

FaR-nyckeln






Ditt stöd för att vägleda till
ett aktivare liv

All rörelse räknas

Det du håller i handen är ett verktyg för att skapa meningsfulla samtal om fysisk aktivitet, och motivera dina patienter till ett aktivare liv.

Använd gärna korten som ett stöd när ni tillsammans lägger upp behandlingen med FaR.

Nyckeln ger dig möjlighet att välja ut kort från fem kategorier, som passar dina samtal:

-  Fysisk aktivitet på recept
-  Allmänna rekommendationer
-  Diagnosspecifika rekommendationer
-  Samtalsverktyg
-  Hälsoeffekter

FaR-nyckeln bygger på den evidensbaserade handboken FYSS, Fysisk aktivitet i sjukdoms-
prevention och sjukdomsbehandling.

Har du frågor om FaR-nyckeln?

Kontakta Centrum för fysisk aktivitet:

rh.cffa@vgregion.se

Information på webben

Vårdgivarwebben

vgregion.se/fysiskaktivitet

På vårdgivarwebben kan du läsa mer om fysisk aktivitet och FaR. Här finns bland annat riktlinjer, material och utbildningar.

eFYSS

efyss.se

eFYSS är ett digitalt kunskapsstöd som baseras på den evidensbaserade boken FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling). eFYSS kan användas vid rådgivning om fysisk aktivitet i syfte att förebygga (allmänna rekommendationer) och behandla (diagnosspecifika rekommendationer) olika sjukdomstillstånd.

Rörelseguiden

vgregion.se/rorelseguiden

Du kan använda Rörelseguiden för att tipsa om olika möjligheter till ökad rörelse. Där finns förslag på aktiviteter att göra på egen hand eller i friskvård och förening. Där finns även motivationsstöd och tips på vart man kan vända sig för individuellt stöd.

Vad är FaR?

FaR (fysisk aktivitet på recept) är en evidensbaserad metod inom hälso- och sjukvården. Metoden syftar till att förebygga och behandla sjukdom genom att stödja till ökad fysisk aktivitet. FaR kan användas som alternativ eller komplement till behandling med läkemedel.

Alla legitimerade medarbetare inom hälso- och sjukvården har möjlighet att erbjuda FaR för att förebygga eller behandla sjukdom.

FaR som metod består av tre delar:

- individuellt rådgivande samtal
- individanpassad skriftlig ordination
- individanpassad uppföljning.



FaR i praktiken

Individuellt rådgivande samtal

Samtala kring patientens tidigare och nuvarande fysiska aktivitet samt stillasittande tid. Bedöm nuvarande fysiska aktivitetsgrad genom att använda frågorna om fysisk aktivitet och stillasittande som rekommenderas av Socialstyrelsen, se samtalsverktyg.

Samtala med patienten om hinder och möjligheter, motivation, tilltro och beredskap till att förändra fysisk aktivitet. Använd gärna samtalsmetoden Motiverande samtal (MI), se samtalsverktyg Samtalsguide vid ordination av FaR.

Individanpassad skriftlig ordination

Formulera en individuellt doserad ordination utifrån patientens sjukdomstillstånd, nuvarande aktivitetsnivå och motivation till förändring.

Otillräckligt fysiskt aktiva patienter kan rekommenderas att stegvis:

1. minska tid i stillasittande
2. öka vardagsaktivitet
3. komma igång med fysisk aktivitet/träning.

Individanpassad uppföljning

Planera uppföljning (var, när och av vem) redan vid ordinationstillfället. Uppföljningen kan ske via återbesök, videobesök eller telefon. För en patient med låg beredskap och/eller låg motivation kan täta och tidiga uppföljningar ses som en motiverande faktor. Utvärdera ordinationen vid uppföljningstillfället och justera ordinationen vid behov, se samtalsverktyg Samtalsguide vid uppföljning av FaR.

KVÅ-koder

- DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet (korta standardiserade, evidensbaserade råd, <5 minuter)
- DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet (5-30 minuters individanpassat samtal, rekommenderas som bas vid utfärdande av FaR)
- DV133 Kvalificerat rådgivande samtal (mer omfattande tidsmässigt, kräver fördjupad kunskap)
- DV200 Utfärdande av FaR
- AW005 Uppföljning av tidigare utfärdat FaR

Vuxna 18–64 år

Rekommendationer



Pulshöjande fysisk aktivitet sammanlagt 150-300 min/vecka på måttlig intensitet eller 75-150 min/vecka på hög intensitet. Måttlig och hög intensitet kan kombineras. Aktiviteten bör spridas över veckan. Läs mer om intensitet, se samtalsverktyg Borg RPE-skala.



Muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar kroppens stora muskelgrupper minst 2 gånger/vecka.



Minska stillasittandet. Byt ut tid i stillasittande mot fysisk aktivitet. Om det inte går att minska stillasittandet, sträva efter den övre nivån för rekommenderad pulshöjande fysisk aktivitet

All rörelse räknas! Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite.



Personer som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som de kan utifrån sitt tillstånd. Se även diagnosspecifika rekommendationer.

Vuxna 18–64 år

Tips för att komma igång

1. Minska stillasittande

- Ta en rörelsepaus en gång i halvtimmen
- Skapa möjlighet att stå delar av dagen



2. Öka vardagsaktivitet

- Gå eller cykla som transport i vardagen
- Gå av bussen någon/några hållplatser tidigare
- Ta trapporna istället för hissen
- Parkera bilen en bit bort



3. Öka fysisk aktivitet

- Höj pulsen under promenaden genom att gå i backe eller trappa
- Belasta musklerna genom att göra styrkeövningar hemma, på gym eller utegym
- Prova aktiviteter på en träningsanläggning eller i en förening



Ta kontakt med en fysioterapeut vid behov av hjälp med att anpassa träningen.

Äldre 65+

Rekommendationer



Pulshöjande fysisk aktivitet sammanlagt 150-300 min/vecka på måttlig intensitet eller 75-150 min/vecka på hög intensitet. Måttlig och hög intensitet kan kombineras. Aktiviteten bör spridas över veckan. Läs mer om intensitet, se samtalsverktyg Borg RPE-skala.



Muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar kroppens stora muskelgrupper minst 2 gånger/vecka.



Kombinerad balans-, styrke- och funktionell träning minst 2-3 gånger/vecka för att bevara fysisk funktion och förebygga fall.



