



---

## Þjónusta sjúkraþjálfara í heilsugæslu

Arna Steinarsdóttir

Fagstjóri sjúkraþjálfunarþjónustu  
Þróunarmiðstöð Íslenskrar Heilsugæslu

Málþing 19. nóvember 2024

---

# Hreyfiseðill



# Hreyfiseðill



- Á Íslandi í um 10 ár
  - Er að finna á öllum Norðurlöndunum í einhverri mynd
  - Ástralía, Bretland, Nýja Sjáland
- Sænska leiðin hefur gengið sem best – okkar fyrirmynd hér
  - Byrjuðu fyrir um 20 árum
- Meðferðarúrræði við sjúkdómum eða einkennum sjúkdóma
  - Algengustu forskriftir: Yfirþyngd og offita, sykursýki II, háþrýstingur

# Hreyfiseðill



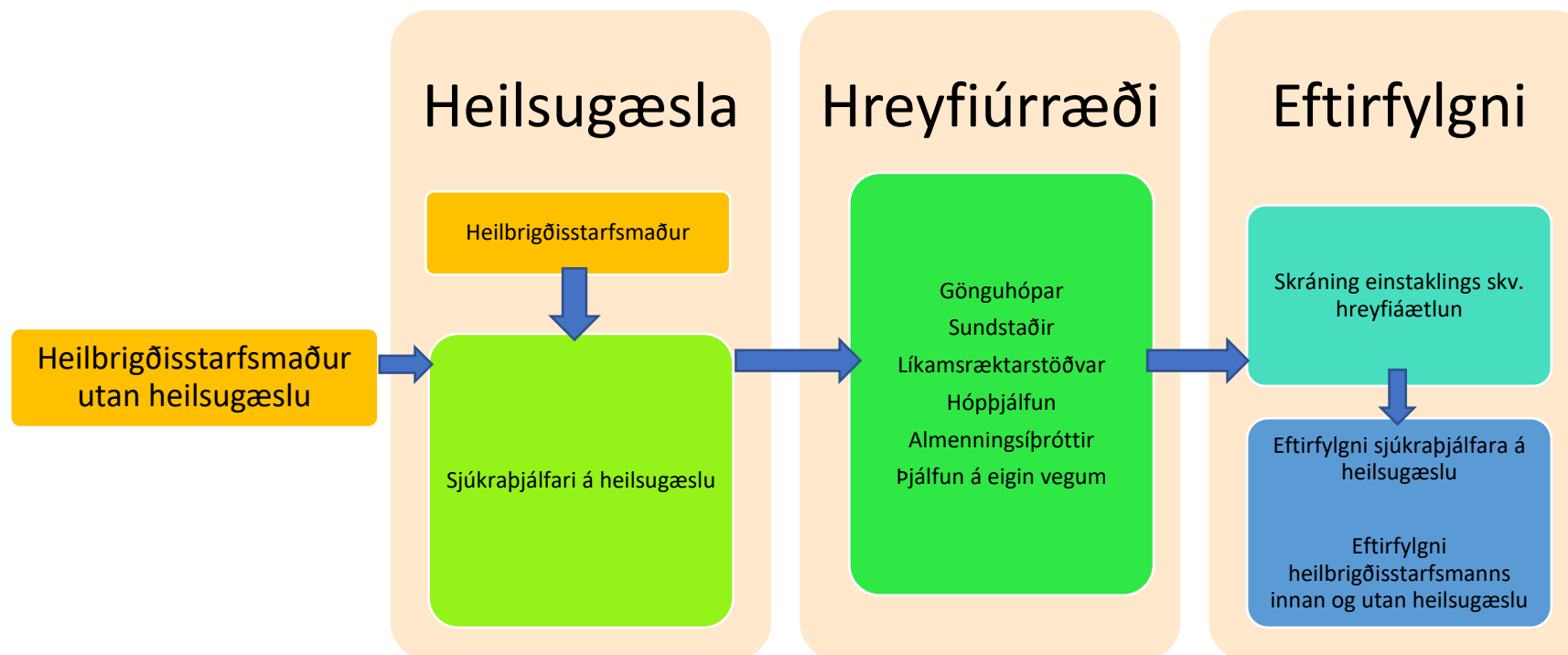
- Við komu til sjúkráþjálfara:
  - Farið yfir heilsufarssögu og sjúkdómseinkenni
  - Farið yfir hreyfivenjur og áhugahvöt
  - Farið yfir möguleika og getu til hreyfingar
  - Farið yfir markmkiðssetningu og hreyfiáætlun útbúin
- 6 mínútna gönguþróf
  - BORG – álagsmat
- Virknispurningar

