

## Minnesanteckningar 2017-06-01 Utvecklingsgruppen för fysioterapeuter

### Plats: Västerstrands VC

**Närvarande:** Erica Lind, Smärtcentrum, Maria Klässbo, CKF, Ulrika Sälgeback, Rehabiliteringsenheten CSK och Friskvården i Värmland, Caisa Hedlund, Patientsäkerhetsenheten, Karolina Petrov Fieril PVR södra, Jenny Aschberg verksamhetsutvecklare vårdvalsenheten, Beate Spangen, Arvika kommun, Katja R. Granum vuxenhab, Maria Hilden Karlstad kommun, Brita Bolin Enheten för stressrelaterad ohälsa, Tyra Thorn-Andersen VC Västerstrand.

1. **Ordförande** Maria Hilden. Sekreterare Tyra Thorn-Andersen
2. **Föregående mötesanteckning.** Godkänns och läggs till handlingarna.
3. **Artros.** Maria informerar att i Säffle vrids nu artrosskolan mer mot att förebygga allvarlig sjuklighet. Patienterna erbjuds 12 v övervakad träning och konditionstest görs på samtliga. Kicki Nordström har fått forskningsanslag och har börjar undersöka motivationsprocesser för att fortsätta vara fysisk aktiv och minska stillasittande.
4. **SUNFIT.** Marianne Andersson ej närvarande, punkten flyttas till nästa möte.
5. **Mejllistan.** Fredrik Boström har övertagit ansvaret för mejllistan till alla Värmlands sjukgymnaster, efter Anette Holm.
6. **Fysisk aktivitet och FaR.** För ökad kunskap om fysisk aktivitet och FaR; Sjukhusbiblioteket har på Ulrika Sälgebacks förfrågan tagit fram ”Fysisk aktivitet lästips från sjukhusbiblioteket”, bra läsinspiration både till intresserade patienter och professionella. På 1177.se är informationen om FaR på recept uppdaterad av nationell arbetsgrupp där Ulrika ingått. Tips för inspiration, ”Sätt Östergötland i rörelse”.
7. **Vårdrutin akupunktur.** Jenny Aschberg har fått i uppdrag att med Mathias Karlsson som fastställare göra en vårdrutin för akupunktur inom fysioterapi. Behöver 1 kliniker från slutenvården och 1 kliniker från öppenvården. Maria Klässbo och Caisa Hedlund kan vara bollplank i arbete. Karolina P, Caisa och Jenny får i uppdrag att vaska fram klinikerna. Förslagsvis förs mötena via Skype.
8. **Diabetesrådet.** Helena N ej närvarande flyttas till nästa möte.
9. **Forum Fysioterapi.** Under hösten planeras det första Forum fysioterapi, halvdagar. Beslutas att Osteoporoskedjan och Vårdskador blir fokus. Viktigt med en stund att möta kollegor. Mathias Karlsson bör introducera. Jenny skickar ut info och inbjudan samt dubbelkollar med Mathias så att allt går rätt väg.
10. **Fysioterapins dag 8/9.** Utvecklingsgruppen vill uppmuntra till aktivitet ute på enheterna. Det finns material att beställa för medlemmar på [www.fysioterapeuterna.se](http://www.fysioterapeuterna.se). Utv gr beslutar

också att sprida information om fysioterapi utanför restaurang Solsidan under dagen, Maria K och Erica ansvarar.

#### 11. Övriga frågor / för kännedom:

- Maria K flaggar för att i BOAs årsrapport 2016 finns nu även handartroser registrerade. GIH har även sett över screeningfrågor ang fysisk aktivitet, överensstämmer väl med det material som används på smärtkliniken. Se bilaga.
- Fallvecka v 40, Caisa informerar. Socialstyrelsens nationella kampanj för att förhindra fallskador genomförs vecka 40. Landstinget kommer att delta och genomföra aktiviteter på olika orter i länet och där fysioterapeuter kommer att behövas. Samarbete kommer att ske med Friskvården i Värmland och kommunerna. Allt material tar Socialstyrelsen fram och är kostnadsfritt att beställa: <http://www.socialstyrelsen.se/balanseramera>
- Katja är med i BEON gruppen psykisk hälsa. Önskemål om att vid nästa Forum Fysioterapi ta upp temat och kopplingen till fysisk aktivitet.
- Brita Bolin har blivit värvad och kommer delta i statsfinansierat projekt, Fysik aktivitet som prevention och behandling av personer med stressrelaterad ohälsa samt lindrig och måttlig depression och ångest - kunskapsstöd till patienter och närstående i primärvården.

**12. Nästa möte. Onsdag 20 september kl 9.00-12.00 Vuxenhabiliteringen, Drottninggatan 27 plan 4. Hilda fixar fika men anmäl till [tyra.thorn-andersen@liv.se](mailto:tyra.thorn-andersen@liv.se) senast 18/9.**

**13.** Till nästa möte: Maria bjuder in Mats Arne för att göra en resumé av sin uthålliga arbete med KOL (går sedan i pension), kommer kl 9.00. samt se punkt 4 och 8.

Namn: \_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_

### Fysisk aktivitet

**Fråga 1.** Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter / Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

**Fråga 2.** Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0 minuter / Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

### Stillasittande

#### Fråga 1

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig