

# HREYFISEÐILL – RAFRÆN EFTIRFYLGD

---

Heilbrigðisráðstefna Fókus  
18.febrúar 2015





# Markmið

- Að hreyfiseðill sé sjálfsagður hluti af íslensku heilbrigðiskerfi
- Allir lækningar eigi þess kost að skrifa upp á hreyfiseðil

Hreyfiseðill							
Almennar lyflækningar							
<b>Persónuupplýsingar</b>							
Nafn	Jóna Jónsdóttir	Sími		Kennitala	010170-5599	...	
Heimil	Borgartún 37, 105 Reykjavík	Farsími		Vinnusími			
Starf		Netfang					
<b>Ábendingar fyrir hreyfiseðli</b>							
#1	Heiti	Brot á framristarbei	Kóði	S92.3			
<b>Aðrar sjúkdómsgreiningar</b>							
#1	Heiti	Mæði	Kóði	R06.0			
<b>Lyf</b>							
#1	Heiti	Ibuxin	Kóði	M01AE01	Styrkur	600 mg	Ta / Mo / Sk / Há / Síðdegi / Kvöld
<b>Rannsóknaniðurstoður</b>							
<b>Sjúkrasaga og skoðun</b>							
<b>Atriði sem kalla á varúð hjá þjálfara</b>							
<b>Endurkoma</b>							
Endurkoma:							
Sjúklingur á að bóka endurkomu sína eftir:							
<input type="radio"/> 1 mánuð <input checked="" type="radio"/> 3 mánuð <input type="radio"/> 6 mánuð <input type="radio"/> 9 mánuð <input type="radio"/> 12 mánuð							
<b>Undirskrift</b>							
Númer	1932	Starfsmaður	Hjörtur Sturluson	Starfsheiti	Tunnutækni	Útfyllt af	Hjörtur
Aðsetur							
Saga_skema -TMS - Theriak, S-Álma, 545-3300							
Dags	21.05.2014	Undirskrift					



# Hreyfiseðill

## Er:

- Meðferð við sjúkdómum
- Tilvísun á ráðlagða hreyfingu sem hentar einstaklingnum og vekur áhuga hans
- Stuðningur til hreyfingar frá fagaðila úr heilbrigðisstétt
- Með það lokamarkmið að hreyfing verði sjálfsagður hluti af daglegu lífi

## Er ekki:

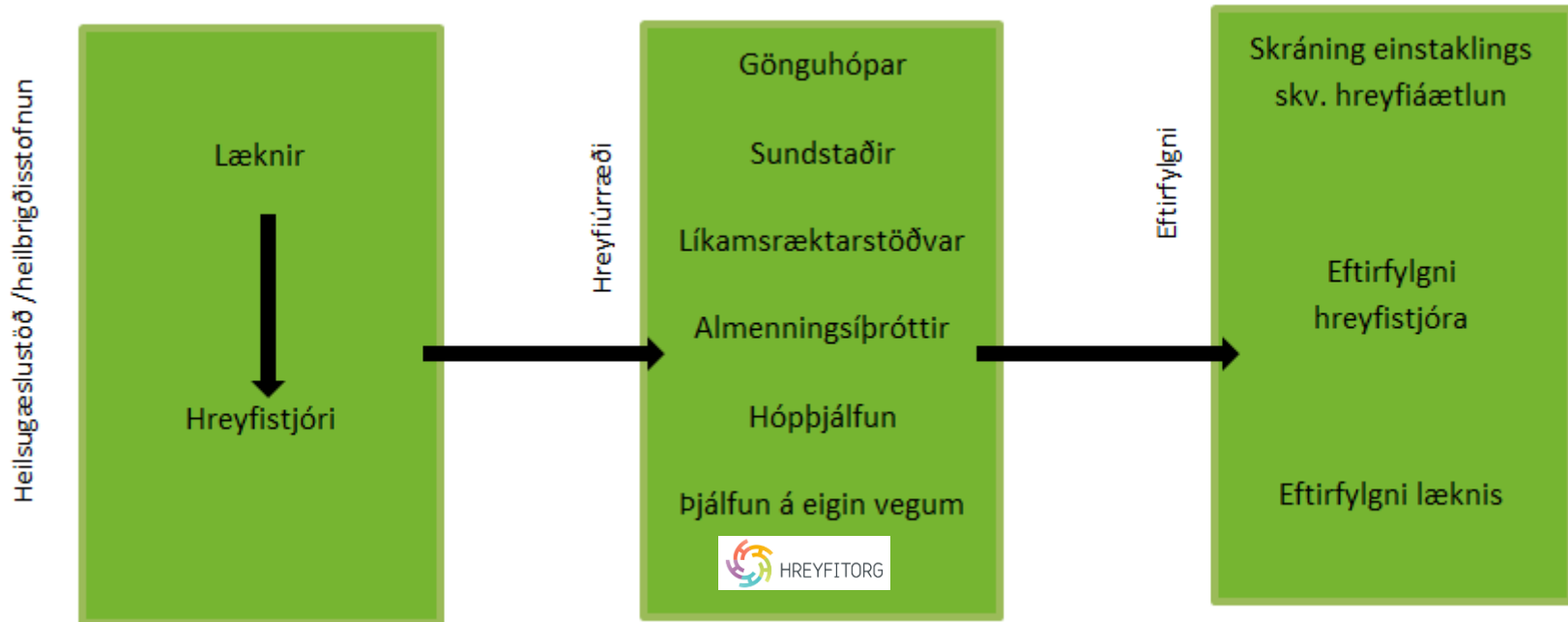
- Hefðbundin sjúkráþjálfun
- Ekki endilega tilvísun í líkamsræktarstöð eða til einkaráþjálfara
- Niðurgreiðsla á æfingagjöldum
- Krafa um að hlaupa maraþon eða fara í CrossFit

