



Har jobbat hårt. Anna Lindskog ger Jörgen Gustavsson, vårdcentralchef, ett tecken på regionens uppskattning för personalens goda arbete kring motion och friskvård. I bakgrunden syns läkaren Sara Beckman Ewert och Didrik.

Bild: EMMA GUSTAFSSON

# Motion är receptet på god hälsa i Getinge

22/3-12

**GETINGE.** Getinge vårdcentral är bäst på att skriva ut motion på recept i Halmstads kommun. Framgången beror på att personalen jobbar aktivt med frågan och tror på att det främjar patienternas hälsa.

För två år sedan började personalen på vårdcentralen att förskriva fysisk aktivitet på recept till vissa patienter. Det tog skruv och tack vare engagerad personal fick 122 patienter recept på bland annat stavgång och gympa förra året. Det räckte för att bli bäst i kommunen.

Enligt läkaren Sara Beck-

man Ewert är det främst läkarna som har blivit bättre på att se när ett motionsrecept kan hjälpa en patient.

– Det är lika viktigt att få en ordination om fysisk aktivitet, som det är att få ett gult recept i handen. Skälet till att jag jobbar med det här är att jag vet hur bra man mår av att röra på sig, säger hon.

**När vårdgivaren** ordinerar motion är det en förutsättning att patienten vill delta. Det finns en mängd aktiviteter att välja på, allt från gymnastik i lokala sportföreningar, till vattengympa och träning på gym. Patienterna får själva stå för eventuella kostnader.

Sara Beckman Ewert tycker inte att det viktigaste

**Skälet till att jag jobbar med det här är att jag vet hur bra man mår av att röra på sig.**

SARA BECKMAN EWERT, läkare

är hur många recept vårdgivarna skriver ut, utan hur aktiviteterna påverkar patienternas välbefinnande.

– Det måste också fyllas med innehåll och kvalitet, så att det vi ordinerar faktiskt passar patientens behov. Sedan är det viktigt att vi också följer upp hur det går.

De allra flesta recept som skrivs ut på vårdcentralen ordinerar att patienterna tränar på egen hand, till ex-

empel genom att ta en promenad, cykla eller gå stavgång.

**Alla vårdcentraler** i kommunen jobbar med motionsrecept och friskvård, men på lite olika sätt. Enligt regionens folkhälsoutvecklare Anna Lindskog är det viktigt att det finns engagerad personal som driver frågan för att det ska lyckas.

– När en liten kärntrupp har möten och sätter upp mål, når de längre än andra. Här i Getinge har jag sett att personalen har ett brinnande intresse för just fysisk aktivitet, därför har det gått så bra här, säger hon.

Nu vill personalen utvärdera receptens effekter på ett grundligare sätt. I dagsläget finns det nämligen

## Motionsrecept

Utskrivningen av fysisk aktivitet på recept började för ungefär tio år sedan. Då var vårdcentralen på Andersberg i Halmstad och Neptunuskliniken i Varberg bland de första i landet att använda sig av den här typen av ordinationer.

Motionsrecept används för att motverka till exempel övervikt, hjärtproblem, diabetes och psykisk ohälsa.

ingen sammanställning av hur det gått för dem som fått fysisk aktivitet på recept eller vad de tycker om det.

Elin Logara  
010-4715185  
elin.logara@hallandsposten.se