

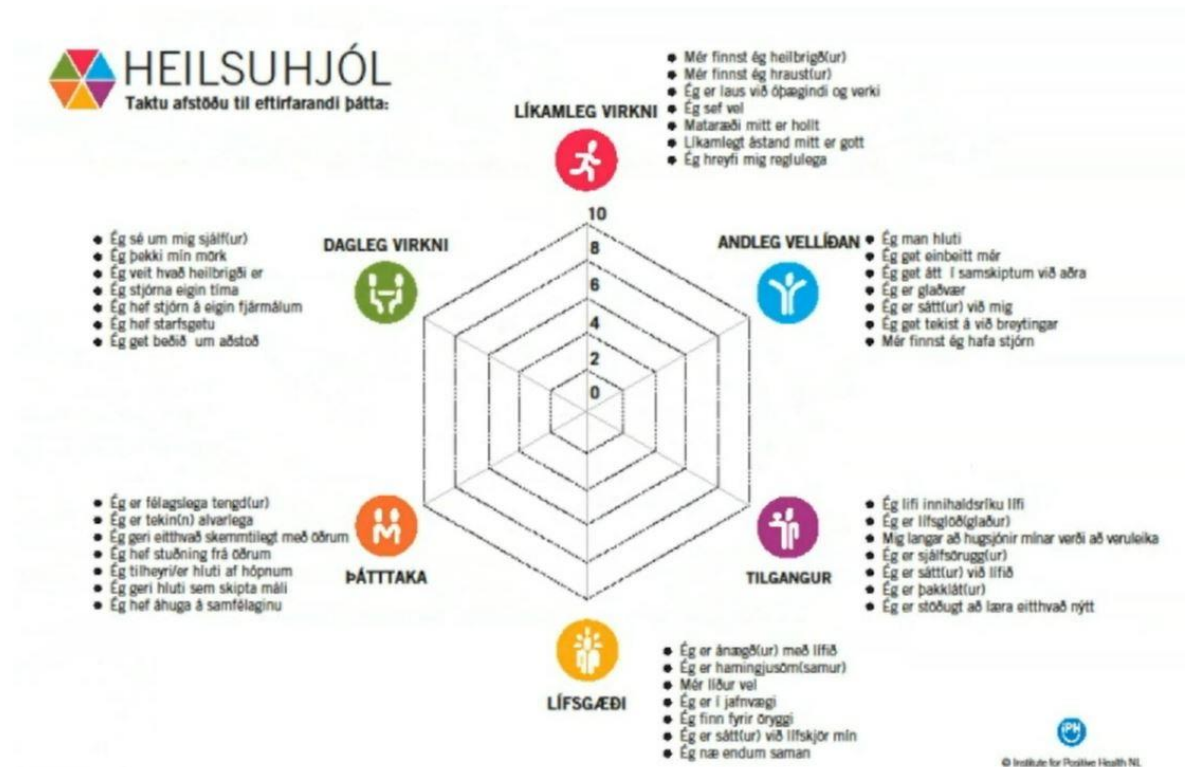
Hreyfiseðill – skrifað upp á hreyfingu sem meðferð við sjúkdómum

Ráðstefna hreyfiúrræða 60+

16.maí 2023

Heilsugæslan og aldraðir

- Heilsugæslan fyrsti viðkomustaður – þjónustar allan aldur
- Heilsueflandi móttökur – sérstök áhersla á þjónustu við aldraða
 - Markmiðið er að þróa, leiða og samræma heildræna, þverfaglega og framvirka heilbrigðisþjónustu fyrir aldraða og einstaklinga með fjölþættan og/eða langvinnan heilsuvanda
- Áhersla lögð á áhrifaþætti heilsu – jákvæð heilsa - heilsuhjólið



Markmið og útbreiðsla hreyfiseðils

Að hreyfiseðill verði eitt af úrræðum innan heilbrigðisþjónustu á Íslandi sem notað verður eitt og sér eða samhliða annarri meðferð sem talin er vera ákjósanleg fyrir viðkomandi einstakling

