

Välkommen till dagens temawebbinarium

En nyckel till bättre samtal
om fysisk aktivitet



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



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

FaR-nyckeln - för vuxna

- Ett verktyg för samtal om fysisk aktivitet
- Samtalsstöd och bildstöd
 - Motivation, delaktighet, struktur
- Vetenskapligt underlag, FYSS
- Underlättar förskrivning av FaR

www.vgregion.se/far-nyckeln



Innehåll i FaR-nyckeln

Fem kategorier

- Fysisk aktivitet på recept (FaR)
- Allmänna rekommendationer
- Diagnosspecifika rekommendationer
- Samtalsverktyg
- Hälsoeffekter



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 sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

Har du frågor om FaR-nyckeln?
Kontakta Centrum för fysisk aktivitet:
rh.cffa@vgregion.se

Fysisk aktivitet på Recept

- Vårdgivarstöd
- Vad är FaR?
- FaR i praktiken
 - KVÅ koder

Fysisk aktivitet på recept

Information på webben

Vårdgivarstöd
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.

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 3

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.



Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 4

Fysisk aktivitet på recept

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 förskrivning 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.


Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 5


Allmänna rekommendationer

- Vuxna 18-64 år
- Äldre 65+
- Under/efter graviditet
- Intellectuell funktionsnedsättning
- Fysisk funktionsnedsättning
- Stress
- Smärta

Allmänna rekommendationer


Vuxna 18–64 år

 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.


Referens: Fyss 2021

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 7

Allmänna rekommendationer

Under/efter graviditet

 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.

Referens: Fyss 2021

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 11

Tips för att komma igång

- Vuxna 18-64 år
- Äldre 65+
- Under/efter graviditet
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Fysisk funktionsnedsättning
- Stress
- Smärta

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.

Allmänna rekommendationer

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.

Diagnosspecifika rekommendationer


- 19 diagnoser:
 - Artros
 - Blodfettsrubbnings
 - Cancer
 - Demens
 - Depression
 - Typ 2-diabetes
 - Fibromyalgi
 - Hypertoni
 - Insomni
 - Klimakteriebesvär
 - KOL
 - Kranskärslsjukdom
 - Metabola syndromet
 - Migrän
 - Osteoporos
 - Reumatoid artrit
 - Stroke
 - Ångest
 - Övervikt och fetma

Diagnosspecifika rekommendationer

Typ 2-diabetes

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

Referens: Fyss 2021

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Diagnosspecifika rekommendationer

Typ 2-diabetes

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 glukos-nivå. Träningen bör initialt vara ledarledd och individpassas av medicinskt utbildad personal. För personer med hög risk för hjärt-kärlsjuk-dom 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

32 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Diagnosspecifika rekommendationer

Typ 2-diabetes

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 glukos-nivå. Träningen bör initialt vara ledarledd och individpassas av medicinskt utbildad personal. För personer med hög risk för hjärt-kärlsjuk-dom 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

33 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

FYSS 2021 - Diagnosspecifika rekommendationer

- Om diagnosen
- Prevention
- Indikationer och kontraindikationer
- Effekter av fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet och läkemedel
- Bedöma och utvärdera
- Verkningsmekanismer
- Rekommenderad fysisk aktivitet
- Diagnosspecifika råd

www.efyss.se

2.11 Typ 2-diabetes

● Rekommenderad fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes

Personer med typ 2-diabetes bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att:

- förbättra glukoskontroll mätt som HbA1c (++++)
- förbättra blodfetter (+++)
- sänka blodtryck (+++)
- förbättra kroppssammansättning (++)
- förbättra kärlfunktion (+++)
- öka kondition (+++)

► AEROB fysisk aktivitet			► MUSKELSTÄRKANDE fysisk aktivitet			
Intensitet	Duration minuter/vecka	Frekvens dagar/vecka	Antal övningar	Repetitioner	Set	Frekvens dagar/vecka
Måttlig	Minst 150	3-7	8-10	8-12	1-3	2-3
eller						
Hög	Minst 75	3-5				
eller						
kombinerad måttlig och hög intensitet i minst 90 minuter/vecka (30 min, 3 dagar/vecka)						

Måttlig intensitet: 40-59% VO_{2R}, RPE 12-13. Hög intensitet: 60-89% VO_{2R}, RPE 14-17. VO_{2R} = VO_{2max} - VO₂, i lilla. Med 8-12 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8-12 gånger, det vill säga 8-12 RM (repetitionmaximum).

