

Hållbar fysisk aktivitet och träning

Jessica Törnqvist fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt uppdrag Vad vi gör För/med vem/vilka Syfte

Agenda

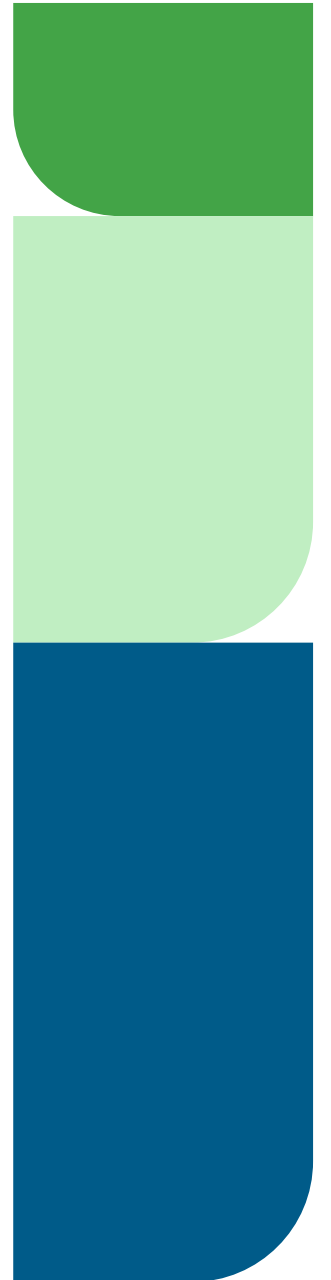
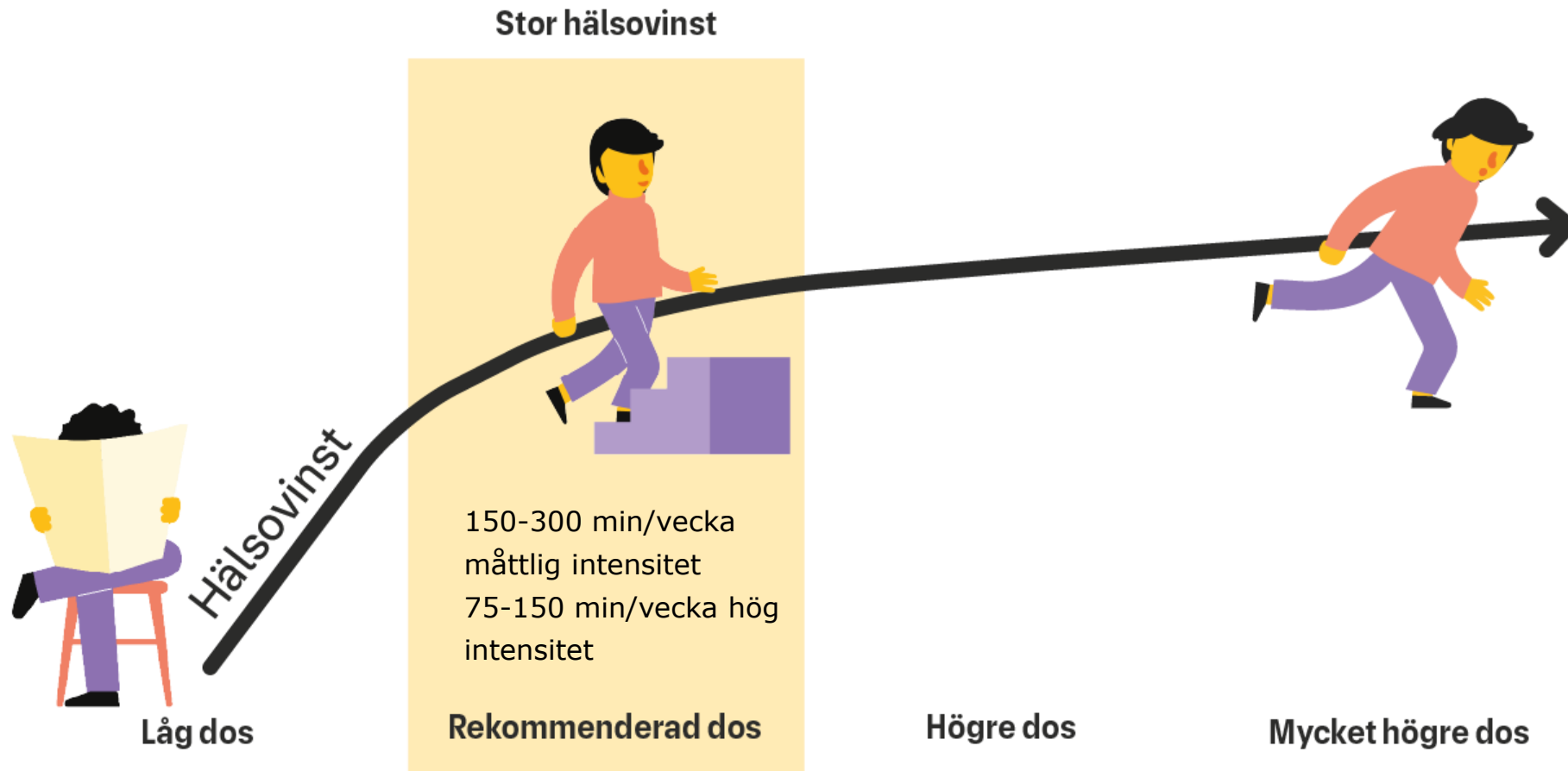
Bakgrund

Riktlinjer och kunskapsstöd

FaR – fysisk aktivitet på recept

Från hälso- och sjukvård till friskvård

All rörelse räknas!



Hur ser aktivitetsnivån ut i Sverige?

Enkät

- 35% otillräckligt fysiskt aktiva
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten 2024.

Rörelsemätare

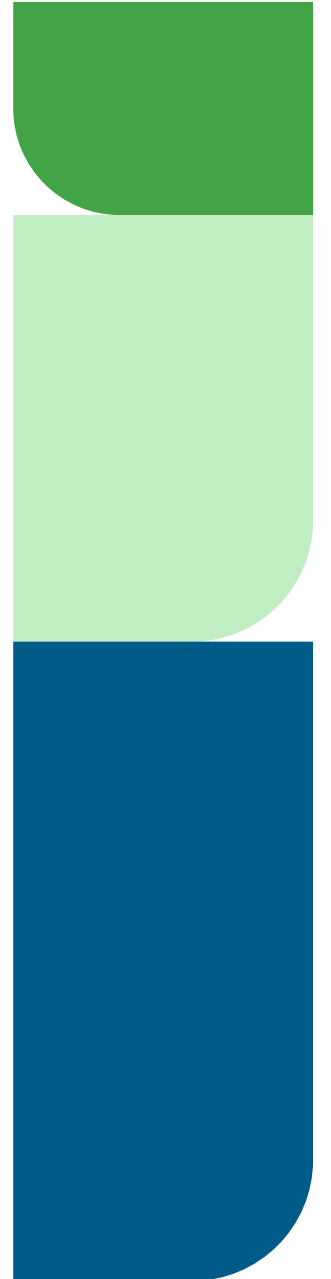
- 43% otillräckligt fysiskt aktiva

Dohrn et al. J Sci Med Sport, 2018.



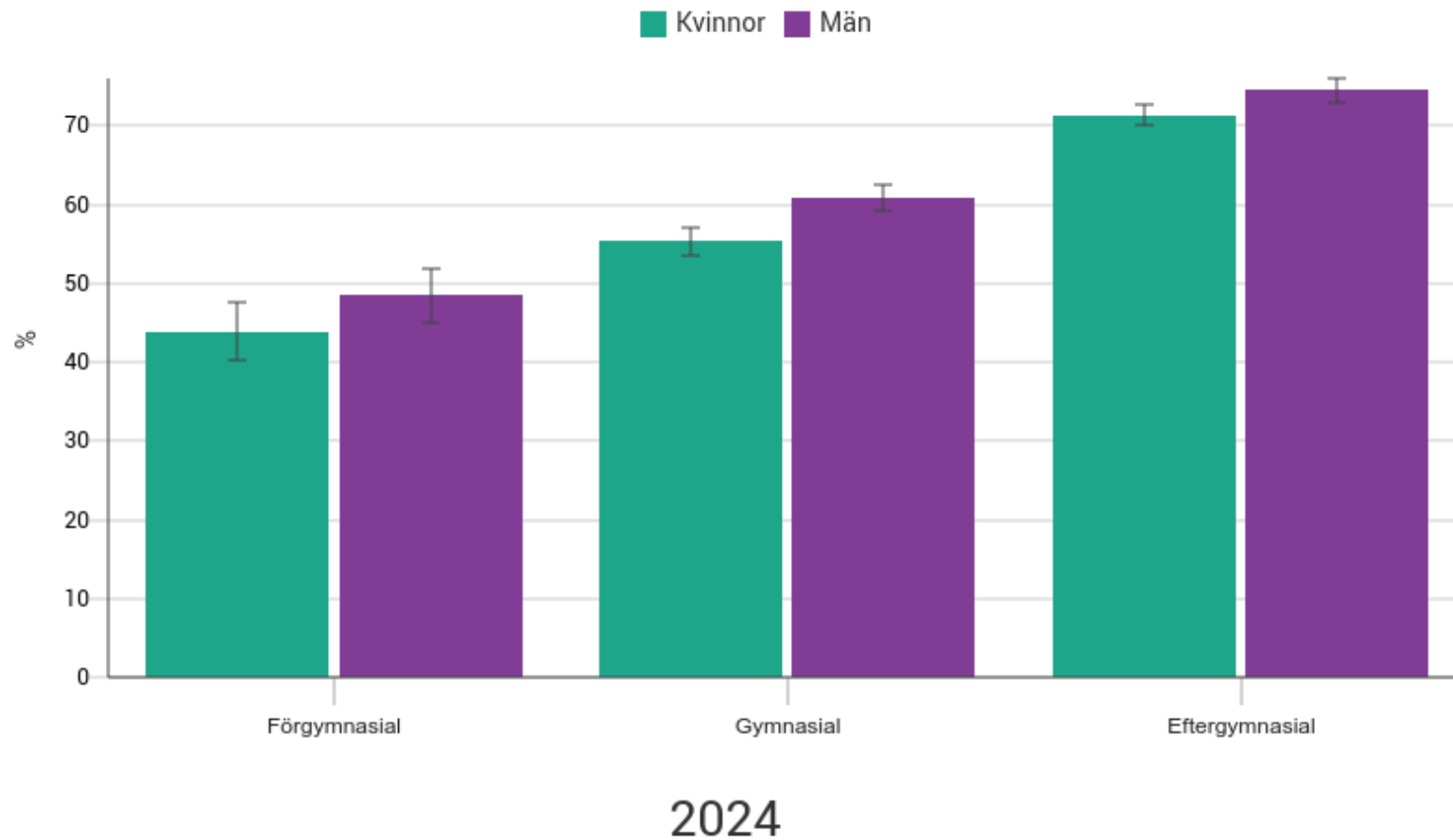
Samhällsekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig FA

- 21% av sjukdomsfall av depression, stress och ångest kan härledas till stillasittande och otillräcklig FA
- Stora kostnader produktionsbortfall, sjukfrånvaro och förtida död
- Stort lidande både för individen och anhöriga



Jämlik hälsa = hållbar hälsa

Fysisk aktivitet: **Aktiv minst 150 min/vecka** Andel och konfidensintervall: **Andel** Ålder: **Ej åldersstandardiserad**



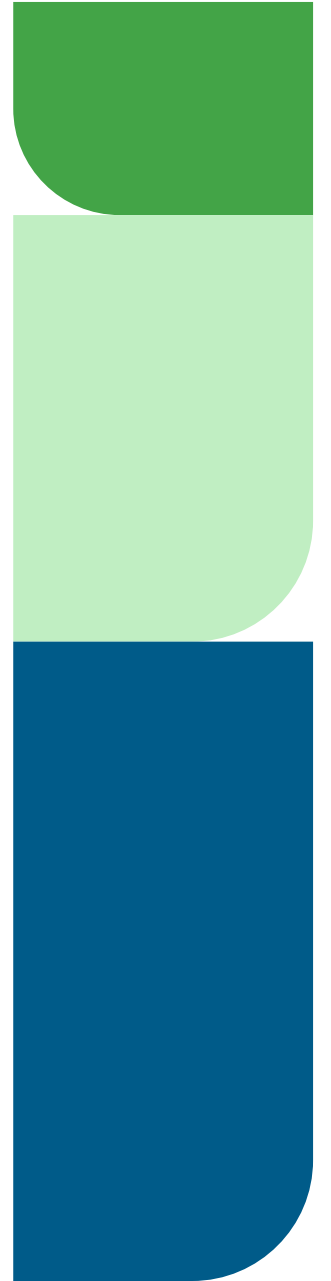
Samband mellan hälsa och socioekonomiska faktorer

De med låg utbildning och låg inkomst har sämre hälsa och är mindre fysiskt aktiva

För ett rörelsefrämjande samhälle

- **Hälso- och sjukvård och socialtjänst – förebyggande och behandlande**
- Förskola, skola och fritidshem – möjlighet till daglig rörelse
- Arbetsliv – hälsofrämjande arbetsplatser
- Aktiva transporter
- Samhällsplanering
- Möjligheter till en aktiv fritid

[Nationell kraftsamling för ökad rörelse — Folkhälsomyndigheten](#)



Reflektion

- Hur bekväm känner du dig i sammanhang när du är fysiskt aktiv?



Rörelse-
ovana

RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
glädje

Rörelseidentitet kan definieras som individens egen uppfattning om sig själv relaterat till färdigheter, förmågor och erfarenheter av rörelse och fysisk aktivitet"
Staffan Hultgren, 2006, GIH Stockholm



Rörelse-
ovana

RÖRELSEIDENTITET



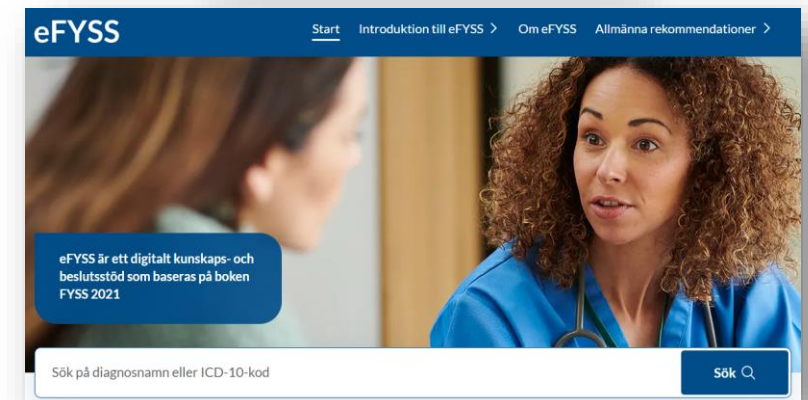
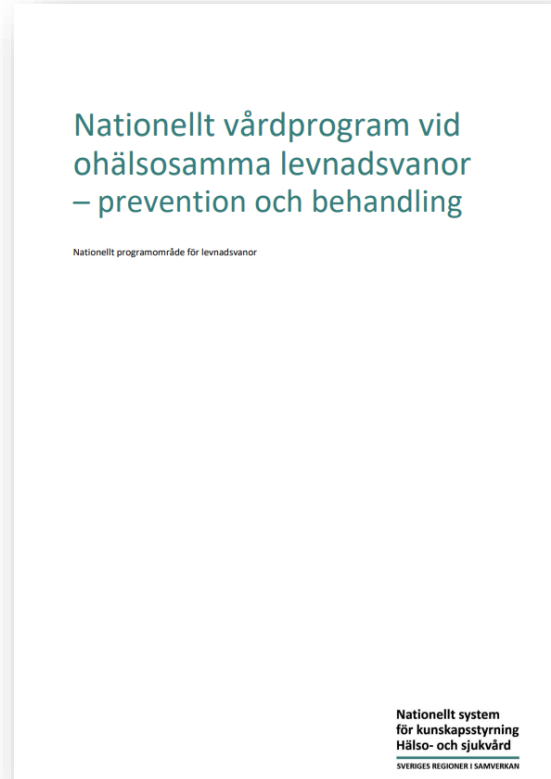
Rörelse-
glädje

