

# Kvalitetsarbete/Förbättringsarbete 2024

## del 1 och del 2 TEMA: Fysisk Aktivitet på recept (FaR)

Information om husläkarmottagningen	
Mottagningens namn Jordbro vårdcentral	
Verksamhetschef: Reza Mohammadi	Verksamhetschefens e-post reza.mohammadi@regionstockholm.se
<h3>Instruktioner till mottagningen</h3> <p>Denna mall avser dels planen (del 1) och dels slutredovisningen (del 2). Mallen med <b>del 1</b> ifylld och döpt till "Enhet tema år del 1" t.ex. "Boo VC diabetes 2024 del 1" skickas per e-post till funktionsbrevlåda <a href="mailto:forbattningsarbeten.apc.sls@regionstockholm.se">forbattningsarbeten.apc.sls@regionstockholm.se</a> senast den <b>28 februari 2024</b>, <b>obligatoriskt</b> för att kunna få den målrelaterade ersättningen.</p> <p>Denna mall med även <b>del 2</b> ifylld (klipp inte bort del 1) och döpt till "Enhet tema år del 2" t.ex. "Boo VC diabetes 2024 del1 och 2" skickas till samma funktionsbrevlåda senast den <b>31 januari 2025</b> <b>obligatoriskt</b> för att kunna få den målrelaterade ersättningen..</p> <p>Mer information finns på <a href="https://vardgivarguiden.se/">https://vardgivarguiden.se/</a> sök på <i>förbättringsarbete</i> och/eller <i>målrelaterad ersättning</i> i sökfältet</p> <p>Frågor kan även skickas till <a href="mailto:rita.fernholm@regionstockholm.se">rita.fernholm@regionstockholm.se</a>.</p> <p><b>Radera EJ text i grå fält.</b></p>	

## DEL 1 – Planen

Kontaktperson för kvalitetsarbetet med namn, profession och e-postadress:
Förbättringsteamet:  Sardargul Arifi ST- läkare  <b>sardargul.arifi@regionstockholm.se</b>
Att involvera flera

Ett förbättringsarbete har större chanser att få goda resultat om flera olika yrkesgrupper deltar.

- \* Sätt ihop ett förbättringsteam med olika yrkeskategorier, 2–5 personer.
- \* Inkludera gärna en ST-läkare eftersom förbättringsarbete ingår i deras målbeskrivning men låt inte hela arbetet förlita sig på en ST-läkare som kanske delar av året är på sidotjänstgöring, det kan bli sårbart.
- \* Fundera över hur ni kan involvera era patienter i förbättringsarbetet (som val av förbättringsområde eller på vilket sätt patienterna anser att något bör förändras).

A: Ange övriga teammedlemmar med namn och deras professioner

A:

Sardargul Arifi ST – Läkare

Reza Mohammadi, Distriktsläkare, Verksamhetschef

Roland Morgell, MLA

Iwona Piotrowska Engman, DSK

Erika Stanciu SSK

Olga Talybina, DSK, ansvarar till hemsjukvård

Läkare gruppen: Roopa Nayak, specialist i allmänmedicin. Mona Fares, specialist i allmänmedicin.

4 ST-läkaren och 2 UL

Kurator Sema Aras och sjukgymnast Gustav Dahl och Andreas Alldahl

B: Ange hur ni kan involvera patienters synpunkter och erfarenheter i utformningen av arbetet, som intervjuer, förslagslådor eller liknande.

B:

Vid besök hos patienter som är inaktiva och beräknas i riskgrupp (diabetes, kol, psykiska, demens, astma, hjärtsvikt utifrån sjukdom tillståndet ska den läkare eller sjuksköterska som träffar patienten föra en dialog med genomgång av levnadsvanor med fokus på att utforska deras dagliga aktivitet, tankar, intressen, önskemål och förväntningar för fysisk aktivitet.

Vi ska skapa en rutin där sjukgymnast, kurator, läkare och sjuksköterska ska kunna erbjuda FaR (rådgivande samtal. *Individuellt rådgivande samtal. Individanpassad skriftlig ordination. Individanpassad uppföljning*) utbildning sker enskilt eller i grupp.

Vi ska sammanställa ett informationsblad med bildinslag som en utbildningsform olika typ av aktivitet som väcker intressant och lämna till pat med SSK eller läk besök.