Rekommenderad fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för hälsa.

● Diagnosspecifika råd

- Den fysiska aktiviteten bör utformas individuellt, i dialog med individen och av medicinskt utbildad personal såsom fysioterapeut. Träningen bör initialt vara ledarledd.
- För individer med hög risk för hjärt-kärlsjukdom bör den aeroba fysiska aktiviteten starta på en låg eller måttlig intensitet. Se kapitel Riskbedömning vid fysisk aktivitet.
- Glukosvärdet bör mätas före och efter den fysiska aktiviteten. Detta är särskilt viktigt vid behandling med glukossänkande läkemedel som är förenade med en ökad risk för hypoglykemi (sulfonylurea och insulin). För att minska risken att få hypoglykemi behöver insulin dosen sänkas inför träning och kolhydrater intas före, under och efter träningen.
- Det bör vara maximalt två dagar mellan träningsstillfällena för att bibehålla en optimal glukosnivå.
- Effekten av fysisk aktivitet på glukoskontroll (HbA1c) är väl jämförbar med många läkemedel som ges vid typ 2-diabetes.

Samtalsverktyg

- Bedömningsfrågor: pulshöjande fysisk aktivitet, muskelstärkande fysisk aktivitet, stillasittande
- Motiverande samtal
- Borg RPE-skalan
- Min dag
- Min aktivitet
- Hälsosamma rörelsevanor
- Hälsovinster
- Samtalsguider

Samtalsverktyg

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.

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 59

Samtalsverktyg

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, Rollnick, S., Rees, M., Pill, R. (1995). Innovation in Clinical Method: Diabetes Care and Negotiating Skill. Family Practise 12, 143-6.

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 66

Samtalsverktyg

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


Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 74

Hälsoeffekter

- Vuxna
- Äldre
- Gravida

Hälsoeffekter

Vuxna




Förbättrar självkänslan
Minskar smärta
Förbättrar styrka
Förbättrar koncentrationsförmågan
Minskar oro och nedstämdhet
Sänker blodsockret
Förbättrar balansen
Sänker blodtrycket
Ger ökad livskvalitet
Förbättrar sömnen
Minskar stress
Förbättrar hjärt- och kärlhälsa
Förbättrar konditionen
Stärker skelettet

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 77

Hälsoeffekter

Äldre




Ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter
Förbättrar sömnen
Sänker blodsockret
Förbättrar hjärt- och kärlhälsa
Sänker blodtrycket
Förbättrar rörligheten
Förbättrar balansen
Stärker skelettet
Förbättrar hjärnhälsa
Ökar styrka
Ger ökad livskvalitet
Minskar smärta
Bromsar det fysiska åldrandet
Minskar oro och nedstämdhet
Minskar fallrisk

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 79

Hälsoeffekter

Gravida



Förbättrar sömn
Minskar ryggsbesvär
Underlättar återhämtning efter förlossning
Kan minska risken för graviditetsdiabetes och havandeskapsförgiftning
Kan minska oro och nedstämdhet
Ger mer energi
Minskar inkontinensbesvär
Förbättrad viktkontroll

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 81

Hur kan jag använda FaR-nyckeln i mina samtal med patienter?

Individuellt
rådgivande
samtal



Individanpassad
skriftlig
ordination



Individanpassad
uppföljning

FaR-nyckeln främjar delaktighet

- Personcentrerat förhållningssätt
- Motiverande samtalsteknik (MI) som förhållningssätt

Samtalsverktyg

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.

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 65

Samtalsverktyg

Samtalsguide vid förskrivning av FaR

Den här guiden kan ge inspiration och vara ett stöd i samtal vid förskrivning 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