Að einstaklingar sem fá hreyfiseðil geri reglulegra hreyfingu að lífsstíl og hafi þannig áhrif á þróun sjúkdómsins / sjúkdómseinkenna (2.stigs forvörn)

Að almenningur þekki til hreyfiseðla og hafi frumkvæði af því að ræða við heilbrigðisstarfsmann um möguleika á að nýta það úrræði

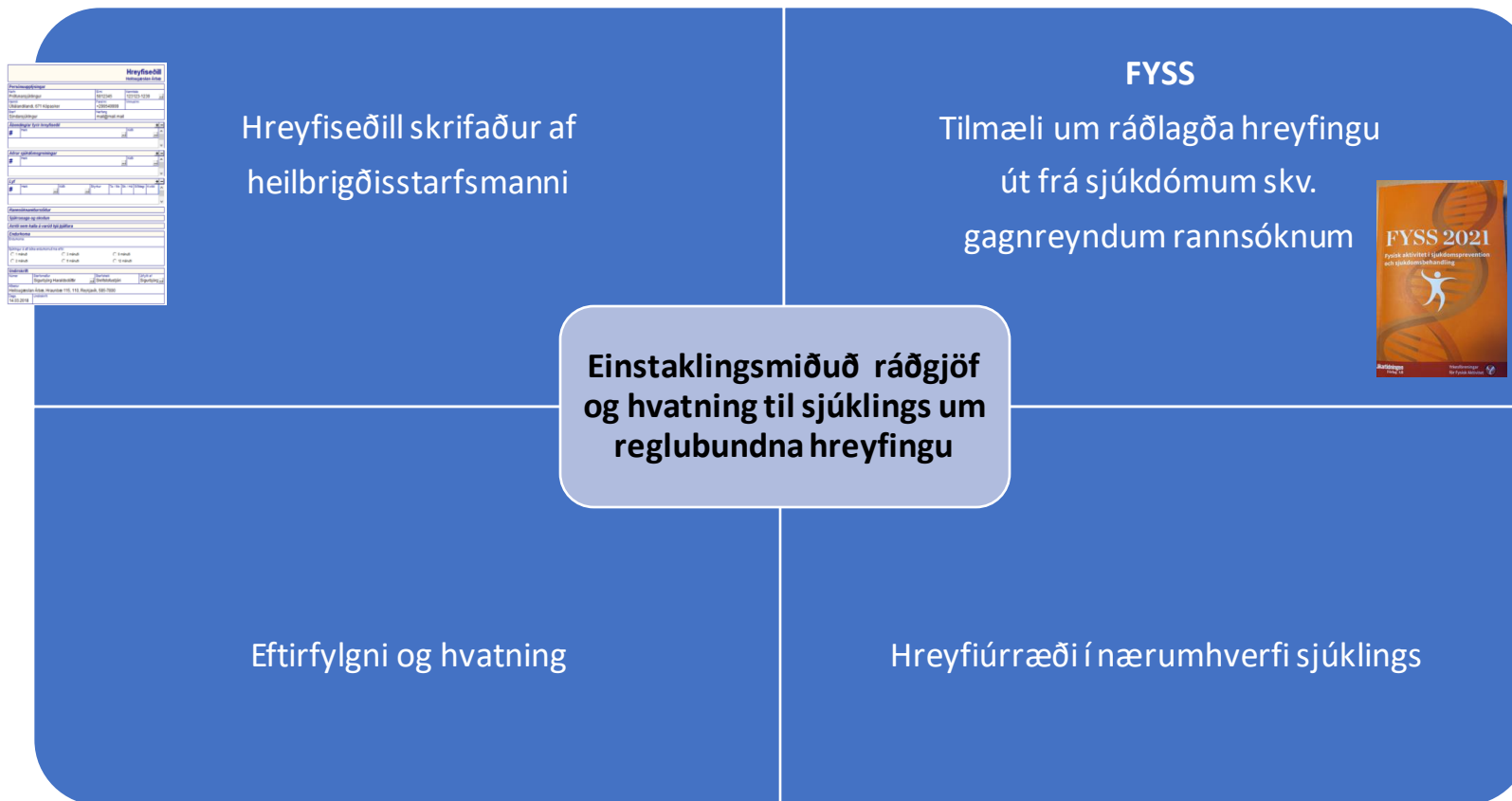
Meðferðarúrræði sem skrifað er upp á í samráði við sjúkling og er ávísun á hreyfingu eftir forskrift