Som stöd i vårt arbete avser vi använda

*Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling*

*Särskilda grupper att beakta i levnadsvanearbetet*

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/levnadsvanor/>  
h

### **Kartläggning. Vad vill ni åstadkomma och varför?**

Ett förbättringsarbete börjar med att studera verksamhetens patientrelaterade resultat.

- \* Finns det något område där ni presterar sämre än Stockholmsgenomsnittet? (titta i PrimärvårdsKvalitet t.ex.)
- \* Har det kommit nya riktlinjer där följsamheten skulle kunna öka? (som hjärtsvikt eller diabetes t.ex.)
- \* Finns det bra exempel från andra enheter att ta inspiration från?

Resultat när det gäller kvaliteten på vården och era processer finns t.ex. i medrave m4, PrimärvårdsKvalitet (PVQ), Nationella Diabetesregistret (NDR) osv.

Börja gärna med att titta på era siffror t.ex. i medrave m4 (oftast från programmenyn) där även PrimärvårdsKvalitet (PVQ) finns med (under huvudmeny -rapporter-PrimärvårdsKvalitet) med en översiktssida för er vårdcentral. Välj helst ett område där ni ligger under medel.

Ni kan lära er mer om PrimärvårdsKvalitet på: <https://skr.se/primarvardskvalitet>

Stödmaterial finns här: <https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/kvalitetsstod--fortbildning/>

Under "Stödmaterial för kvalitetsarbete"

Samt att stöd kan fås från APCs kunskapsteam:

<https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/kunskapsteam2/undersida-kunskapsteam/Vardgivarwebben>

### **Kartläggning. Vad vill ni åstadkomma och varför?**

*Fysisk aktivitet på recept är en kostnadseffektiv och evidensbaserad behandlingsmetod som kan användas både i sjukdomsförebyggande och behandlande syfte. kan fungera väl vid exempelvis diabetes, högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar och mild till måttlig depression. För vissa diagnoser är fysisk aktivitet en lika effektiv behandlingsmetod som läkemedel, dessutom med väldigt få biverkningar*

*Målet med FaR är att erbjuda personer, som utifrån ett hälsoperspektiv anses vara otillräckligt fysiskt aktiva, samt till patienter med särskilda diagnoser bidra till en ökad fysisk aktivitet och förebygga riskfaktorer.*

*Sedan den 2021 finns en reglering om primärvårdens grunduppdrag i hälso- och sjukvårdslagen (HSL, kapitel 13), Detta kan bidra till en minskad samhällskostnad,*

*Enligt denna lag har primärvården en särskilt viktig roll i det förebyggande arbetet på befolkningsnivå. Det är främst läkare, fysioterapeuter och sjuksköterskor som ordinerar fysisk aktivitet.*

*Därför är det viktigt att vi som jobbar inom primärvård använda denna resurs och insatser som det ska användas.*

*Vi uppmärkt från Medrave att Jordbro vårdcentral har färre registrerade FaR KVÅ koder och har inte utfört lika mycket jämfört med antal patienter som har kroniska och särskilda sjukdomar och behöver FaR insats. Vi tar upp frågan om FaR förskrivning på läker möte och SSK gruppen en del svarat de har gjort FaR men inte registrerat KVÅ koder och inte eller dokumentera i journalen. Stor del svarat att de inte har förskrivit FaR alls.*

*Det innebär att våra patienter inte har fått tillräckligt enkla råd om aktivitet, individuellt rådgivande samtal, individanpassad skriftlig ordination och individanpassad uppföljning om FaR.*

*Eller så har vi gjort ett fåtal men inte registrerat FaR KVÅ koder, och inte dokumenterat i journalen då finns det en oklarhet om FaR förskrivning.*

*Framkommer att vi har låg kunskap och info om FaR rutiner, metoder som ska användas. Vi ligger långt från Socialstyrelsen riktlinjer för förskrivning av FaR.*

*Enligt Medrave under 2023 ligger vi på:*

*(DV200 KVÅ) Utfärdande av recept på fysisk aktivitet: 6 patienter  
(AW005 KVÅ) Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet  
(FaR): Ingen var registrerad  
(DV132 KVÅ) Rådgivande samtal om fysisk aktivitet: 238 patienter  
(DV131 KVÅ) Enkla råd om fysisk aktivitet: 86 patienter*

*a) Jordbro vårdcentral har 7000 listade patienter, de stora patientgrupperna är hjärtsvikt, förmaksflimmer, hypertoni, diabetes, KOL/Astma, psykisk ohälsa, överviktiga. Demens, multisjuka äldre*

