

## Rapport om FaR-verksamheten i Klippan 2019

### Bakgrund:

FaR står för fysisk aktivitet på recept. Fysisk aktivitet på recept skrivs ut som ett komplement till, eller som ersättning för läkemedel och annan behandling. Det kan både vara aktivitet på egen hand eller hos någon friskvårdsaktör. FaR-verksamheten i Klippan bedrevs fram t.o.m. 31 december 2007 i projektform. Fr.o.m. januari 2008 ingår FaR verksamheten i ordinarie verksamhet inom kultur- och fritidsförvaltningen, Vårdcentralen Klippan samt Capio Citykliniken.

Ett samarbetsavtal är upprättat mellan kultur- och fritidsförvaltningen, Vårdcentralen Klippan, Capio Citykliniken samt Apoteket Kronan. Från 2016 ingår även LloydsApotek. Nytt för 2018 är att Vårdcentralen i Ljungbyhed har tillkommit som receptföreskrivare.

### Upplägg:

Patienten får vid läkarbesök, eller annan medicinskt sakkunnig, ett recept om fysisk aktivitet och bokar sedan tid till "Friskoteket" på Apotek Kronan. Friskoteket bemannas av FaR-samordnare från kommunen eller sjukgymnast från vårdcentralen i Klippan. En del recept lämnas in på LloydsApotek och dessa patienter kontaktar själva FaR-samordnaren för tidsbokning. Sedan 2012 följs även Kupolens patienter upp av FaR-samordnaren. Dessa patienter kommer oftast inte i kontakt med kommunens FaR-samordnare.

### Resultat Friskoteket

Uppföljning görs genom att en enkät skickas ut till deltagande patienter. Alla patienter har inte besvarat uppföljningen, alternativt har inte besvarat alla frågor.

Inskrivna patienter:

	2015	2016	2017	2018	2019
Totalt	69	63	86	107	84
Kvinnor	37	48	49	62	48
Män	32	18	37	45	36

### Receptföreskrivare:

		2015	2016	2017	2018	2019
<i>VC Klippan</i>	Läkare	9	22	7	22	7
	Sköterska	2	2	4	4	2
	Sjukgymn.	30	32	33	47	55
	Kurator	1	0	0	0	0
<i>VC Ljungbyhed</i>	Sjukgymnast	-	-	-	-	1
<i>Capio Citykliniken</i>	Läkare	6	11	8	5	5
	Sköterska	3	5	4	0	0
	Sjukgymn.	1	3	5	1	0
	Kiroprakt.	5	1	1	3	0
<i>Övriga läkarkontakter (inkl. Kupolen)</i>		11	4	18	25	14

**Anledning till FaR-recept (Friskoteket):**

- Utmattning
- Depression
- Högt blodtryck
- Tobaksberoende
- Ryggbesvär, problem med nacke, knäproblem
- Diabetes
- Fibromyalgi
- Astma
- Övervikt

**Svar på uppföljning:**

1. Har du fortsatt att träna? Ja: 22 Nej: 7

2. Hur har du upplevt din träning? (1 mycket dåligt, 10= mycket bra)

1-2	1
3-4	1
5-6	4
7-8	13
9-10	9

3. Känner du någon förändring, bättre eller sämre? (1= mycket dålig, 10 mycket bra)

1-2	0
3-4	2
5-6	6
7-8	10
9-10	10

4. Kommer du att fortsätta din träning? Ja: 27 Nej: 1 Vet ej: 0

**Angivna hinder för träning:**

- Förkylning
- Har ingen rutin
- Har för ont
- Covid-19

**Övriga kommentarer:**

- Mår mycket bättre
- Gått ner i vikt
- Hoppas på nystart
- Allt är toppen
- Älskar min vattengympa
- Tränar hemma, vågar ej gå till gymmet pga Covid-19
- Trevlig personal

## **Resultat Kupolen**

Alla patienter har inte besvarat uppföljningen och i några fall inte lämnat fullständiga svar.

Inskrivna patienter	2015	2016	2017	2018	2019
Totalt	122	97	108	119	116
Kvinnor	72	61	61	73	79
Män	50	36	47	46	37

