

Nu skall det bli fysträning på recept

Den 25 april i år sändes tre projektplaner in till nätverket för Hälsofrämjande sjukhus. Nu håller vi tummarna att de ska godkännas. Minst ett projekt från vart och ett av dessa områden: medarbetare, patienter och befolkning i närområdet, ska finnas med i ansökan.

Det hälsofrämjande arbetet kommer att genomsyra vårt dagliga arbete mer och mer. Inte minst i patientkontakten. För att kunna sprida hälsobudskap måste vi förstås själva föregå med gott exempel.

Vi ska försöka få balans mellan aktivitet och återhämtning för att fungera på bästa sätt. Bland personalen kan det inte ha undgått någon att vi har ett projekt som heter "Steget mot hälsan". Vi har valt fysisk aktivitet i inledningen för att det är en viktig ingrediens för att hålla sig frisk och att AHA-enkäten (AFA) 2005 visade på att 30 procent av medarbetarna på FSS rörde sig för lite.

Första delen av stegaktiviteten som startade i april, gick ut på att man under en veckas tid registrerar hur många steg man tar under dygnet i normala fall. Nästa del innebär att man försöker komma upp till minst 7000 steg varje dag hela maj.

7000 steg - en billig investering i god hälsa

7000 steg per dag innebär lägsta nivå för att behålla sin hälsa. Vissa av oss måste kanske ta en extra promenad på kvällen en del dagar.

Stegaktiviteter kommer att fortsätta under åren. Så behåll era stegräknare! Vi har en del "prova-på"-aktiviteter som startar under våren. Fler blir det till hösten.

När det gäller patientgruppen, valde vi "Fysisk Aktivitet på Recept - FaR." Begreppet innebär att läkare skriver recept på fysisk aktivitet istället för eller som komplement till läkemedelsrecept. De kliniker som är med är: gyn, medicin, öron och neurologi. I projektet ingår att hitta ett väl fungerande arbetssätt för förskrivningen och klinikerna kommer att utföra ett värdefullt arbete med att skriva recept och motivera patienter för träning.

FaR till våra patienter

Fysisk aktivitet har en mycket kraftig hälsofrämjande effekt, så vi inom sjukvården har verkligen en nyckelroll i arbetet med att få våra medmänniskor att ta till sig denna kunskap. Ett sätt är att ordinera träning på recept. Vi hoppas att vi kan vägleda många patienter mot bättre hälsa genom FaR-arbetet!

Vi vänder oss till befolkningen med ett projekt "Hälsainformation i närområdet" som innebär att vi sprider kunskap genom att gå ut till Hälsoverket och lokalpressen med information. Där kan vi alla hjälpa till! Den som har ett för allmänheten intressant tema som kan passa, är välkommen att meddela Sanna och Eva.

Häng med i arbetet mot bättre hälsa för oss alla!

*Eva Roos Hansson
Sanna Sawallies
Sjukgymnastiken*



Medryckande musik när personalen får prova afrikansk dans.

"Roligt och svettigt!"

Det säger Terttu och Elisabeth som har provat på afrikansk dans

– Jag har dansat afrikansk dans för tre år sedan och tycker mycket om att dansa, säger Terttu Kaasinen, Gyn.

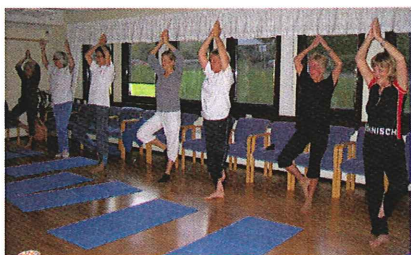
– Afrikansk dans passar mig bra för att det är en blandning av rörelser och musikstilar. Och helt prestationslöst. Man behöver inte lägga energi på att komma ihåg stegen utan bara känna glädjen i att röra sig. Alla kan vara med och dansa. Skönt också att man blev så svett. Man använder alla muskler utan att tänka på det. Musiken är härlig och vacker. Medryckande. Ett sätt att röra sig som passar mig.

En musikresa jorden runt

– Jag har aldrig provat afrikansk dans förut, det här tyckte jag om, säger Elisabeth Pettersson, Medicin.

– Det var en härlig rytmisk musik. Instruktören tog oss på en rolig resa jorden runt. Rörelserna var mjuka, blandat med väldigt kraftfulla. Det blev svettigt! Skönt att komma ner i kroppen ordentligt och släppa tankarna. Man kände sig väldigt jordad. Jag hade en positiv känsla när jag gick hem i går.

Dans- och skrattyoga



Jag har provat yoga två gånger tidigare. Från yogan här den 10 maj har jag bara positivt att säga. Det var kul!

Fantastiskt att komma stressad från jobbet och lägga sig på en matta och bara koppla av allting. Sköna rörelser i kombination med rätt andning kändes avstressande.

Skrattyogan kändes först lite konstlad eftersom det inte var något naturligt skratt. Men i grupp påverkades man av de andras skratt, det smittade av sig och

efter en stund kändes det inte så konstigt. En positiv och samtidigt befriande känsla. Jag kommer inte ihåg vad vi sade när vi slängde händerna mot låren för att bli av med negativa saker, det var i alla fall bra. Dansyogan var härlig. Bara känna in musiken, röra sig till den och låta tankarna flyga. Jag hade en skön känsla när jag gick därifrån.

*Birgitta Hjortsby
Öronkliniken*