

Fysisk aktivitet på recept (FaR) som medicinsk behandling

Emma Henning

Centrum för fysisk aktivitet



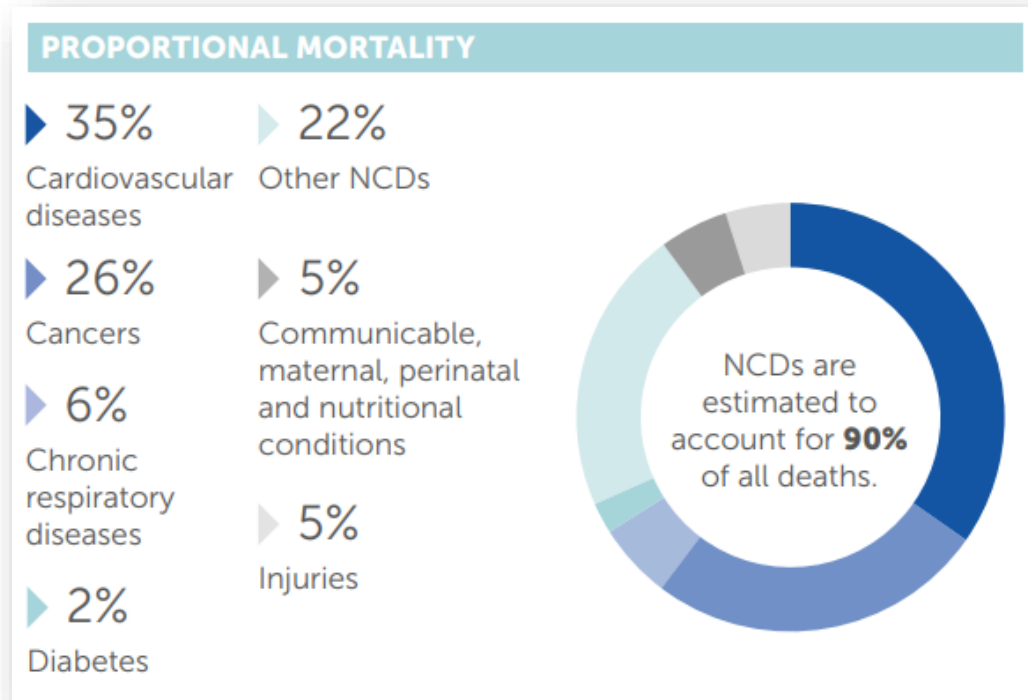
Agenda

- Fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling
 - Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet?
 - Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet?
 - FaR som metod
- FaR i praktiken
 - FaR-processen
 - Rutiner, material och stöd i arbetet med FaR



Fysisk aktivitet som prevention och behandling

Fysisk inaktivitet - ett folkhälsoproblem



- Icke smittsamma sjukdomar orsakar 90% av alla dödsfall i Sverige
- Fysisk inaktivitet – en riskfaktor

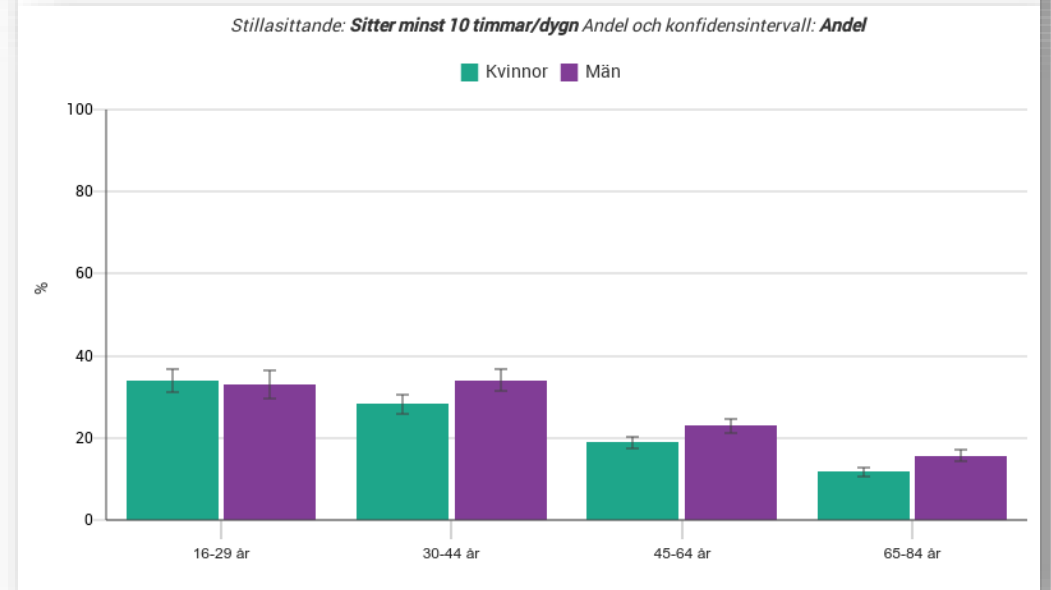
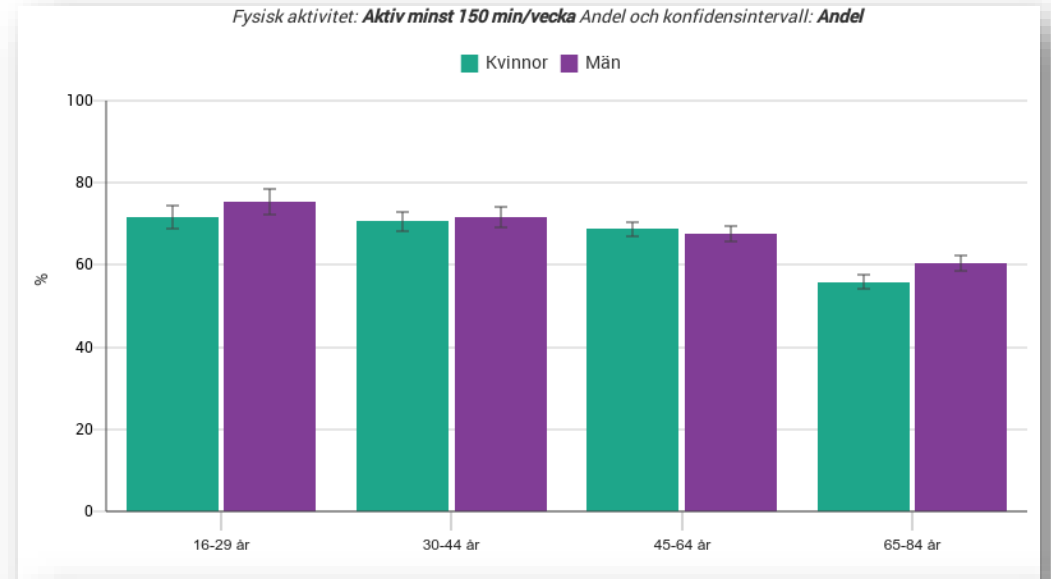
Hur ser aktivitetsnivån ut i Sverige?

Enkät:

- 32% otillräckligt fysiskt aktiva
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Rörelsemätare:

- 43% otillräckligt fysiskt aktiva

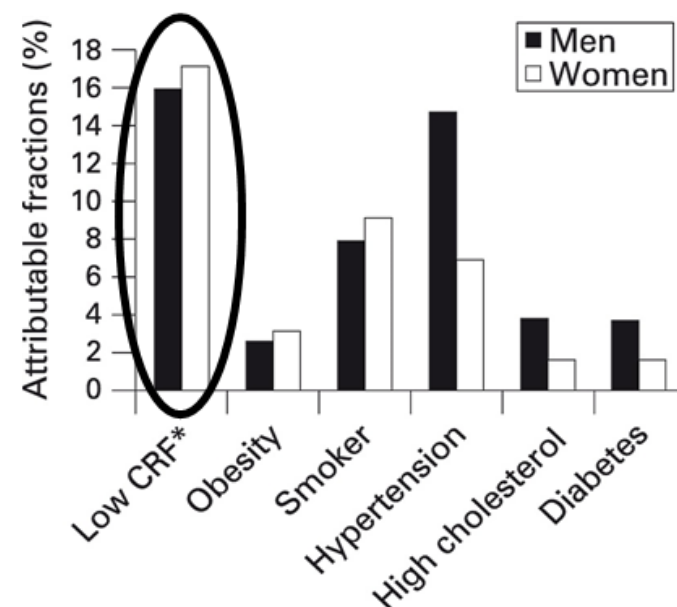


Dålig kondition – stor hälsorisk

Försämring av kondition bland svenskar:

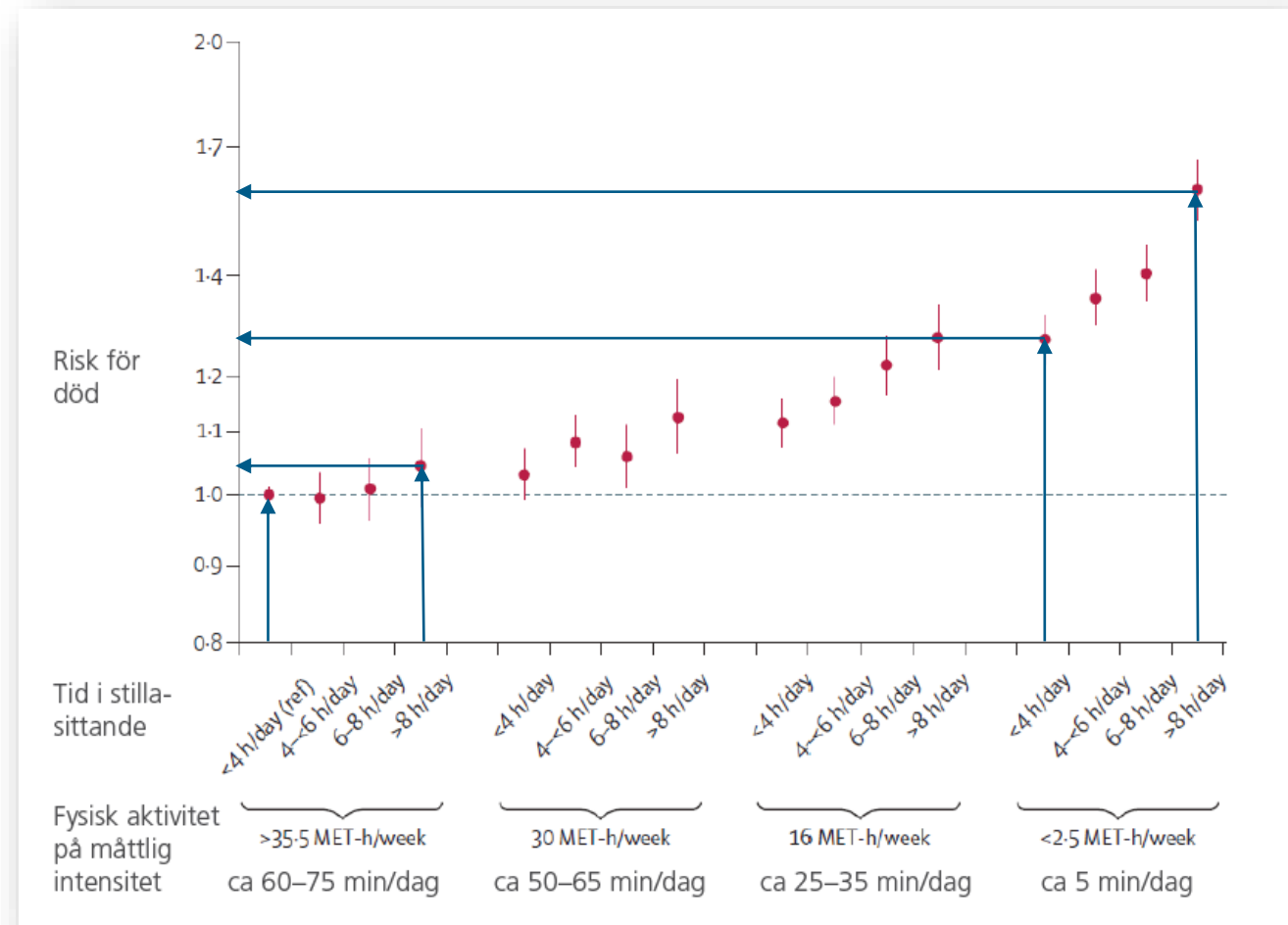
Andelen med hälsofarligt låg kondition ökade från 27% (1995) till 46% (2017)