Minska stillasittandet. Byt ut tid i stillasittande mot fysisk aktivitet.

All rörelse räknas! Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite.



Personer som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som de kan. Se även diagnosspecifika rekommendationer.

Äldre 65+

Tips för att komma igång

1. Minska stillasittande

- Ta en rörelsepaus en gång i halvtimmen
- Stå upp exempelvis när du pratar i telefon



2. Öka vardagsaktivitet

- Gå som transport i vardagen
- Gå av bussen någon/några hållplatser tidigare
- Ta trapporna istället för hissen
- Bär matkassarna från affären



3. Öka fysisk aktivitet

- Höj pulsen under promenaden genom att gå i backe eller trappa
- Belasta musklerna genom att göra styrkeövningar hemma, på gym eller utegym
- Prova aktiviteter på en träningsanläggning eller i en förening



Det är aldrig för sent att börja träna. Ta kontakt med en fysioterapeut vid behov av hjälp att anpassa träningen.

Under/efter graviditet

Rekommendationer



Pulshöjande fysisk aktivitet sammanlagt minst 150 min/vecka på måttlig intensitet. Aktiviteten bör spridas över veckan. Den som redan är regelbundet fysiskt aktiv på hög intensitet kan fortsätta med det under graviditeten, men kan behöva anpassa aktiviteten i takt med att graviditeten fortlöper. Läs mer om intensitet, se samtalsverktyg Borg RPE-skala.



Muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar stora muskelgrupper minst 2 gånger/vecka. För att förebygga/ behandla urinläckage bör styrketräning av bäckenbottenmuskulaturen utföras varje dag både under och efter graviditet.



Minska stillasittandet. Byt ut tid i stillasittande mot fysisk aktivitet.

All rörelse räknas! Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite.

Under/efter graviditet

Information

- Alla gravida kvinnor utan medicinska komplikationer rekommenderas att utföra pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet som en del i en hälsosam livsstil.
- Regelbunden träning förbättrar/vidmakthåller en god kondition under graviditeten och förbereder kroppen inför förlossning och tiden därefter.
- Fysisk aktivitet på måttlig intensitet under graviditet innebär ingen ökad risk för avvikande graviditets- eller förlossningsutfall. Val av aktivitet måste dock göras så att risk för fall, slag mot magen och fosterskada minimeras.
- Efter förlossning rekommenderas en gradvis ökning av tid/intensitet.
- Avvakta med fysisk aktivitet på hög intensitet till efterkontrollen.

Intellektuell funktionsnedsättning

Intellektuell funktionsnedsättning innebär ökad risk för otillräcklig fysisk aktivitet och mycket tid i stillasittande, och det är vanligt med obesitas, typ 2-diabetes, hypertoni, höga blodfetter, osteoporos, depression och ångest.

Personer med intellektuell funktionsnedsättning rekommenderas fysisk aktivitet enligt de allmänna rekommendationerna för att förbättra fysisk kapacitet och metabola markörer, öka bentäthet, minska depressiva symtom, förbättra balans, förhindra fall och förbättra självkänsla.

Du som medarbetare inom hälso- och sjukvården kan stödja personer med intellektuell funktionsnedsättning till ökad fysisk aktivitet genom att:

- se förbi funktionsnedsättningen och ställa frågor om fysisk aktivitet
- diskutera hinder och möjligheter
- anpassa informationen till personen.

Intellektuell funktionsnedsättning

Motiverande faktorer för att vara fysiskt aktiv

- Personal/anhöriga/socialt sammanhang som uppmuntrar och är delaktiga.
- Anpassade aktiviteter, att behärska den fysiska aktiviteten.
- Lustfyllda aktiviteter.
- Att vara aktiv med andra.
- Känna sig duktig, få beröm.

Tips på aktiviteter för personer med intellektuell funktionsnedsättning:

parame.se

Fysisk funktionsnedsättning

Personer med fysisk funktionsnedsättning kan ha svårigheter att förflytta sig, utföra vardagliga sysslor och delta i fritidsaktiviteter. Inaktiviteten ökar risken för sjukdomar såsom kardiovaskulära sjukdomar, metabola sjukdomar och osteoporos. Personer med fysisk funktionsnedsättning rekommenderas fysisk aktivitet enligt de allmänna rekommendationerna.

Du som medarbetare inom hälso- och sjukvården kan stödja personer med fysisk funktionsnedsättning till ökad fysisk aktivitet genom att:

- samtala om hur personen kan vara fysiskt aktiv utifrån sitt funktionshinder
- sätta tydliga mål
- göra en plan för genomförandet av fysisk aktivitet
- ge stöd till personen i att kunna styra sig själv i förändringsarbetet t.ex. genom träningsdagbok, aktivitetsmätare eller via appar i mobilen.

Fysisk funktionsnedsättning

Motiverande faktorer för att vara fysiskt aktiv

- Kunskap om att hälsan förbättras och att man kan förebygga sjukdomar.
- Kunskap om hur man kan vara fysiskt aktiv utifrån sin funktionsnedsättning.
- Att öka sin prestationsförmåga och därigenom klara av vardagliga aktiviteter bättre.
- Lustfyllda aktiviteter.
- Stöd från närstående, sjukvården och samhället.
- Tillgängliga lokaler, miljö, utrustning.
- Anpassad träning.
- Att vara aktiv tillsammans med andra.

Tips på aktiviteter för personer med fysisk funktionsnedsättning:

[parame.se](https://www.parame.se)

Stress

Alla som rapporterar en hög stressnivå och söker sjukvård bör få råd om fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet kan:

- förebygga stressrelaterad ohälsa
- förebygga sjukdomar där stress kan vara en bidragande orsak, t.ex. depression och hjärt-kärlsjukdom
- lindra symtom vid stressrelaterade tillstånd:
 - minska trötthet
 - öka energi
 - förbättra sömn
 - förbättra kognitiv förmåga.

Stress

Information

- Vid lindriga stressymtom kan de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet följas.
- Vid svårare stressrelaterad trötthet/utmattning kan de diagnosspecifika rekommendationerna för depression följas.
- Aktiviteten bör starta på en individanpassad nivå och successivt stegras.
- Om huvudproblemet är utmattning kombinerat med nedstämdhet bör stegring av fysisk aktivitetsnivå främst ske genom en successiv ökning av duration och frekvens.
- Om huvudproblemet är utmattning kombinerat med ångest bör stegring av fysisk aktivitetsnivå främst ske genom en långsam ökning av intensitet.
- Täta uppföljningar kan minska risk för överdosering av fysisk aktivitet hos personer med utmattningssyndrom.

Smärta

Fysisk aktivitet har stor betydelse vid behandling av långvarig smärta.

Fysisk aktivitet ger positiva effekter på:

- smärta; fysisk aktivitet vid långvarig smärta leder ofta till ökad smärta på kort sikt men ger positiva effekter på lång sikt.
- fysisk och psykisk funktion; förbättrad prestationsförmåga, förbättrat stämningsläge, minskad stresskänslighet och förbättrad sömn.
- livsstilsrelaterad ohälsa.

Smärta

Information

- Både underaktivitet och överaktivitet kan påverka långvarig smärta negativt.
- Adekvat information om fysisk aktivitet vid smärta kan förbättra utfallet. Informera om:
 - hur fysisk aktivitet kan påverka smärttillståndet på kort och lång sikt
 - hur fysisk aktivitet kan påverka kropp, hjärna och hälsa
 - att fysisk aktivitet kan orsaka tillfällig smärtökning. För att undvika försämring ska smärtintensiteten återgå till ”normalläge” innan nästa tillfälle med fysisk aktivitet.
- Börja på en lätt nivå och stegra långsamt. Målet är att personen ska uppnå de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet.
- Gör täta uppföljningar för att minska risk för att personen slutar med den fysiska aktiviteten på grund av tillfällig ökning av smärtan.

Artros



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig	20–30 min/tillfälle	2–3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Repetitioner	Set	Antal
8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

Träna svaga muskelgrupper i bål och ben.

Artrosspecifik funktionell träning

Övningar*	Duration	Antal
5–7	45–60 min/tillfälle	2–3 ggr/vecka

* Träna svaga muskelgrupper i bål och ben.

Artros

Information

Fysisk aktivitet kan minska symtom samt ge en förbättrad fysisk kapacitet. Vid artros är fysisk aktivitet förstahandsval tillsammans med andra levnadsvanor och viktkontroll. Fysisk aktivitet har den största smärtlindrande effekten. Smärtan kan dock öka tillfälligt när personen börjar träna.

Träningen bör initialt vara handledd av fysioterapeut minst 2 gånger/vecka, med stegrad belastning under 6-8 veckor. Därefter bör personen kunna träna självständigt med uppföljning av fysioterapeut.

Rörlighetsträning för att bibehålla ledrörlighet i de påverkade lederna rekommenderas. För att minska symtom och risk för skador bör träningen starta med uppvärmning på låg intensitet. Stötdämpande skor rekommenderas för att öka möjligheten att gå längre sträckor.

Blodfettsrubbningar



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Evidensen för muskelstärkande aktiviteter är otillräcklig. Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet enligt de allmänna rekommendationerna.

Blodfettsrubbningar

Information

Fysisk aktivitet kan förbättra kolesterol och triglycerider. En högre dos av fysisk aktivitet ger större positiv effekt på blodfettsbalansen.

Vid blodfetsrubbningar utan andra riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom är fysisk aktivitet och andra levnadsvaneförändringar förstahandsåtgärd.

Vid blodfetsrubbningar tillsammans med andra riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom bör farmakologisk behandling ges i kombination med fysisk aktivitet och andra levnadsvaneförändringar.

Vid familjära former av blodfetsrubbning och vid etablerad aterosklerotisk sjukdom bör förändring av levnadsvanor alltid ske i kombination med farmakologisk behandling med statiner som förstahandsval.

Cancer



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

Cancer

Information

Fysisk aktivitet kan förbättra överlevnad vid bröst-, prostata- och koloncancer samt förbättra livskvalitet. Det kan även minska biverkningar av cancerbehandlingen såsom cancerrelaterad trötthet, illamående och ledsmärta. Fysisk aktivitet före kirurgisk cancerbehandling kan öka den fysiska funktionen och påskynda den postoperativa återhämtningen.

Den fysiska aktiviteten kan ske både under och efter den onkologiska behandlingen. Den fysiska aktiviteten bör anpassas till eventuella biverkningar av pågående cytostatikabehandling. Träningen bör initialt vara handledd av fysioterapeut.

Vid osteoporos eller när återhämtningen efter onkologisk behandling inte är tillräcklig bör träningen anpassas efter personens förutsättningar. Fysisk aktivitet på hög intensitet bör ej utföras inom 24 timmar efter kemoterapi. Pågående infektion är en absolut kontraindikation för fysisk aktivitet på hög intensitet.

Referens: Fyss 2021

Demens



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

Demens

Information

Fysisk aktivitet kan förbättra kognitiv funktion och aktiviteter i dagliga livet (ADL). Fysisk aktivitet är speciellt viktigt för personer med nedsatt rörelseförmåga och fallrisk.

Personer med demens behöver ofta hjälp med att organisera sin fysiska aktivitet och få stöd i att delta i fysisk aktivitet. Närstående är viktiga personer, men de kan behöva avlastning på grund av stor arbetsbörda, så att personer med demens kan fortsätta vara fysiskt aktiva i dagligt liv utan hjälp från närstående. Lämplig form av fysisk aktivitet är en kombination av olika typer (pulshöjande, muskelstärkande, balans och rörlighet).

Smärta är vanligt hos äldre och därmed också hos de med demens och kan vara svårt att diagnostisera eftersom symtomen inte alltid är typiska. Exempelvis kan passivitet och brist på initiativförmåga vara tecken på smärta.

Referens: Fyss 2021

Depression



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

Referens: Fyss 2021

Depression

Information

Fysisk aktivitet kan minska depressiva symtom och förbättra livskvalitet samt kondition.

Vid mild till måttlig depression kan fysisk aktivitet användas som enskild behandling, eftersom de antidepressiva effekterna av fysisk aktivitet är jämförbara med psykologiska eller farmakologiska behandlingar.

Vid svår depression bör den fysiska aktiviteten ske i kombination med psykologisk behandling/psykoterapi och/eller farmakologisk behandling. Tillägg av fysisk aktivitet till beteendeterapi ger en signifikant större effekt på depressiva symtom. Fysisk aktivitet som tillägg till medicinering ger en måttlig ytterligare effekt.

Den fysiska aktiviteten kan ske individuellt eller i grupp och bör initialt vara ledarledd. Personer med depression kan behöva mycket stöd för att ändra sitt fysiska aktivitetsbeteende.

