

Hreyfiseðill verklag

Tilgangur

Að sama verklag er haft yfir öll viðtöl og eftirfylgd með hreyfiseðli sem sjúkraþjálfari á heilsugæslu sinnir.

Verklag

Hreyfistjórnunareiningin í Sögunni styður við samræmt verklag.

Viðtal hjá sjúkraþjálfara

- Einstaklingur kemur í 60 mín viðtal hjá sjúkraþjálfara þar sem farið er í gegnum heilsufarssögu, sjúkdómseinkenni og hreyfivenjur.
- Mikilvægt er að stofna ávallt hreyfistjórnun ef einstaklingur mætir í viðtal þó hreyfiáætlun sé ekki útbúin sem er mikilvægt upp á rétta talningu varðandi þá sem mæta í viðtal.
- Notast er við áhugahvetjandi samtalstækni samkvæmt leiðbeiningum í skjali um áhugahvetjandi samtal.
- Einstaklingur svarar virknispurningum og fer í 6 mínútna göngupróf.
- **Einstaklingur svarar BREQ2 spurningalistanum til að ákvarða eftirfylgd**
- Allt er skráð í hreyfistjórnunareiningu Sögunnar, mælingar sem skráðar eru þar fara sjálfkrafa yfir í mælingaeiningu Sögunnar.
- Útbúin er hreyfiáætlun í samráði við einstaklinginn og ráðleggingar FYSS og farið yfir hvaða úrræði eru í boði varðandi hreyfingu í nærumhverfi og/eða innan hans áhugasviðs. – Sjá inni á island.is
- Kennir einstaklingi á skráningu hreyfingar í gegnum símalausnina, mínar síður á Heilsuveru, eða hreyfing.heilsuvera.is
- Að lokum er samráð milli aðila um form eftirfylgdar þ.e. símtal og/eða skilaboð í gegnum Heilsuveru.
- Hægt er að setja inn þá starfsmenn heilsugæslu sem gefa út hreyfiseðil sem þátttakendur og geta þeir þá einnig fylgst með hvernig gengur að fylgja áætlun eftir.
- Í viðtali er er útskýrt að seðill er alltaf til 12 vikna í upphafi – útskýrum að seðill gildir í að allt 12 mánuði.

Eftirfylgni

- Hreyfistjórnunareiningin í Sögu kerfinu er notuð til að fylgja einstaklingnum eftir.
- Haft er samband við einstakling samkvæmt eftirfarandi verklagsreglum:
 - Sendum hvatningu/endurgjöf 1-2 vikum eftir að hreyfiáætlun hefur verið stofnuð með skilaboðum í gegnum Heilsuveru eða símtali.
 - 6 vikum eftir að hreyfiáætlun er stofnuð þá sendum við önnur skilaboð eða tókum símtal við viðkomandi.
 - Þegar 75 dagar (10 vikur) eru liðnir og líður að útskrift/framlengingu þá hringjum við og útbúum greinargerð eða útskriftarskýrslu (3 mánuðir)
 - Ef hreyfiáætlun hefur verið framlengd um 3 mánuði þá hringjum við aftur þegar sú framlenging er hálfnuð (18 vikum frá stofnun hreyfiáætlunar).
 - Þetta ferli getur endurtekið sig og greinargerð skilað
 - Greinargerð er send til þess heilbrigðisstarfsmanns sem ávísar hreyfiseðli þegar 3, 6, 9 og 12 mánuðir eru liðnir frá því að meðferð hófst.

- Þegar meðferðarhaldni dettur niður fyrir 70%:
 - Sendum skilaboð í Heilsuveru eða hringjum ef liðnar eru 2 vikur
 - Hringjum ef engin skráning er í 3 vikur.
 - **Spyrja um hindranir og senda jákvæð skilaboð – t.d. Heilumolar SÍBS**
 - Hringjum yfirleitt ekki þó viðkomandi detti út eftir / í eina viku
- Ef einstaklingur veikist, brotnar eða lendir í slysi og getur ekki hreyft sig í 2 vikur eða meira þá **setjum við skiptafjölda niður í 1 og skráum þá fyrir hann eitt skipti í viku** af hreyfingu (kerfið býður ekki upp á 0) svo tölfræðin fari ekki í rugl.
- Ef einstaklingur er innskriður á Reykjalund / Heilsustofnun (HNLFI) eða aðrar sambærilegar stofnanir, þá er viðkomandi að stunda hreyfingu og þess vegna í lagi að fylla inn hreyfingu fyrir hann á því tímabili

Útskrift

- Útskrift úr hreyfiseðli er eftir 3, 6, 9 eða 12 mánuði.
- Ef hreyfiáætlun hefur verið í gildi í 12 mánuði og óskað er eftir að halda áfram þarf að skrifa nýjan hreyfiseðil. Sjúkraþjálfari getur gert það.
- Við útskrift er send lokaskýrsla á þann sem gaf út hreyfiseðil.
- Atriði sem þurfa að koma fram í greinargerð og lokaskýrslu
 - Meðferðarhaldni og virknisspurningar koma á skýrsluna sjálfkrafa
 - Hvernig gekk og hversu sjálfstæður var einstaklingurinn, þurfti hann mikla hvatningu.
 - Hvaða hreyfingu stundar einstaklingurinn núna
 - Hver eru næstu markmið
- **Við útskrift eru virknisspurningarnar lagðar fyrir einstaklinginn**
- **Við útskrift er einstaklingurinn látinn vita um langtímaeftirfylgni innan 3ja mánaða og á 9. mánuði þar sem staðan er tekin og virknisspurningum er svarað**
- Við útskrift þarf að loka hreyfiáætlun en hreyfistjórnun er haldið opinni í a.m.k. 12 mánuði vegna langtímaeftirfylgni.

Langtímaeftirfylgni

- a) Þegar liðið er á þriðja mánuð frá útskrift (ágætt að miða við 75 daga = 10 vikur) þá er haft samband við einstaklinginn símleiðis, staðan er tekin og hann beðinn um að svara virknisspurningum og svör sett inn í hreyfistjórnunina. Áhugahvetjandi samtal ef viðkomandi þiggur og hefur þörf á.
- b) Þegar þrjú mánuðir eru liðnir frá útskrift þá er haft samband við einstaklinginn í gegnum Heilsuveru og hann beðinn um að svara virknisspurningunum og deila svörum með ykkur
- Ef viðkomandi hefur minnkað hreyfingu sína **talsvert** frá útskrift þá er honum boðið upp á símtal til að efla áhugahvötina á ný.
- Sama ferli eftir 9 mánuði.

Hver framkvæmir og hvenær

Sjúkraþjálfari sem sér um hreyfiseðil og fylgir þessu verklagi meðan skjólstæðingur er í hreyfiseðilsúrræði.