Dödsfallsorsak:



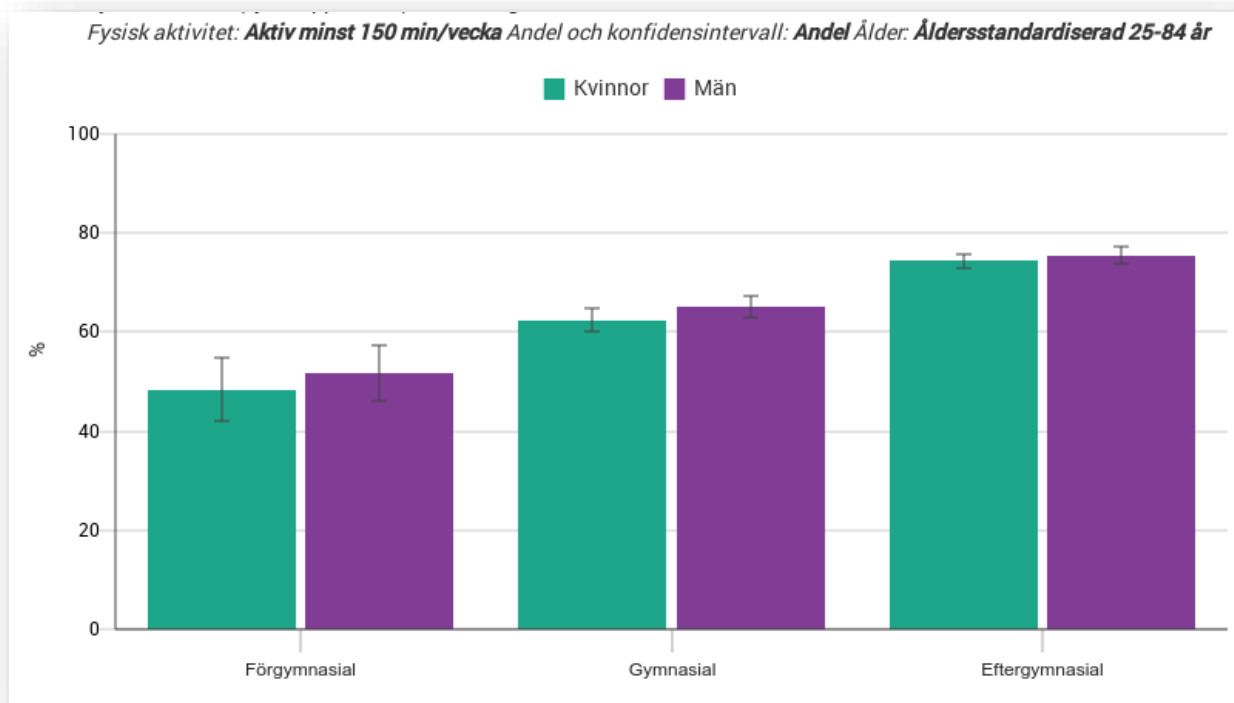
Stillasittande och dödlighet

- 16 studier
- 1 005 791 individer
- 2-18 års uppföljning
- Hög fysisk aktivitetsnivå har en skyddande effekt



Jämlik hälsa

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



Fysisk aktivitet som prevention och behandling

- Förebygger:

- Cancer (åtta former)
- Demens
- Depression, ångest
- Diabetes typ 2
- Kranskärslssjukdom
- Högt blodtryck
- Osteoporos
- Stroke
- Övervikt och fetma

- Behandlar:

- 35 diagnoser:

Alkohol-beroende	Artros	Astma	Benartär-sjukdom	Blodfets-rubbningar
Cancer	Demens	Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2
Fibromyalgi	Förmaks-flimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni	Insomni
Klimakterie-besvär	Kranskärls-sjukdom	KOL	Lungfibros	Metabola syndromet
Migrän	Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom
PCOS	Psoriasis	Reumatoid artrit	Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgs-skada
Schizofreni	Stroke	SLE	Ångest	Övervikt och fetma

Riktlinjer om fysisk aktivitet

Regional medicinsk riktlinje Nationell riktlinje och nationellt vårdprogram

REGIONAL MEDICINSK RIKTLINJE – LÄKEMEDEL
Fysisk aktivitet
 Fastställt december 2020 av Läkemiddelkommittén i Västra Götalandsregionen. Gäller till december 2022.

Huvudsaklig

- Fysisk aktivitet kan användas i förebyggande syfte och/eller som en del i behandlingen av många sjukdomstillstånd.
- Boken FYS Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling sammanfattar den vetenskapliga evidensen som ligger till grund för rekommendationerna om fysisk aktivitet inom hälso- och sjukvården.
- För att öka fysisk aktivitet rekommenderar Socialstyrelsen dagliga samtal med eller utan stöd av skriftlig information av fysisk aktivitet eller aktivitetstips.
- Fysisk aktivitet på recept (FA) används inom hälso- och sjukvården och är en metod som den fysiska aktivitetens utvärdering fysiskt aktiva patienter och bör vara en del av verktygskåpet. All legitimerad vårdsperson inom hälso- och sjukvården har rätt att erbjuda FA-behandling.
- En del av rekommendationen kan vara att minska tillgängligheten till och användningen av bil. Läs FYS rekommendation dagsspecifikt dosering av fysisk träning, se [22].

Bakgrund

Fysisk inaktivitet är idag ett stort folkhälso- och sjukvårdspåslag. Regelbunden fysisk aktivitet kan både förebygga och användas som en del i behandlingen av ett brett sjukdomsbild och kan ses som en viktig del i den personliga hälsosatsningen. Ett av de mest betydande bidragen till den personliga hälsosatsningen är att minska mängden fysisk inaktivitet och öka den fysiska aktiviteten.

Även en mindre ökning av fysisk aktivitet hos tidigare och fysiskt inaktiva personer leder till förbättrat hälsotillstånd. Individens dagliga mängd fysisk aktivitet bör, i samband med styrning av fysisk aktivitet, beskrivas som rekommendationer för sjuklighet och förbättrad hälsa.

Definition av begrepp – fysisk aktivitet & fysisk träning

Med fysisk aktivitet avses all kroppsrörelse utöver viloläge som kräver energi från muskler i avsikt att förbättra eller upprätthålla fysisk form. Fysisk aktivitet kan ske i hemmet, på arbetet, vid lek, under transporter, på fritiden och under organiserad träning.

Fysisk träning avses den del av fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande och har som syfte att förbättra eller bibehålla fysisk form.

Fysisk aktivitet som behandling

Diagnostik eller förskrivning av fysisk aktivitet som del i behandlingen, se boken FYS 2017. Det är av boken finns tillgänglig på [22].

För vissa grupper är ökad fysisk aktivitet mer nödvändig än för andra. Exempel på grupper som får hög prioritet i Socialstyrelsens nationella riktlinjer "Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor" är personer med sjukdom eller sjukdomsrisiko, fysisk inaktivitet, funktionsnedsättning samt social isolering.

Fall är en behandlingsmetod som kan användas av legitimerad personal inom hälso- och sjukvården och har påvisat vissa positiva effekter på patientens fysiska aktivitet. För att ge fallbehandling krävs kunskapsstyrning.

- Personers hälsa- och funktionsnedsättning
- Användande av fysisk aktivitet som prevention och behandling (FYS)
- Fall som behandlingsmetod och utvärdering för detta
- Kamratstötbok och betänksvårdningsprocesser

Förutsättningar

För att personerna ska kunna genomföra fysisk aktivitet och även eventuella förutgående för fysisk aktivitet ska närsyn till de mest övervägande fysiska aktiviteterna beaktas. Individuella förutsättningar för fysisk aktivitet, såsom till exempel fysisk form och hälsa, bör beaktas, liksom beteendepåslag och motivation till förändring.

Regionella

Önskvärd nivå	Rekommendation
1	Ingen användning av...
2	Enkel...
3	Mycket...
4	...
5	...
6	...
7	...
8	...
9	...
10	...
11	...
12	...
13	...
14	...
15	...
16	...
17	...
18	...
19	...
20	...
21	...
22	...
23	...
24	...
25	...
26	...
27	...
28	...
29	...
30	...

Borg RPE-skala®
 10-17, 19, 21, 23, 25

REGIONAL MEDICINSK RIKTLINJE – LÄKEMEDEL
 Västra Götalandsregionen
 Fysisk aktivitet

Socialstyrelsen **Nationella riktlinjer**

Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor
 Stöd för styrning och ledning

2018

Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård
 SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling

Nationellt programområde för levnadsvanor

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

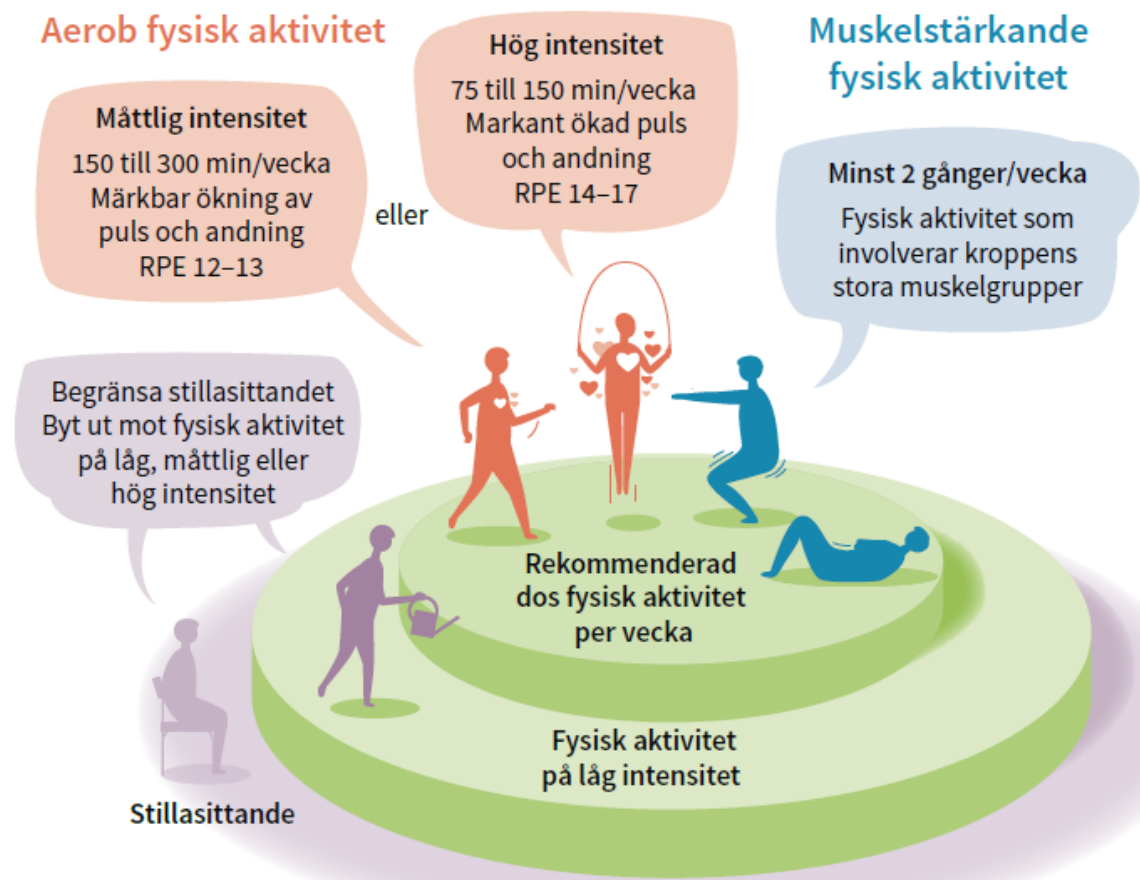


Sök på diagnosnamn eller ICD-10-kod Sök

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)
→ Benärlärsjukdom	→ Hjärtsvikt (kronisk)	→ Multipel skleros	→ Schizofreni
→ Blodfetsrubbingar	→ Hypertoni	→ Myosit	→ Stroke
→ Cancer	→ Insomni	→ Osteoporos	→ Systemisk lupus erythematosus (SLE)
→ Demens	→ Klimakteriebesvär	→ Parkinsons sjukdom	→ Ängest
→ Depression	→ Kranskår/sjukdom	→ Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS)	→ Övervikt och obesitas
→ Diabetes typ 1	→ Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)	→ Psoriasis	

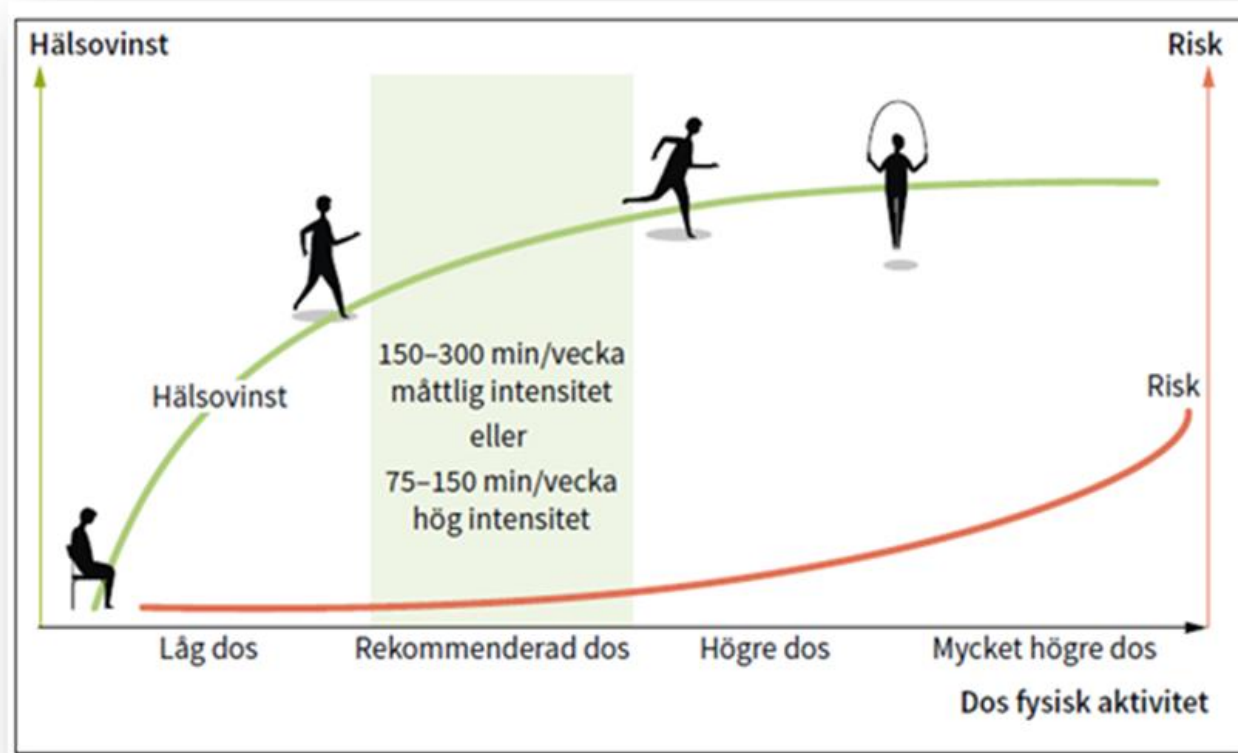
Hur mycket bör vuxna röra på sig?



- All rörelse räknas!
- Lite är bättre än inget
- Mer är bättre än lite

FYSS 2021

Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa



Figur från FYSS 2021

Skatta upplevd ansträngning med Borg-RPE-skalan

- Låg intensitet (9-11)
 - Känns lätt/mycket lätt
- Måttlig intensitet (12-13)
 - Känns något ansträngande
 - Blir lite varm och lätt andfådd
 - Kan prata i sammanhängande meningar
- Hög intensitet (14-17)
 - Känns ansträngande/mycket ansträngande
 - Blir svettig och andfådd
 - Svårt att prata i sammanhängande meningar

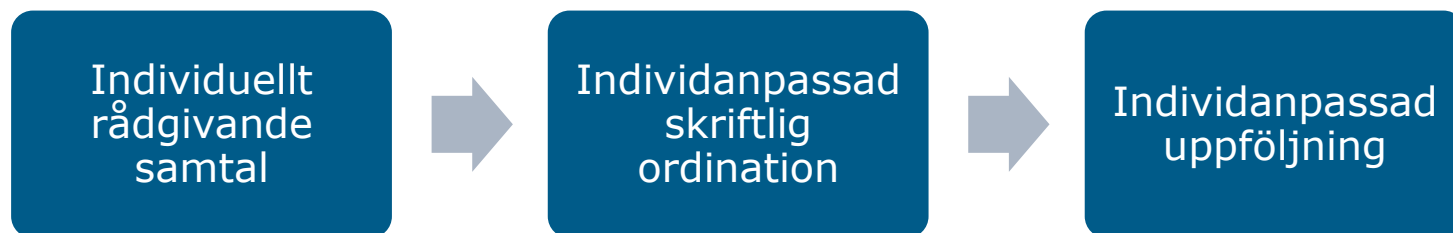
Din upplevda ansträngning		Intensitetsnivå
6	Inte ansträngande alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	Låg
10		
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

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

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vad är FaR?