# Innleiðing hreyfiseðla á Íslandi



- 2011 og 2012 -Tilraunaverkefni í samstarfi við fimm heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu
- 2013 – Verkefni með styrk frá Velferðaráðuneyti
  - Innleiðing á HH og HAK
- 2014 – Innleiðing á landsvísu og verkefnið fór inn á fjárlög
- 2015 og 2016 – Innleiðing hjá sérfræðilæknum, LHS, Sak og endurhæfingastofnunum

# Ferli hreyfiseðla



# Hvatinn til þróunar Hreyfistjórnunar

- Lítið fjármagn
- Kostnaðarhagkvæmni
- Talsvert hugvit
- Mikill eldmóður



# Rafræn skráning og eftirfylgd hreyfistjóra



Um Hreyfiseðilinn



Innskrá

KT

Innskrá

Týnt lykilorð?





# Virkni Hreyfistjórnunar

- Sjálfstætt vefkerfi
- Skjólstæðingur skráður í kerfið – hreyfistjóri
- Hreyfiáættun útbúin – hreyfistjóri
- Skráning á hreyfingu í gegnum vef / síma – skjólstæðingur
  - Hægt að nýta kerfið án þess að kunna á tölvur með notkun síma og prenta út áætlun og hengja á ísskápinn
  - Hreyfistjóri getur skráð hreyfingu afturvirk
  - Tenging við Runkeeper





# Virkni Hreyfistjórnunar

- Skráningin fer inn í hreyfiáætlun skjólstæðings
- Regluleg eftirfylgd hreyfistjóra
- Hreyfistjórnunarkerfið lætur hreyfistjóra vita fari vikuleg skráning undir 70% (hægt að breyta)
- Ekki haft blint samband við alla



# Rafræn samskipti

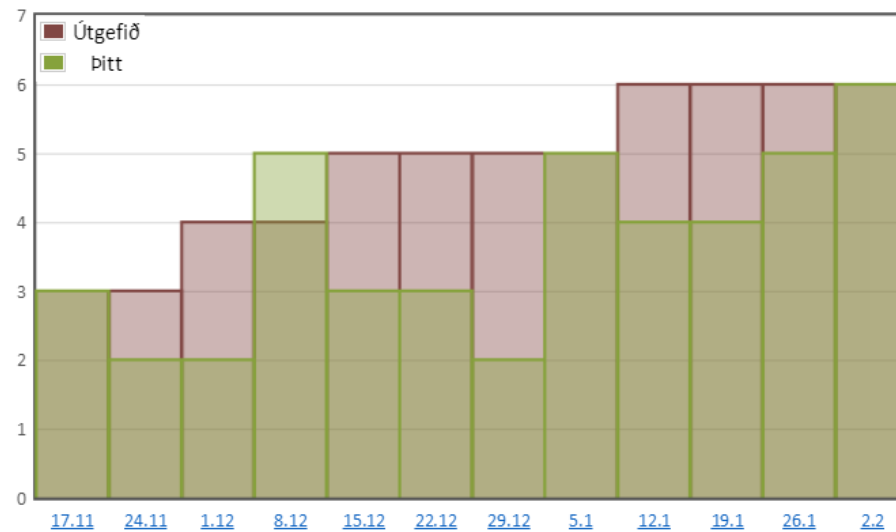
- Samskipti hreyfistjóra og skjólstæðings
- Samskipti hreyfistjóra og lækni
- Möguleg samskipti lækni og skjólstæðings
  