Riktlinjer & kunskapsstöd

FYSS

FaR

Riktlinjer och kunskapsstöd



FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

- Del 1 Allmän del:
 - Allmänna rekommendationer
 - Begrepp och principer
 - Effekter
 - Bedöma och utvärdera
 - Individanpassad rådgivning
 - FaR
- Del 2 Diagnosdel:
 - Diagnosspecifika rekommendationer för 35 diagnoser
- eFYSS.se



Sök på diagnosnamn eller ICD-10-kod Sök 🔍

Gå till diagnosspecifik rekommendation:

→ Alkoholberoende och skadligt bruk	→ Diabetes typ 2	→ Lungfibros	→ Reumatoid artrit
→ Artros	→ Fibromyalgi	→ Metabola syndromet	→ Ryggmärgsskada
→ Astma	→ Förmaksflimmer	→ Migrän	→ Rygg- och nackbesvär (långvariga)
→ Benartärsjukdom	→ Hjärtsvikt (kronisk)	→ Multipel skleros	→ Schizofreni
→ Blodfetsrubbingar	→ Hypertoni	→ Myosit	→ Stroke
→ Cancer	→ Insomni	→ Osteoporos	→ Systemisk lupus erythematosus (SLE)
→ Demens	→ Klimakteriebesvär	→ Parkinsons sjukdom	→ Ängest
→ Depression	→ Kranskärlsjukdom	→ Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS)	→ Övervikt och obesitas
→ Diabetes typ 1	→ Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)	→ Psoriasis	

FaR – fysisk aktivitet på recept



FaR - forskningsläget

- FaR ökar fysisk aktivitetsnivå för vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva
- Följsamheten ökar när rådgivning kompletteras med FaR
 - Rådgivning → 12–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
 - Rådgivning + FaR → ytterligare 15–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
- Mer än hälften av de som får FaR följer ordinationen i upp till två år
- Skriftlig ordination bidrar till att aktiviteten tas på större allvar, påminner om den och ökar motivationen
- Uppföljningen motiverar och underlättar förändringen

Bedöma nuvarande fysiska aktivitetsnivå

Frågor kring pulshöjande fysisk aktivitet

Fråga 1

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som gör dig andfädd, 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

Fråga kring stillasittande

Hur mycket sitter du under ett normalt 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

		Fråga 2: måttlig intensitet						
		Minuter	0	<30	30-60	60-90	90-150	150-300
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

Beredskap, motivation - individanpassad skriftlig ordination

- Patientens tillstånd (hälsostatus, diagnos, funktionsnivå)
- Nuvarande och tidigare fysisk aktivitet, hinder möjligheter
- Förändringsberedskap, motivation, tilltro
- Förutsättningar och mål
- Dosera utifrån patientens utgångsläge - stegra successivt



Individanpassad uppföljning

- Förstärker följsamhet till ordinationen
- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker
- Planera uppföljning (när, hur) vid ordinationstillfället
 - Fysiskt besök, videobesök eller telefonsamtal
- Vid låg beredskap/motivation – tätare uppföljningar
- För vårdenhet med kort vårddid: kopia på FaR skickas till uppföljande vårdenhet



Samtalsverktyg

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?