Hefur verið notað sem meðferðarúrræði víða erlendis með góðum árangri

Er að finna á öllum Norðurlöndunum í einhverri mynd- Ástralíu, Bretlandi, Nýja Sjálandi

Sænska leiðin mest rannsökuð og fyrirmynd þeirrar íslensku sem og annarra evrópulanda

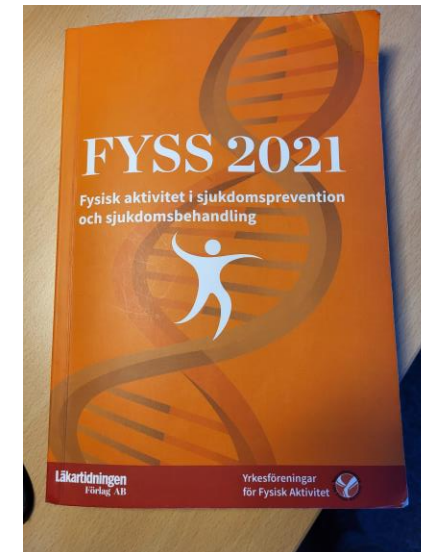
Sænska módelið



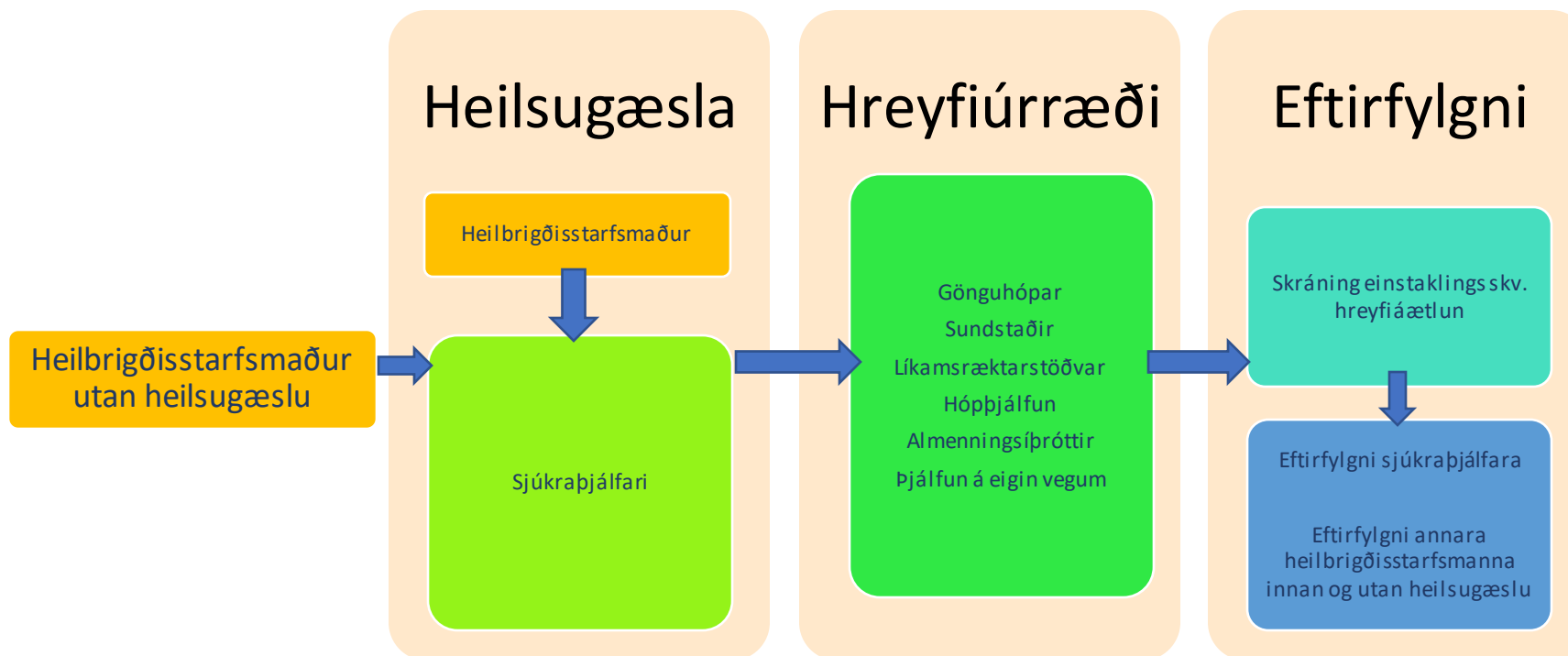
www.fyss.se

- Sænska Lýðheilsustofnunin gaf út bókina FYSS- Fysisk aktivitet for sjukdomsprevetion og sjukdomsbehandling
- Fjallar um hreyfingu sem forvörn og meðferð við sjúkdómum
- Inniheldur tilmæli um ráðlagða hreyfingu út frá sjúkdómum sem byggð eru á gagnreyndum rannsóknum
- Sjúkraþjálfarinná heilsugæslunni sem er sérfræðingur í hreyfingu notar áhugahvetjandi samtalstækni, metur það hvort viðkomandi er að hreyfa sig nægjalega eða með réttum áherslunum í samræmi við ráðlagða hreyfingu sjúkdómsins skv FYSS.

