

Pressmeddelande

Från SÄS

2013-10-10 07:30

SÄS i framkant när det gäller Fysisk aktivitet på Recept

Anordnar stor regional konferens om FaR 11 oktober

Intresset har varit oerhört stort för den regionala konferensen om fysisk aktivitet, FaR-dagen, som anordnas på SÄS den 11 oktober. Två av huvudämnena i fokus är fysisk aktivitet vid diabetes och nya forskningsrön som visar att långvarigt stillasittande är en riskfaktor för sjukdom och ohälsa, oavsett hur aktiv man är. Konferensen vänder sig bland annat till intresserad personal på vårdcentraler och sjukhus i hela Västra Götalandsregionen.

- Vi har omkring 130 platser och dagen är fullbokad sedan lång tid tillbaka, vilket visar att det finns ett mycket stort intresse för dessa frågor. Vi har till och med ett femtiotal personer på väntelista, säger Anna Cavrak, metodutvecklare på SÄS, som är med och arrangerar konferensen.



Anna Cavrak, metodutvecklare, och Ellinor Nylund, FaR-samordnare, är med och anordnar FaR-dagen den 11 oktober på SÄS. Foto: Pernilla Lundgren, SÄS.

[Högupplöst bild på Anna Cavrak och Ellinor Nylund](#)

SÄS i framkant när det gäller FaR

SÄS är bland de bästa sjukhusen i landet när det gäller att skriva ut Fysisk aktivitet på Recept, vilket är en anledning till att SÄS står som värd för konferensen. Sedan FaR började införas på SÄS år 2008 har antalet utskrivna recept ökat konstant. Till och med september i år har drygt 770 recept på fysisk aktivitet skrivits ut, vilket är en ökning med 30 procent jämfört med samma period förra året.

- Det är fantastiskt att så många av våra patienter får möjlighet till individanpassade skriftliga ordinationer på fysisk aktivitet. Forskningen visar att fler patienter ökar sin fysiska aktivitet när de får det utskrivet på recept och följs upp på ett bra sätt, säger Ellinor Nylund, som är FaR-samordnare på sjukhuset.

Hon menar att SÄS recept för framgång bygger på flera delar. Den viktigaste är att sjukhuset sedan några år tillbaka har en FaR-samordnare, som har en övergripande roll att både stötta och följa upp alla enheter och i viss mån även patienter i arbetet med att omsätta FaR i praktiken. En annan del är att samordnaren arbetar och har arbetat med att införa FaR som rutin för olika

patientgrupper.

- Vi har och har haft resurser, framförallt för att utbilda vårdpersonalen, och vi har också arbetat nära de olika enheterna och kunnat anpassa rutinerna efter specifika behov. Vi har ett bra och nära samarbete med vården och varje enhet som använder metoden har också en kontaktperson för FaR, säger Ellinor Nylund.

Hon vill även framhålla att det är och har varit viktigt med stödet från sjukhusledningen, som lyft frågorna och satt tydliga mål och mätetal för det hälsofrämjande arbetet i verksamhetsplanen under flera år.

Metoden används på hela sjukhuset

Nästan alla kliniker på sjukhuset använder nu metoden för patientgrupper där det är relevant. På diabetesmottagningen finns väl inarbetade rutiner för fysisk aktivitet, som är en del i behandlingen. Frågan följs upp och dokumenteras vid nästan alla patientbesök och recept skrivs ut vid behov.

- När jag pratar om det med patienten vid besöken förstärker det vikten av fysisk aktivitet. I samråd med patienten försöker jag motivera honom eller henne att röra på sig. Regelbunden motion påverkar hälsan och sänker bland annat blodsockret och blodtrycket, vilket har stor betydelse för våra patienter, säger Anna Kaspersson, sjuksköterska på diabetesmottagningen.

Läs hela [programmet för FaR-dagen – regional konferens om fysisk aktivitet](#)

Kort fakta om FaR-dagen

FaR-dagen på SÅS arrangeras av terapigruppen fysisk aktivitet i Västra Götaland i samverkan med Södra Älvsborgs Sjukhus. Förra året var första gången som en sådan dag arrangerades, då på Sahlgrenska Universitetssjukhuset, och tanken är att den ska återkomma en gång om året. Ett nytt perspektiv som tas upp som en programpunkt under dagen är etik och levnadsvanor. Kan man fråga patienter om levnadsvanor eller strider det mot integriteten? Sjukhusprästen Claes Björnram kommer bland annat att belysa frågan om en attitydförändring i vården och att personalen måste våga lyfta dessa frågor i mötet med patienten.

Kontaktperson: Anna Cavrak, metodutvecklare, 033-616 24 50
Ellinor Nylund, sjukgymnast och FaR-samordnare på SÅS, 033-616 44 90 SÅS pressjour, 033-616 24 44

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