*b) Vi har bra rutiner för många av de stora patientgrupper bland annat arbetsgrupper, lokala - rutiner, väntelistor och/eller vårdprogram och de sköts därför på ett tillfredsställande sätt i enlighet med rådande riktlinjer och evidens.*

*Vid detta förbättringsarbete vill vi öka Utfärdande av recept på fysisk aktivitet upp till 30.*

*Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR) upp till 20.*

*På samma sätt öka Enkla råd om fysisk aktivitet upp till 100 och*

*Rådgivande samtal om fysisk aktivitet upp till 250.*

#### **Val av tema för förbättringsarbetet:**

Utifrån er kartläggning av verksamhetens patientrelaterade resultat, vilket tema har ni valt för förbättringsarbetet? Beskriv kortfattat med ett eller ett par ord.

*FaR ( fysisk aktivitet på recept) Vuxna med särskild risk som är otillräckligt fysiskt aktiva.  
Gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva och har ohälsosamma matvanor  
Barn och unga under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva*

#### **Mål (Vad vill ni uppnå?)**

Vilka patientrelaterade resultat vill ni uppnå med arbetet?

Länk till "Målformulering": <https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/kvalitetsstod--fortbildning/verktygslada-forbattningstrappa/>

**Formulera här era mål:**

Övergripande mål är förbättra omhändertagning av patienter med särskilda risk och diagnos ffa diabetes, psykisk, kol, artros, övervikt, demens.

Samt förbättras FaR kvalitet och hållbarhet

*Öka FaR kunskap inom yrkesgruppen till läkare, SSK, DSK, kurator.*

*(Vi har haft en utbildningstillfälle 20231205).*

*Registrera FaR KVÅ koder och dokumentera i journal för erhållas rätt resultat vid statistisk beräkning. öka fysisk aktivitet hos patienter utifrån sjukdomstillståndet,*

*Öka FaR kunskap inom yrkesgruppen*

Delmål är att skapa rutin så att vi utifrån våra förutsättningar ska kunna öka FaR åtgärder, FaR följsamhet, användas insatser och resurser samt bättre arbetsmiljö.

<b>Orsaker (Till att ni inte redan presterar som målet)</b>	<b>Idéer till lösningar (För att nå målen)</b>
<p>Exempel på verktyg för att kartlägga orsaker: Fiskbensdiagram. Länk till fiskbensdiagram: <a href="https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/kvalitetsstod--fortbildning/verktygslada-forbattringstrappa/">https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/kvalitetsstod--fortbildning/verktygslada-forbattringstrappa/</a></p>	<p>Initiala idéer till lösningar (För att nå målen)            Vad kan ni göra för att förbättra resultaten? Ta även tillvara idéer utanför teamet och hos patienterna, här finns en verktygslåda för patientsamverkan: <a href="https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/kvalitetsstod--fortbildning/verktygslada-patientsamverkan/">https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/kvalitetsstod--fortbildning/verktygslada-patientsamverkan/</a></p>
<p>På jordbroområdet bor mer utlandsfödda, Finns olika social problem ekonomisk lågnivåutbildning, lågspråklig kunskap, behärska mer traditionell, mer religiösa, jobba hård, tidsbrist. svårt att visa intresse och komma i gång med övriga aktivitet och acceptera lätt SsK och läk råd</p>	<p><i>Vi erbjuder alla utsatta riskgrupper till vårdcentral för enkla råd om aktivitet, individuellt rådgivande samtal, individanpassad skriftlig ordination och individanpassad uppföljning om FaR.</i></p> <p><i>uppföljning FaR om 3-6 månader vid tel , videosamtal eller fysisk besök.</i></p> <p><i>Skapa nära kontakt med sjukgymnast via enkel remiss, tel, för underlätta att hitta anpassade och ordinerar aktiviteter hos de som inte kan på egen hand.</i></p> <p><i>Lämnas till pat informationsblad av olika aktivitet och förmånen FaR.</i></p>
<p><i>låg kunskap om FaR inom yrkesgruppen skapa svårighet att utföra FaR och genomgång av FaR metoder och samarbeta med övriga stöd arrangörer då yrkesgruppen avstå att förskriva och uppfölja FaR dels tidsbrist och stressiga situationer orsakar minska FaR följsamhet</i></p>	<p><i>Öka FaR kunskap inom yrkesgruppen till läkare, SSK, DSK, kurator, sjukgymnast.</i></p> <p><i>vid varje läkare mötte och samt på APT betonar om FaR hantering och ger muntlig och skriftlig information av FaR kunskap, metoder och digitala insatser .</i></p> <p><i>hänvisningar till kunskapsstödet eFYSS och FYSS (<a href="http://www.fyss.se">www.fyss.se</a>).</i></p> <p><i>Blanketten finns i journalsystemet Take Care och på FYSS webbplats.</i></p> <p><i>Ordination av Fysisk Aktivitet – blankett</i></p> <p><i>Manual ordination av Fysisk Aktivitet Information om FaR® 2.0</i></p>