Þættir sem þarf að horfa til þegar skrifað er upp á hreyfiseðilinn er heilsa sjúklings, einkenni hans, greining, mögulegir áhættuþættir, áhugahvöt, fyrri reynsla, hvað sjúkling finnst skemmtilegt og mögulegt að gera og hvernig stuðning sjúklingur þarf til þess að auka stig hreyfingar (Kallings, 2016)



Ferli hreyfiseðla

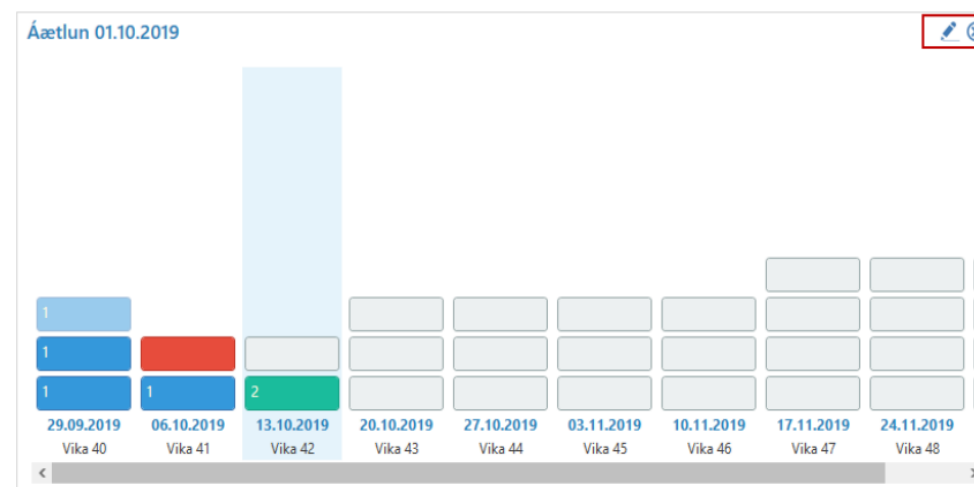


Notum hreyfingu sem meðferð

Alcohol dependence	Diabetes mellitus, type 2 diabetes	Osteoporosis
Artrial fibrillation	Fibromyalgia	Overweight and obesity
Asthma	Heart failure (chronic)	Parkinson's disease
Anxiety	Hypertension	Peripheral artery disease
Back- and neck pain	Kidney disease (chronic)	Polycystic ovary syndrome
Cancer	Lipid disorders	Psoriasis
Chronic obstructive pulmonary disease	Metabolic syndrome	Reumatoid Arthritis
Coronary artery disease	Migraine	Schizophrenia
Dementia	Multiple Sclerosis	Spinal Cord Injury
Depression	Myositis	SLE
Diabetes mellitus, type 1 diabetes	Osteoarthritis	Stroke
		Whiplash

Viðtal hjá sjúkráðgjálfara á heilsugæslu

- **Áhugahvetjandi samtal um möguleika og getu til hreyfingar til að hafa áhrif á sjúkdómseinkenni og líðan**
- Einstaklingur svarar virknispurningum og fer í 6 mín. göngupróf
- Útbúa hreyfiáætlun í samráði við einstaklinginn
- Velja hreyfiúrræði , magn, ákefð og tímalengd í samráði við einstaklinginn
- Kenna á skráningu hreyfingar
 - Heilsuvera
 - Símalausn
 - hreyfing.heilsuvera.is



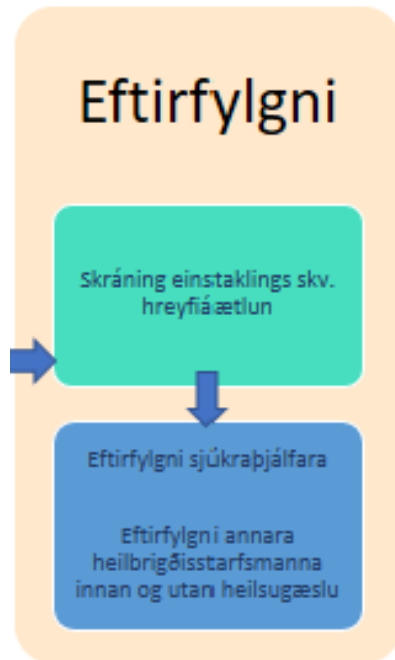
Hreyfiúrræði – hvað skiptir máli og hvað helst

- Staðsetning
- Kostnaður
- Ákefð / erfiðleikastig
- Tímasetning



- **Göngutúrar, stafganga, gönguhópar**
 - Æfingar og teygjur á eftir, sérhæfðar æfingar vegna ýmissa vandamála
- **Sund, sundleikfimi**
- **Útivist (útivistarræktin, ferðafélag, kajak, o.s.frv.)**
- **Líkamsrækt, einkaþjálfun**
- Bakleikfimi, Meðgöngusund, stöðugleikaþjálfun
- Hjartahópar, HL stöðin
- Gigtarfélagið , Þraut
- Offitupjálfun – með aðstoð
- Yoga, Qi gong, hugleiðsla o.fl.
- Sjúkraþjálfun – heimaþjálfun

Eftirfylgd sjúkráðjálfara – rafræn heilbrigðisþjónusta



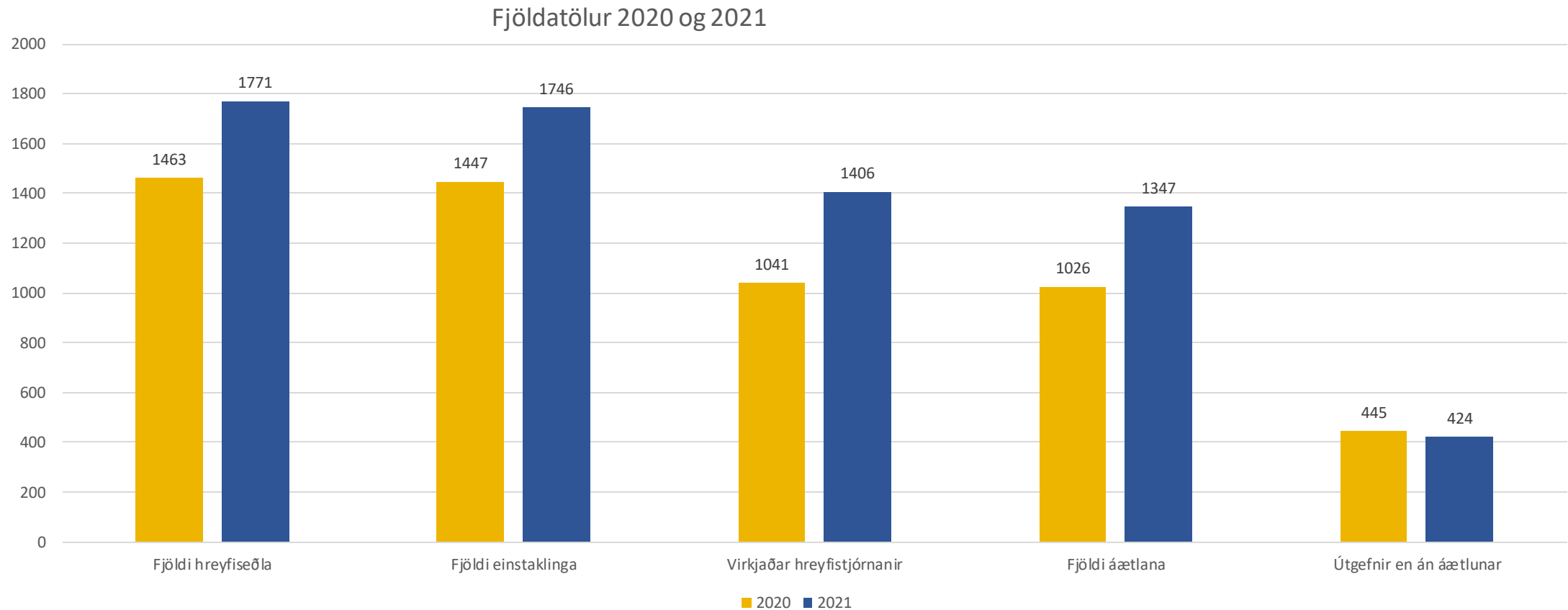
- Rafræn samskipti og / eða símtöl auðvelda sjúkráðjálfara markvissa eftirfylgd
- Ef ástundun hreyfingar fer niður fyrir 70% af því sam lagt var upp með – kerfið lætur vita og sjúkráðjálfari hefur samband
- Sjúkráðjálfari er sem sagt í samskiptum eða hringir í einstakling skv. vinnureglum og einnig ef viðkomandi nær ekki að fylgja áætlun
- Greinargerðir um framgang eru sendar til heilbrigðisstarfsmanns / læknis með reglulegu millibili
- Útskrift er oftast eftir þrjú, sex, níu eða tólf mánuði, allt eftir því hvernig gengur að koma ráðlagðri hreyfingu inn í lífsvenjur
- Hægt er að framlengja hreyfiseðli í allt að ár. Ef einstaklingur þarf eftirfylgd lengur, þá er það að sjálfsögðu mögulegt
- Einstaklingur svarar virknissurningum rafrænt við útskrift og síðan 6, 12 og 18 mánuðum eftir útskrift

60-65% af vinnutíma sjúkráðjálfarans fer í viðtöl og 35 – 40% í eftirfylgd

Hverjir vísa í úrræðið?

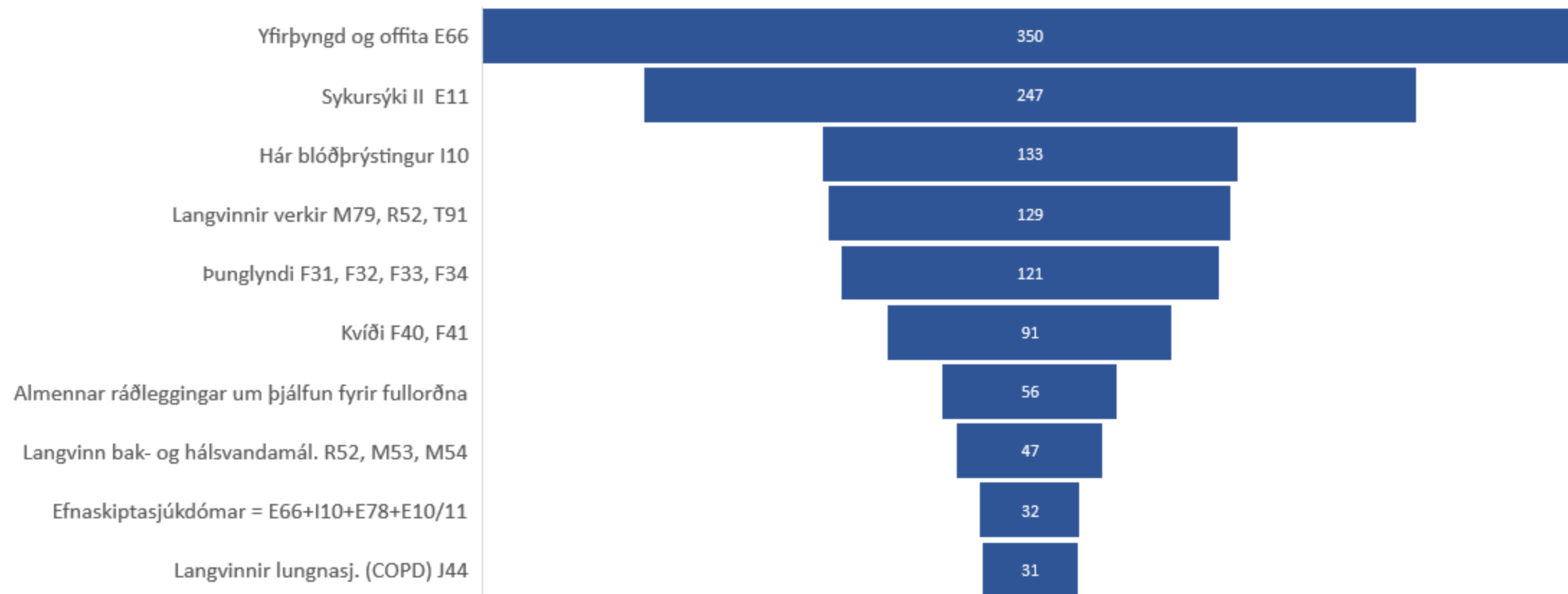
- Allir heilbrigðisstarfsmenn sem hafa fullnægjandi hæfni og þekkingu á
 - heilsu og veikindastöðu sjúklings
 - hvernig hægt er að nota hreyfingu sem meðferð við sjúkdómum
 - ferli hreyfiseðilsins
- Í byrjun voru það einungis læknar sem gátu ávísað í hreyfiseðilinn.
- Síðar bættust við aðrar stéttir svo sem hjúkrunarfræðingar, ljósmæður og sálfræðingar sem vinna í teymun á heilbrigðisstofnunum og svo síðar sjúkráþjálfarar sem starfa á stofum