# Hreyfiseðill



- Hreyfiáætlun
  - Áætlun til þriggja mánaða
  - Markmið í samráði við skjólstæðing með ráðlögðum „skammti“ hreyfingar til hliðsjónar
  - Hreyfingin sjálf er á eigin vegum
- Skráning og eftirfylgd
  - Skjólstæðingur skráir hreyfinguna sína rafrænt
    - Þróaðasta fjarheilbrigðisþjónusta landsins – Heilsuvera og símtöl
- Framlenging í boði eftir fyrstu 3 mánuðina
  - Framlengt um 3 mánuði í senn. Hreyfiseðill getur gilt í eitt ár

# Ferli hreyfiseðla



# Hreyfiseðill



## Tölur – landið í heild

- Kynjahlutföll verið svipuð í gegnum tíðina
  - Konur hafa verið 60 – 66% af heildinni
- Meðallengd hreyfiáætlana hefur verið frá 18 – 25 vikur
- Meðferðarheldni hefur verið í kringum 65%
- Meðalaldur hefur að jafnaði verið um 50 ár
- Aldursspönnin er frá 11 ári og upp í 94 ára

# Hreyfiseðill



## Hvað gerist eftir útskrift úr hreyfiseðli?

- Tæplega 62% stunduðu enn reglulega hreyfingu allt að 18 mánuðum eftir útskrift
- Um 22% hættu að stunda reglulega hreyfingu innan þriggja mánaða frá útskrift
- Um 15% hættu að stunda reglubundna hreyfingu áður en hreyfiseðilsúrræðinu lauk



# Hreyfiseðill

BREQ-2 Behavioural Regulation Exercise Questionnaire



		Á ekki við mig		Á stundum við mig		Á mjög vel við mig
1.	Ég hreyfi mig/geri æfingar af því að aðrir segja að ég eigi að gera það	0	1	2	3	4
2.	Ég fæ samviskubit þegar ég sinni ekki hreyfingu/geri ekki æfingar	0	1	2	3	4
3.	Ég met áhrif eða ávinning hreyfingar/æfinga	0	1	2	3	4
4.	Ég hreyfi mig/geri æfingar af því að það er gaman	0	1	2	3	4
5.	Ég sé ekki ástæðu til að stunda hreyfingu/gera æfingar	0	1	2	3	4
6.	Ég hreyfi mig/geri æfingar af því að vinir/fjölskylda segja að ég eigi að gera þær	0	1	2	3	4
7.	Ég skammast mín þegar ég sinni ekki hreyfingu/geri ekki æfingar	0	1	2	3	4
8.	Það er mikilvægt fyrir mig að hreyfa mig/gera æfingar reglulega	0	1	2	3	4
9.	Ég skil ekki af hverju ég ætti að hreyfa mig/gera æfingar reglulega	0	1	2	3	4
10.	Ég nýt þess að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4
11.	Ég hreyfi mig/geri æfingar af því að aðrir verða óánægðir með mig ef ég geri það ekki	0	1	2	3	4
12.	Ég sé ekki tilgang í að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4
13.	Mér finnst ég hafa brugðist ef ég hreyfi mig ekki/geri ekki æfingar í nokkurn tíma	0	1	2	3	4
14.	Ég tel mikilvægt að leggja mig fram við að hreyfa mig/gera æfingar reglulega	0	1	2	3	4
15.	Mér finnst skemmtilegt að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4
16.	Ég finn fyrir þrýstingi frá vinum/fjölskyldu að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4
17.	Ég verð eirðarlaus ef ég hreyfi mig ekki/geri ekki æfingar reglulega	0	1	2	3	4
18.	Ég finn fyrir gleði og ánægju við að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4
19.	Mér finnst það tímaeyðsla að hreyfa mig/gera æfingar	0	1	2	3	4

# Stoðkerfismóttaka



# Stoðkerfismóttaka

- HSA Egilsstöðum
- HSN Sauðárkrók
- HSU Selfossi og Vestmannaeyjum
- HVEST á Ísafirði og Patrekssfirði
- HH í Efstaleiti, Glæsibæ, Efra-Breiðholti, Árbæ og Mjódd



# Stoðkerfismóttaka



- Tilgangur
  - Veita betri þjónustu / vegna læknaskorts
  - Minnka flækjustig og kostnað
    - 80% fólks fær einhverntíman í bakið
    - Það má gera ráð fyrir því að árið 2023 hafi 100.000 – 110.000 komur á heilsugæslustöðvar Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins verið vegna stoðkerfistengdra einkenna
- Ýmist beint aðgengi eða vísað af öðrum heilbrigðisstarfsmanni

# Stoðkerfismóttaka

- Stakur tími, fyrsta mat og ráðleggingar um næstu skref
- 30-40 mínútur
  - Saga
  - Skoðun
  - Leiðir til sjálfshjálpar – fyrstu ráð
    - Heimaæfingar - Heilsuvera
  - Vísa áfram?
    - Tilvísun
- Eftirfylgd í síma upb 2-3 vikum síðar
  - Viðhorf gagnvart þjónustunni er betra ef notendur fá eftirfylgd
  - Ráðleggingar reyndust betur ef notendur fengu eftirfylgd



# Stoðkerfismóttaka

- Algengustu málin
  - Bak – upb fjórðungur tilfella
  - Öxl – 10-15% tilfella
  - Hné
  - Háls/herðar/höfuð
  - Fótleggur
  - Meðganga
  - Mjöðm
  - Handleggur



# Byltuforvarnir



# Byltuforvarnir



- Eitt af viðfangsefnum sjúkráðgjafara á heilsugæslum er að koma að byltuforvörnum í samstarfi við aðrar heilbrigðisstéttir í gegnum heilsueflandi móttökur
- Hlutverk sjúkráðgjafara þar er að greina og meta líkamlega getu sjúklinga með tilliti til grunnhreyfifærni, byltuhættu, styrks, gönguhraða, jafnvægisstjórnunar, fallviðbragða og öryggistilfinningar