Referens: Fyss 2021

Typ 2-diabetes



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

Typ 2-diabetes

Information

Fysisk aktivitet kan förbättra glukoskontrollen (sänkt HbA1c), blodfetter, blodtryck, kroppssammansättning, kärlfunktion och kondition. Även korta stunder av fysisk aktivitet som bryter stillasittande kan sänka glukosnivåerna. Effekten av fysisk aktivitet på glukoskontroll (HbA1c) är väl jämförbar med många läkemedel som ges vid typ 2-diabetes.

Det bör vara max två dagar mellan tränings-tillfällena för att bibehålla en optimal glukosnivå. För personer med hög risk för hjärt-kärlsjukdom bör den pulshöjande fysiska aktiviteten starta på låg/måttlig intensitet.

Glukosvärdet bör mätas före och efter den fysiska aktiviteten på grund av ökad risk för hypoglykemi, särskilt viktigt vid behandling med glukossänkande läkemedel. För att minska risken att få hypoglykemi behöver insulindosen sänkas inför träning och kolhydrater intas före, under och efter träningen.

Referens: Fyss 2021

Fibromyalgi



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig	20–45 min/tillfälle	2–3 ggr/vecka
Om smärtan tillåter kan intensiteten successivt ökas över veckor upp till 16 på Borg RPE-skalan®:		
Hög	20–45 min/tillfälle	2–3 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Övningar	Repetitioner	Set	Antal
5–10	15–20	2–3	2–3 ggr/vecka
Om smärtan tillåter kan personen successivt öka motståndet med 3–4 veckors intervaller för att uppnå:			
5–10	5–10	2–3	2–3 ggr/vecka

Fibromyalgi

Information

Fysisk aktivitet kan minska smärta och sjukdomsrelaterad trötthet samt förbättra livskvalitet, muskelstyrka och fysisk funktion.

Kombinerad pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet ger bäst effekt. Den fysiska aktiviteten bör initialt vara ledarledd. Personer med fibromyalgi behöver längre återhämtningstid och därför bör fysisk aktivitet på måttlig/hög intensitet spridas över veckan.

Personer med fibromyalgi bör informeras om att ökad smärta kan förekomma initialt tills kroppen anpassat sig till den nya träningsformen.

Personer med svårare smärta, fatigue eller nedsatt fysisk funktion bör starta sin träning med en låg dos.

Den rekommenderade pulshöjande fysiska aktiviteten kan vid behov delas upp i kortare pass under dagen. Avlastning av kroppsvikten kan behövas, t.ex. genom att träna i bassäng eller gå med stavar.

Referens: Fyss 2021

Hypertoni



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

Hypertoni

Information

Fysisk aktivitet kan sänka eller hålla blodtrycket under kontroll och så förhindra organskador samt minska risken för hjärt-kärlkomplikationer.

Blodtryck på 140-159/90-99 mmHg och låg/måttlig risk för kardiovaskulär sjukdom: fysisk aktivitet och andra levnadsvaneförändringar som förstahandsåtgärd.

Blodtryck på 160-179/100-109 mmHg och ytterligare 1-2 riskfaktorer: individuellt ordinerad fysisk aktivitet och andra levnadsvaneförändringar under ett antal veckor innan eventuell läkemedelsbehandling adderas.

Blodtryck $>180/>110$ mmHg: medicinsk utredning och läkemedelsbehandling snarast, därefter individuellt ordinerad fysisk aktivitet och andra levnadsvaneförändringar.

Vid blodtryck över 200/115 mmHg är fysisk aktivitet på måttlig/hög intensitet kontraindicerat tills blodtrycket stabiliserats under dessa nivåer.

Allmänt rekommenderas viss försiktighet med träning på mycket hög intensitet vid hypertoni.

Referens: Fyss 2021

Insomni



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Kombinerad måttlig/hög	≥90 min/vecka	3 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Otillräcklig evidens. Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet för att nå de allmänna rekommendationerna.

Insomni

Information

Pulshöjande fysisk aktivitet kan förbättra sömnkvalitet hos personer med insomni. Det finns en stark koppling mellan stress och insomni och därför är det viktigt att fysisk aktivitet inte blir en alltför kravfylld aktivitet som ökar personens stressnivå.

Insomni kan för vissa personer innebära en förskjuten dygnsrytm och då kan fysisk aktivitet utomhus under förmiddagen bidra till att sovtiderna tidigareläggs och att sömnbesvären minskar.

Många personer med obehandlad insomni har problem med dagtidströtthet och låga energinivåer. Tröttheten kan innebära en ovilja att engagera sig i fysisk aktivitet eller fullfölja ett träningsprogram. För denna grupp är det viktigt att fokusera på motivationshöjande åtgärder, som exempelvis att delta i en träningsgrupp.

Fysisk aktivitet på kvällen cirka 1-2 timmar före sänggåendet bör undvikas eftersom det kan leda till ökade sömnbesvär.

Referens: Fyss 2021

Klimakteriebesvär



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	2–3	2–3 ggr/vecka

Klimakteriebesvär

Information

Pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet kan minska vasomotorsymtom (värmevallningar och svettningar) hos kvinnor i klimakteriet.

Ett enstaka tillfälle med 30 minuters pulshöjande fysisk aktivitet på måttlig intensitet kan minska vasomotorsymtomen i upp till 24 timmar. Fysisk aktivitet kan även förbättra hälsorelaterad livskvalitet och sömn.

KOL



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

KOL

Information

Fysisk aktivitet kan minska symtom samt bibehålla/förbättra fysisk kapacitet och livskvalitet.

Pulshöjande fysisk aktivitet på måttlig eller hög intensitet kan ske som kontinuerlig träning eller intervallträning. De flesta klarar en högre träningsdos vid intervallträning och kan därmed få en större träningseffekt.

Sluten läppandning rekommenderas för att minska andningsfrekvens och andningsarbete under fysisk aktivitet. Om syrgasmättnaden är ≤ 88 procent under aktivitet bör intensiteten sänkas eller träningen ändras till intervallform. För personer med svår dyspné kan träningen starta med perifer muskelträning, träning av en extremitet i taget eller rörlighetsträning. För att minska risken för fall bör balansträning adderas. Gånghjälpmiddel kan även bidra till att kunna gå längre sträcka.

Luftrörsvidgande läkemedel i inhalationsform kan tas i samband med fysisk aktivitet.

Referens: Fyss 2021

Kranskärllssjukdom



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Kombinerad måttlig/hög	≥90 min/vecka	3–5 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	10–15	1–3	2–3 ggr/vecka

Kranskärslssjukdom

Information

Efter akut kranskärslssjukdom är det viktigt att den fysiska aktiviteten inleds så snart som möjligt, gärna inom en vecka. Träningen bör utföras som en del av ett teambaserat hjärtrehabiliteringsprogram, tills personen uppnått stabilitet i sin kranskärslssjukdom.

Kardiovaskulär mortalitet och sjukhusinläggning kan minska samt kondition och muskelstyrka/uthållighet förbättras efter en period med fysisk träning inom hjärtrehabilitering.

Personer med kranskärslssjukdom behöver ofta stöd och hjälp för att komma igång och fortsätta med fysisk träning samt upprätthålla en fysiskt aktiv livsstil.

Efter genomgången hjärtrehabilitering bör livslång fysisk aktivitet rekommenderas så att personen kan bibehålla eller förbättra sin fysiska kapacitet.

Metabola syndromet



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

Metabola syndromet

Information

Fysisk aktivitet kan förbättra det metabola syndromet som helhet och delkomponenterna systoliskt blodtryck, midjemått, lipider och fasteplasmaglukos.

Det finns ett starkt dos-responssamband mellan dosen av fysisk aktivitet och positiva effekter gällande metabola riskfaktorer. En hög dos av fysisk aktivitet ger bäst effekt. Den fysiska aktiviteten bör pågå minst 8 veckor för att det metabola syndromet ska förbättras.

Kombinerad pulshöjande fysisk aktivitet och muskelstärkande fysisk aktivitet ger bäst effekt. Pulshöjande fysisk aktivitet ger bättre effekt än muskelstärkande fysisk aktivitet.

Stabila skor med stötdämpande funktion rekommenderas vid aktiviteter som till exempel promenader.

Migrän



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Kombinerad måttlig/hög	≥90 min/vecka	3–5 ggr/vecka

Tänk på att lägga till tid för uppvärmning och nedvarvning.

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Otillräcklig evidens. Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet för att nå de allmänna rekommendationerna.

Migrän

Information

Pulshöjande fysisk aktivitet kan minska migränfrekvens (antalet dagar med migrän), migränens intensitet och duration samt förbättra livskvalitet.

Uppvärmning och nedvarvning är viktigt i samband med fysisk aktivitet på hög intensitet. För personer med ökad risk för migränattack vid fysisk aktivitet på hög intensitet, kan uppvärmningen med fördel vara extra lång (>15 min).

Vid kronisk migrän, samt om fysisk aktivitet triggat/utlöser migränattacker, bör intensitet och duration av den fysiska aktiviteten stegras långsamt tills den rekommenderade dosen uppnåtts.

Fysisk aktivitet och läkemedelsbehandling kan kombineras som migränprofylax. Om den fysiska aktiviteten leder till glesare och/eller mer lättbehandlade migränanfall kan behovet av läkemedel minska.

Referens: Fyss 2021

Osteoporos



Pulshöjande fysisk aktivitet

Evidens saknas för aerob fysisk aktivitet. Muskelstärkande fysisk aktivitet i kombination med viktbärande fysisk aktivitet t.ex. promenader, dans och jogging rekommenderas. Det saknas vetenskapligt stöd för att ange dos för viktbärande fysisk aktivitet. Komplettera med ytterligare aerob fysisk aktivitet om hälsotillståndet tillåter.



Muskelstärkande fysisk aktivitet

I kombination med viktbärande fysisk aktivitet, se ovan.

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8-10	8-12	2	2-3 ggr/vecka

Osteoporos

Information

Muskelstärkande fysisk aktivitet i kombination med viktbärande fysisk aktivitet kan bromsa benförlust och öka bentäthet samt förbättra livskvalitet. Tillägg av balansträning kan även minska fallfrekvens och fallrelaterade frakturer samt öka rörlighet. Specifika råd om hur personen kan undvika fall bör även ges.

Den fysiska aktiviteten bör ske i stabila utgångsställningar för att minska skaderisken. Den bör vara multikomponent och bestå av en kombination av pulshöjande och muskelstärkande aktiviteter samt övningar för balans och rörlighet. Träningen bör initialt vara handledd.

Vid osteoporos kan kraftig flexion av ryggraden (såsom vid sit-ups) öka risken för kotkompresion och bör därför undvikas.

Reumatoid artrit



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Kombinerad måttlig/hög	60–180 min/vecka	2–3 ggr/vecka

Om enbart pulshöjande fysisk aktivitet rekommenderas bör dosen vara 30–75 min/tillfälle 3 ggr/vecka.



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	2–3	2–3 ggr/vecka

Reumatoid artrit

Information

Personer med reumatoid artrit och låg till måttlig sjukdomsgrad utan stora leddestruktioner, kan minska smärta och aktivitetsbegränsningar samt öka kondition och muskelstyrka efter en period av pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet. Det är även viktigt att samtliga leder rörlighetstränas flera gånger per vecka.

Den fysiska aktiviteten bör initialt vara handledd av fysioterapeut. Belastningen bör initialt vara låg och därefter successivt öka under minst 2-3 veckor. Den fysiska aktiviteten ska anpassas till förändringar i sjukdomsaktiviteten. Om smärta kvarstår mer än en dag efter träning bör belastningen sänkas temporärt.

Vid smärta och felställningar kan anpassning med hjälp av handledsortoser, specialanpassade skor och skoinlägg behövas i tillägg till anpassad träning. Försiktighet med kraftiga vertikala stötar vid hopp och stor ryggflexion (såsom vid sit-ups), i samband med kortisonbehandling rekommenderas.

Referens: Fyss 2021

Stroke



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig eller	≥ 150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög eller	≥ 75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥ 90 min/vecka	3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
Alla tränings- bara	10–15	1–3	2–3 ggr/vecka

Stroke

Information

Fysisk aktivitet kan minska funktionshinder, förbättra gånghastighet, gångsträcka, kondition och muskelstyrka.

Träning kan påbörjas så snart det medicinska tillståndet tillåter det. Den fysiska aktiviteten bör vara övervakad av fysioterapeut under de första 4-6 veckorna. Det är viktigt att starta med en låg träningsdos och gradvis öka denna. Den initiala pulshöjande fysiska aktiviteten bör vara på måttlig intensitet. Om det medicinska tillståndet tillåter kan intensiteten därefter stegras till hög intensitet.

Ångest



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Kombinerad måttlig/hög	≥ 90 min/vecka	3–5 ggr/vecka
eller		
Hög	≥ 75 min/vecka	3-5 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Otillräcklig evidens. Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet enligt de allmänna rekommendationerna om hälsotillståndet tillåter.

Ångest

Information

Fysisk aktivitet och andra levnadsvaneförändringar bör användas som behandling i kombination med kognitiv beteendeterapi (KBT) och/eller farmakologisk behandling.

Akut ångestreduktion kan uppnås med minst 15 minuters pulshöjande fysisk aktivitet på hög intensitet. För bestående ångestreduktion rekommenderas minst 10-12 veckors träning.

Många upplever ångest när de börjar sin aktivitet. Normala reaktioner på fysisk ansträngning, som till exempel pulsökning, svettning och ökad andningsfrekvens, kan misstolkas som ångestsymtom. På grund av detta undviker många personer med ångest fysisk aktivitet. Att få information om dessa kroppsliga reaktioner kan underlätta att vara fysiskt aktiv.

Övervikt och obesitas



Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig	≥300 min/vecka	3–7 ggr/vecka
eller		
Hög	≥150 min/vecka	3–5 ggr/vecka
eller		
Kombinerad	≥180 min/vecka	3 ggr/vecka



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

Övervikt och obesitas

Information

Fysisk aktivitet i kombination med kostomläggning kan ge viktnedgång, minska BMI, andel kroppsfett och midjemått, öka fettfri massa samt förbättra kondition. Fysisk aktivitet leder även till andra hälsoeffekter, såsom lägre blodtryck och ökad insulinkänslighet oberoende av viktnedgång.

Det är framför allt pulshöjande fysisk aktivitet som kan påverka kroppsvikten. Muskelstärkande aktivitet har i första hand effekt på fettfri massa.

Personer med övervikt eller obesitas kan ha både fysiska och psykosociala begränsningar i samband med fysisk aktivitet. Det är därför viktigt att den fysiska aktiviteten utformas i dialog med personen. För den som har belastningssmärta är träning där kroppsvikten är avlastad lämplig, exempelvis cykling, stavgång, bassängträning, eller anpassad gymträning.

Att starta på en låg nivå och gradvis öka duration och intensitet rekommenderas för att undvika skador och smärta samt öka motivationen.

Referens: Fyss 2021

Frågor kring pulshöjande fysisk aktivitet

Fråga 1

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som gör dig andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-120 min
- Mer än 120 min

Fråga 2

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-150 min
- 150-300 min
- Mer än 300 min

Källa:

Socialstyrelsens indikatorfrågor 2011, utvärderade 2014.

Utvärdering pulshöjande fysisk aktivitet

Den allmänna rekommendationen för vuxna och äldre är 150-300 aktivitetsminuter/vecka. Använd frågorna för bedömning. Fråga 1 berör hög intensitet och fråga 2 måttlig.

Svaren från frågorna räknas samman till aktivitetsminuter*, som kan avläsas i nedanstående lathund. Orange motsvarar otillräcklig fysisk aktivitet (<150 minuter/vecka) och grönt motsvarar den rekommenderade dosen.

		Fråga 2: måttlig intensitet						
Minuter		0	<30	30-60	60-90	90-150	150-300	>300
Fråga 1: hög intensitet	0	0	15	45	75	120	225	300
	<30	30	45	75	105	150	255	330
	30-60	90	105	135	165	210	315	390
	60-90	150	165	195	225	270	375	450
	90-120	210	225	255	285	330	435	510
	>120	240	255	285	315	360	465	540

* Sammanvägningen baseras på svarsalternativens medianvärden. Minuterna från fråga 1 värderas högre, dvs: fysisk träning (× 2) + vardagsmotion = aktivitetsminuter.

Fråga kring stillasittande

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13-15 timmar
- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig

Källa: Forskargruppen för fysisk aktivitet och hälsa, GIH, utvärderad 2014.

Utvärdering stillasittande

Stillasittande definieras som sittande eller liggande aktiviteter i vaket tillstånd, som inte nämnvärt ökar energiförbrukningen utöver den i vila.

Stillasittande kan öka risk för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/obesitas, tre former av cancer och förtida död. För att motverka hälsorisker bör vuxna begränsa stillasittandet. Tid i stillasittande bör bytas ut mot fysisk aktivitet, som kan vara på låg intensitet, men ännu hellre på måttlig eller hög intensitet.

De som inte kan begränsa stillasittandet bör sträva efter pulshöjande fysisk aktivitet 300 min/vecka på måttlig intensitet eller 150 min/vecka på hög intensitet.

Fråga kring muskelstärkande fysisk aktivitet

Hur många dagar under en vanlig vecka utövar du muskelstärkande fysisk aktivitet, t.ex. med redskap eller kroppen som belastning?

- 0 dagar
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar eller fler

Källa: Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

Utvärdering muskelstärkande fysisk aktivitet

Muskelstärkande aktiviteter som involverar kroppens stora muskelgrupper bör utföras minst 2 gånger per vecka för alla vuxna och äldre.

Forskningen visar att muskelstärkande fysisk aktivitet, i likhet med pulshöjande fysisk aktivitet, har hälsofrämjande effekter. Högre muskelstyrka är relaterad till minskad risk för förtida död, kardiovaskulär sjukdom och åldersrelaterad funktionsnedsättning.

Motiverande samtal

Be om lov att få fråga, informera, rekommendera:

- Är det OK att...?
- Får jag berätta lite om...?

Ställ öppna, utforskande frågor

- Vad känner du till om...?
- Vad gör du redan för att...?
- Hur ser du på...?
- Vad innebär detta för dig...?
- Vad skulle du kunna börja med...?
- På vilket sätt...?
- Vad blir ditt nästa steg...?


Spegla och reflektera

- Så du funderar på...
- Du är osäker ... samtidigt som du...
- Så det som gör det viktigt för dig är ...
- Du ser möjligheter att ... och ditt nästa steg blir ...

Sammanfatta relevanta delar till en helhet.

MI-skalar

Hur viktigt är det för dig att...?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur säker är du på att genomföra det här?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur beredd är du på att genomföra det här?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Källa: Efter Stott, N.C.H, Rollinick, S., Rees, M., Pill, R. (1995). Innovation in Clinical Method: Diabetes Care and Negotiating Skill. Family Practise 12, 143-6.