Fjöldatölur í hreyfiseðil 2020 og 2021



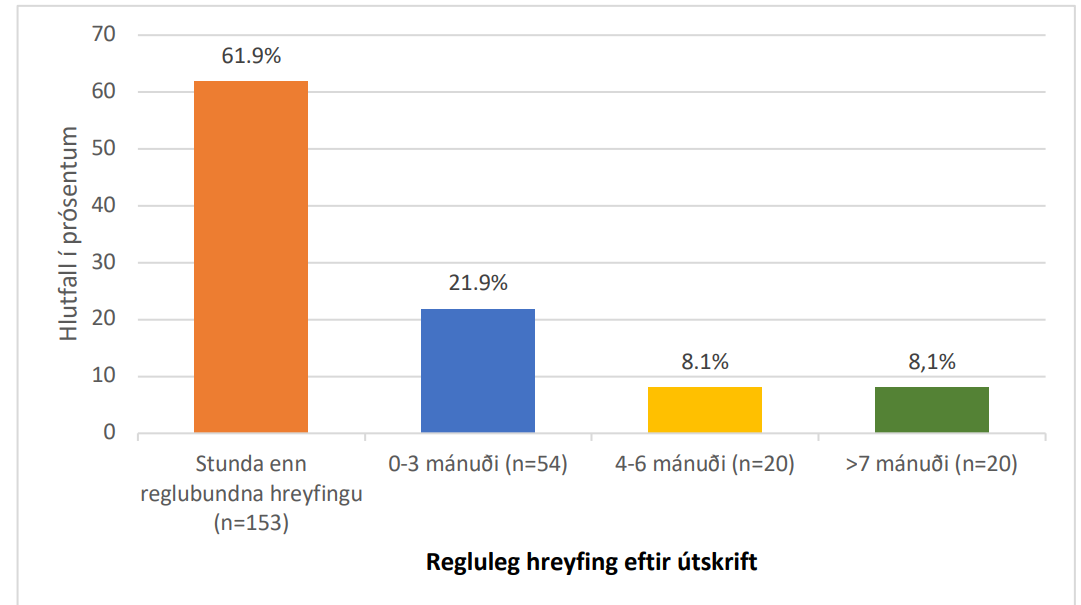
Algengustu forskriftir 2021

Forskriftir 1



Nýting og árangur

- Markmið að ná til þeirra sem áhuga hafa og þurfa heilsu sinnar vegna að gera hreyfingu að lífsstíl
- Á landsvísu eru gefnir út u.þ.b. 5 hreyfiseðlar á hverja 1000 íbúa
- Í Svíþjóð hefur notkunin verið nokkuð stöðug s.l. ár og verið 10 á hverja 1000
- Árangur mælist fyrst og fremst í meðferðarheldninni – vitum að hreyfing virkar
- Meðferðaheldnin hefur verið í kringum 65% - sem telst mjög gott
- Meistaraverkefni Thelmu Bjarkar Theodórsdóttur, sjúkraþjálfara um:
 - Langtímaeftirfylgni á reglulegri hreyfingu eftir útskrift úr hreyfiseðilsúræðinu



Þátttakendur í könnuninni fengu 5,46 stig að meðaltali út úr virknispurningum samanborið við 1,84 stig hjá þýðinu við upphaf hreyfiseðils

Þátttakendur hreyfðu sig því marktækt meira en þýðið gerði í upphafi hreyfiseðilsúræðis ($t(311) = 25,03$, $p < 0,001$).

Hlutverk sveitastjórna og bæjarfélaga

- Stuðningur við verkefnið á ýmsan máta svo sem í tengslum við almenningsíþróttir og almenna hreyfingu
- Viðhald og uppbygging göngu- og hjólastíga s.s:
 - lýsing, undirlag , mokstur, merkingar
 - Upphitaðar tartanbrautir /gervigrasvellir
 - Opnunartími sundlauga og sundleikfimi
 - Bekkir á helstu gönguleiðum - Verkefnið „Brúkum bekki“

Heimildir og frekari upplýsingar

- Samantekt á áhrifum hreyfingar á ýmsa sjúkdóma: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16451303>
- Kallings, L. (2016). The Swedish approach on physical activity on prescription. Clinical Health Promotion, 6, Supplement 2 (“Implementation of physical activity in health care—Facilitators and barriers” Supplement by the HPH Task Force on Health Enhancing Physical Activity in Hospitals and Health Services), 31-33.
- FYSS: <http://www.fyss.se/fyss-kapitel/fyss-kapitel-del-2-diagnosspecifik-del/>
- ÞÍH: <https://throunarmidstod.is/svid-thih/sjukrathjalfunarsvid/>
- Ingibjörg Jónsdóttir um mikilvægi hreyfiseðla í Læknablaðinu: <http://www.laeknabladid.is/tolublod/2015/06/nr/5520>
- Meistarritgerð Thelmu Bjarkar Theodórsdóttur
<https://skemman.is/handle/1946/43375>
- MPH ritgerð Kristjönu Pálsdóttur:
<https://skemman.is/bitstream/1946/26448/1/Kristjana%20Pa%cc%81lso%cc%81ttir.pdf>
- Heilsuvera: <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/hreyfing/>
- World Health Organization. (2021). Physical activity fact sheet. [https:// WHOHEP-HPR-RUN-2021.2-eng%20\(1\).pdf](https://WHOHEP-HPR-RUN-2021.2-eng%20(1).pdf)
- World Health Organization. (2018). Noncommunicable diseases.
<https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/>

Takk fyrir