- Samskiptasaga
- Skýrslur til lækna – pdf form

# Hreyfiáætlun



Próf:

## Hreyfistjórnun fyrir: Jónína hans Jóns 17. nóvember 2014



### Forskrift

### Úrræði

Ganga 3 x í viku - 30 mín í senn.  
Borg 13  
Hjóla 3x í viku - 30 mín í senn.  
Borg 13

# Skýrsla til læknis

9. febrúar 2015



Skjólstæðingur: Jónína hans Jóns, kt: 123456-789

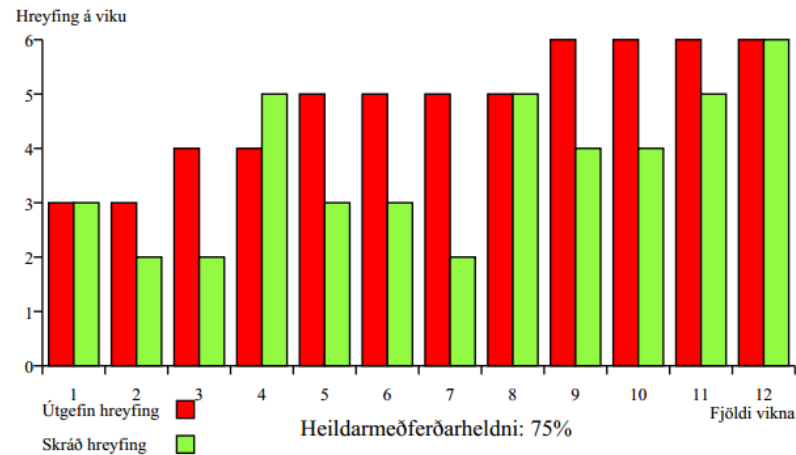
Virkur hreyfiseðill frá 17. nóvember 2014 til 9. febrúar 2015.

Virknisþurningar 9. febrúar 2015: Stig úr þessu prófi: **1.0**. Þeir sem fá 5 stig eða minna ættu að auka við sig líkamlega þjálfun.

Sex mínútna göngupróf 9. febrúar 2015: Meðaltalið fyrir heilbrigðan karlmann á þínum aldri er **869** metrar. Þú gekkst **526** metra, eða **61%** af því

Forskrift þjálfunar skv. FYSS: Þolþjálfun. 5-7x/viku. Upp í 13 á Borg a.m.k. 30 mín.

Úrræði: Ganga 3 x í viku - 30 mín í senn. Borg 13 Hjóla 3x í viku - 30 mín í senn. Borg 13



Skilaboð frá hreyfistjóra: Jónína hefur sinnt hreyfingu vel - hreyfing er orðin hluti af daglegu lífi hennar. Þurfti örðlita hvatningu á tímabili.

Ætlar að halda áfram sjálf og hreyfistjóri hringir í hana eftir 6 mánuði

Auður Ólafsdóttir  
hreyfistjóri



# Snilldin við þetta er:

- Skjólstæðingurinn sér um að skrá upplýsingar
- Kerfið byggir á einfaldleika
- Þróun samhliða notkun
- Stuttar boðleiðir og stuttur viðbragðstími
- Einstakt – Svíar horfa til Hreyfistjórnunarkerfisins
- Áframhaldandi þróun
  - Notification
  - Tenging við Sögu í gegnum Heklu
  - Follow up modull - gæðakontrol
  - Annars konar eftirfylgni / önnur þjónusta
- Samningur um notkun, rekstur-, þjónustu-, hýsingu- þróun og uppfærslu



# Fleiri möguleikar kerfisins

- Hreyfistjórnunarkerfið býður upp á :
  - gæðastjórnun
  - stöðlun á verklagi og vinnuálagi meðal hreyfistjóra
  - skoðað flæðið frá hverri heilsugæslu
  - skoðað flæðið frá hverjum lækni
    - gefur okkur færi á að gefa öllum aðilum endurgjöf
- Getum skoðað grunnbreytur eins og aldur, kyn og póstr. til þess að kanna hvernig einstökum hópum gengur að nýta sér úrræðið
- Kerfið gerir líka frekari rannsóknir og eftirfylgd mögulega
  - MS rannsókn í lýðheilsufræðum þar sem aðgengi að netföngum skjólstæðinga var notað - Heiti rannsóknar: Upplifun hreyfiseðilspega af árangri og stuðningi í hreyfiseðilsmeðferð

