

# Komigång-grupp för ökad fysisk aktivitet hos patienter med risk för högt blodtryck, diabetes och fetma – ett pilotprojekt

**Komigång-grupp för patienter med risk för högt blodtryck, diabetes och fetma har visat sig kunna öka den generella fysiska aktivitetsnivån men även bidra till ökad hälsoupplevelse, minskad smärta och oro.**



## Introduktion

För att utjämna de skillnader man kan se i hälsa valde vi att fokusera på de diagnoser som är vanligast inom den grupp som löper störst risk att drabbas av ohälsa. De vanligaste sjukdomarna inom denna grupp är hjärt-kärlsjukdom, övervikt och

diabetes. Fysisk aktivitet kan både förebygga och behandla dessa sjukdomar. I dagsläget har inte sjukgymnasten en given roll i arbetet med dessa patientgrupper.

## Syfte/mål

Syftet är att öka den generella fysiska aktivitetsnivån hos patienter med övervikt, risk för högt blodtryck och diabetes genom att skapa en ny rutin för samarbete mellan sjuksköterska och sjukgymnast och erbjuda deltagande i komigång-grupp för direkt intervention. Målet är att 100 % av de som deltar ska öka sin generella fysiska aktivitetsnivå.

- Skapa rutin för remittering från ssk till sjg.
- Starta komigång-grupp på F&S.
- Efter avslut erbjuda FaR för fortsatt träning.

## Metod

Ett 45 min stationspass arbetades fram anpassat för patienter med låg aktivitetsnivå.

En rutin för internremittering från ssk till sjukgymnast gjordes.

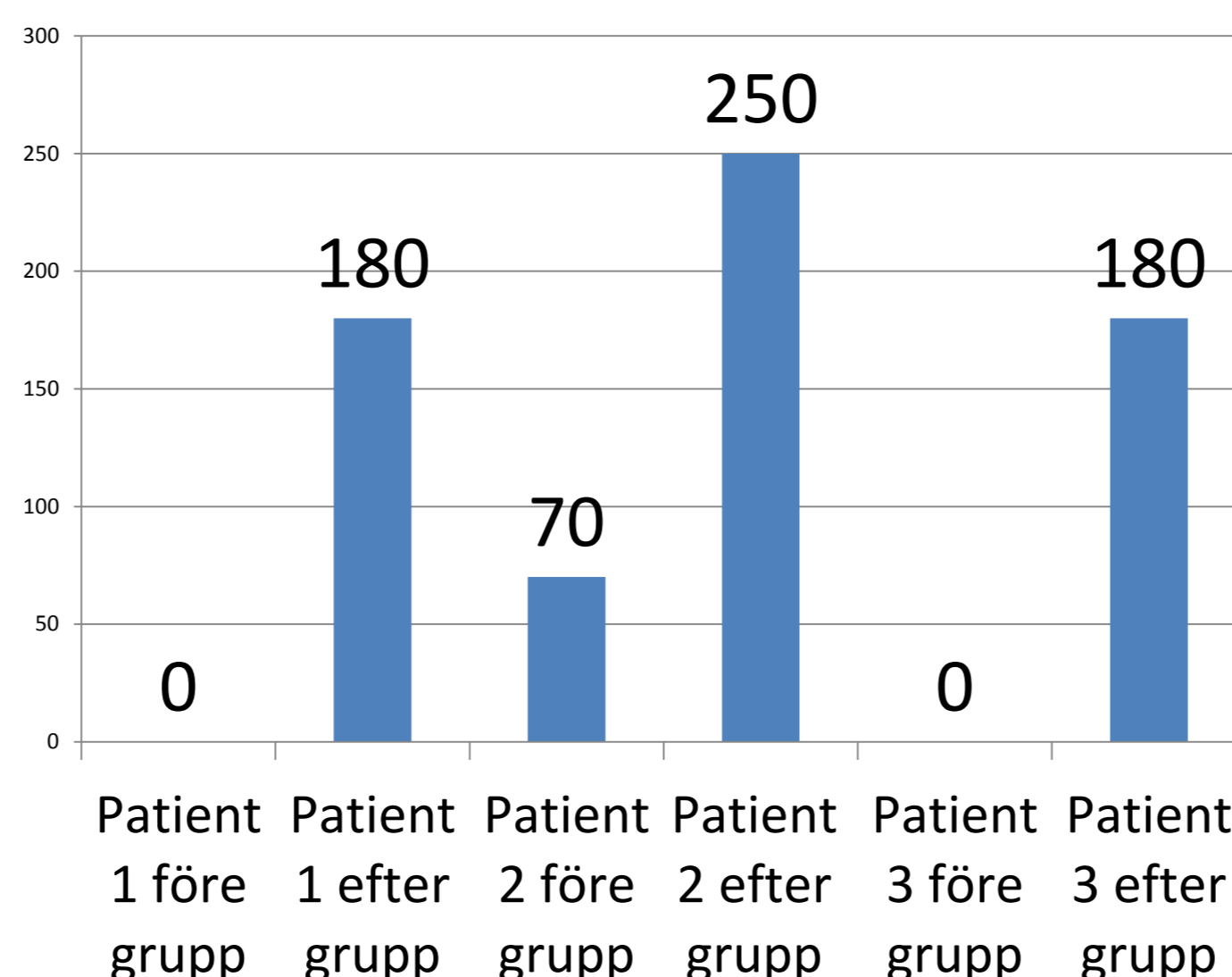
Effekten av deltagandet i gruppen utvärderades genom en enkät före och efter avslutat deltagande. Enkäten innehöll frågor om **fysisk aktivitetsnivå** men även parametrar som **smärta, oro och hälsoupplevelse**.