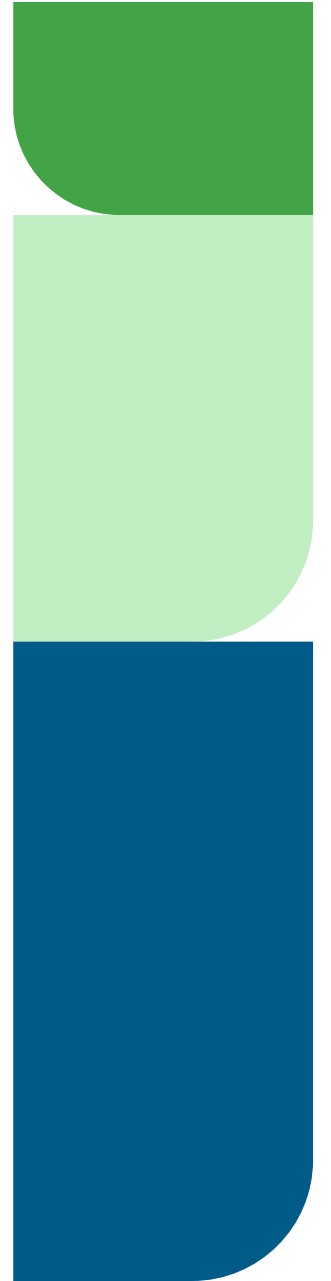
Behöver hela eller delar av receptet justeras?
Är patienten redo att lägga till ytterligare aktivitet?

Fortsatt fysisk aktivitet

Behövs ytterligare uppföljning eller stöd?

KVÅ-koder

- DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet
- DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV200 Utfärdande av FaR
- AW005 Uppföljning av FaR



Rörelsepaus

FaR-nyckeln

- Ett verktyg i samtal om fysisk aktivitet
 - Samtalsstöd, bildstöd, stöd i arbetet med FaR
- Kort i olika kategorier
 - Fysisk aktivitet på Recept (FaR)
 - Allmänna rekommendationer
 - Diagnosspecifika rekommendationer
 - Samtalsverktyg
 - Hälsoeffekter
- Tillgänglig i fysisk form och digitalt
 - www.vgregion.se/far-nyckeln

Fysisk aktivitet på recept


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.



4 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024



Allmänna 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.



6 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Diagnosspecifika rekommendationer

Typ 2-diabetes

Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig	≥150 min/vecka	3-7 ggr/vecka
Hög	≥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

Refereus: FYSS 2021

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

31

Samtalsverktyg

Hälsovinster

Bilden visar dos-responssambandet 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-responssambandet mellan fysisk aktivitet och risker. Risken är låg vid rekommenderad dos och ökar först vid högre/mycket högre dos.




Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

76 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Hälsoeffekter

Vuxna

Förbättrar självkänslan

Minskar smärta

Förbättrar styrka

Förbättrar koncentrationsförmågan

Minskar oro och nedstämdhet

Sänker blodsockret

Förbättrar balansen

Ger ökad livskvalitet

Sänker blodtrycket


Minskar stress

Förbättrar sömnen

Förbättrar konditionen

Förbättrar hjärt- och kärlhälsa

Stärker skelettet



Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

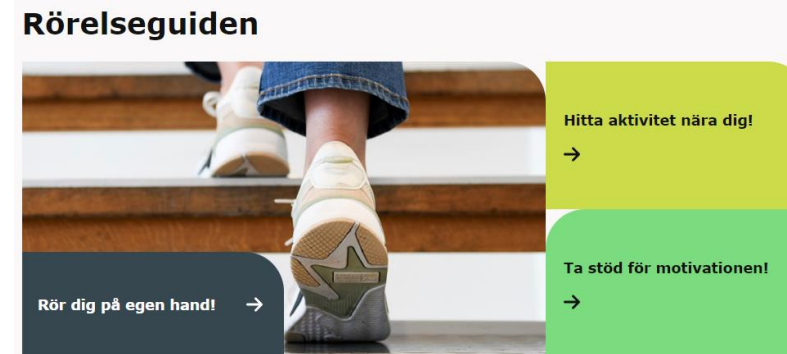
77

Från recept till aktivitet

- Hemmiljö - vardagsaktivitet, hemmaträning, promenader, cykling m.m.
- Friskvårdsanläggning - gym, vattenträning, gruppträning m.m.
- Förening - dans, bollsport, racketsport, kampsport m.m.

Rörelseguiden

www.vgregion.se/rorelseguiden



FaR-mottagning online

- För patienter som önskar stöd utifrån sitt FaR
- Stöd och vägledning av fysioterapeut via videobesök
- Kostnadsfritt
- Återkoppling till förskrivaren vid avslut

1177.se - sök på FaR-mottagning online



FaR-mottagning online

Har du fått Fysisk aktivitet på recept (FaR) och har svårt att komma i gång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få kostnadsfritt stöd!

På FaR-mottagning online finns fysioterapeuter beredda att stötta dig som fått FaR. Du får personlig medicinsk vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hållbara aktivitetsnivå.

Boka tid

Du träffar fysioterapeuten via videomöte i mobil, surfplatta eller dator. Ladda ner appen Vård och Hälsa, välj FaR-mottagning online och boka en tid som passar dig. Du behöver e-legitimation när du bokar. Barn från 13 år bokar med egen e-legitimation.

Använd QR-koden eller länken: <https://vardochhalsa.vgregion.se>
Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 06 40.



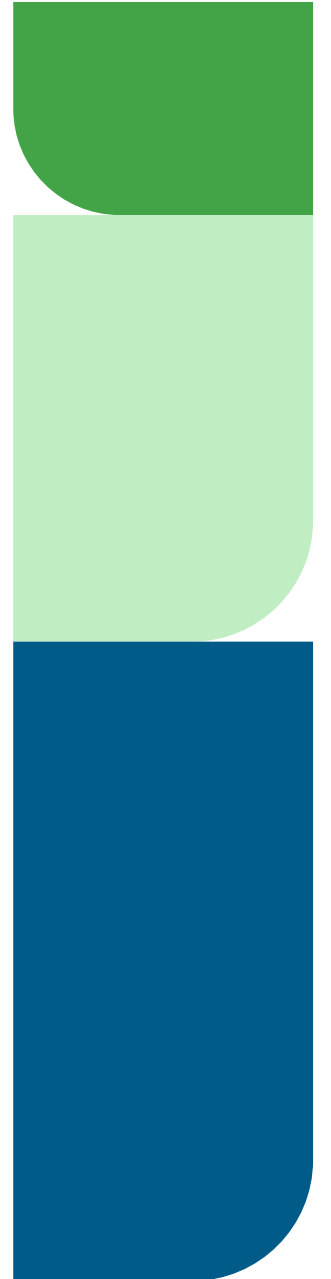
Nya rörelsevanor med FaR

- 1177 Stöd och behandling (SoB)
- Stärka arbetet med FaR för vuxna och främja beteendeförändring
- Utbildning i Lärportalen innan införande på enhet.
- [Nya rörelsevanor med FaR - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- [Uppstart och utbildning - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)



Livsstilsverktyget

- Må bättre
- Hantera stress och livets upp- och nergångar
- Förebygga eller hantera livsstilssjukdomar
- [Livsstilsverktyget - Frågor som skapar hälsa](#)



Hälsocoach online

- Digital tjänst – Vård och hälsa
- Stöd att förändra levnadsvanor
 - Fysisk aktivitet
 - Matvanor
 - Alkohol
 - Tobak
- [Hälsocoach online - 1177](#)



**Träffa en
Hälsocoach
online!**
Helt kostnadsfritt

Patient- och närståendeföreningar

Psykisk hälsa och beroende

- [Patientföreningar och närståendeföreningar - 1177](#)



Vårdgivarwebben

- Riktlinjer & kunskapsstöd
 - Material
 - Hänvisa vidare
 - Forskning
 - Statistik
 - Nyhetsbrev
- Utbildning
 - Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa
 - FaR, Motiverande samtal
 - Utbildning i arbetsfysiologi och anpassat Ekblom Bak cykeltest på Centrum för fysisk aktivitet
 - Inspelade presentationer

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