# Hreyfiseðlar 2013 og 2014

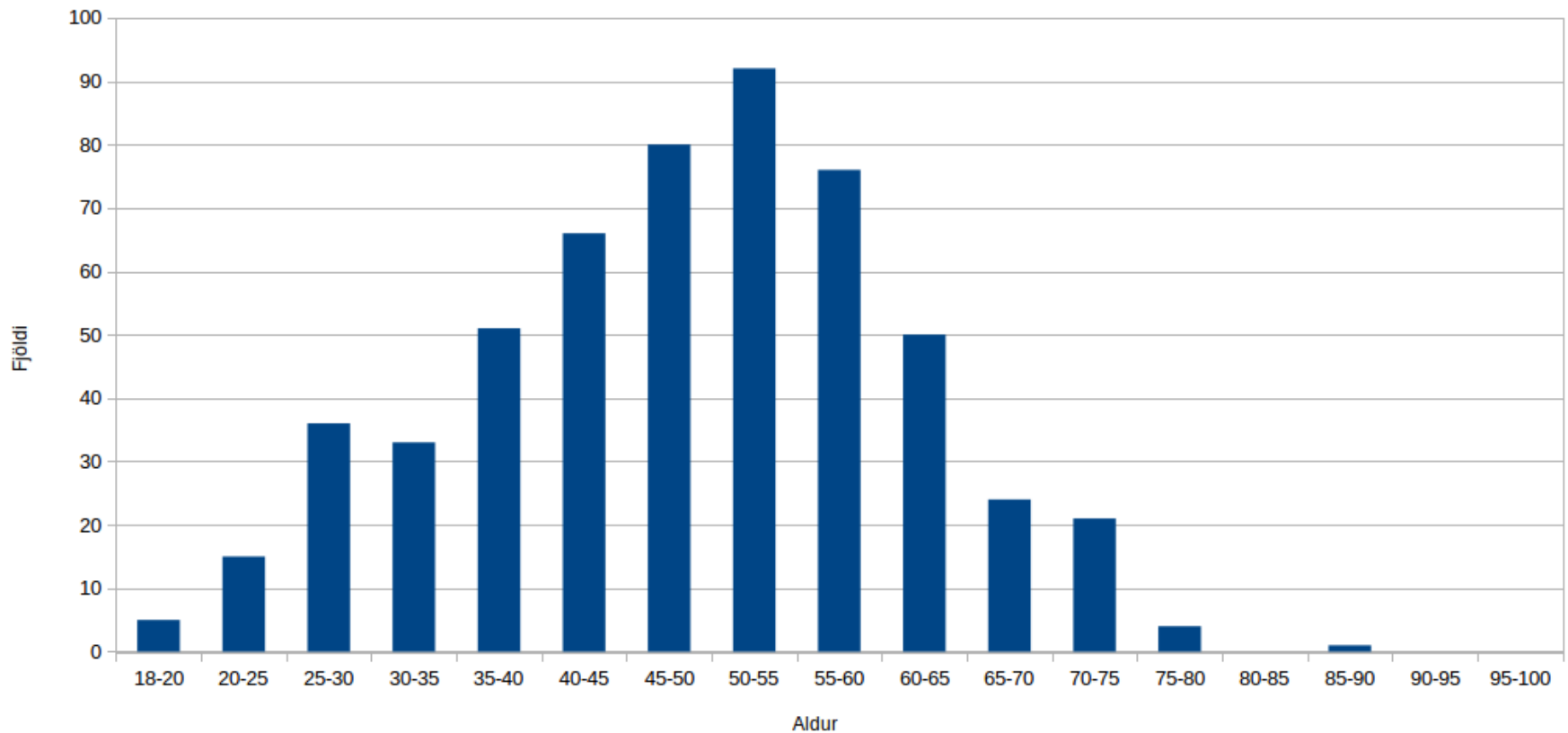
	fjöldi	konur	karlar	meðalaldur	meðferðarheldni
2013	264	178	86	49	64%
2014	606	383	223	48	69%

# Aldursgreining árið 2014



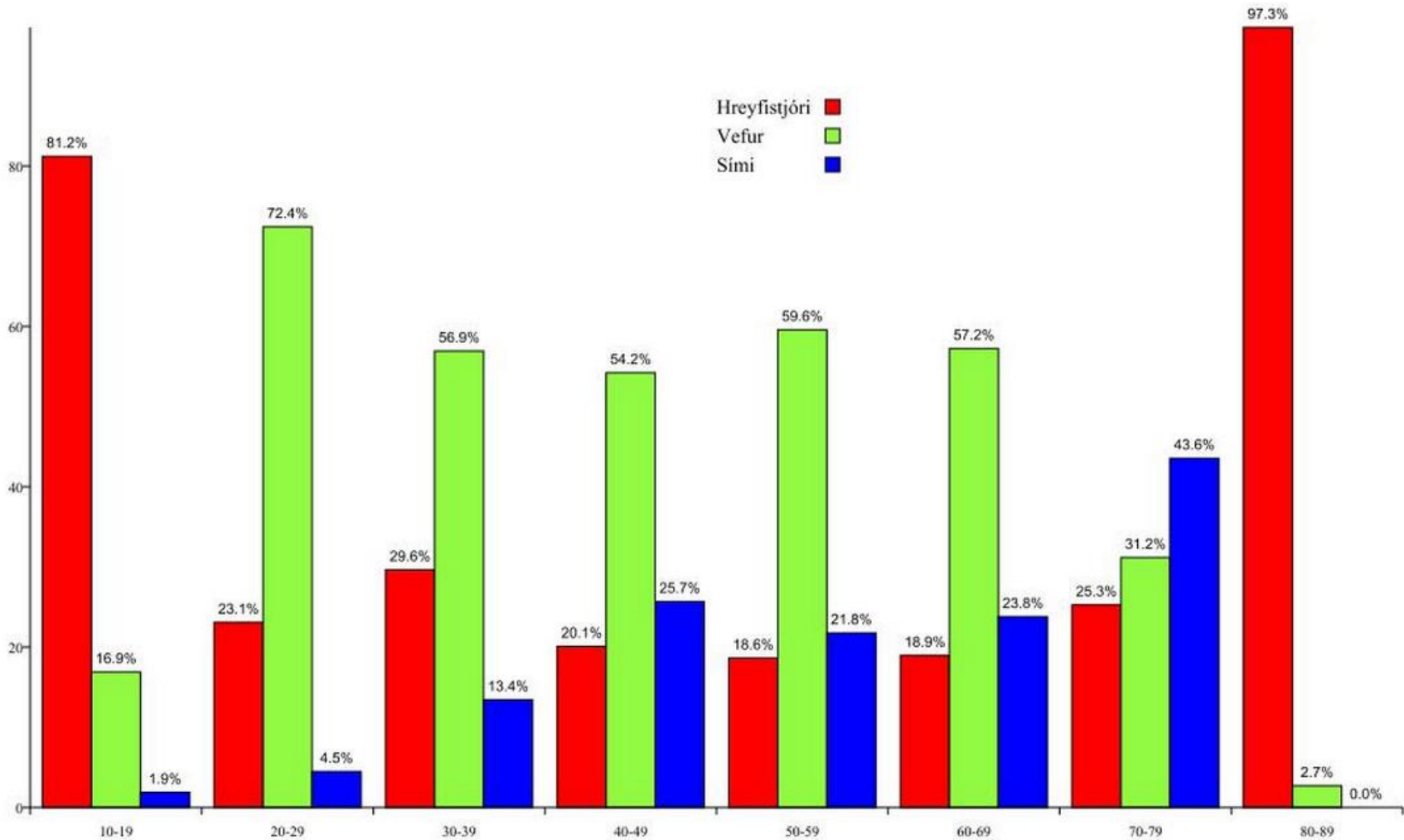
Fjöldi útgefinna hreyfiseðla eftir aldri

Frá 1.1.2014-31.12.2014

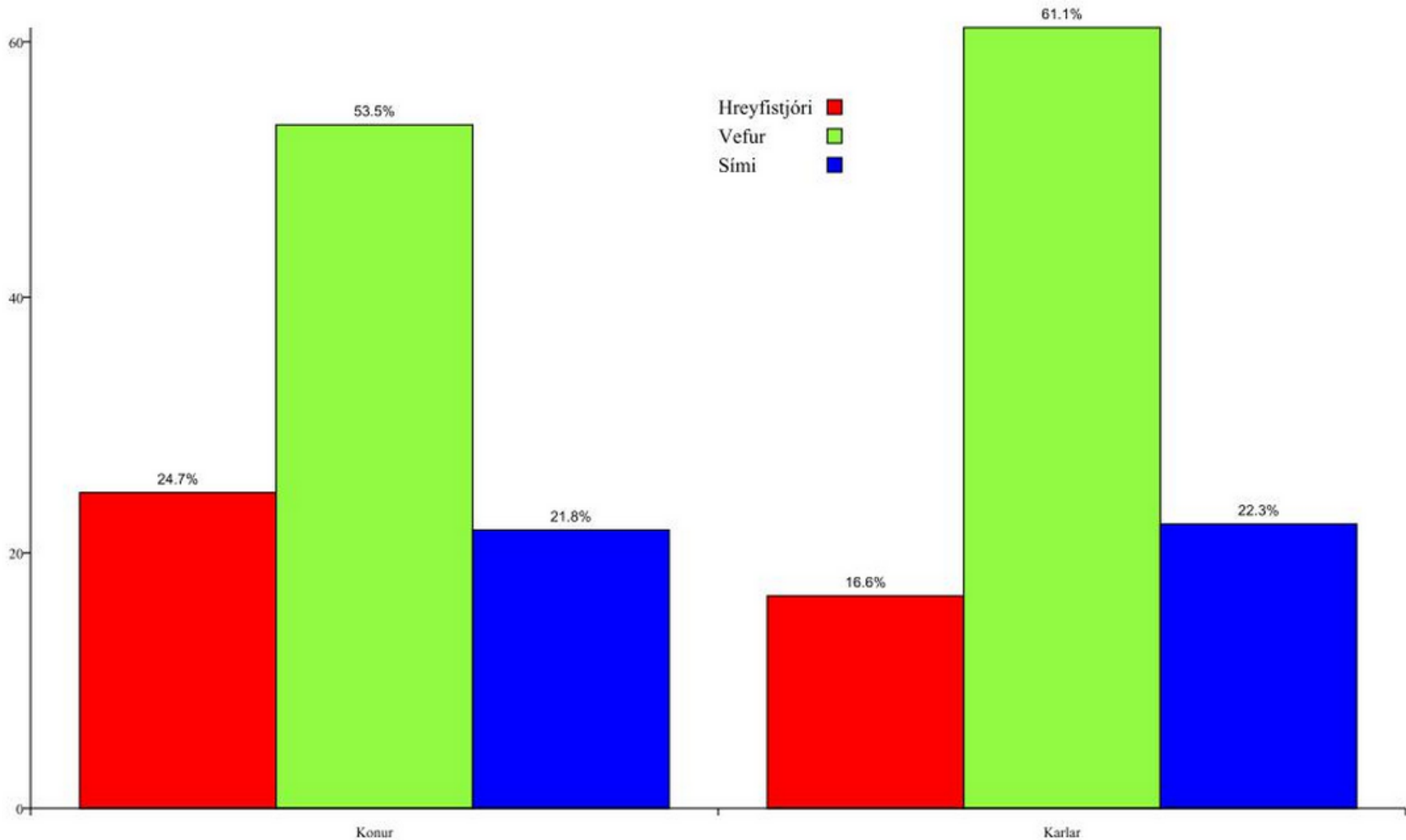




# Skráningin árið 2014



# Skráning 2014 - kvk /kk





# Tækniupplýsingar

- Kerfið er SaaS (Software-as-a-service)
- Kerfið er hýst með Google Compute Engine (GCE) sem er IaaS (Infrastructure as a Service) og hluti af Google skýjaþjónustunni
- Kerfið er skrifað í Python og notast við Django frameworkið
- Við styðjum innskráningu með ÍS-lykli en hefðbundin innskráning með kennitölu og lykilorði er ennþá í boði
- Símaskráningin er python módúll sem talar við asterisk og er hýstur hér á landi



# Framtíðin

- Verið að hefja skoðun á framtíð kerfisins
- Verður sjálfsagt með tíð og tíma hluti af samræmdu samskiptakerfi heilbrigðisþjóstunnar
- Þangað til verður haldið áfram að þróa og aðlaga Hreyfistjórnun að þörfum Hreyfiseðilsins – það er engin leið að hætta
- Er klárlega þarfagreining fyrir það sem koma skal

# Þakka áheyrnina