eve tidsbrist och stressiga arbeta eller tog inte på allvar att dokumentera och registrera	registrera FaR KVÅ koder, dokumenteras i journal
--	--

### Mått och mätetal (indikatorer)

- \* Vad ska öka eller minska för att ni ska se att ni rör er mot era mål?
- \* Hur kan det mätas?
- \* Finns färdiga indikatorer eller behöver ni sätta ihop egna mätetal?

**Notera 2–5 indikatorer i tabellen nedan och dessa indikatorer ska koppla antingen direkt till era mål eller till era idéer för lösningar som ni angivet ovan.**

Länk till ”Familj av mått” som förklarar utfallsmått, processmått och balanserade mått:  
<https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/kvalitetsstod--fortbildning/verktygslada-forbattringstrappa/>

Mät utfallsmått (det som gör skillnad för patienterna, t.ex. andel personer med diagnosen hypertoni som har blodtryck <140/90) men gärna även det ni gör (=”processmått”, t.ex. antal årskontroller varje månad av patienter med diabetes. Antal snabbspirometri per vecka. Antal läkemedelsgenomgångar som görs varje månad.)

APC:s olika kunskapsteam kan utgöra bollplank för att ta fram användbara indikatorer:  
<https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/kunskapsteam2/undersida-kunskapsteam/>

Mät gärna ofta, minst 1 gång per månad för processmått och följ i ett Excelark över tid, så ni kan byta eller justera er förbättringsidé om den inte leder mot ert mål. Om ni vill kan ni ta med ett ”balanserat mått” om man tror att förändringen kan påverka något annat negativt (som kostnader, arbetsmiljö, undanträngningseffekter). Självklart kan ni fortsätta att mäta indikatorerna efter årsskiftet även om det är nuvarande år ni redovisar här. **En indikator ska börja med Antal eller Andel.**

	<b>Indikatornamn</b> T.ex. <b>Andel</b> patienter med DM med HbA1c över 70 mmol/mol. <b>Antal</b> snabbspirometri per vecka	<b>Nuläge = Startläge</b> (antal)	<b>Datum/period för startläge</b>	<b>Mål (antal)</b>	<b>Källa</b> (t.ex. Medrave)	<b>Datum för att uppnå målvärdet</b>
<b>Indikator 1</b>	<b>Antal patienter som fick rådgivande samtal om fysisk aktivitet under ett år</b>	<b>227 (2023)</b>	<b>2024 0102</b>	<b>250</b>	<b>Medrave</b>	<b>20241231</b>
<b>Indikator 2</b>	<b>Antal patienter som fick Enkla råd med fysisk aktivitet under ett år</b>	<b>83 (2023)</b>	<b>2024 0102</b>	<b>100</b>	<b>Medrave</b>	<b>20241231</b>
<b>Indikator 3</b>	<b>Antal patienter som fick FaR och registreras under ett år</b>	<b>4 (2023)</b>	<b>2024 0102</b>	<b>30</b>	<b>Medrave</b>	<b>20241231</b>
<b>Indikator 4</b>	<b>Antal patienter som uppföljas under ett år</b>	<b>0 (2023)</b>	<b>2023</b>	<b>20</b>	<b>Medrave</b>	<b>20241231</b>

<b>Kommentar (valfritt):</b>						
<i>TIPS: Notera någonstans källa och datum för varje gång ni tar ut data, så att det är lätt för någon annan att fortsätta ta ut data. Det är bra om ni kan ta ut era data en gång varje månad och följa hur det går så ni vet om era insatser får effekt. Sätt gärna upp det ni drar ut i fikarummet, det kan ge ett ökat engagemang.</i>						
<b>Action (detta steg påbörjar ni nu och fyller på under året)</b>						
Dags att testa idéer, först i liten skala! PGSA (Planera, göra, studera, agera) är det så kallade förbättringshjulet. Länk till verktyget PGSA: <a href="https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/kvalitetsstod--fortbildning/verktygslada-forbattringstrappa/">https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/kvalitetsstod--fortbildning/verktygslada-forbattringstrappa/</a>						
Skriv upp varje steg:						
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Planera – Hur ska ni göra, när, vem gör vad?</li> <li>* Göra – Håller ni er till planen? Vilka avvikelser från planen har ni gjort? Vad har gått bra hittills?</li> <li>* Studera – Lyckades ni genomföra de aktiviteter ni planerat? Blev resultatet som ni tänk? Såg ni några andra positiva eller negativa bieffekter? Vilka slutsatser kan ni sen dra?</li> <li>* Agera – Hur föll det ut? Ska något ändras innan vi fortsätter? Ska vi skala upp? Ska vi byta idé?</li> </ul>						
<i>Beskriv här övergripande hur ni tänker att ni ska arbeta med att testa era idéer, använd gärna verktyget för mer detaljerade anteckningar vilket sen kan fyllas på under arbetets gång.</i>						
<b>Redovisningen av indikatorernas utfall sker i slutredovisningen i del 2 nedan.</b>						
<b>Spara detta dokument med namn enligt detta: Enhet tema år del 1</b> <b>t.ex. "Boo VC diabetes 2024 del 1"</b> utan att klippa bort del 2 och skicka in som <b>en bilaga (ej länk)</b> i <b>WORDFORMAT</b> namngivet med <b>er vårdcentral</b> enligt ovan senast 28 februari 2024 till: <a href="mailto:forbattringsarbeten.apc.slo@regionstockholm.se">forbattringsarbeten.apc.slo@regionstockholm.se</a>						

## **DEL 2 – Slutredovisningen (dokumentet skickas in i sin helhet Del 1 + 2)**

**Vilka förbättringsidéer har ni testat och vilka arbetssätt har ni infört och standardiserat?**



När ni testat att förbättringsidéerna fungerar i liten skala kan ni standardisera det nya arbetssättet. **I den här rutan beskriver ni VAD ni gjort (vilka idéer har ni valt att jobba vidare med) och HUR ni infört era idéer. Skriv så pass noggrant att andra enheter förstår vad ni gjort och kan ta efter goda exempel och lära av era erfarenheter**

Justeringar i del 1 går bra att göra. Bilagor får gärna klistras in eller bifogas

Vi har planerat FaR föreläsning och arbete djupare på FaR ämne sedan slutet av år 2023 när FaR teamet på APC kom till vårdcentralen och hjälpte oss med FaR utbildning.

På utbildningen deltog alla yrkeskategorier bl a USK, DSK, SSK, Läkare och Kurator, så alla personalen fick information och blev uppdaterad angående FaR.

Vi började använda FYSS böcker som vi hade på VC, vi fick god guide, kunskap och hänvisning.

Vi tog upp vikten av FaR på APT sam på läkarmöten en gång per månad och diskuterade mer om detaljer.

All personal blev intresserad att jobba mer med FaR. Vi påmint om förskrivs FaR vid varje möte, och lämnade kopia på enklaste FaR utfärdat recept samt en kopia av koder som används vid fysisk aktivitet.

Tanken var att alla patienter som anses kroniker och inaktiva får FaR men vi kunde inte övertyga alla patienter pga att en del var ointresserade till FaR pga kostnaden, och en del var nöjd med promenad, och en annan del var vältränad och ville fortsätta med i sitt sätt. Men vi jobbade samtidigt att öka rådgivande samtal och enkla råd om fysisk aktivitet. Vi har också försökt att boka patienterna för uppföljning av FaR för att utforska patienters åsikt och erfarenhet för att använda deras erfarenheter och åsikter till de andra patienter.

## Resultat

Vilka resultat har ni uppnått? Ange startläge, datum och mål (**klistra/kopiera in från del 1 om ni vill**) samt **resultatet** och **datum/period** för när resultatet togs ut. Om ni mätt under tiden får ni gärna inkludera det i en bilaga (t.ex. över tid i form av ett linjediagram eller i ett Excelark som visar mätvärdena över tid). **Om ni använder PrimärvårdsKvalitet i Medrave finns färdiga diagram över tid om ni kan klistra in. Exempel:**