Samtalsguide vid ordination av FaR

Den här guiden kan ge inspiration och vara ett stöd i samtal vid ordination av FaR.

Utforska tidigare erfarenheter och nuvarande fysisk aktivitet

- Är det okej att vi pratar en stund om fysisk aktivitet?
- Berätta, hur ser dina rörelsevanor ut?

Se samtalsverktyg Aktivitetsfrågor.

Lyssna in och fånga upp erfarenheter, stillasittande, vardagsaktivitet och träning. All aktivitet räknas. Sammanfatta och bekräfta det som redan görs.

Erbjud information

Vid otillräcklig aktivitetsnivå, samtala om rekommenderad dos och effekter.

- Vad känner du redan till om effekter av fysisk aktivitet vid... [diagnos]?
- Vill du att jag berättar lite mer om...?
Se Diagnosspecifika rekommendationer.
- Vad tänker du kring det här?

Utforska motivation

- Har du funderat över vad du skulle vilja göra?

Utforska motivation och beredskap, se samtalsverktyg MI-skalor.

Formulera individanpassad ordination

- Vi har pratat om hur det ser ut nu, vilka effekter fysisk aktivitet kan ha på din hälsa och hur du tänker att du kan vara fysiskt aktiv. Vi sammanfattar detta i ett recept på fysisk aktivitet, en skriftlig plan som du får med dig hem som ett stöd i att genomföra den här förändringen.

Formulera skriftlig målsättning tillsammans

- Vilka mål har du?
- Vilka effekter skulle du vilja uppnå?

Återkoppla från det som sagts tidigare i samtalet och fyll i de fält som är aktuella i receptet angående stillasittande, vardagsaktivitet, fysisk aktivitet/träning.

Sammanfatta receptet. – Hur känns det här?

Planera uppföljning

- När tycker du att vi ska stämma av hur det går med den fysiska aktiviteten?

Fyll i datum för uppföljningen och om den ska ske per telefon, fysiskt besök eller digitalt.

Samtalsguide vid uppföljning av FaR

Den här guiden kan ge inspiration och vara ett stöd vid uppföljning av FaR. Uppföljningen syftar till att följa upp hur det har gått med den planerade fysiska aktiviteten samt hälsoutfall och måluppfyllelse.

Följsamhet till FaR (vid korttidsuppföljning)

- Hur har det fungerat att följa det upplägg vi planerade?
- Vad har fungerat bra?
- Vad behöver du för stöd framåt?

Måluppfyllelse (vid långtidsuppföljning)

- Din målsättning när du fick ditt FaR var ...
I vilken utsträckning har det uppnåtts?

Hälsoutfall (vid långtidsuppföljning)

Samtala om effekten av den ordinerade fysiska aktiviteten på aktuellt sjukdomstillstånd.

- Har du upplevt några effekter?
- Hur har din hälsa påverkats?

Behov av ny ordination?

Behöver hela eller delar av receptet justeras?

Är patienten redo att lägga till ytterligare aktivitet?

Fortsatt fysisk aktivitet

Behövs ytterligare uppföljning eller stöd?

Borg RPE-skala®

Din upplevda ansträngning		Intensitetsnivå
6	Inte ansträngande alls	
7		
8		
9	Mycket lätt	Låg
10		
11		
12	Något ansträngande	Måttlig
13		
14	Ansträngande	Hög
15		
16		
17		
18	Extremt ansträngande	
19		
20		
	Maximalt ansträngande	

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ®2000.

Figur framtagen av Läkemedelskommittén, terapigruppen fysisk aktivitet VGR.

Om Borg RPE-skalan®

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

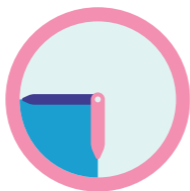
När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra.

Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

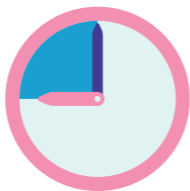
Intensitetsnivåer

- Låg intensitet: Borg RPE 9-11
Käns lätt/mycket lätt.
- Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13
Käns något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.
- Hög intensitet: Borg RPE 14-17
Käns ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

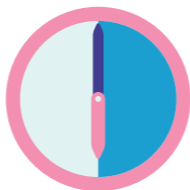
Min dag



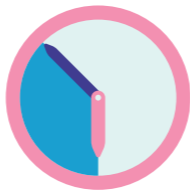
Morgon



Förmiddag



Eftermiddag



Kväll

Vardag

Helg

Min aktivitet



Utomhus



Snö och is



Vatten



Gym och gympa



Gymnastik
och idrott



Dans och musik



Kamp och
självförsvar



Yoga och
avspänning



Boll och
racket



Prick och
precision



Appar, webb
och teknik

ute

inne

själv

fler

pris

tid

plats

Hälsosamma rörelsevanor

Små förändringar kan göra stor skillnad!

Byt ut

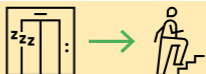
Stillasittande till stående/
rörelsepauser



Bil till cykel/promenad



Hiss/rulltrappa till trappa



Lägg till

Rörelse i vardagen

Exempel: aktiv transport – gå/cykla, bära matkassar från affären, trädgårdsarbete, hushållssysslor



