

Utbildningsplan

Fysisk aktivitet/FaR som medicinsk behandlingsmetod

Syfte

Syftet med utbildningen är att studenterna ska utveckla kunskap och färdigheter i att använda fysisk aktivitet och fysisk aktivitet på recept (FaR) som prevention och medicinsk behandling för att uppnå hälsovinster.

Innehåll

Utbildningen omfattar undervisning om:

- Evidens och forskning om hälsoeffekter av fysisk aktivitet och FaR som behandlingsmetod
- Riktlinjer och rekommendationer om fysisk aktivitet
- Genomgång av den evidensbaserade handboken FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling)
- FaR som metod och hur den används i praktiken
- Genomgång av rutiner och material kring FaR som behandlingsmetod
- Praktiskt patientfallsarbete

Lärandemål

Efter avslutad utbildning förväntas studenten kunna:

- Redogöra för hälsoeffekter av fysisk aktivitet
- Bedöma om en patient är i behov av att öka sin fysiska aktivitetsnivå som prevention eller behandling för sjukdom
- Tillämpa metoden FaR
- Söka upp relevant information i boken FYSS som stöd i FaR-processen
- Anpassa insatser kring fysisk aktivitet/FaR utifrån patientens förändringsberedskap

Undervisningsformer

Föreläsning med möjlighet till frågor och diskussion. Grupparbete med praktiska övningar kring patientfall.

Rekommenderad litteratur

FYSS 2021 (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling), Läkartidningen Förlag. Delar av boken finns även på fyss.se.

eFYSS. Ett digitalt kunskaps- och beslutsstöd, baserat på FYSS 2021. [eFyss](https://fyss.se)

Nationella riktlinjer 2024: Vård vid ohälsosamma levnadsvanor, Socialstyrelsen. [Nationella riktlinjer om ohälsosamma levnadsvanor - Socialstyrelsen](https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/om-socialstyrelsen/om-socialstyrelsen)

Nationellt vårdprogram Ohälsosamma levnadsvanor, Nationellt programområde (NPO) för levnadsvanor 2022. [Levnadsvanor - 1177 för vårdpersonal](https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/om-socialstyrelsen/om-socialstyrelsen)

Utbildningsplanen är framtagen av:

Stefan Lundqvist, Leg fysioterapeut, Med Dr.

Elin Laurila, Leg. fysioterapeut, MSc.

Emma Henning, Leg. fysioterapeut.

Sofia Nankler, Verksamhetschef

Centrum för fysisk aktivitet, Regionhälsan, Västra Götalandsregionen