	<b>Indikatornamn</b> T.ex. Andel patienter med DM med HbA1c över 70 mmol/mol	<b>Startläge</b> (% eller antal)	<b>Datum /period för startläge</b>	<b>Mål</b> (% eller antal)	<b>Resultat</b> (% eller antal)	<b>Källa</b> (t.ex. Medrave)	<b>Datum/period för resultatvärdet</b>
<b>Indikator 1</b>	<b>Antal patienter som fick rådgivande samtal om fysisk aktivitet under ett år (DV 132)</b>	238	2024-01-02	250	172	Medrave	20241231
<b>Indikator 2</b>	<b>Antal patienter som fick Enkla</b>	86	2024-01-02	100	129	Medrave	20241231

	<b>råd med fysisk aktivitet under ett år (DV 131)</b>						
<b>Indikator 3</b>	<b>Antal patienter som fick FaR och registreras under ett år (DV 200)</b>	<b>6</b>	<b>2024-01-02</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>Medrave</b>	<i>20241231</i>
<b>Indikator 4</b>	<b>Antal patienter som uppföljas under ett år (AW 005)</b>	<b>0</b>	<b>2024-01-02</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>Medrave</b>	<i>20241231</i>
<b>Indikator 5</b>							

**Övriga kommentarer:**

Siffrorna visar att vi har förbättrats markant i indikator 3 (DV 200: Antal patienter som fått FaR och är registrerade under ett år). Vi har också framgångsrikt förbättrat oss i Indikator 4 (AW005: Antal patienter som följts upp under ett år) där resultaten är dubbelt så mycket som vi har planerat. Målet i Indikator 2 (DV 132: Antal patienter som fick Enkla råd med fysisk aktivitet under ett år) uppfylldes också framgångsrikt och resultatet blev 27 fall fler än vad vi har planerat. När det gäller indikator 1 kunde vi inte nå målet på grund av följande orsaker: En DSK blev sjuk och var heltidssjukskriven under höstterminen och ytterligare en DSK har slutat. Men med tanke på att endast en dsk arbetade på denna indikator var resultatet rimligt och acceptabelt för ledningsgruppen.

## Slutreflektion

Vad har ni lärt er?

Vad vi har lärt oss är att FaR är mycket viktiga insatser för patienternas hälsa men det behöver kontinuerliga påminnelser till personalen (vårdgivare) för att kunna prioritera det till patienterna. I vårt fall bekräftar Medrave en betydande ökning av FaR (111 fler jämfört med föregående år) vilket visar att det är möjligt att göra en stor förbättring med rätt investering.

Att upprepa projektet på varje personalmöte inklusive APT och även andra möten, spelar en nyckelroll för att lyckas med projektet. Å andra sidan hjälper det också mycket att följa upp individuellt med kollegorna för att lyckas med projektet.

Hur har ni använt kunskap från patienter under olika delar av förbättringsarbetet? Hur har arbetet strävat efter att öka era patienters delaktighet eller involvering i vården?

En del av patienterna skulle bli gladare över att få en helt gratis FaR, eftersom de har svårt att stå för kostnaderna. Det kan vara mer attraktivt för dem om vi skulle kunna kombinera mer information i FaR för t.ex. olika aktiviteter som dans och vattengymnastik. De som fick vattengymnastik var nöjda och ville fortsätta och hade god effekt mot myalgi och dansaktivitet var effektivt för de som hade depression.

Vad har ni för plan framåt gällande detta område? Här beskriver ni hur ni planerar att vidmakthålla positiva förändringar, eller om det inte blev som tänkt om ni avser att lägga ner eller förändra ansats.

Vi planerar att jobba mer och hårdare för att göra FaR till en vanlig rutin på vår vårdcentral, och fortsätter att påminna om det vid alla möten. Och vi ska försöka ge mer attraktiv information från de lokala idrottshallarna samt sjukgymnastmottagningar om deras olika aktiviteter på ett mycket enkelt och rådgivande sätt.

**Spara detta dokument med namn enligt: Enhet tema år del 2**

**t.ex. "Boo VC diabetes 2024 del 1 och 2"** och skicka in i **WORDFORMAT** som **BILAGA** namngivet med **er vårdcentral** enligt ovan senast 31 januari 2025 till funktionsbrevlådan [forbattningsarbeten.apc.sls@regionstockholm.se](mailto:forbattningsarbeten.apc.sls@regionstockholm.se)

**Bilagor** sparas ned under namnet på er vårdcentral och Bilaga 1, 2 osv om ni vil bifoga bilagor (T.ex. "Boo VC Bilaga 1"). Eventuella rutiner och lathundar/flödesscheman kan även klistras in här på slutet.