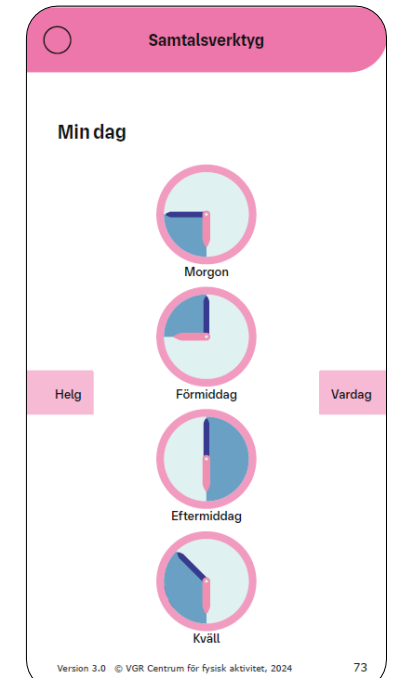
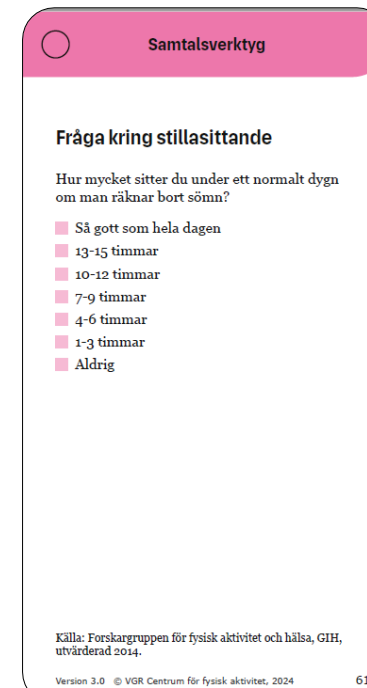
Vid otillräcklig aktivitetsnivå, samtala om rekommenderad dos och effekter.

- 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?

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 67

Lyft frågan om rörelsevanor

- Hur ser det ut för dig med fysisk aktivitet under en dag?
- Hur är tiden fördelad mellan stillasittande och i rörelse?



Hälsoeffekter

- Använd som en meny & agenda
 - Om du skulle välja någon eller några fördelar med att röra dig mer, vad är viktigast för dig?
 - Här ser du några hälsoeffekter vid fysisk aktivitet, vilka känner du till sedan innan? Är det någon som är extra viktig för dig?
 - Här är några förslag hur man kan komma igång med mer rörelse i vardagen, är det något som skulle passa dig att börja med?

Allmänna rekommendationer


Hälsoeffekter

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.

Vuxna

- Förbättrar självkänslan
- Minskar smärta
- Förbättrar styrka
- Minskar oro och nedstämdhet
- Sänker blodsockret
- Ökar blodkvalitet
- Minskar stress
- Förbättrar konditionen
- Stärker skelettet
- Förbättrar koncentrationsförmågan
- Förbättrar balansen
- Sänker blodtrycket
- Förbättrar sömnen
- Förbättrar hjärt- och kärlhälsa



Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

8

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

77

Erbjud anpassad information

- Vad vet du redan om...? Hur ser du på..?
- Allmänna och diagnosspecifika rekommendationer
- Hälsovinster
- Hälsoeffekter (dos-respons)

Diagnosspecifika rekommendationer

Ångest

Pulshöjande fysisk aktivitet

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

Referens: Fyss 2021

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Allmänna rekommendationer

Äldre 65+

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 utifrån sitt tillstånd. Vardagsysslor, långsam promenad och uppresningar till stående kan vara tillräckligt för att ge hälsovinster. Se även diagnosspecifika rekommendationer.

Referens: Fyss 2021

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Hälsoeffekter

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 kärthälsa

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Samtalsverktyg

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.

Illustration: Fyss 2021 (TFA/Typoform AB).

76 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Rörelsepaus!

Energipiller Kondition

1. Luftboxa
2. Höga knän
3. Twisthopp
4. Lufthopprep
5. Krysshopp
6. Jogga på stället



Nuvarande aktivitetsvanor

- Frågor kring pulshöjande fysisk aktivitet + Borg RPE-skalan

Samtalsverktyg

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.

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 59

Samtalsverktyg

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						
		0	<30	30-60	60-90	90-150	150-300	>300
Fråga 1: hög intensitet	0	0	15	45	75	120	255	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 (x 2) + vardagsmotion = aktivitetsminuter.

60 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Samtalsverktyg

Borg RPE-skala®

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.

Figur framtagen av Läkemiddelskommittén, terapigruppen fysisk aktivitet VGR.

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 71

Samtalsverktyg

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

72 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Bedömning Pulshöjande fysisk aktivitet



Samtalsverktyg

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 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	

Hälsovinster

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



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.

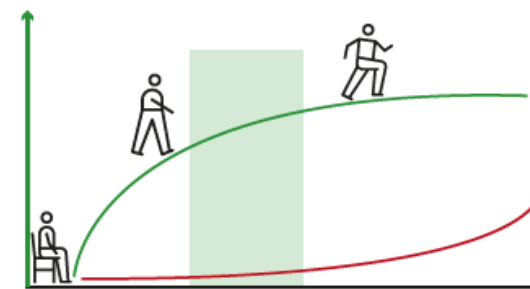


Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

Formulera en individanpassad skriftlig ordination

- Metodstöd
- Stöd i att formulera målsättning och stöd i ordinationen

Fysisk aktivitet på recept

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 förskrivning 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.

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 5

Samtalsverktyg

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.

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 68

Hälsoeffekter

Vuxna

Förbättrar självkänslan
 Minskar smärta
 Förbättrar styrka
 Förbättrar koncentration- förmågan
 Minskar oro och nedstämdhet
 Förbättrar balansen
 Sänker blodsockret
 Sänker blodtrycket
 Ger ökad livskvalitet
 Förbättrar sömnen
 Minskar stress
 Förbättrar hjärt- och kärhälsa
 Förbättrar konditionen
 Stärker skelettet

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 77

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

Referens: Fyss 2021

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 31

Samtalsverktyg

Borg RPE-skala®

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

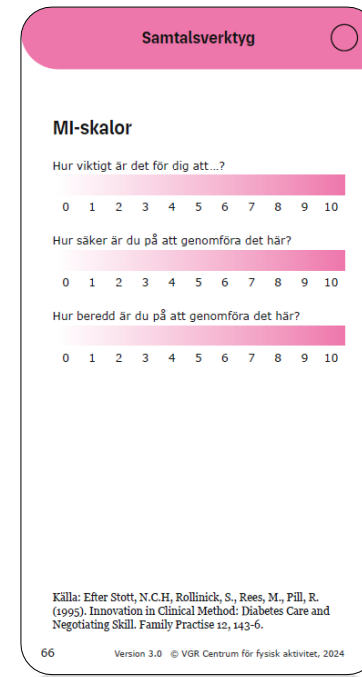
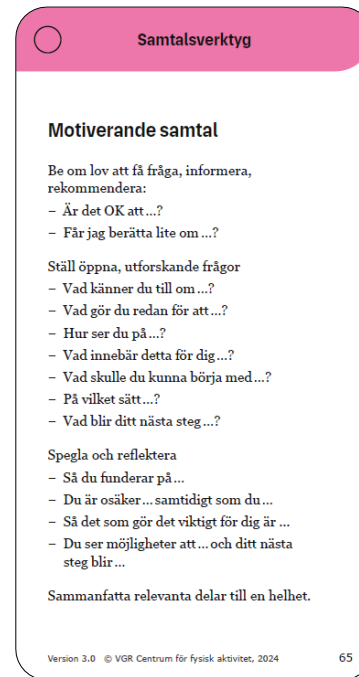
© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.

Figur framtagen av Läkemedelskommittén, terapigruppen fysisk aktivitet VGR.

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 71

Motivation och intressen

- Samtalsverktyg - Motiverande samtal och MI-skolor
- Samtalsverktyg - Min aktivitet



Målsättning – för hållbara vanor


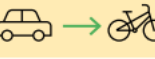
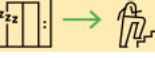
- Sätt ett mål där chansen att lyckas är stor
- Välj ett mål som är viktigt för patienten
- Använd korten som hjälp med målsättning ex. hälsoeffekter, tips på hur man kommer igång, BORG -skalan

Samtalsverktyg




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	

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 75

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 75

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

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

Exempel: styrkeövningar hemma, utomhus, på gym/utegym

Uppföljning av ordinerat FaR

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?

Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024 69

Samtalsverktyg

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?

70 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Tips! Rörelsenyckeln

- Stödmaterial för samtal med barn, unga och deras vårdnadshavare
 - Samtalsstöd och vårdgivarstöd
- Samtalskort i fem kategorier
- **Temawebbinarium 14/3 och 24/4**
- www.vgregion.se/rorelsenyckeln



Frågor och diskussion



Var hittar jag mer information?

- Vårdgivarwebben: www.vgregion.se/fysiskaktivitet
- Centrum för fysisk aktivitet: www.vgregion.se/cffa



Utvärdering Temawebbinarium
VT24





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

Telefon: 031 346 06 40

Mail: rh.cffa@vgregion.se