

Hreyfiseðill – skilgreining

Hreyfiseðill er í umsjón sjúkráþjálfara á heilsugæslu.

Hlutverk

Hlutverk sjúkráþjálfara er að taka á móti einstaklingum sem hafa fengið ávísað hreyfiseðli.

- Sjúkráþjálfari fer í gegnum heilsufarssögu og sjúkdómseinkenni, hreyfivenjur og áhugahvöt einstaklings
- Ræðir við einstakling um möguleika og getu til hreyfingar og meta þeir það í sameiningu.
- Gerir viðeigandi mælingar (6 mínútna göngupróf og virknispurningar) og setur upp einstaklingsbundna áætlun í samráði við einstaklinginn ef hann er tilbúinn í það.
 - Hreyfiáætlunin er byggð á áhugahvöt og getu ásamt ráðleggingum um magn og ákefð ráðlagðrar hreyfingar sem meðferð við sjúkdómi viðkomandi einstaklings
- Kennir skjólstæðing á viðmót hreyfiseðils í Heilsuveru. En einstaklingur skráir hreyfingu rafrænt og sjúkráþjálfari fylgist með framvindu og gangi mála, veitir aðhald, stuðning og hvatningu með símtölum og skilaboðum í gegnum Heilsuveru.
- Sendir greinargerð til þess heilbrigðisstarfsmanns sem ávísar hreyfiseðli þegar 3, 6, 9 og 12 mánuðir eru liðnir frá því að meðferð hófst og við útskrift er send lokaskýrsla.
- Vera í faglegum samskiptum við starfsmenn heilsugæslu um þau mál sem geta komið upp.
- Halda hreyfiseðlinum á lofti á þeim heilsugæslustöðvum sem þeir starfa á.

Að gefa út hreyfiseðill

- Hreyfiseðill er meðferðarúrræði við sjúkdómum eða einkennum þeirra sjúkdóma sem vitað er að regluleg hreyfing getur haft umtalsverð áhrif á svo sem: offita, sykursýki 2, þunglyndi, kvíði, depurð, hækkaður blóðþrýstingur, langvinnir verkir, hjarta- og lungnasjúkdómar, hækkuð blóðfita og beinþynning.
- Hvert hreyfiseðilstímabil getur varað í allt að eitt ár.
- Allir þeir heilbrigðisstarfsmenn sem hafa fullnægandi hæfni og þekkingu á heilsu og veikindastöðu sjúklings, þekkja hvernig hægt er að nota hreyfingu sem meðferð við sjúkdómum og þekkja ferli hreyfiseðils geta gefið út hreyfiseðil.
- Að gefa út hreyfiseðil innan heilsugæslu er farið í Söguna og útbúið eyðublað sem heitir **Hreyfiseðill**, sett er inn ábending fyrir hreyfiseðli, sjúkrasaga einstaklings sett inn. **Eyðublaðið er svo sett í umsjón sjúkráþjálfara sem sér um hreyfiseðil svo það birtist í vinnulista hjá honum. Sá sem gefur út hreyfiseðil bókar svo tíma hjá sjúkráþjálfara í tímabókunarkerfinu í Sögu.** Sjúkráþjálfari staðfestir hreyfiseðill þegar skjólstæðingur kemur í viðtal til hans.

Hreyfiseðill							
Almennar lyflækningar							
Persónuupplýsingar							
Ábendingar fyrir hreyfiseðil							
# 1	Hætt Bjósaklos í baki	Kóði M51.1+					
Aðrar sjúkdómsgreiningar							
# 1	Hætt Mjóbaksverkir	Kóði M54.5+					
Lyf							
# 1	Hætt Parkodin forte	Kóði N02AJ06	Styrkur 530 mg	Ta / Mo	Sk / Há	Siðdag	Kvöld
# 2	Hætt Ibufen	Kóði M01AE01	Styrkur 600 mg	Ta / Mo	Sk / Há	Siðdag	Kvöld
Rannsóknaniðurstöður							
Sjúkrasaga og skoðun							
Atriði sem kalla á varúð hjá þjálfara							
Læknir getur skrifað hér eitthvað sem þarf að vekja strax athygli á. Varúð birtist þjálfara með stórum gulum þríhyrningi í Hreyfistjórnuninni.							

- Ef sjúkraþjálfari á einkastofu gefur út hreyfiseðil þá er ekki hægt að senda hann rafrænt heldur þarf að prenta hann út og skjólstæðingur mætir með hann og sjúkraþjálfari á heilsugæslu stofnar hreyfiseðil í Sögunni