Pulshöjande aktiviteter

Exempel: gå i backe/trappor, cykla, jogga, simma, dansa



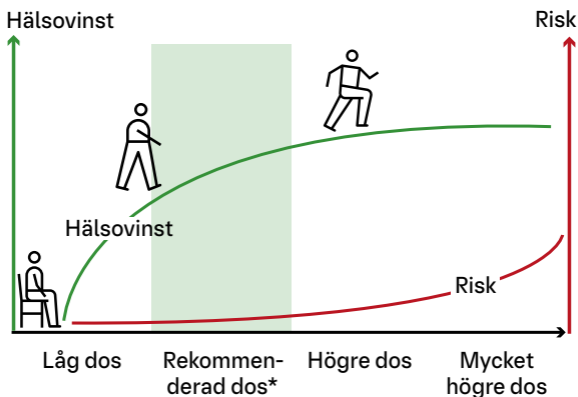
Muskelstärkande aktiviteter

Exempel: styrkeövningar hemma, utomhus, på gym/utegym



Hälsovinster

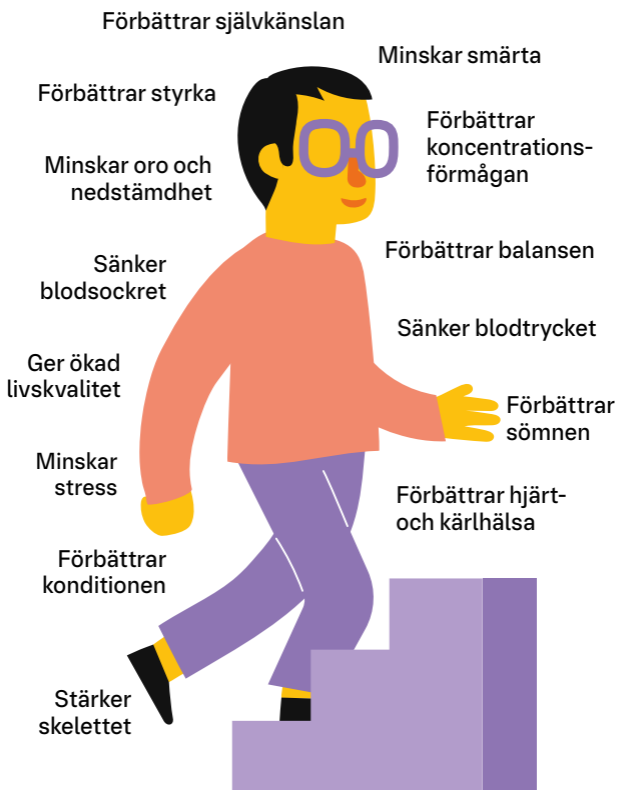
Bilden visar dos-respons sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Hälsovinsten är störst om man går från en låg aktivitetsnivå till rekommenderad dos av fysisk aktivitet. Figuren visar även dos-respons sambandet mellan fysisk aktivitet och risker. Risken är låg vid rekommenderad dos och ökar först vid högre/mycket högre dos.



*150-300 min/vecka måttlig intensitet eller
75-150 min/vecka hög intensitet.

Illustration: Anpassad efter FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

Vuxna



Vuxna

Regelbunden fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både mentalt och fysiskt. All rörelse räknas! Även en liten ökning av fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är alltså bättre att göra lite än inget alls. Regelbunden fysisk aktivitet kan:

- minska risk för högt blodtryck, stroke, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/obesitas, demens, depression, osteoporos, åtta former av cancer och förtida död
- stärka skelettet
- förbättra kondition och styrka som bland annat ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter
- hjälpa till att upprätthålla en hälsosam kroppsvikt
- förbättra minne, koncentration och inlärning
- minska stress, oro och nedstämdhet samt förbättra sömn
- förbättra hälsorelaterad livskvalitet och öka välbefinnande.

Äldre

Ökar förmågan att klara
av vardagsaktiviteter

Förbättrar
hjärnhälsa

Förbättrar
sönnen

Sänker
blodsockret

Ökar
styrka

Förbättrar hjärt-
och kärhälsa

Ger ökad
livskvalitet

Sänker
blodtrycket

Minskar
smärta

Förbättrar
rörligheten

Bromsar det
fysiska åldrandet

Förbättrar
balansen

Minskar oro och
nedstämdhet

Stärker
skelettet

Minskar fallrisk

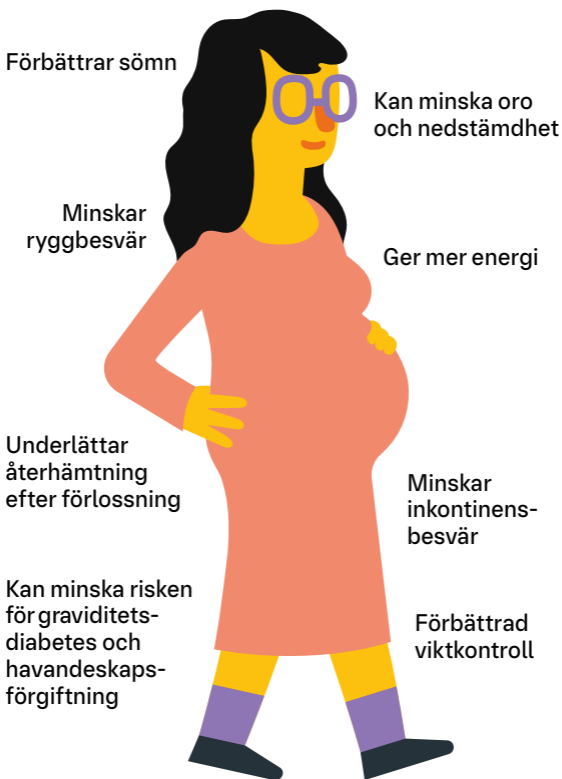


Äldre

Äldre personer har god effekt av fysisk aktivitet och det är aldrig för sent att börja träna. Fysisk aktivitet kan både förebygga och behandla många åldersrelaterade sjukdomar. En aktiv livsstil leder även till bevarad funktion och förebygger fall. Regelbunden fysisk aktivitet hos äldre kan:

- minska risk för högt blodtryck, stroke, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/obesitas, depression, demens, osteoporos, åtta former av cancer och förtida död
- ge positiv effekt på bland annat hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, osteoporos, artros, KOL, depression och stroke
- minska risk för fall och fallrelaterade skador
- förbättra kondition och styrka som ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter
- minska oro och nedstämdhet
- förbättra sömn
- förbättra minne och koncentration
- förbättra hälsorelaterad livskvalitet och öka välbefinnande.

Gravida



Gravida

Fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både under och efter graviditet. Fysisk aktivitet minskar risken för:

- havandeskapsförgiftning
- högt blodtryck
- graviditetsdiabetes
- överdriven viktuppgång
- förlossningskomplikationer
- depression, nedstämdhet, oro
- depressiva symtom postpartum
- spädbarnskomplikationer.

Fysisk aktivitet under graviditeten innebär ingen ökad risk för avvikande graviditets- eller förlossningsutfall.

En nyckel till bättre samtal om fysisk aktivitet

FaR-nyckeln är ett stöd för dig i ditt arbete med att främja fysisk aktivitet och använda FaR som prevention och behandling för vuxna.

Använd FaR-nyckeln i dina samtal om fysisk aktivitet.

Kom ihåg, all rörelse räknas.

Framtagen av Centrum för fysisk aktivitet, ditt stöd i arbetet med FaR och fysisk aktivitet som medicinsk behandling.

Version 3.0 Centrum för fysisk aktivitet, 2024 VGR18023



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN