

## Fler recept på motion när läkare släpp göra grovjöbet

Genom att låta sjukgymnaster stå för grovgröret i ordinationen kan antalet recept på fysisk aktivitet mångdubblas, enligt en studie från Blekinge.

Introduktionen av fysisk aktivitet på recept, FaR, gick trögt på vårdcentralerna i Blekinge. Därför beslutade landstinget att testa ett delvis nytt förfarande när distriktsläkarna skulle skriva ut sådana recept.

Läkarna behövde bara skriva patientens namn och diagnos på blanketten, medan arbetet med att ordinera rätt sorts fysisk aktivitet och att motivera patienten överlämnades till en sjukgymnast.

Resultat: Antalet ordinationer ökade nästan åtta gånger på de två vårdcentraler där det nya arbetssättet testades. På övriga vårdcentraler i länet ändrades inte förskrivningen alls under den studerade perioden.

– Ökningen var från ganska små nivåer, men vi blev ändå positivt överraskade över att arbets sättet fick så stor betydelse, säger sjukgymnasten Gerthie Persson vid Karlskrona rehabcenter, som tillsammans med två forskarkollegor nyligen presenterade resultaten i en artikel i BMC Research Notes.

“Bra på att motivera”  
Hon kan inte säkert säga varför förskrivningen ökade så kraftigt.

– Min egen hypotes är att tidbristen gör att läkarna lätt kan avstå från att skriva ut fysisk aktivitet. Sådana recept tar förhållandevis lång tid att skriva och man måste veta eller ta reda på vilken typ av aktiviteter som fungerar vid olika indikationer, säger Gerthie Persson.

– Det är sådan kunskap vi sjukgymnaster är bra på och vi är också bra på att motivera patienterna. Sedan tror jag att det är mycket viktigt att det är läkarna som initierar förskrivningen. Det ökar antagligen följsamheten, säger hon.

Den nya metoden testades ursprungligen under år 2007 och resultaten jämfördes i den aktuella studien med 2006.



FOTO: PHOTOS.COM

Förr eller senare brukar vi ju ändå träffa många av de här patienterna.

Gerthie Persson, sjukgymnast vid Karlskrona rehabcenter.



**På gång.** När fysisk aktivitet ordinerar handlar det ofta om något som kan göras varje dag, till exempel promenader.

Sedan början av 2009 är metoden införd i hela landstinget.

### Spännande resultat

Lena Kallings, utredare och FaR-expert på Folkhälsö-institutet, tycker att resultaten är spännande. Men hon är tveksam till att metoden skulle gå att införa brett.

– Jag tror inte att det finns tillräckligt med sjukgymnaster i primärvården, säger hon.

Gerthie Persson tror dock inte att det behövs vara ett överstigit problem.

– Förr eller senare brukar vi ju ändå träffa många av de här patienterna. Om vi kan komma in tidigare i processen med FaR är det möjligt att vi kan förebygga de skador som vi annars brukar ta hand om, säger hon.

Carl-Magnus Hake 08-566 241 46  
carl-magnus.hake@dagensmedicin.se

### FAKTA

#### Recepten blev åtta gånger fler

När sjukgymnaster började ansvara för ordinationen av fysisk aktivitet på recept vid de två testvårdcentralerna i Blekinge ökade antalet sådana recept från 1 per 2 379 konsultationer till 1 per 299 konsultationer.