### **Svar på uppföljning:**

1: Har du fortsatt med din träning?      Ja: 48      Nej: 16

2. Hur har du upplevt din träning? (1= mycket dåligt, 10= mycket bra)

1-2	1
3-4	2
5-6	16
7-8	18
9-10	26

3. Känner du någon förändring, bättre eller sämre (1= mycket sämre, 10= mycket bättre)

1-2	2
3-4	3
5-6	17
7-8	17
9-10	22

4. Kommer du att fortsätta med din träning?      Ja: 55      Nej: 7      Vet ej: 0

### **Hinder för träning:**

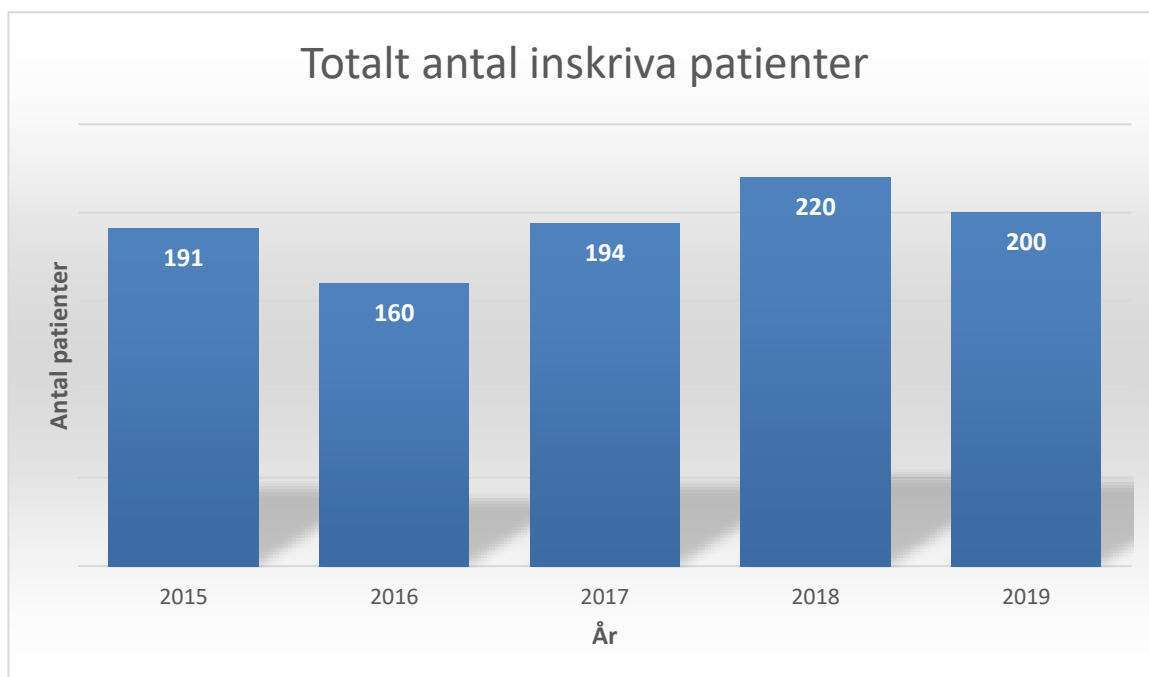
- Smärtan finns kvar
- Tar oftast värktabletter innan träning
- Svårt att komma igång
- Tagit en paus över sommaren
- Nyopererad
- Hinner inte, hoppas på att få nytt recept

### **5. Övriga kommentarer:**

- Personalen är hjälpsamma
- Beroende av mina övningar
- Jättebra med FaR
- Får oftast stå och vänta på att maskinerna ska bli lediga
- Tränar hemma

## Slutsats

Generellt upplevs patienterna ha en positiv uppfattning av konceptet FaR. En viss nedgång av det totala antalet inskrivna patienter har noterats under 2019.



Nedgången kan bero på ett flertal faktorer. Bland annat har det varit en viss personalomsättning bland receptföreskrivarna. Det är dock för tidigt att bedöma om det är en tillfällighet eller om det beror på något annat. Med anledning av pandemin kan det dock förväntas bli en ytterligare minskning under 2020 då många avstår kontakt med sjukvård samt har oro för att vistas i gemensamma lokaler. Samtidigt är det sannolikt att behovet kommer att öka som en effekt av att psykisk ohälsa ökar.

FaR-samordnaren är tillgänglig via badhuset och både i det motiverande samtalet och sedan vid den fortsatta träningen. Det innebär att det är samma person som patienterna träffar vilket kan vara fördelaktigt för patienter med psykiska besvär.

För de patienter som känner sig hindrade ekonomiskt eller är otrygga med att vistas på gym med anledning av smittorisk finns två utegym i kommunen, ett i Ljungbyhed och ett vid Elfdalen i Klippan. Även strövstigar som finns att tillgå vid samtliga orter i kommunen är lämpliga för målgruppen.

Kultur- och fritidsförvaltningen i samarbete med Vårdcentralen Klippan, Capio Citykliniken, Apoteket Kronan samt LloydsApotek planerar att arbeta vidare med snarligt upplägg under 2020.

Enligt uppdrag

Catarina Samuelsson  
Friskvårdsinstruktör

**Postadress**  
Kultur- & fritidsförvaltningen  
264 80 KLIPPAN

**Besöksadress**  
(Biblioteket)  
Storgatan 9  
Klippan

**Telefon Växel**  
0435-280 00  
**Direkttelefon**

**Telefax**  
0435-281 81  
**E-post**  
kultur.fritid@klippan.se

**Hemsida**  
www.klippan.se

**Bankgiro**  
991-2122  
**PlusGiro**  
829 79-6