskrivning av FaR till patient- och diagnosgrupper ska fokus läggas på systematisk användning

för högriskgrupper som definieras i socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Hit räknas patienter med depression, schizofreni, diabetes, ischemisk hjärtsjukdom, högt blodtryck, blodfetsrubbnig, övervikt, fetma eller stort bukomfång.

Kontaktperson: SÄS pressjour, 033-616 24 44

Publicerad av: Pernilla Augustsson Epost: pernilla.augustsson@vgregion.se