En uppdaterad FaR-pärm med aktiva aktörer sammanställdes.

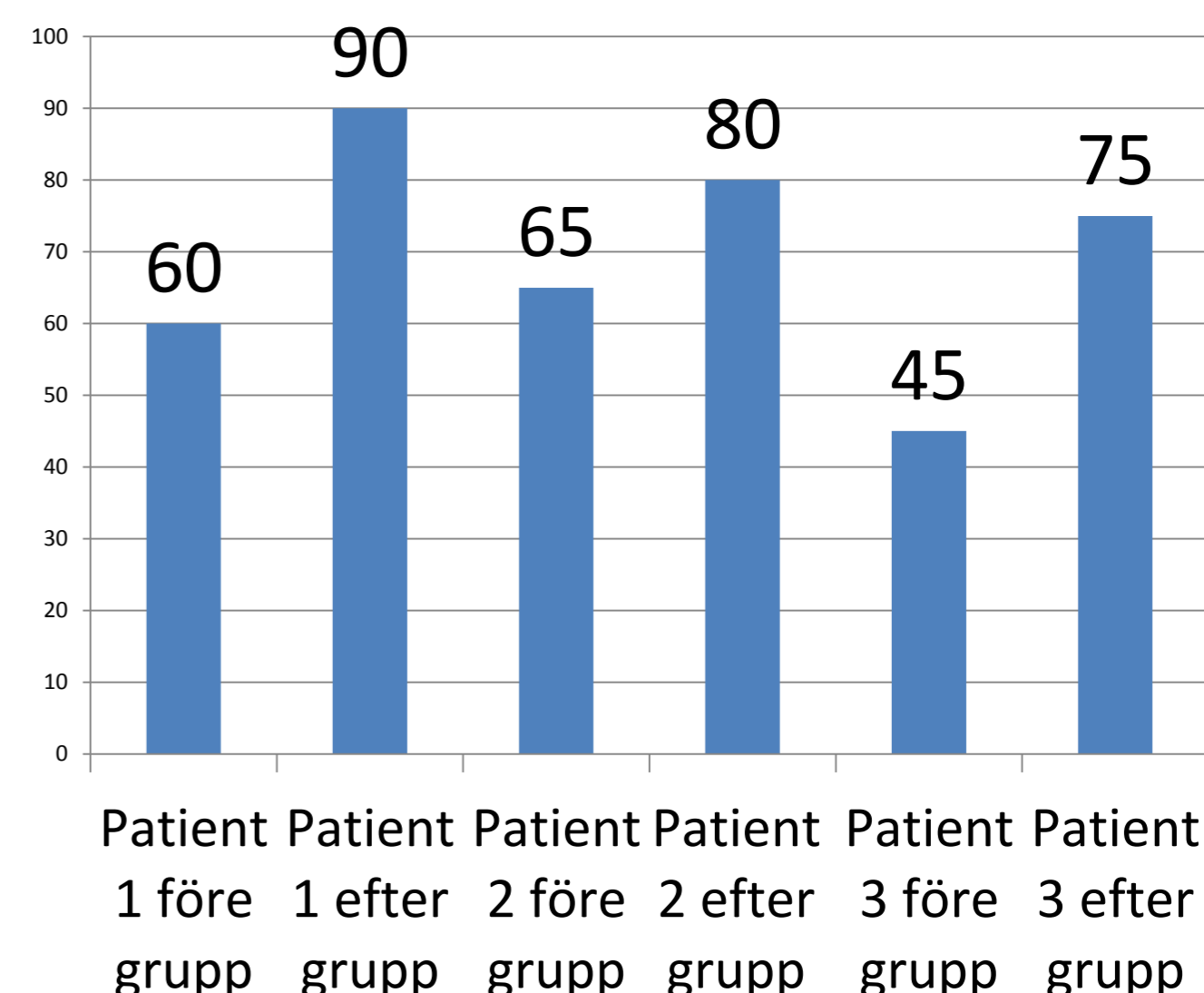
## Resultat

100 % av deltagarna i enkäten ökade sin generella aktivitetsnivå. I genomsnitt har aktivitetsnivån ökat med 180 min/v. Hälsoupplevelsen har ökat med 25 skalsteg, 66% har fått mindre smärtor och 33% har minskat sin oro.

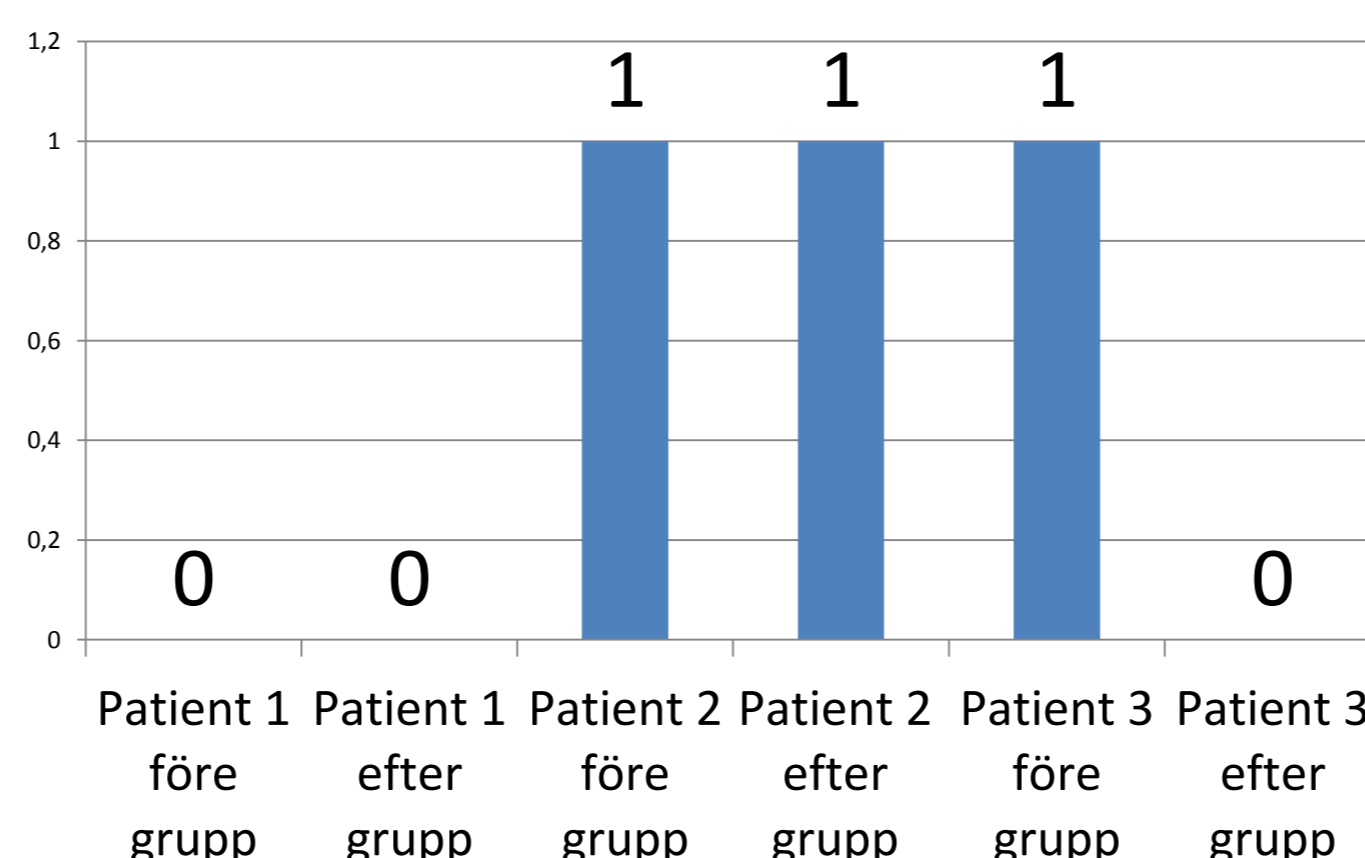
Fysisk aktivitet min/v



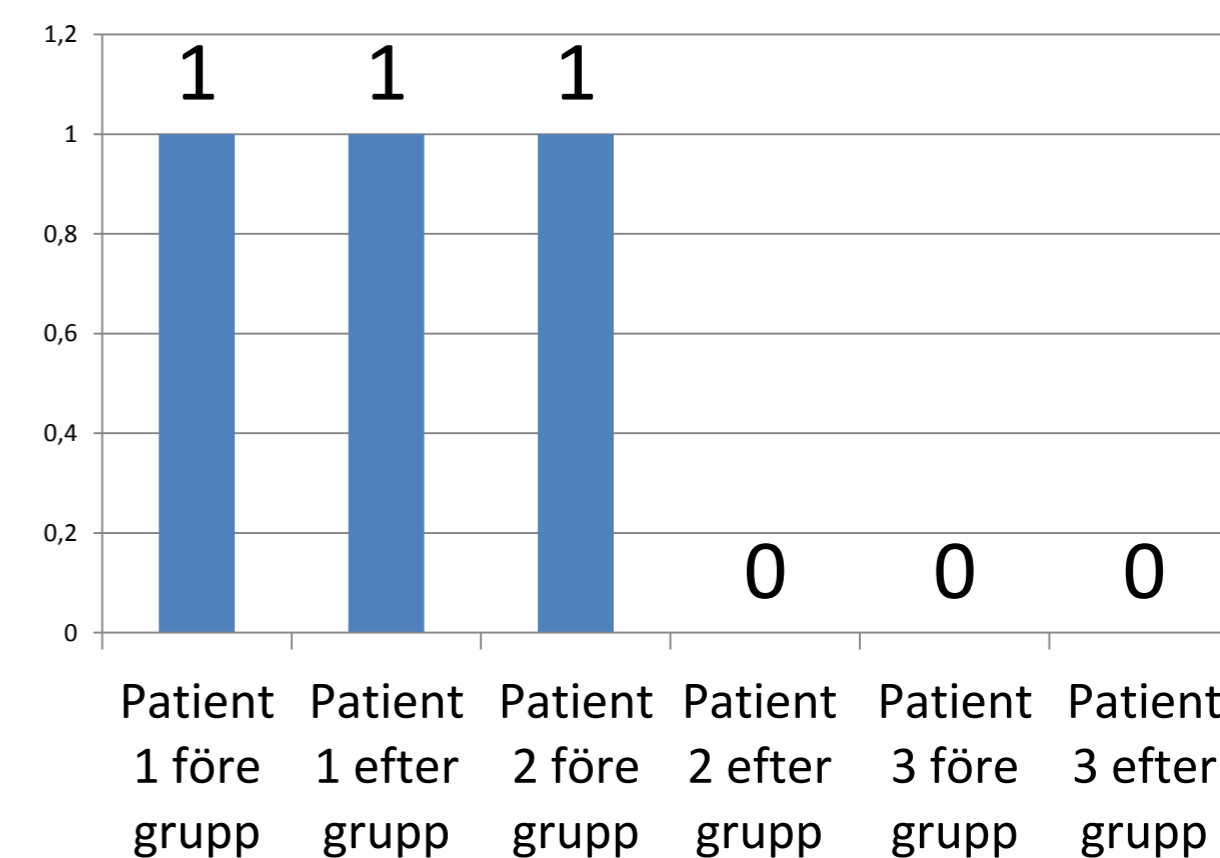
Hälsoupplevelse 0-100



Oro/Nedstämdhet 0-2



Smärtor/Besvär 0-2



## Konklusion

Man kan genom att erbjuda direkt sjukgymnastisk intervention uppnå goda hälsoeffekter. Detta visar nyttan av att fortsätta arbetet med denna typ av samarbete och intervention. Ytterligare uppföljning bör göras eftersom antalet patienter som deltog i utvärderingen var få.

### Frågeställning inför vidare arbete:

- Ska samarbetet utökas och involvera alla tre enheter?
- Ska rutinen bibehållas?
- Hur ska vidare utvärdering göras?