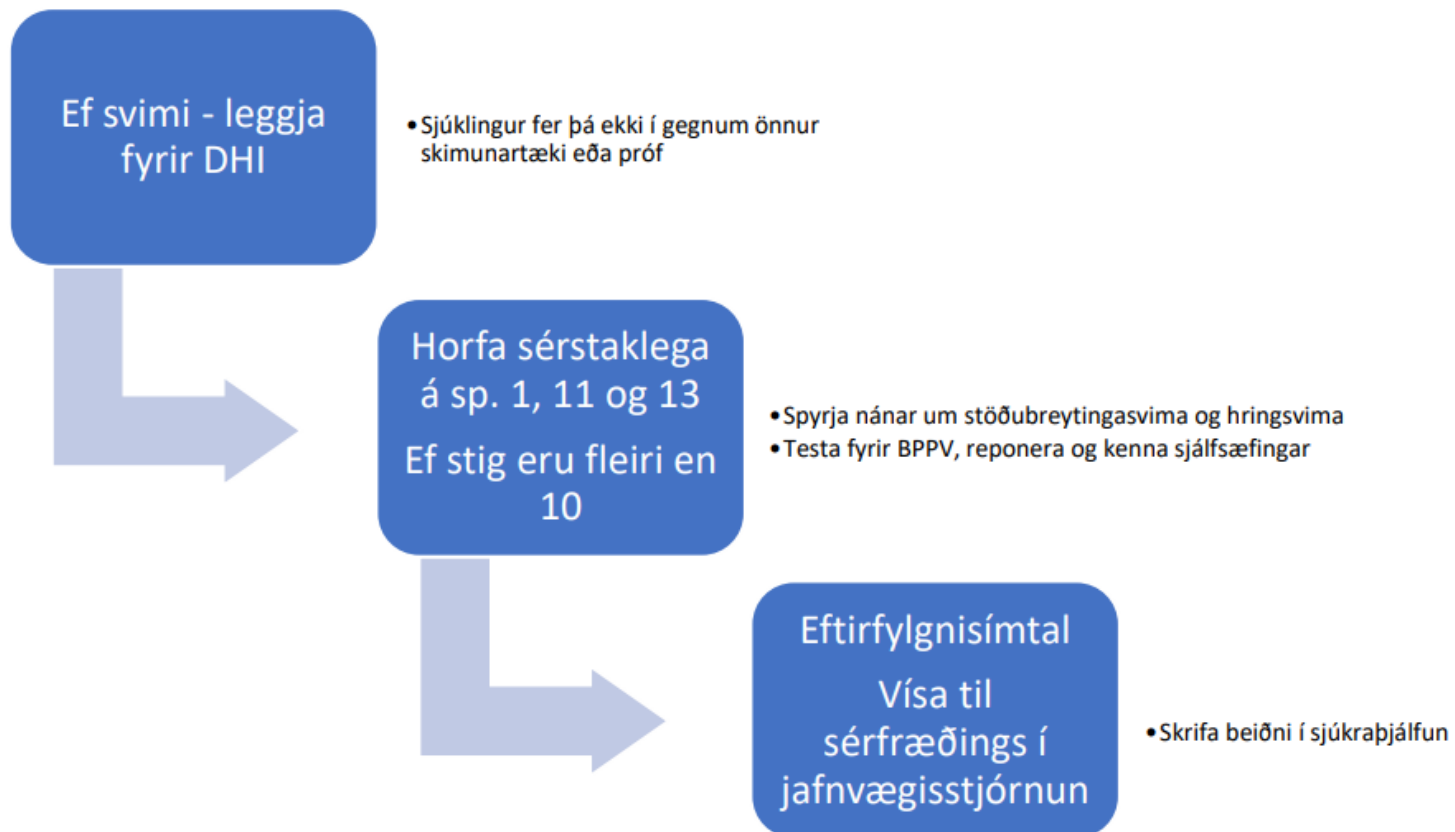
# Byltuforvarnir



- Ítarlegt samtal við hjúkrunarfræðing í heilsueflandi móttöku
  - Heilsufar metið út frá líkamlegu, sálrænu, félagslegu, vitrænu og andlegu sjónarhorni
- Samkvæmt verklagi ættu allir sem svara einni af eftirfarandi spurningum jákvætt að fá mat sjúkráþjálfara:
  - Hefur þú dottið síðastliðna 12 mánuði?
  - Finnst þér þú vera óstöðug/ur þegar þú stendur eða gengur?
  - Ertu hrædd/ur um að detta?

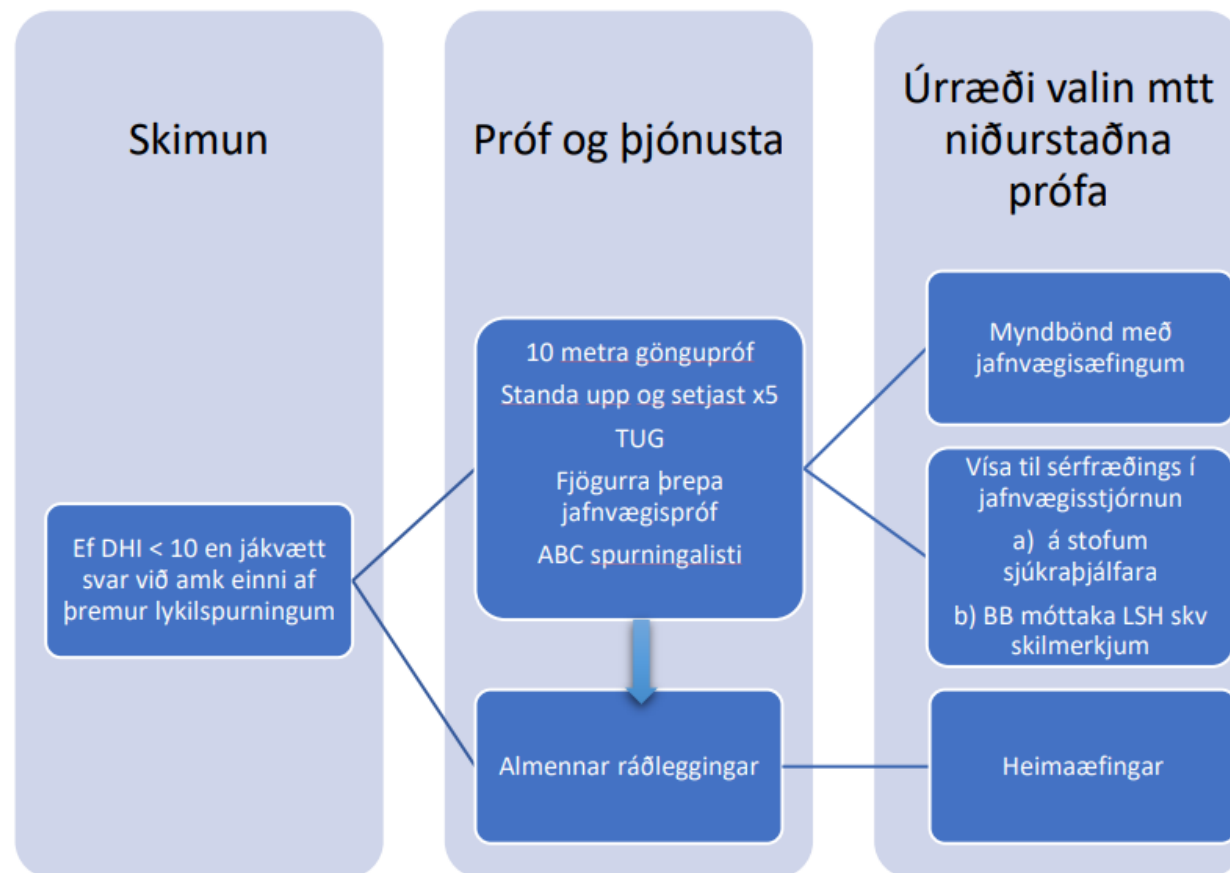
# Byltuforvarnir

## Leið A



# Byltuforvarnir

## Leið B



## Matseyðublað - jafnvægi

Nafn: \_\_\_\_\_

Kennitala: \_\_\_\_\_

Dagsetning: \_\_\_\_\_ Tími dags: \_\_\_\_\_

Gönguhjálpartæki: \_\_\_\_\_

Matsaðili: \_\_\_\_\_



	Tími (sek)	Viðmið
10 m ganga, venjulegur hraði (sek)		kvk 1,30 /1,27 - kk 1,36/1,33*
10 m ganga, hámarkshraði (sek)		kvk 1,77 /1,75 - kk 1,93/2,08*
Göngulag - stuðningur, rásar, óstöðugur við höfuðhreyfingar / snúning		Byltuhætta
Standa upp og setjast x5 (sek)	> 12 sek	60 til 69 ára : 11,4 sek, 70 til 79 ára: 12,6 sek 80 til 89 ára: 14,8 sek
með aðstoð handa (A)		
TUG (sek)		> 12 sek => Aukin byltuhætta
	Tími (sek)	Viðmið
Jafnvægi í kyrrstöðu - fætur saman í 10 sek		Ef ekki næst - mikil byltuhætta
Jafnvægi í kyrrstöðu - fætur í hálfri tandem stöðu í 10 sek		Ef ekki næst - talsverð byltuhætta
Jafnvægi í kyrrstöðu - fætur í tandem stöðu í 10 sek		Ef ekki næst - byltuhætta
Jafnvægi í kyrrstöðu - standa á öðrum fæti í 10 sek		Ekki byltuhætta ef næst
	Stig	Viðmið
DHI kvarði		Við fleiri en 10 stig skal vísa til sérfræðings
ABC kvarði		Ef stig færri en 67 skal vísa til sérfræðings
BPPV		Ef DHI meira en 10 stig með jákvæðum svari við sp 1,11 og 13

Athugasemdir:

## Störf sjúkraþjálfara í Heilsugæslu

- Fagstjóri sjúkraþjálfunarþjónustu er í 30% starfi á Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu
- Nú eru 26 sjúkraþjálfarar að sinna sjúkraþjálfunarþjónustu á heilsugæslum starfandi á 28 starfsstöðvum í samtals um 6,5 stöðugildum

Heilbrigðisumdæmi	Hreyfiseðill	Önnur þjónusta	Tegund annarar þjónustu
Vesturland	10%		
Vestfirðir	20%	20%	Stoðkerfismóttaka
Norðurland	75%	60%	stoðkerfismóttaka 40% , heilsueflandi heimsóknir 20%
Austurland	15%	80%	stoðkerfismóttaka, skólabörn, mæðravernd, starfsendurhæfing, geðheilsuteymi, starfsmannaheilsuvernd
Suðurland	45%	65%	stoðkerfismóttaka, geðheilsuteymi, heimilisathuganir
Suðurnes	20% (ekki fengist sj.þj s.l. 3 ár)		
Höfuðborgarsvæðið	155%	100%	stoðkerfismóttaka
<b>Alls</b>	<b>320%</b>	<b>325%</b>	



---

**Takk fyrir**

---