- Evidensbaserad metod för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet
 - I sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling
 - Som alternativ eller komplement till läkemedel
- Alla legitimerade medarbetare får förskriva FaR
- FaR består av:

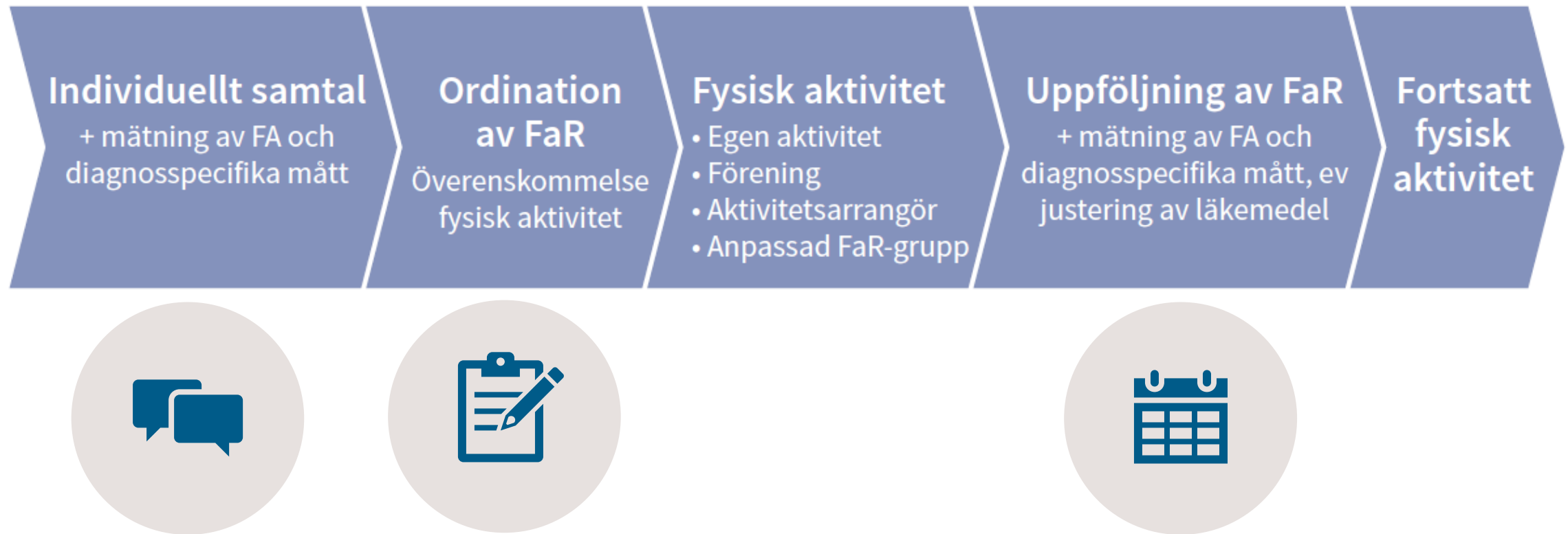


Fungerar FaR?

- 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

THE STORY
SO FAR

Flödesschema FaR



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


FaR-nyckeln
Ditt stöd för att vägleda till ett aktivare liv

VÄSTRA GÖTALÄNDSREGIONEN

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.

Diagnosspecifika rekommendationer

Depression

Pulshöjande fysisk aktivitet 

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

Muskelstärkande fysisk aktivitet

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

Samtalsverktyg


Hälsosamma rörelsevanor

Små förändringar kan göra stor skillnad!

Byt ut

- Stillasittande till stående/rörelsepåuser  → 
- 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 

Referens: Fyss 2021

1. Individuellt rådgivande samtal: Bedöm nuvarande fysisk aktivitetsgrad

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

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

Fråga kring muskelstärkande fysisk aktiviteter

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

1. Individuellt rådgivande samtal: Samtala om beredskap och motivation

- Tidigare erfarenheter
- Hinder och möjligheter
- Motivation
- Tilltro
- Beredskap

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

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.

2. Individanpassad skriftlig ordination

Grundad på:

- Patientens tillstånd (hälsostatus, diagnos, funktionsnivå)
- Nuvarande och tidigare fysisk aktivitet
- Förändringsberedskap, motivation, tilltro
- Förutsättningar och mål

Starta med låg dos - stegra successivt

○ Diagnosspecifika rekommendationer

Hypertoni

Pulshöjande fysisk aktivitet 

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

Muskelstärkande fysisk aktivitet

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

eFYSS är ett digitalt kunskaps- och beslutsstöd som baseras på boken FYSS 2021

Sök på diagnosnamn eller ICD-10-kod

Sök 🔍

2. Ordinationsblanketten

- Målsättning
 - Patientens mål, exempel:
 - sänka blodtryck, blodsocker
 - minska smärta
 - minska nedstämdhet
 - bli piggare
 - sova bättre
 - bli starkare
 - få bättre kondition

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

<input type="checkbox"/> Minska stillasittandet	1:
	2:
<input type="checkbox"/> Öka vardagsaktiviteten	1:
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Fysisk aktivitet / träning ②

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Uppföljning

<input type="checkbox"/> Återbesök: datum tid
<input type="checkbox"/> Telefon: datum tid
<input type="checkbox"/> Video: datum tid
Annan värdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Ordinationsblanketten

- Minska stillasittande
 - Bryt stillasittandet, exempel:
 - stå upp 2 minuter var 30:e min
 - stå upp 10 min varje timma
 - stå upp i reklampauserna vid tv-tittande
 - stå upp under telefonsamtal

Receipt – fysisk aktivitet



Ordinatór / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

<input checked="" type="checkbox"/> Minska stillasittandet	1: stå upp 2 minuter var 30:e min
	2:
<input type="checkbox"/> Öka vardagsaktiviteten	1:
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Fysisk aktivitet / träning ②

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Uppföljning

<input type="checkbox"/> Återbesök: datum tid
<input type="checkbox"/> Telefon: datum tid
<input type="checkbox"/> Video: datum tid
Annan vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Ordinationsblanketten

- Öka vardagsaktivitet
 - Byt ut tid i inaktivitet till aktivitet, exempel:
 - gå av bussen en hållplats tidigare till jobbet varje dag
 - ta cykeln till mataffären en gång/vecka
 - ta trapporna istället för hissen upp till lägenheten varje dag

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

<input checked="" type="checkbox"/> Minska stillasittandet	1: stå upp 2 minuter var 30:e min
	2:
<input type="checkbox"/> Öka vardagsaktiviteten	1: gå av bussen en hållplats tidigare till jobbet varje dag
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Fysisk aktivitet / träning ②

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Uppföljning

<input type="checkbox"/> Återbesök: datum tid
<input type="checkbox"/> Telefon: datum tid
<input type="checkbox"/> Video: datum tid
Annan vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Ordinationsblanketten

- Fysisk aktivitet/träning:
 - Aktivitet
 - Kondition, styrka, rörlighet/smidighet, balans
 - Antal tillfällen/vecka
 - Antal minuter/tillfälle
 - Ansträngningsgrad enligt Borg RPE-skalan
 - Undvik/var försiktig med

Recept – fysisk aktivitet



Ordinatór / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

<input checked="" type="checkbox"/> Minska stillasittandet	1: stå upp 2 minuter var 30:e min
	2:

<input type="checkbox"/> Öka vardagsaktiviteten	1: gå av bussen en hållplats tidigare till jobbet varje dag
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

Aktivitet: Promenad
<input checked="" type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: 2 Antal minuter per tillfälle: 30
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input checked="" type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Fysisk aktivitet / träning ②

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Uppföljning

<input type="checkbox"/> Återbesök: datum tid
<input type="checkbox"/> Telefon: datum tid
<input type="checkbox"/> Video: datum tid
Annan vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Ordinationsblanketten

- Uppföljning
 - Hur? Besök, videobesök, telefon
 - När? Datum, tid

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

<input checked="" type="checkbox"/> Minska stillasittandet	1: stå upp 2 minuter var 30:e min
	2:
<input type="checkbox"/> Öka vardagsaktiviteten	1: gå av bussen en hållplats tidigare till jobbet varje dag
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

Aktivitet: Promenad

Kondition Styrka Rörlighet/Smidighet Balans Övrigt:

Antal tillfällen per vecka: 2 Antal minuter per tillfälle: 30

Ansträngningsgrad: Låg (Borgskala 9-11) Måttlig (Borgskala 12-13) Hög (Borgskala 14-17)

Undvik eller var försiktig med:

Fysisk aktivitet / träning ②

Aktivitet:

Kondition Styrka Rörlighet/Smidighet Balans Övrigt:

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:

Ansträngningsgrad: Låg (Borgskala 9-11) Måttlig (Borgskala 12-13) Hög (Borgskala 14-17)

Undvik eller var försiktig med:

Uppföljning

Återbesök: datum tid

Telefon: datum 2023-04-04 tid 13:00

Video: datum tid

Annan vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

3. Individanpassad uppföljning

- Förstärker följsamhet till ordinationen
- Planera uppföljning (när, hur) vid ordinationstillfället
- Återbesök, videobesök eller telefonsamtal
- Vid låg beredskap/motivation
 - tätare uppföljningar

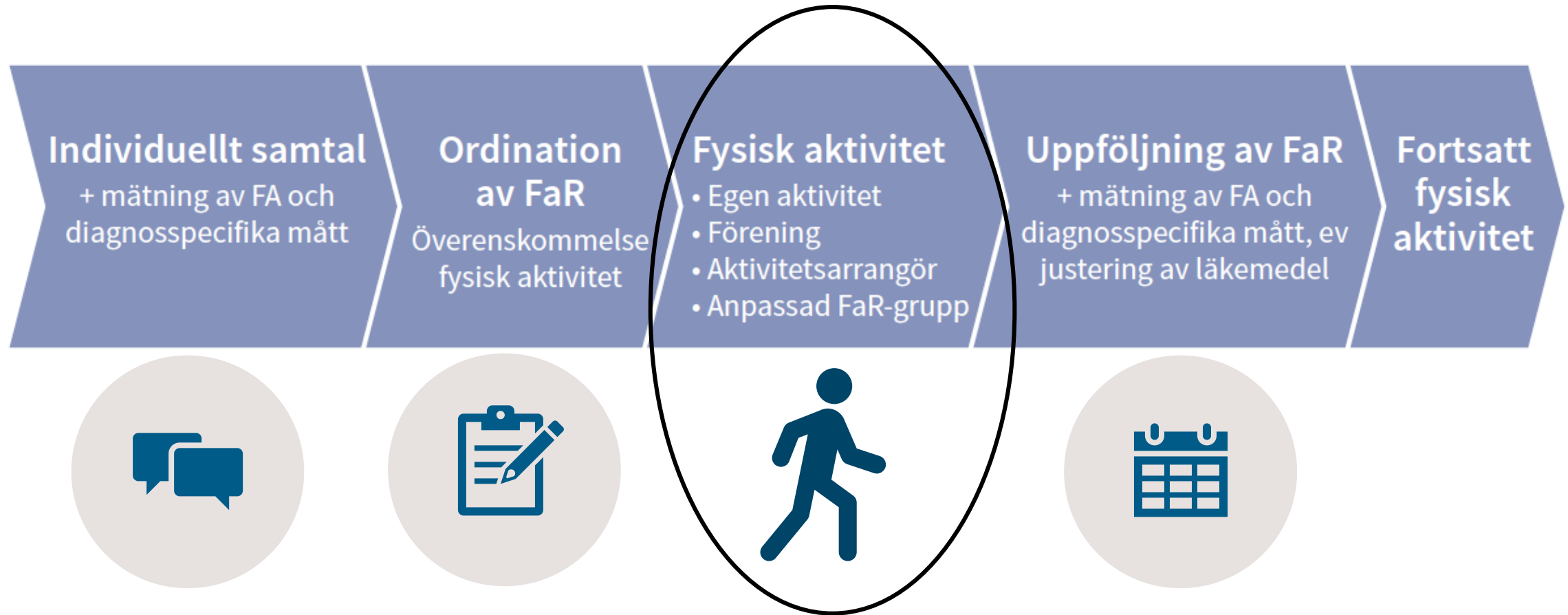


KVÅ-koder

- 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



Flödesschema FaR



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

Rörelseguiden



Rör dig på egen hand! →

Hitta aktivitet nära dig!

→

Ta stöd för motivationen!

→

FaR-mottagning online

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

www.vgregion.se/far-mottagning



The poster features a photograph of a person's feet in white sneakers on wooden stairs. A blue circular logo with the text 'Stöd för dig som fått FaR!' and 'FaR Fysisk aktivitet på recept' is overlaid on the right side of the image.

FaR-mottagning online

Har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR) men 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.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet, ut 2024

Vårdgivarwebben

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

- Riktlinjer
- Fysisk aktivitet på recept
- Material
- Utbildning
- Forskning
- Nyhetsbrev
- Hänvisa patienter vidare
- Kontakt



Material

Material för patienter

Väntrumsmaterial

Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du som behöver stöd för att komma igång med det kan få Fysisk aktivitet på recept (FaR). Det innebär att du får stöd av din vårdgivare för att hitta en fysisk aktivitet som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Fysisk aktivitet som behandling
Fysisk aktivitet kan vara ett eller flera komplement till läkemedel och har positiva effekter på flera av våra vanligaste sjukdomar. Behandling består av behandling till största delen av fysisk aktivitet.

När du rör dig mer och regelbundet ökar blodcirkulationen i kroppen och hjärnan. Det gör att du orkar mer och mår bättre både fysiskt och psykiskt. Du kan förbättra både din kondition och din muskelstyrka. Det är också viktigt att du sover bättre, känner dig gladare och får lättare att hantera stress.

De positiva effekterna får du oavsett om du tidigare varit fysiskt aktiv. All rörelse räknas. Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Om du är orolig kommer du snabbt att märka att du blir fysiskt starkare.

Vem kan få FaR?
Du kan få FaR om du behöver stöd för fysisk aktivitet för att förebygga eller behandla sjukdomar. Prata med din vårdgivare, till exempel vårdcentral eller sjukhuset om du är intresserad av FaR.

Vad ingår i FaR?
Vid behandling med FaR ingår följande:

- Samtal om tidigare och nuvarande fysisk aktivitet.
- En övervakad och skriftlig ordination på en eller flera fysiska aktiviteter som är anpassade till ditt hälsotillstånd, din livsstil och dina intressen.
- Uppföljning utifrån ditt behov.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Fysisk aktivitet som medicin vid Artros

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdgivare för att hitta en fysisk aktivitet som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Hur kan rörelse hjälpa mig?
Står du mer på äggproteinsom ledvärta som frägnar som smärtmedel för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som oftast är bättre än smärtmedelbehandling, dessutom är den fri från biverkningar. Står du mer på äggproteinsom ledvärta som frägnar som smärtmedel för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som oftast är bättre än smärtmedelbehandling, dessutom är den fri från biverkningar. Står du mer på äggproteinsom ledvärta som frägnar som smärtmedel för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som oftast är bättre än smärtmedelbehandling, dessutom är den fri från biverkningar.

Hur kan jag börja?
Starta på ett enkelt och stegvis sätt. Det kan innebära att du minskar rörelsestället genom att ta rörelsepaus, eller att du kommer igång med rörelseaktivitet som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis promenader, gym eller fitnessaktiviteter. Väg så långt som passar dig och som du tåler best. All rörelse räknas!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Fysisk aktivitet som medicin

Du kan själv påverka din hälsa med hjälp av fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet kan vara en del i din behandling och minska behovet av läkemedel.

Du kan få fysisk aktivitet på recept, FaR.

Prata med din vårdgivare!

All rörelse räknas!
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 alltid bättre att göra lite än inget alls.
Referens: FYSS 2021. Fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukdomsbehandling.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet, vuxna

Förbättrar självkänslan

- Förbättrar styrka
- Minskar oro och nedstämdhet
- Sänker blodsockret
- Ger ökad livskvalitet
- Minskar stress
- Förbättrar konditionen
- Stärker skelettet

Minskar smärta

- Förbättrar koncentrationsförmågan
- Förbättrar balansen
- Sänker blodtrycket
- Förbättrar sömnen
- Förbättrar hjärt- och kärlhälsa

All rörelse räknas!
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 alltid bättre att göra lite än inget alls.
Referens: FYSS 2021. Fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukdomsbehandling.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Stöd för dig som fått FaR!

FaR

Fysisk aktivitet på recept

FaR-mottagning online

Har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR) men 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 aktivitet.

Boka tid
Du träffar fysioterapeuten via videomöte i mobil, surfplatta eller dator. Ladda ner appen Vård och Hälsa, väg 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.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Håll koll på din målsättning och dina aktiviteter

Aktivitetsdagboken

HFS

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

All rörelse räknas!

Det är bättre att göra lite än inget alls.

Även en liten ökning av fysisk aktivitet har goda effekter på hälsan och måendet.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Tips för att komma igång

- Ta en kort rörelsepaus en gång i halvtimmen
- Gå eller cykla som transport i vardagen
- Parkera bilen en bit bort

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Frågor





Centrum för fysisk aktivitet

Mail: rh.cffa@vgregion.se