



2026-04-27

Manual

Ordinationsblankett Fysisk aktivitet på recept (FaR) Vuxna

Den individanpassade skriftliga ordinationen bör vara grundad på:

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

Ta hjälp av FYSS/[eFYSS](#)/[FaR-nyckeln](#) för allmänna och diagnosspecifika rekommendationer, men anpassa ordinationen till individen. Det är viktigt att börja på individens nivå. Dosen kan sedan stegras successivt.

Ordinationsblanketten

Ordinationsblanketten är indelad i tre områden som kan användas var för sig eller i kombination:

1. Minska stillasittandet
2. Öka vardagsaktiviteten
3. Fysisk aktivitet/träning

Fyll endast i de delar som är aktuella för patienten. Vid kortare besök kan fokus ligga på målsättning, minskat stillasittande och ökad vardagsaktivitet. Övriga delar kan följas upp vid nästa besök eller av annan medarbetare.

Nedan följer en beskrivning av hur man fyller i ordinationsblanketten.

Målsättning

Samtala med patienten om:

- värdet av ökad fysisk aktivitet

- möjliga hälsoeffekter
- konsekvenser av fysisk inaktivitet

Formulera en målsättning tillsammans med patienten. Det kan vara något diagnosrelaterat till exempel sänka blodtryck eller sänka blodsocker och/eller något relaterat till livskvalitet som till exempel sova bättre eller bli piggare.

Stillasittande

Långvarigt stillasittande är en betydande riskfaktor för ohälsa och förtida död. Även små avbrott i stillasittande kan ge positiva hälsoeffekter. Att ordinera minskat stillasittande kan vara en lämplig start för patienter som är fysiskt inaktiva och/eller sitter stilla stora delar av dagen.

Samtala med patienten om hur stillasittandet kan minskas, antingen minska den totala tiden i stillasittande eller bryt stillasittandet med jämna mellanrum. Skriv så konkret som möjligt i ordinationsblanketten, till exempel:

- stå upp 10 minuter varje timma på arbetet
- stå upp under telefonsamtal
- ta en rörelsepaus en gång/timma

Vardagsaktivitet

Uppmuntra till att ersätta stillasittande med vardagsaktivitet. Samtala med patienten om vilka möjligheter det finns till ökad rörelse i hans vardag. Skriv så konkret som möjligt i ordinationsblanketten, till exempel:

- gå av bussen en hållplats tidigare till jobbet varje dag
- ta cykeln till mataffären en gång/vecka
- ta trapporna i stället för hissen upp till lägenheten varje dag

Fysisk aktivitet/träning

I fältet fysisk aktivitet/träning finns möjlighet att ordinera två olika aktiviteter, till exempel promenader och bassängträning. I rutan specificeras vilken aktivitet som patienten planerar att göra och om det är för att öka kondition, styrka, rörlighet och/eller balans. Specificera hur många gånger/vecka och hur många minuter/tillfälle patienten ska göra aktiviteten. Välj vilken ansträngningsgrad, enligt Borg RPE skala®, som aktiviteten ska utföras på. Skriv om det är något patienten bör undvika eller vara försiktig med. Se FYSS/[eFYSS](#)/[FaR-nyckeln](#) för allmänna och diagnosspecifika rekommendationer. Anpassa alltid dos och intensitet individuellt.

Rörelsemätare (stegräknare, accelerometer) och aktivitetsdagbok kan användas för att öka motivation och följsamhet. Aktivitetsdagbok finns att ladda ner eller beställa via: www.vgregion.se/fysiskaktivitet.

Uppföljning

Som förskrivare ansvarar du för uppföljning av FaR-ordinationen. Kom överens med patienten om när och hur uppföljning ska ske. Det kan antingen ske via återbesök, videobesök eller telefonsamtal. I uppföljningsrutan skrivs när och hur uppföljningen ska ske.

Uppföljningen syftar till att:

- följa upp utförd fysisk aktivitet och stillasittande tid
- följa upp effekten av fysisk aktivitet
- identifiera hinder och möjligheter
- vid behov justera aktivitet eller dos

Om annan vårdgivare ansvarar för uppföljningen ska kopia av ordinationen skickas till aktuell enhet.

Journalföring och KVÅ-kodning

I samband med journalföring ska KVÅ-kod registreras för de åtgärder som genomförts:

- **DV132** – Rådgivande samtal vid fysisk aktivitet
- **DV133** – Kvalificerat rådgivande samtal vid fysisk aktivitet
- **DV200** – Utfärdande av FaR
- **AW005** – Uppföljning av tidigare utfärdat FaR