




FaR i FYSS 2021 – Nytt på FaR-fronten

Temadag fysisk aktivitet 211109 – Terapigrupp Fysisk aktivitet
Stefan Lundqvist


CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

23




HTA-rapport 100

Ökar Svensk FaR fysisk aktivitetsnivå?





Yes!

There is evidence from this systematic review that the Swedish PAP increases the level of physical activity compared with no PAP

GRADE  We are moderately confident in the effect estimate

www.sahlgrenska.se/forskning/htacentrum; Önerup A et al. Br J Sports Med 2018

24





Sammanfattning

”Svensk FaR-behandling bör vara en del av sedvanlig sjukvård för att öka den fysiska aktiviteten hos patienter”

www.sahlgrenska.se/forskning/htacentrum; Önerup A et al. Br J Sports Med 2018


25




FYSS 2021- Fysisk aktivitet på Recept

Vetenskaplig utvärdering av FaR

- FaR leder till ökad fysisk aktivitet och förbättrad hälsa
- Fölsamhet minst lika bra som vid annan långtidsbehandling
- Kostnadseffektivitet svensk FaR ej utvärderad
men
- Interventioner inom primärvården riktat mot förändring av fysisk aktivitet och kost har visat på god kostnadseffektivitet

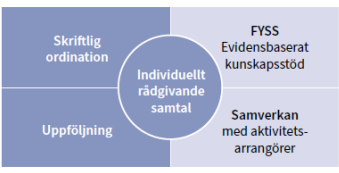



26




FYSS 2021- Fysisk aktivitet på Recept

- FaR-behandling i praktiken - Ett personcentrerat förhållningssätt

27



Individuellt rådgivande samtal

- Erfarenheter
- Nuvarande fysisk aktivitetsgrad
- Beredskap och motivation

28

Individuellt rådgivande samtal

Faktabara 2. Borg RPE-skalan®

6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	Mycket lätt
9	Lätt
10	Något ansträngande
11	Ansträngande
12	Mycket ansträngande
13	Extremt ansträngande
14	Maximal ansträngning

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006
*2009

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som till exempel löpning, cykling eller träningsövningar? (Räkna samman allt SÅ!)

0 minuter/ingen tid	0 minuter/ingen tid
10-40 minuter (1,5-1 timme)	10-40 minuter (1,5-1 timme)
40-60 minuter (1,5-2 timmar)	40-60 minuter (1,5-2 timmar)
60-120 minuter (1,5-2 timmar)	60-120 minuter (1,5-2 timmar)
Mer än 120 minuter (2 timmar)	Mer än 300 minuter

2. Hur mycket svett ägnar du en vanlig vecka åt vardagsarbete, till exempel pratar, cykling eller träningsövningar? (Räkna samman allt SÅ!)

0-12 timmar	13-12 timmar
1-4 timmar	7-8 timmar
1-3 timmar	2-4 timmar
Aldrig	Aldrig

3. Har mycket svett du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

4. Så gott som hela dagen

5. 15-25 timmar

29

Individanpassad skriftlig ordination

- Patientens tillstånd (hälsostatus, diagnos, funktionsnivå)
- Nuvarande och tidigare fysisk aktivitet
- Förändringsberedskap, motivation, tilltro
- Vad patienten tycker är lustfyllt och möjligt att göra

30

Individanpassad skriftlig ordination

Målsättning

- Patientens mål

Minska stillasittande

- Minska totala tiden i stillasittande/bryt stillasittandet

Öka vardagsaktivitet

- Öka fysisk aktivitet i vardagen

Recept – fysisk aktivitet FaR®

31

Individanpassad skriftlig ordination

Fysisk aktivitet/träning

- Aktivitet
- Kondition, styrka, rörlighet/smidighet, balans
- Antal tillfällen/vecka, antal minuter/tillfälle
- Ansträngningsgrad enligt Borgskalan
- Undvik/var försiktig med

Uppföljning

- Besök, videobesök, telefon

Recept – fysisk aktivitet FaR®

32

Individanpassad uppföljning

- Föregående period gällande fysisk aktivitet, stillasittande och målsättning
- Aktuell fysisk aktivitetsnivå och stillasittande tid
- Fysisk funktion/kapacitet och sjukdomsspecifika mått
- Motivationsgrad och tilltro till förmåga att fortsätta med beteendeförändringen

33

Individanpassad uppföljning

- Förstärker följsamhet till ordinationen
- Planera uppföljning (när, hur) vid ordinationstillfället
- Återbesök, videobesök eller telefonsamtal
- Individanpassa!

■ Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker

■ För vårdenhet med kort vårdtid: epikris och kopia på FaR som skickas till uppföljande vårdenhet

AKTIVITETS DAGBOKEN


34

FYSS 2021- Fysisk aktivitet på Recept

FaR

FaR-regelverk

- FaR - behandlingsmetod framtagen för hälso- och sjukvården
- Legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal med tillräckliga kunskaper om:
 - patientens aktuella hälsoläge
 - hur fysisk aktivitet kan användas som prevention och behandling
 - personcentrerat samtal
 - metoden FaR
 - lokala rutiner för FaR



CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET


35

FYSS 2021- Fysisk aktivitet på Recept

FaR

FaR-regelverk

- Alla delar dokumenteras i patientjournalen
- KVÅ-koder (klassifikation av vårdåtgärder) som bör användas
 - DV132 Rådgivande samtal vid fysisk aktivitet (rekommenderas som bas för FaR-behandling enligt Socialstyrelsen)
 - DV200 Utfärdande av FaR
 - AW005 Uppföljning av tidigare utfärdat FaR





CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

36

FYSS 2021- Fysisk aktivitet på Recept

FaR

Regionala anpassningar av FaR-arbetet



CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

37

Vad tycker patienterna?

FaR

- Majoriteten positiva till FaR
- Nio av tio väljer fysisk aktivitet före farmakologisk behandling

Kallings et al. 2003, Jøebson et al. 2017, Jansson et al. 2019, Andersen et al. 2019, Jøebson et al. 2020

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET


38

Patientperspektivet

FaR

Viktigt med:

- En professionell och respektfull dialog
- Individanpassning av ordination och stöd
- Att egna åsikter, önskemål och integritet beaktas
- Skriftlig ordination som ökar motivationen
- Uppföljning som underlättar beteendeförändring



SBU 2007, Andersen et al. 2019, Jøebson et al. 2020


CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

39

Vad tycker medarbetarna?

FaR

- Majoriteten positiva till FaR
- Viktig behandlingsmetod i det dagliga kliniska patientarbetet
- Krävs kunskap kring den individuellt avpassade FaR-processen



SBU 2007, Kallings et al. 2003, Persson et al. 2011, Bohman et al. 2015, EK et al. 2021


CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

40

Medarbetarperspektivet

Viktigt med:

- Utbildning, ökad kunskap, positiv attityd och tilltro till FaR som behandlingsmetod
- Intresse och stöd från ledningsorganisationen, implementering av riktlinjer och rutiner, samt avsatt tid för arbetet med FaR



Gustavsson et al. 2018, Persson et al. 2018, Bohman et al. 2015

41



Physical activity on prescription in primary care
 Interventions on physical activity level, metabolic disease and health-related quality of life, both in non-physicalists and in physicalists
 → a shared and long-term programme
 Maria Lindman

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet Göteborg
 Göteborgs universitet, Institutionen för neurovetenskap och fysiologi

42

Frågan

Kan vi finna en metod inom hälso- och sjukvården som:

- *främjar ökad fysisk aktivitet?*
- *påverkar följsamhet på lång sikt?*

...är FaR-behandling denna metod?

43

Vem erbjuds FaR-behandling?

- 444 patienter
- 27-85 år (medel 57)
- Otillräckligt fysiskt aktiva
- Metabola riskfaktorer
- FaR via 15 vårdcentraler alternativt via fysioterapeut

44

Syfte

Följa förändring:

- Fysisk aktivitet
- Metabola riskfaktorer
- Livskvalitet

45

Resultat

Fysisk aktivitetsnivå ökar + Metabola riskfaktorer minskar + Hälsorelaterad livskvalitet ökar

+ Resursmässigt liten intervention

46

Resultat

Vanligast ordinerad fysisk aktivitet



Promenader


FaR

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET


47

Resultat

Prediktor för ökad fysisk aktivitet



Tilltro till sin egen förmåga




FaR

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

48

Resultat

Vilka patienter har mest nytta av FaR?

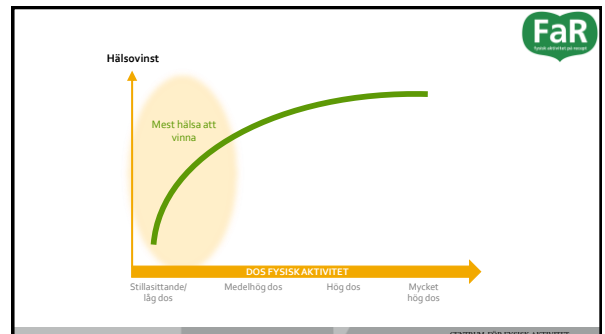


De med lägst fysisk aktivitetsnivå vid start

FaR

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET


49



50

Hur var det med medicinerna då?

Vinsterna oberoende av förändringar i läkemedelsbehandling





FaR

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

51

FaR-behandling i primärvården


Möjlig
Effektiv
Hållbar

FaR

CENTRUM FÖR FYSISK AKTIVITET

52



Nu går vi vidare med 5-års resultaten
Fortsättning följer

stefan.lundqvist@vggregion.se **Tack!**  VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN