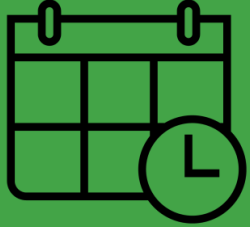


Fysisk aktivitet och fysisk aktivitet på recept (FaR)





Agenda

Del 1, kl. 9-11

- Barn & ungas rörelsevanor
- Effekter av fysisk aktivitet
- Begrepp & definitioner
- Rekommendationer & riktlinjer
- Uppmärksamma, åtgärda, följa upp

Del 2, kl. 11-12

- FaR som metod
- FaR i praktiken

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

Kön

Ålder

Etnisk
tillhörighet

Tro/
religion

RÖRELSEIDENTITET

Sexuell
läggning

Köns-
identitet

Funktions-
nedsättning



Motoriskt
utanförskap

RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
rikedom



Motoriskt
utanförskap

RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
rikedom



Motoriskt
utanförskap

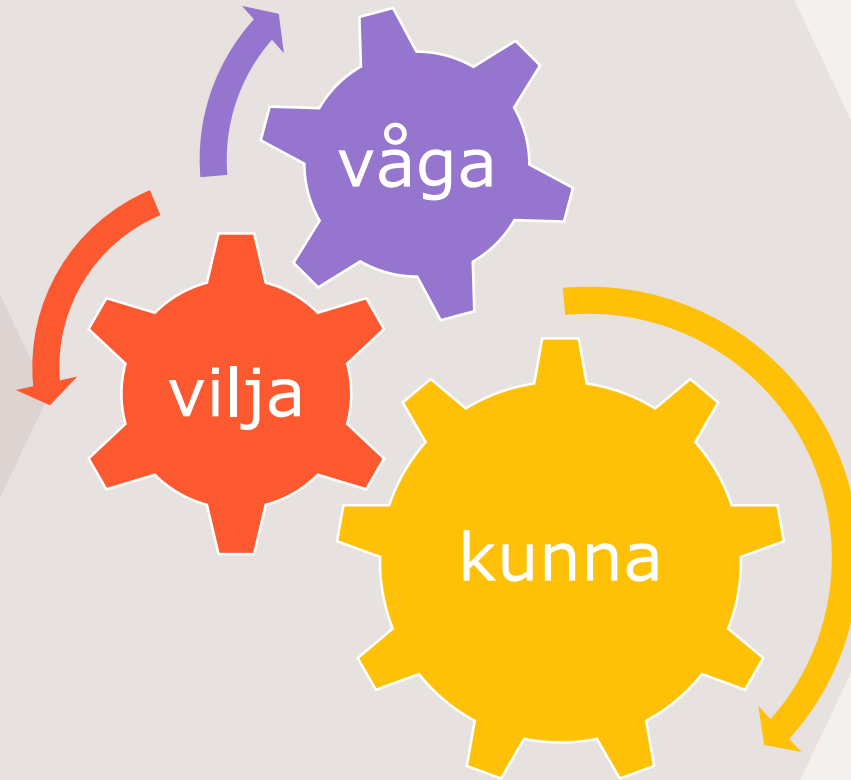
RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
rikedom

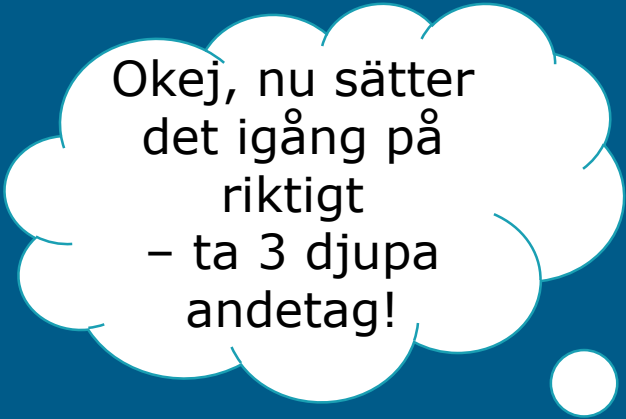


Motoriskt
utanförskap



Rörelse-
rikedom

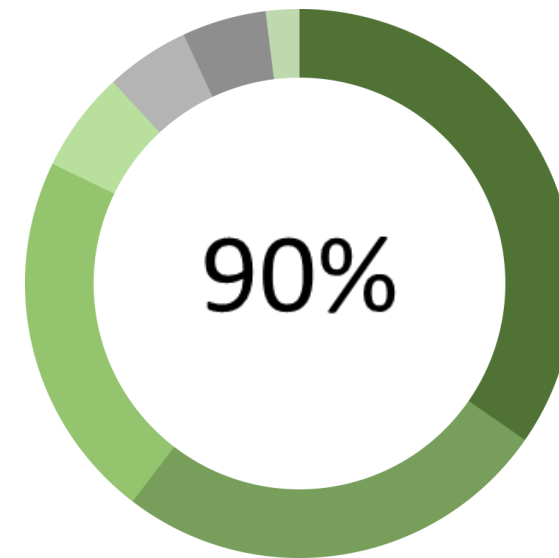
Barn och ungas rörelsevanor



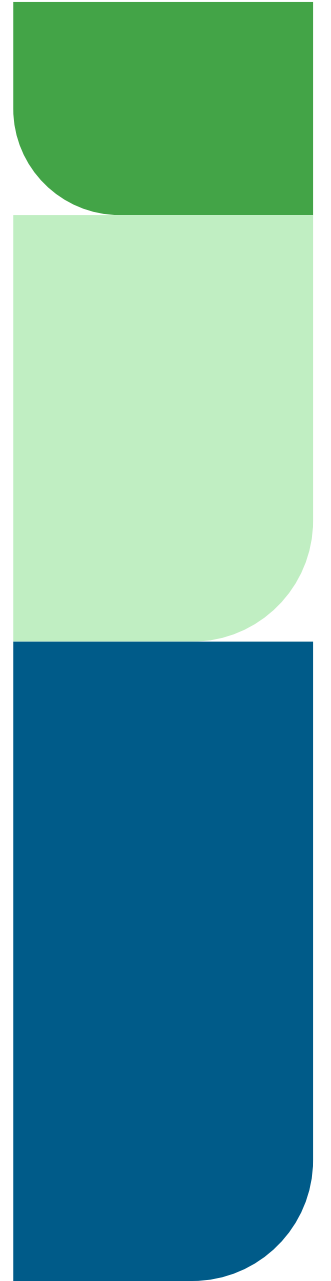
Okej, nu sätter
det igång på
riktigt
– ta 3 djupa
andetag!

Icke-smittsamma sjukdomar orsakar 90% av alla dödsfall i Sverige

- 35% Hjärt- kärlsjukdom
- 26% Cancer
- 22% Övriga icke smittsamma sjukdomar
- 6% Kronisk lungsjukdom
- 2% Diabetes
- 5% Smittsamma sjukdomar, undernäring, spädbarns- och mödrasjukdomar
- 5% Skador

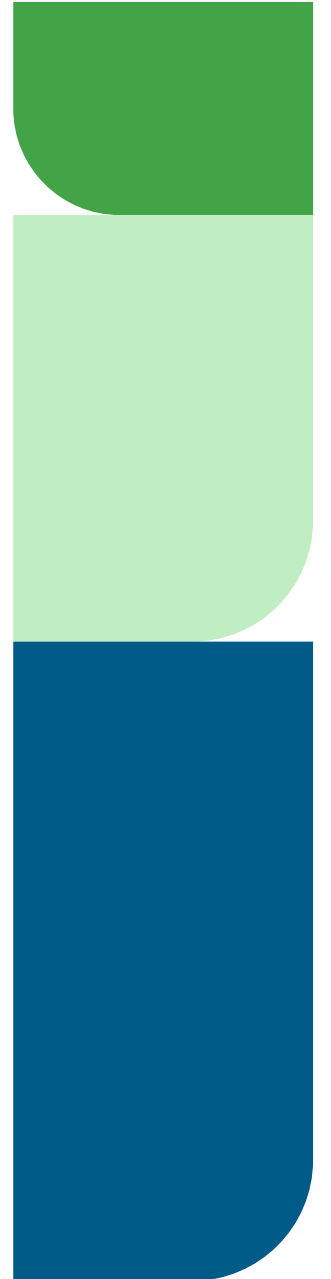


WHO – Non communicable diseases (NCD) Country Profiles, 2018



Barn och unga rör sig för lite

- 2 av 10 når rekommendationen
- Flickor rör sig mindre
- Lägre aktivitetsnivå ju äldre barnen blir

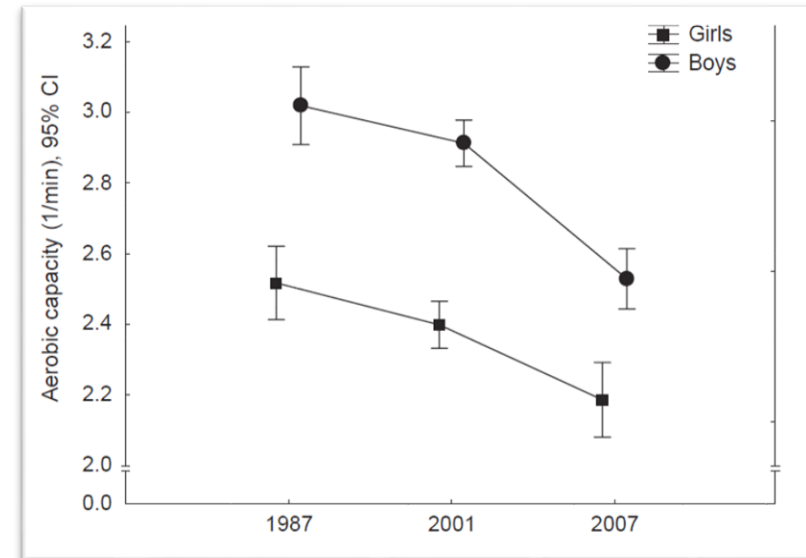


Sämre kondition hos ungdomar

Mätning av 16-åringars kondition
1987-2001-2007

10 % sämre kondition

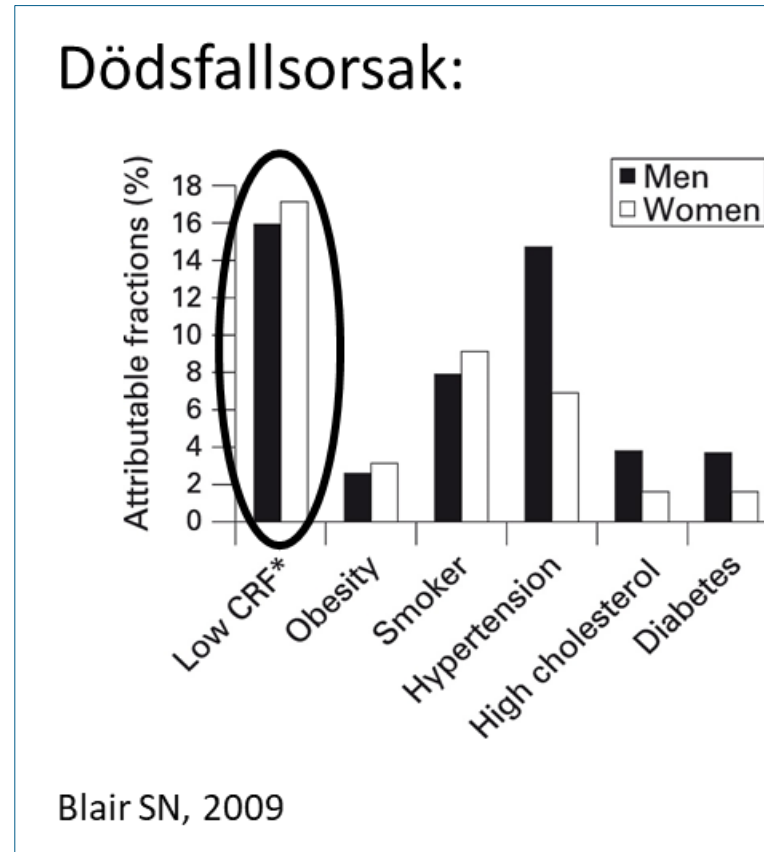
Ekblom et al, Acta Paediatrica, 2011



Dålig kondition – stor hälsorisk

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

Ekblom-Bak et al. Scand J med Sci Sports 2018



Hälsorisker med låg dos fysisk aktivitet och stillasittande

- Barn och ungdomars hälsa tycks kunna påverkas negativt av långvarigt stillasittande, beror dock på vilken typ:
 - Läsning kan främja hälsa
 - TV-tittande är förknippat med risker för ohälsa
 - Stark evidens för samband mellan skärmtid och depression och psykisk stress



Barn och ungas röster

1 av 3 unga vill röra på sig mer - framförallt utomhus!
MEN, många saknar ork eller förmåga och slutar idrotta
på grund av ångest, depression eller sömnsvårigheter.

Vad lyfter barnen som viktigt:

- Involvera barn i frågor som rör fysisk aktivitet!
- En mer inkluderande idrott.
- Bygg för lek och rörelse.
- Mer engagemang från föräldrar.
- Mer schemalagd idrott i skolan.

DE SÄGER ATT VI INTE RÖR PÅ OSS
Det handlar om barns bättre framtidsval för fysisk aktivitet
BRIS

"VÄRFÖR FRÅGAR NI BARA INTE BARN?"
- Barns röster om vad som behövs för att barn ska röra sig mer
BRIS

Folksamfonden

Ungas röster om fysisk aktivitet - möjligheter, hinder och önskemål

Ungdomer anser att den fysiska och psykiska hälsan är viktig för att bli en vuxen person. Det är inte bara fysisk hälsa, utan även psykisk hälsa som är viktigt. Barn och unga vill ha en god fysisk och psykisk hälsa för att kunna leva ett bra liv. Det är därför viktigt att vi som vuxna lyssnar på barns och ungas röster om vad som behövs för att de ska kunna röra sig mer och leva ett bra liv.

Varför lyfter barnen och unga så mycket om fysisk aktivitet?

Barn och unga vill ha en god fysisk och psykisk hälsa för att kunna leva ett bra liv. Det är därför viktigt att vi som vuxna lyssnar på barns och ungas röster om vad som behövs för att de ska kunna röra sig mer och leva ett bra liv.

Varför lyfter barnen och unga så mycket om fysisk aktivitet?

Barn och unga vill ha en god fysisk och psykisk hälsa för att kunna leva ett bra liv. Det är därför viktigt att vi som vuxna lyssnar på barns och ungas röster om vad som behövs för att de ska kunna röra sig mer och leva ett bra liv.



Barn och ungas röster

- 27 % av landets gymnasieelever tycker att det är viktigt med goda hälsovanor och en sund livsstil (jmf med bara 11 procent 1995)
- Ungdomar med stort intresse tränar i alla former – i föreningar, på gym och i egen regi.
- Unga uppfattar föreningar som en miljö för tävlingsintresserade



Jämlik hälsa?

Barn till förälder med låg utbildningsnivå
och låg inkomst har sämre hälsa och

...är mer stillasittande

...är mindre fysiskt aktiva

...tränar mindre

...mer sällan medlem i idrottsförening



Samhälleliga förutsättningar

- Socioekonomiska förhållanden
- Sociokulturella förhållanden
- Bristande tillgänglighet
- Begränsande samhällsnormer



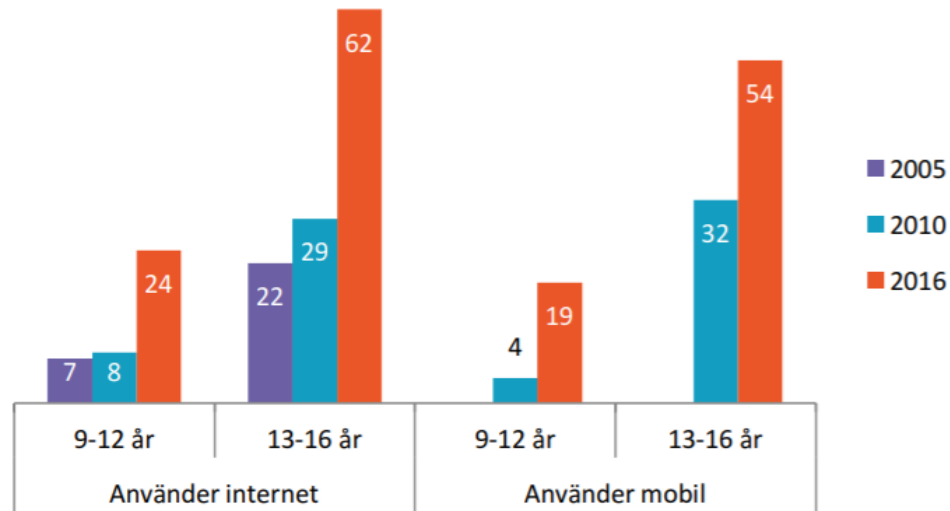
Sämre hälsoläge för personer med funktionsnedsättningar

- Mindre fysiskt aktiva än personer utan funktionsnedsättning
- Deltar i mindre omfattning i organiserad idrott
- Anpassad fysisk aktivitet i form av behandling men ej i friskvård.
- Ökad risk för
 - Övervikt
 - Obesitas
 - Diabetes 2

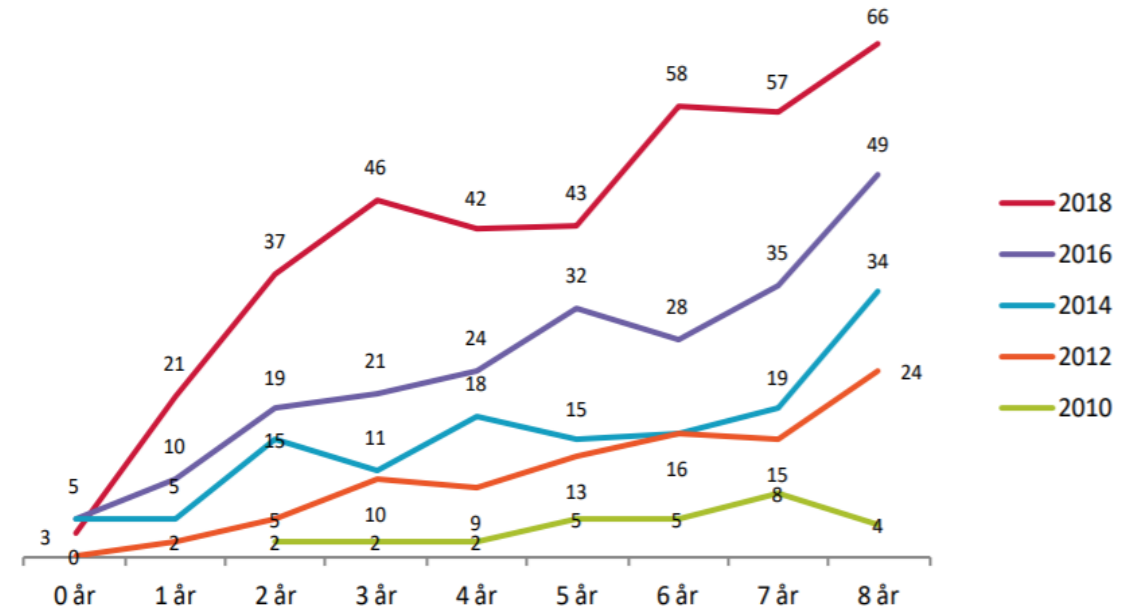


Statens medieråd: Ökad användning av internet & telefoner

Använder internet och mobiltelefon mer än tre timmar/dag, 2005–2016 (%)



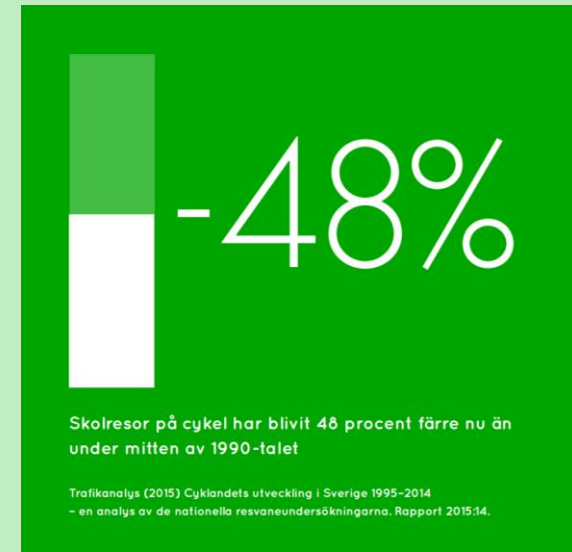
Använder internet dagligen, 0–8 år. 2010–2018 (%)



Aktiva transporter

- 48% färre skolresor på cykel nu än under 90-talet
- 60% bor inom en 2km-radie från skolan
- Allt färre barn och unga dör i trafiken

Källa: Svenska cykelstäder

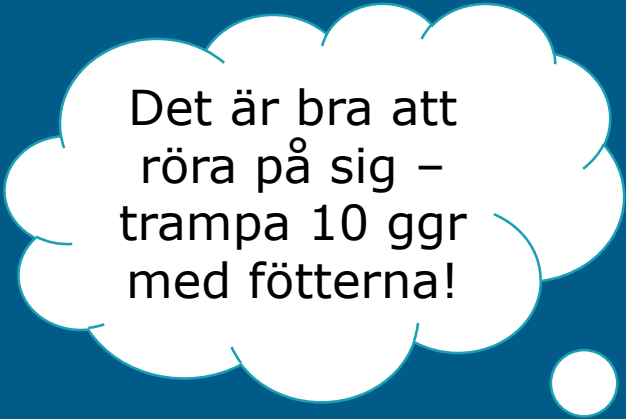


Är vi för rädda om våra barn?

- De positiva effekterna av "riskfyllt lekande" hos barn 3-12 år är större än hälsoeffekterna med att undvika "riskfyllt lekande".
- Indikation: riskfyllda lekmiljöer ökar tiden i lek, ökar den sociala interaktionen och kreativiteten hos barnen.



Effekter av fysisk aktivitet



Det är bra att
röra på sig –
trampa 10 ggr
med fötterna!

Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen

Minskad oro och nedstämdhet

Lägre stressnivå

Mer energi

Förbättrad koncentration
och ökade förutsättningar för
förbättrad skolprestation

Förbättrad sömn



Förbättrad kroppskontroll

Ökad muskelstyrka

Förbättrad kondition

Förbättrad självkänsla

Förbättrad mag- och tarmfunktion

Starkare skelett

Inläring

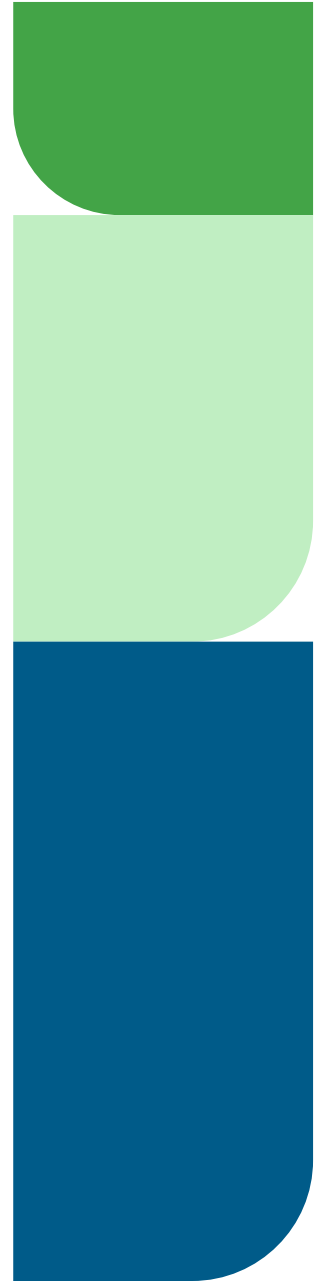
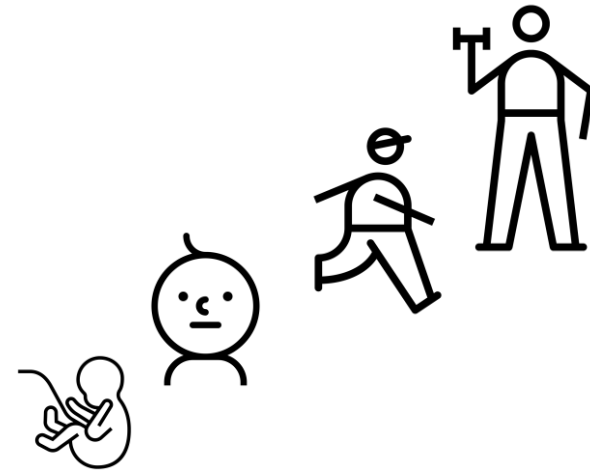
Fysisk &
psykisk hälsa

Fullföljda
studier

Resiliens

Mognads- och tillväxtprocesser

- Utvecklas över tid:
 - syreupptagningsförmåga
 - muskelstyrka
 - koordination
 - motorik
 - psykiska aspekter
 - kroppsstorlek
- Svårt att utvärdera effekt av insatser!



Träningsbarhet

- Konditionsträning
 - effekt lägre före pubertet
- Styrketräning
 - effekt beror framför allt på neuromuskulär rekrytering hos barn
 - under/efter pubertet mer effekt på muskelns tvärsnittsarea
 - skyddande mot idrottsrelaterade skador
- Finmotorisk och balansträning
 - effekt bättre under barn- och ungdomsår



Risker

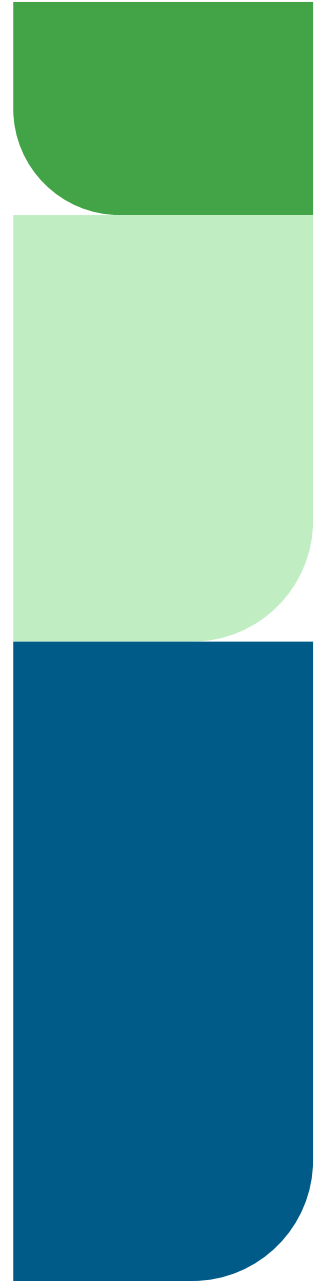
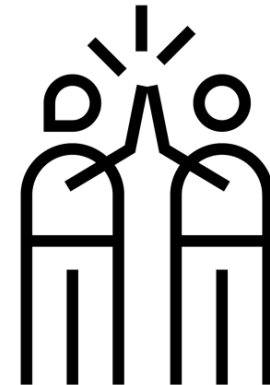
- Olika risker under olika delar av biologisk och motorisk utveckling
- Stödjevävnader mer känsliga för skador, exv skador i tillväxtzoner
 - kan ge bestående skador
 - pubertetsspurt mer känslig
- Tävlingsformer kopplade till ätstörningar/psykisk ohälsa
- Viktigt med...
 - adekvat återhämtning
 - tillräckligt närings- och energiintag



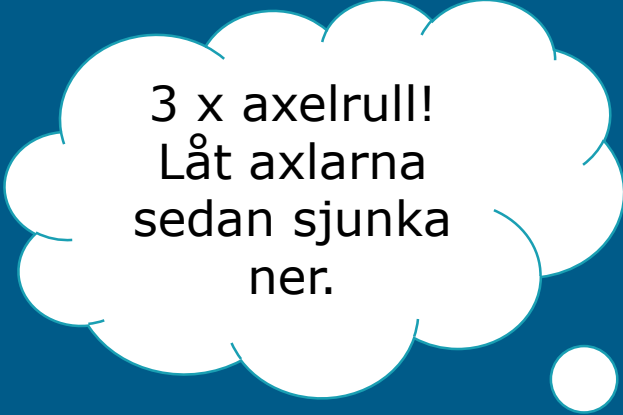
Personlighets- och identitetsutveckling

Fysisk aktivitet

- psykiskt välmående och självkänsla
- ! kroppsideal, prestationskrav, idrotts/träningsmiljöer
- ! anpassa efter fysisk, social och psykologisk utveckling

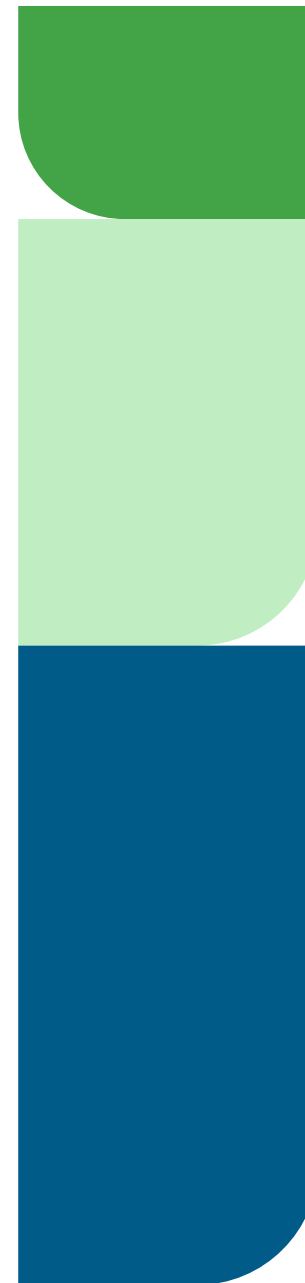


Begrepp och definitioner



3 x axelrull!
Låt axlarna
sedan sjunka
ner.

- Fysisk aktivitet
 - All kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den i vila
- Fysisk träning
 - Planerad och strukturerad fysisk aktivitet, som syftar till att öka eller bibehålla fysisk funktion



- **Aerob/pulshöjande fysisk aktivitet**
 - Ger en ökning av puls och andning.
Energibehovet täcks i första hand av processer som förbrukar syre.
 - Konditionsträning är den strukturerade formen av aerob fysisk aktivitet och syftar till att bibehålla/förbättra kondition.
 - Aerob fysisk aktivitet kan utföras med olika grader av ansträngning/intensitet.
 - Exempel: Leka intensivt, springa, cykla, simma, dansa
- **Muskelstärkande fysisk aktivitet**
 - Bibehålla eller förbättra muskulär styrka.
 - Styrketräning är den strukturerade formen av muskelstärkande fysisk aktivitet.
 - Exempel: klättra, hoppa, gå i trappa, träna med kroppen som motstånd eller med redskap på gym
- **Skelettstärkande fysisk aktivitet**
 - Sådan fysisk aktivitet som stärker skelettet, det vill säga aktiviteter som är viktbärande eller innehåller hopp, acceleration och/eller inbromsning.
 - Exempel: springa, hoppa hopprep, spela basket, utföra gymnastik

- Dos fysisk aktivitet

- Summan av aktivitetens frekvens + duration + intensitet.

- Frekvens

- Hur ofta aktiviteten genomförs

- exempelvis antal tillfällen per vecka

- Duration

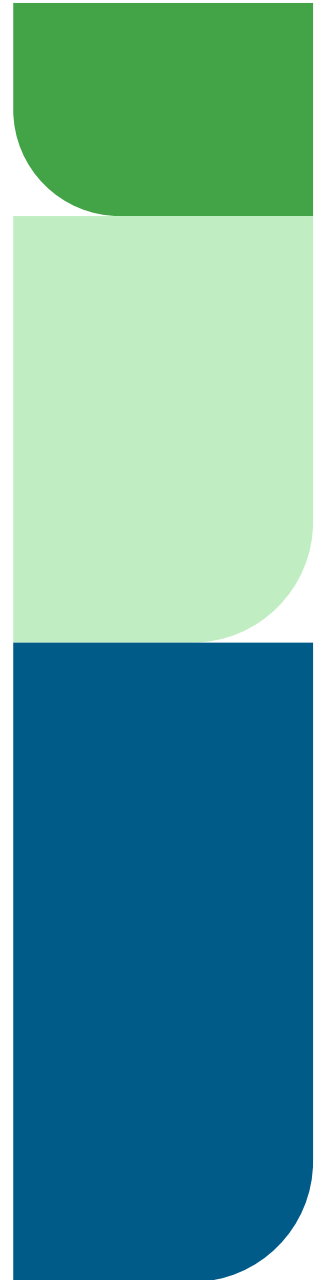
- Hur länge aktiviteten genomförs

- exempelvis antal minuter per tillfälle

- Intensitet

- Hur fysiskt krävande aktiviteten är (ansträngningsgrad)

- exempelvis låg, måttlig, hög

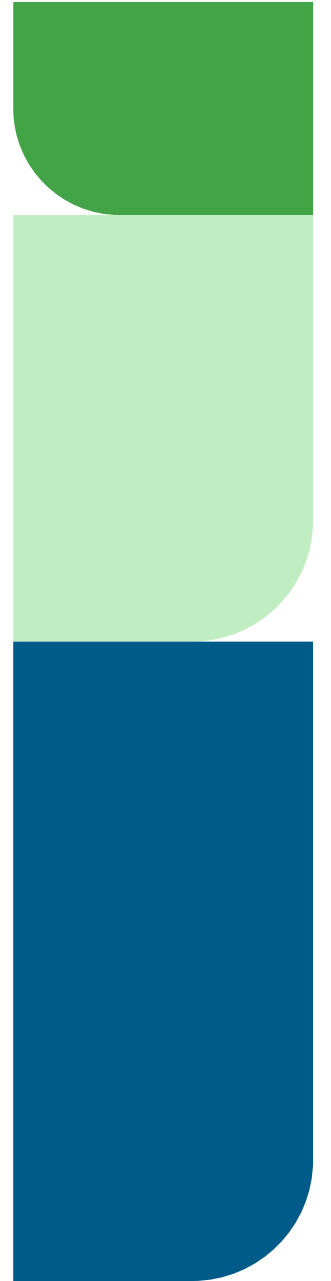


- Stillasittande

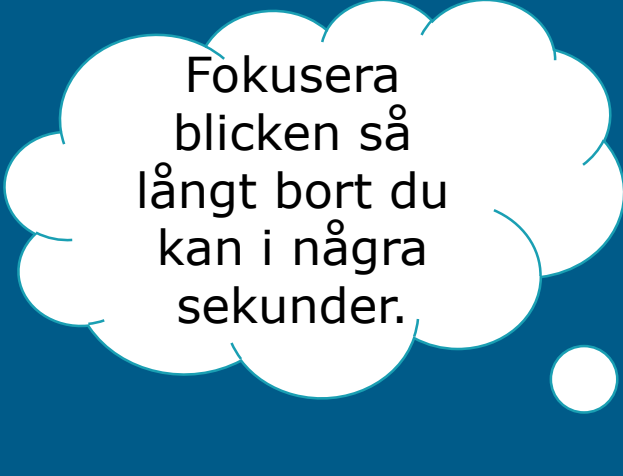
- Sittande eller liggande aktiviteter i vaket tillstånd.
Exempel: Bilåkning, sitta vid matbordet, sitta och läsa/studera, sitta framför skärm, liggande vila.

- Otillräcklig fysisk aktivitet

- När personen inte uppnår de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet



Rekommendationer om fysisk aktivitet och skärmtid



Fokusera
blicken så
långt bort du
kan i några
sekunder.

Rekommendationer 6-17 år

- Barn och ungdomar rekommenderas vara fysiskt aktiva i genomsnitt minst 60 minuter om dagen. Aktiviteten bör vara av pulshöjande karaktär, där man blir varm och lite andfådd, med minst måttlig intensitet.



- Minst 3 gånger i veckan bör pulshöjande aktivitet på hög intensitet ingå, som att springa, cykla i uppförsbacke eller simma



- Minst 3 gånger i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa

Anpassad rekommendation

- Barn och ungdomar som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som möjligt



Intensitet förklarad med snacktest 😊

Måttlig intensitet

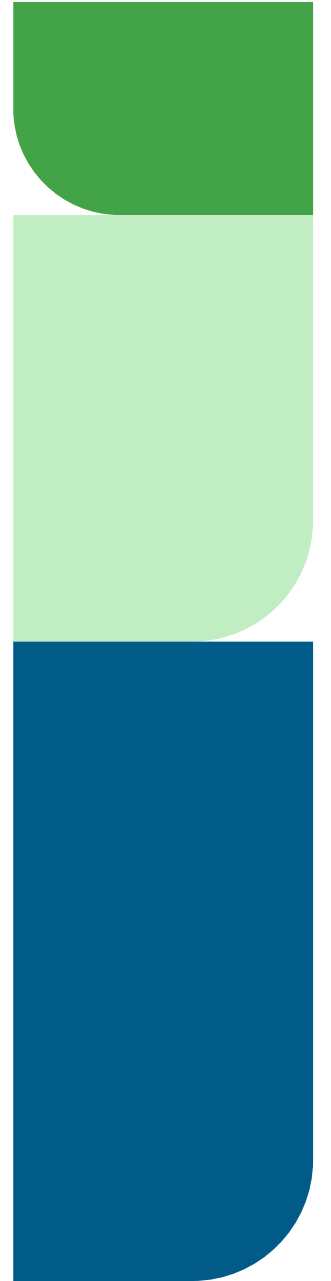
- Måttlig intensitet får du t.ex. av att gå snabbt, cykla, skejta eller leka utomhus så att du blir varm i kroppen och lite andfådd.
- Snacktest: du andas lite kraftigare men du kan fortfarande prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet

- Hög intensitet får du t.ex. av att springa, cykla i uppförsbacke eller simma så att du blir varm och andfådd.
- Snacktest: du måste andas efter bara några ord!

All rörelse räknas

- Vinsterna med fysisk aktivitet enligt rekommendationerna överväger riskerna
- All aktivitet bör anpassas till individens biologiska och psykosociala mognad
- För tidigare inaktiva barn och ungdomar bör den fysiska aktivitetsnivån ökas successivt –utgå från barnets nuläge
- Aktiviteten bör spridas ut över dagen
- Lite är bättre än inget och all rörelse räknas!



Rekommendationer om skärmtid

- Minska tid i stillasittande och skärmtid till förmån för ökad fysisk aktivitet
- Barn 6–12 år: max 1–2 timmar skärmtid per dag
- Ungdomar 13–18 år: max 2–3 timmar skärmtid per dag
- För alla:
 - Använd inte skärmar innan det är dags att sova.
 - Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten.



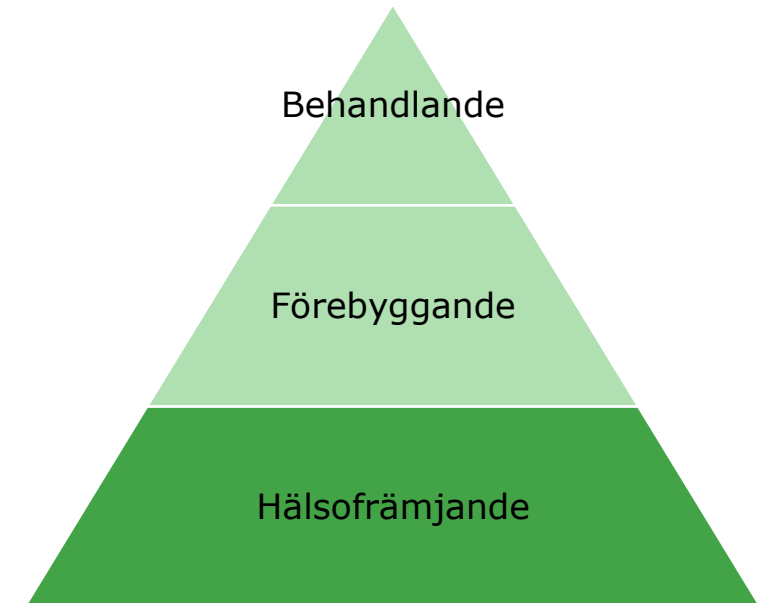
Insatser med fysisk aktivitet på olika nivåer



Plocka lite
äpplen!

Hälsofrämjande fysisk aktivitet

- Syfte att stärka och bibehålla det som barnet/ungdomen redan gör och för att skapa goda vanor.
- Generella insatser
- Olika miljöer
- Exempelvis:
 - Organiserad rastaktivitet
 - Rörelsepauser
 - Idrott och träning

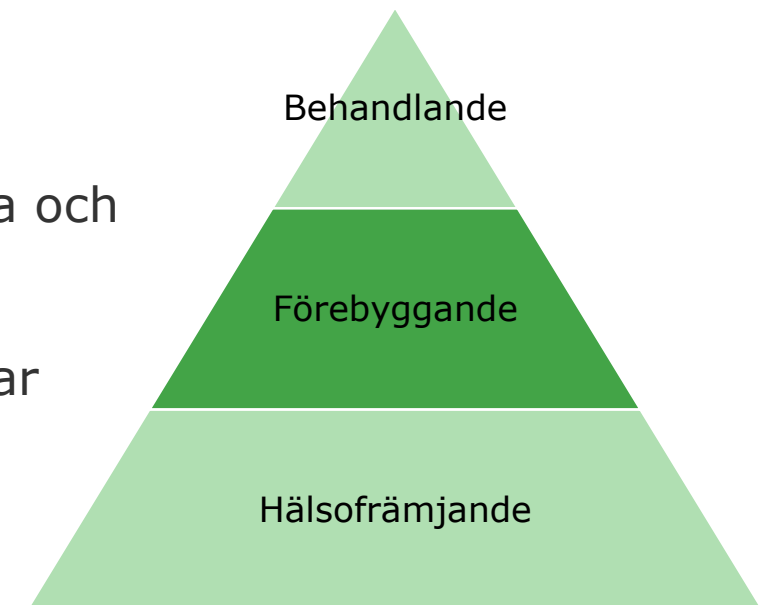


Fysisk aktivitet som förebyggande åtgärd

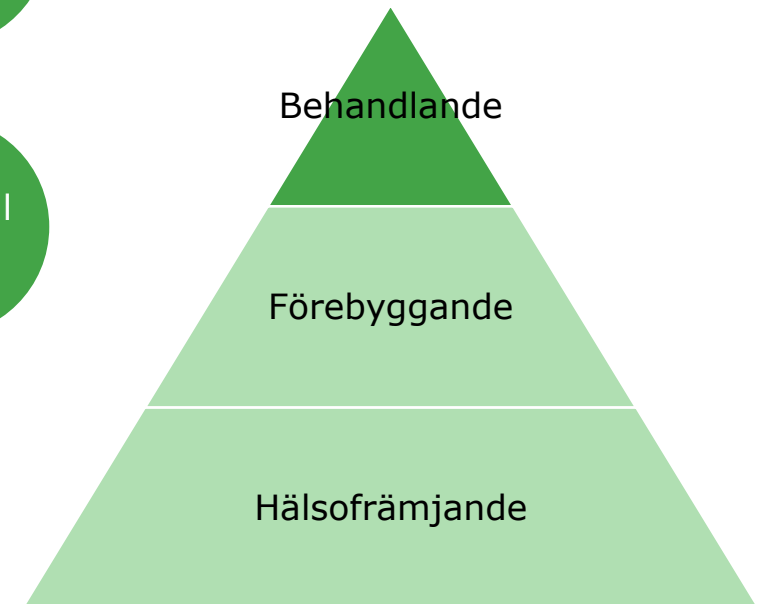
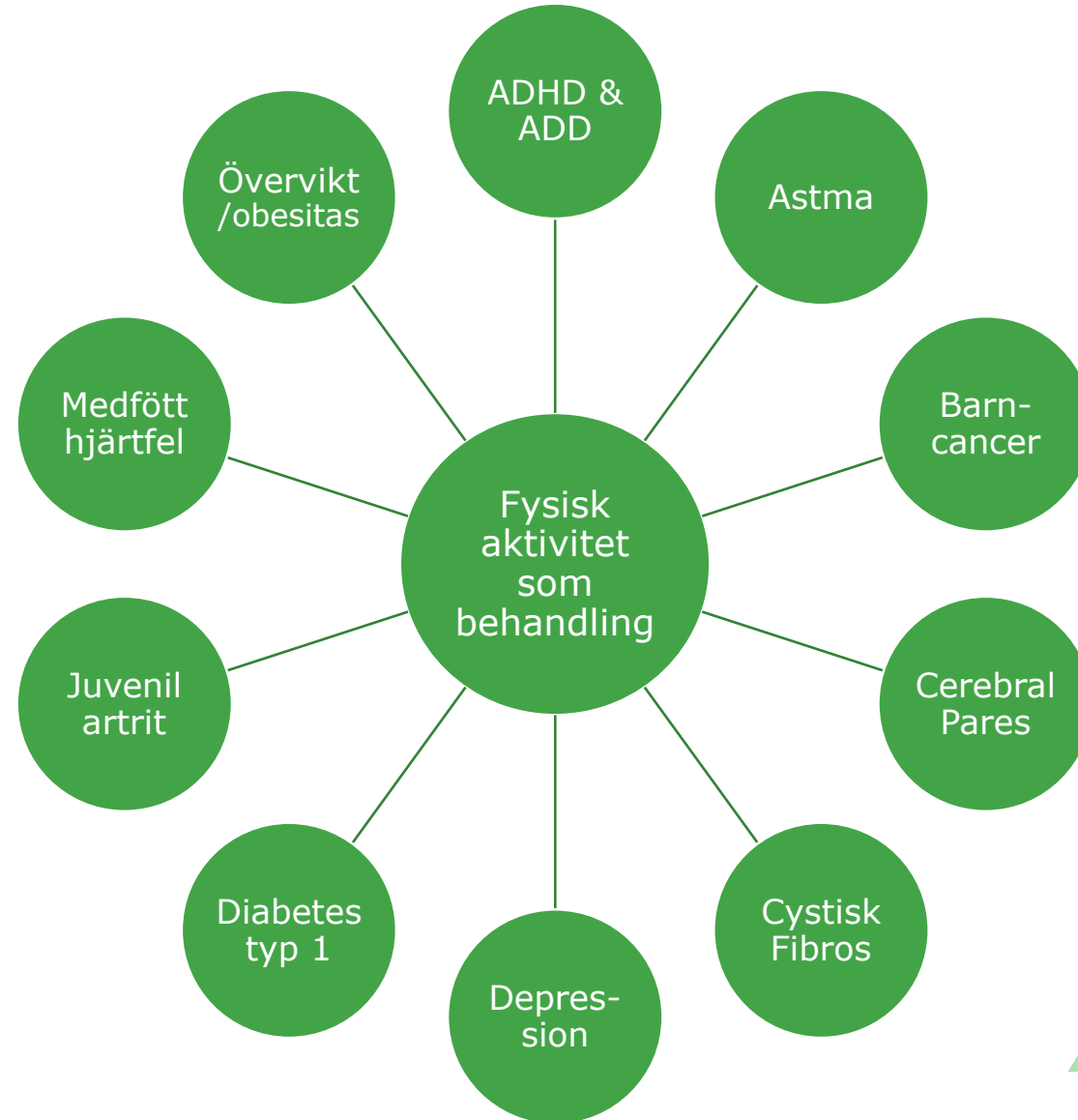
- De positiva effekterna av fysisk aktivitet stärker förutsättningar för bättre hälsa, inlärning och fullföljda studier – särskilt viktigt för barn och unga som tillhör en riskgrupp för att utveckla sjukdom eller ohälsa.
- Några exempel på sådana tillstånd kan vara:

- Sömnsvårigheter
- Smärta
- Koncentrationssvårigheter
- Oro
- Stress
- Motoriska svårigheter

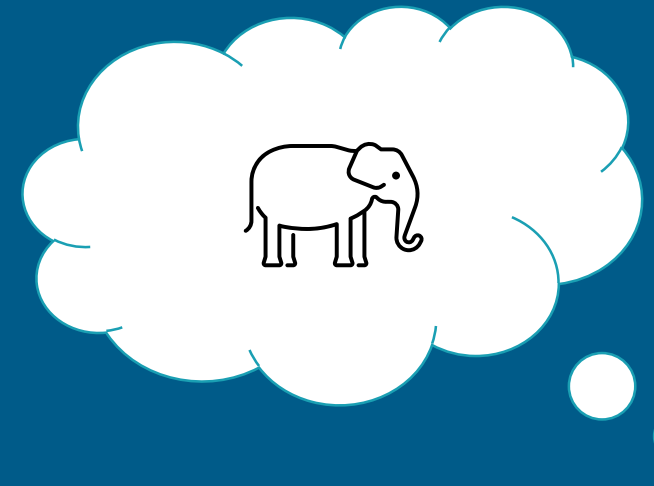
- Kroniska sjukdomar
- Fysiska, intellektuella och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar



Fysisk aktivitet som behandlande åtgärd



Vad säger våra riktlinjer?



På övergripande nivå

- Agenda 2030
 - Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar.
- Barnkonventionen
 - Barn har rätt till liv och utveckling.
 - Barn har rätt till fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och att växa och utvecklas under förhållanden som främjar deras hälsa.
 - Barn har rätt till lek, vila och fritid.

[Vårt arbete med Agenda 2030 och de globala målen - Svenska FN-förbundet](#)
[Barnkonventionen - UNICEF Sverige | unicef.se](#)



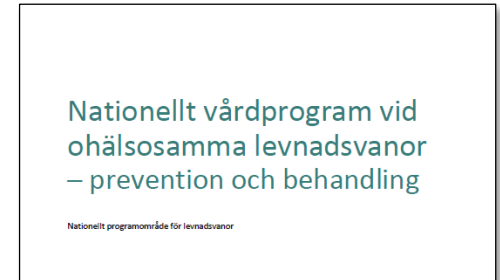
Riktlinjer om fysisk aktivitet

- Folkhälsomyndigheten:
 - [Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande -kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande](#)
- Vägledning för elevhälsan:
 - [Matvanor och fysisk aktivitet - Kunskapsguiden](#)
- Socialstyrelsen:
 - [Vård vid ohälsosamma levnadsvanor – Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser för sjukdomsprevention och behandling](#)



Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor

- För regional och kommunal hälso- och sjukvård samt tandvård.
- Alla medarbetare med självständig patientkontakt bör kunna identifiera otillräcklig fysisk aktivitet, kunna ge enkla råd och hänvisa vidare.
- Åtgärd med rådgivande samtal bör erbjudas barn/unga som är otillräckligt fysiskt aktiva.



Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling. BILAGA 7

Fysisk aktivitet och matvanor, kortversion

Barn och unga 6-17 år

Uppmärksamma: Fråga, bedöm och erbjöd stöd till förändring. Åtgärda: Råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd. Följ upp: Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare.

DOKUMENTERA

UPPMÄRKSAMMA

Matvanor

För att uppmärksamma risk för ohälsosamma matvanor kan standardiserade frågor om barnets/elevens matvanor användas, exempelvis Socialstyrelsens kostindex. Dokumentera.

Har ofta ätit du grönsaker och/eller rotfrukter (bräda, frysta eller tillagade)?	Har ofta ätit du fisk eller skaldjur (som havsrätt, i sallad eller som pålägg)?
Två gånger per dag eller oftare 3 p	Tre gånger per vecka eller oftare 3 p
En gång per dag 2 p	Två gånger per vecka 2 p
Några gånger i veckan 1 p	En gång i veckan 1 p
En gång i veckan eller mer sällan 0 p	Några gånger i månaden eller mer sällan 0 p

Har ofta ätit du frukt och/eller bär (bräda, frysta etc)?	Har ofta ätit du kaffe/bredd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?
Två gånger per dag eller oftare 3 p	Två gånger per dag eller oftare 0 p
En gång per dag 2 p	En gång per dag 1 p
Några gånger i veckan 1 p	Några gånger i veckan 2 p
En gång i veckan eller mer sällan 0 p	En gång i veckan eller mer sällan 3 p

Har ofta ätit du frukost? Dagligen Nästan varje dag Några gånger i veckan En gång i veckan eller mer sällan

Undersök även om barnets/elevens matvanor skiljer sig åt mellan vardag och helgdag.

Stöd för bedömning av barnets/elevens matvanor

0 - 4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor
5 - 8 poäng indikerar eventuellt ohälsosamma matvanor, gör en individuell bedömning
9 - 12 poäng indikerar i stort sett hälsosamma matvanor
Barn/elever som sällan äter frukost och har lågt kostindex ges särskild uppmärksamhet.

Fysisk aktivitet

För att uppmärksamma otillräcklig fysisk aktivitet kan frågor eller standardiserade frågeformulär om barnets/elevens fysiska aktivitet användas. Dokumentera.

- Har mycket tid rör du på dig en vanlig dag, till exempel till och från skolan, rastaktiviteter, fritid, idrottsaktiviteter som gör att hjärtat slår snabbare och ibland gör dig andfådd?
- Har mycket tid rör du på dig en vanlig dag, så att du blir andfådd, till exempel springa, fotboll, hoppspel eller dans?
- Deltar du i någon idrott på fritiden?

Undersök även om barnets/elevens rörelsevänor skiljer sig åt mellan vardag och helgdag.

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

FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

- **Del 1 Allmän del:**

- Allmänna rekommendationer
- Diagnosspecifika rekommendationer för barn och unga
- Begrepp och principer
- Effekter
- Bedöma och utvärdera
- Individanpassad rådgivning
- FaR

- **Del 2 Diagnosdel:**

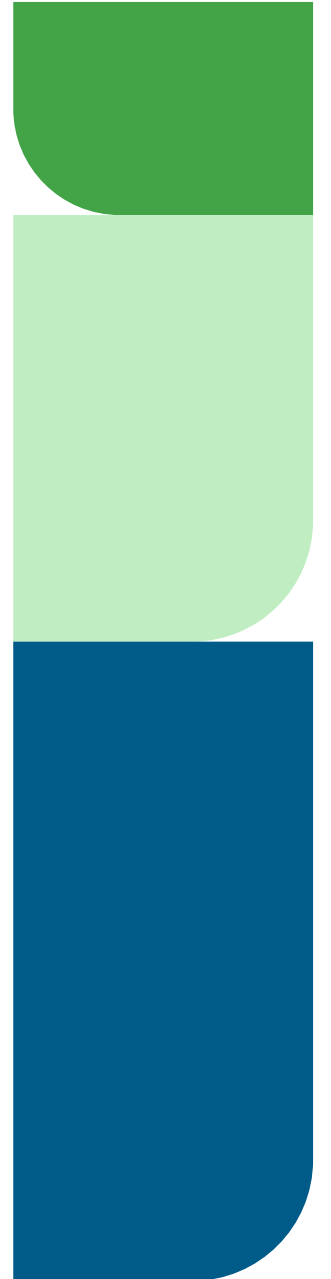
- Diagnosspecifika rekommendationer för vuxna, för 35 diagnoser

[Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling | Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling \(fyss.se\)](https://fyss.se)



FYSS 2021 – om barn och ungdomar

- Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar
 - Tillväxt och mognad
 - Hälsoeffekter
 - Stillasittande och ohälsa
 - Rekommenderad fysisk aktivitet
 - Risker med fysisk aktivitet, med mera
- Fysisk aktivitet för barn och ungdomar med sjukdomstillstånd
 - Specifika råd vid 10 hälsotillstånd



Uppmärksamma, åtgärda, följa upp – i praktiken



Bensträckare!

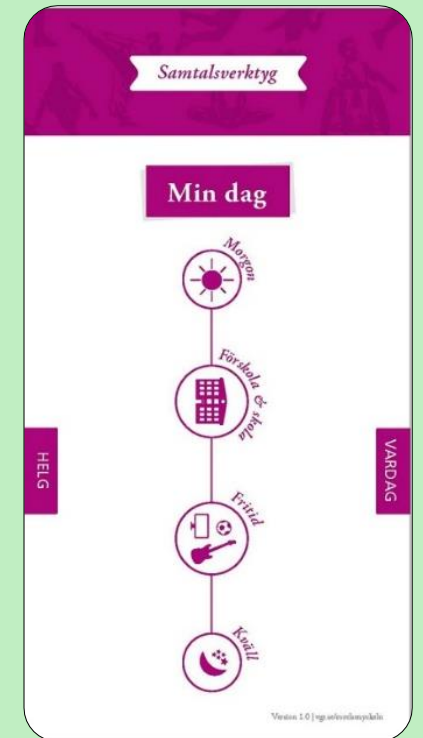


Uppmärksamma

- Via...
 - elev – elevhälsoenkät/samtal, besök...
 - vårdnadshavare
 - mentor, lärare
- Ta upp frågan
 - “Känns det okej att vi pratar en stund om fysisk aktivitet?”
(be om lov att få ta upp ämnet)

Uppmärksamma

- Ställ frågor för att få en bild av aktivitetsvanor:
 - "Hur mycket tid rör du på dig en vanlig dag, till exempel till och från skolan, rastaktiviteter, fritid, idrottsaktiviteter som gör att hjärtat slår snabbare och ibland gör dig andfådd?"
 - "Hur mycket rör du på dig en vanlig dag, så att du blir andfådd, till exempel springa, fotboll, hoppa eller dansa?"
 - "Är det skillnad mellan vardag och helg?"
 - "Deltar du i någon idrott på fritiden?"
- Använd gärna skattningsskalor/verktyg och vid behov annat bildstöd, som stöd i att kartlägga nuvarande aktivitet och hur ansträngande aktiviteten upplevs.



Uppmärksamma

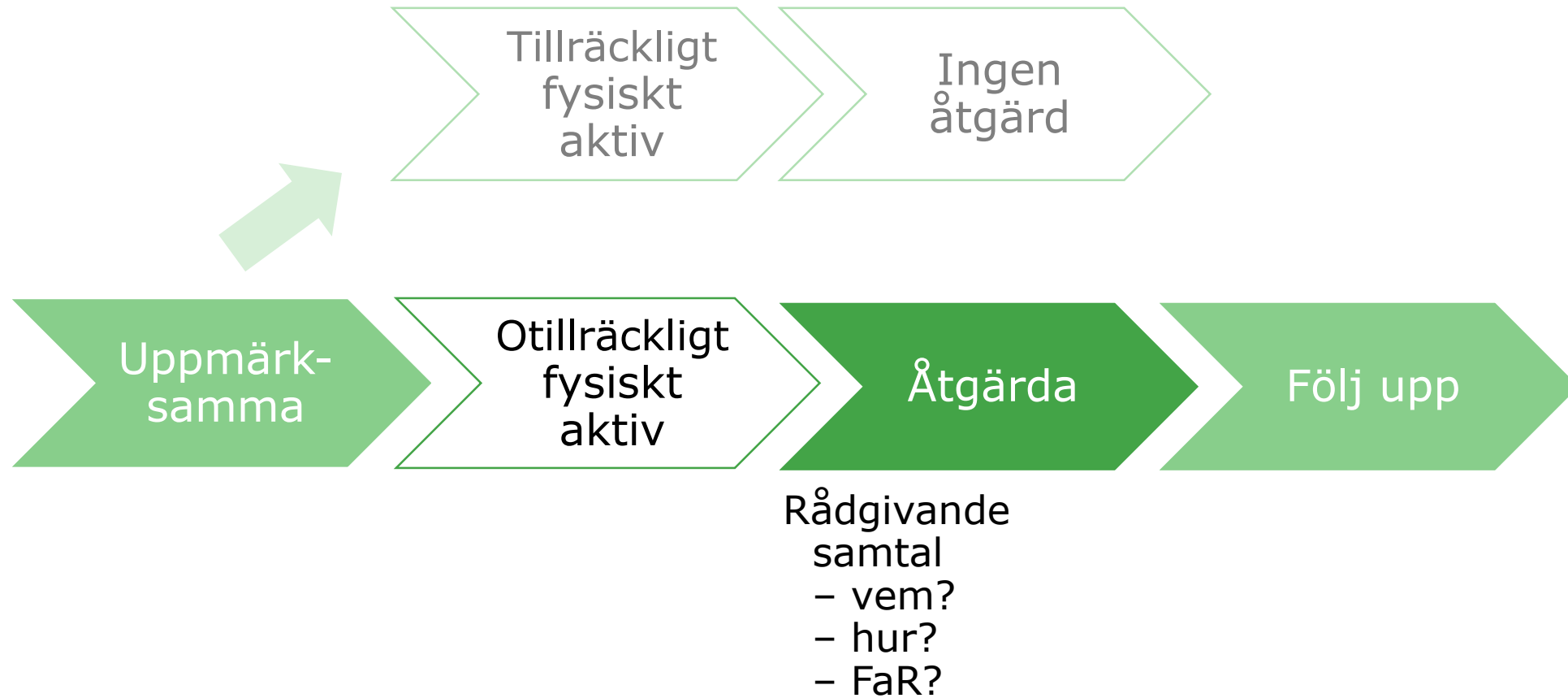
- Fråga om stillasittande
 - "Hur mycket tid ägnar du åt sociala medier, dataspel eller att se på TV eller filmer på dator, surfplatta eller mobil?"
 - "Hur mycket tid ägnar du åt läsning eller skolarbete via dator, surfplatta eller mobil?"



Sammanfatta och bedöm

- Sammanfatta och bekräfta det som redan görs. Bedöm om det finns behov av att öka den fysiska aktiviteten.
 - Om barnet/ungdomen uppnår rekommenderad dos av fysisk aktivitet: bekräfta att barnet har hälsosamma vanor och uppmuntra till att fortsätta med det som redan görs.
 - Om barnet/ungdomen inte uppnår rekommenderad dos fysisk aktivitet: Gå vidare med att erbjuda stöd, genom åtgärden rådgivande samtal.





Åtgärda – rådgivande samtal

- Erbjud information
 - “Vad vet du om hur rörelse/aktivitet kan påverka din hälsa?” (utforska kunskap/erfarenheter)
 - Bekräfta och sammanfatta.
 - “Vill du att jag berättar mer om vilka effekter fysisk aktivitet skulle kunna innebära för dig?” (be om lov att få informera)
 - Ge kortfattad individanpassad information om effekter av fysisk aktivitet.

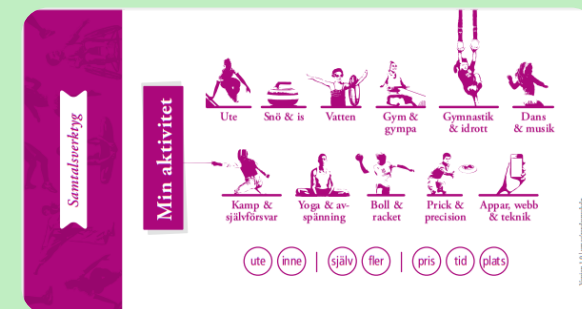


Åtgärda – rådgivande samtal

- Kartlägg motivation och intressen

Fortsätt samtalet kring barnets nuvarande fysiska aktivitet, motivation och intressen som påbörjades under steget "uppmärksamma".

- "Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med din fysiska aktivitet?"
- "Vad finns det för bra saker som du redan gör och som du kan fortsätta med?"
- "Om du skulle ändra på något för att bli mer aktiv, vad skulle det i så fall vara?"
- "Vilka förändringar tänker du att du skulle kunna göra kring stillasittande/skärmtid?"
- "Vad tänker du att du kan lägga till eller göra mer av gällande vardagsaktivitet?"
- "Har du funderat över/finns det någon fysisk aktivitet/träning som skulle vara rolig att prova?"
- "Vad ser du för hinder och möjligheter?"
- "Vilket stöd skulle du behöva för att kunna göra förändringen?"



Arenor för rörelse

Hemma

Utomhus

Skola

Kommunalt
utbud

Friskvård

Förening

?

Hemma

- Minskat stillasittande
- Vardagsaktivitet – aktiv lek och hushållssysslor
- Hemmaträning
- Appar och teknik som hjälp
- Bryta stillasittande skärmtid
- Kostnadsfritt!



Utomhus

- Aktiv transport – gå och cykla
- Aktiv lek – studsatta, cykla, skejta, klättra, spontan idrott, lekplats...
- Naturen – skogen/parken, havet/sjön, snö och is
- Utomhusträning – jogga, utegym, cykling...
- Många kostnadsfria alternativ!



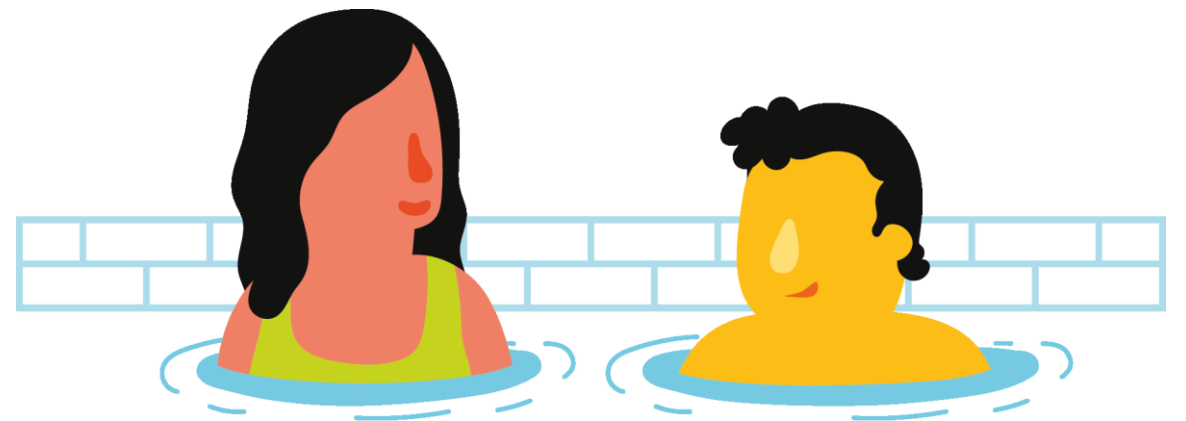
Skolan

- Minskat stillasittande
- Rastaktivitet
- Rörelsepåuser
- Idrottslektioner
- Fritidsverksamhet
- Skolidrottsförening
- Till stor del kostnadsfritt!



Kommunalt utbud

- Fritidsverksamhet
- Kulturskola
- Kommunala badhus/ishallar
- Idrottsanläggningar och -hallar



Friskvård

- Gym
- Friskvårdsanläggningar
- Rabatterade priser för ungdomar



Förening

- All möjlig idrott!
- Kulturföreningar
- Intresseföreningar



Andra arenor

- Friluftorganisationer
- Scouter
- Studieförbund
- Hälsa- och sjukvården;
rehabmottagning, ungdomsmottagning
- Trossamfund och kyrkor





Stöd?

Stillasittande
Vardagsaktivitet
Träning

Hemma Utomhus Skola Kommunalt utbud

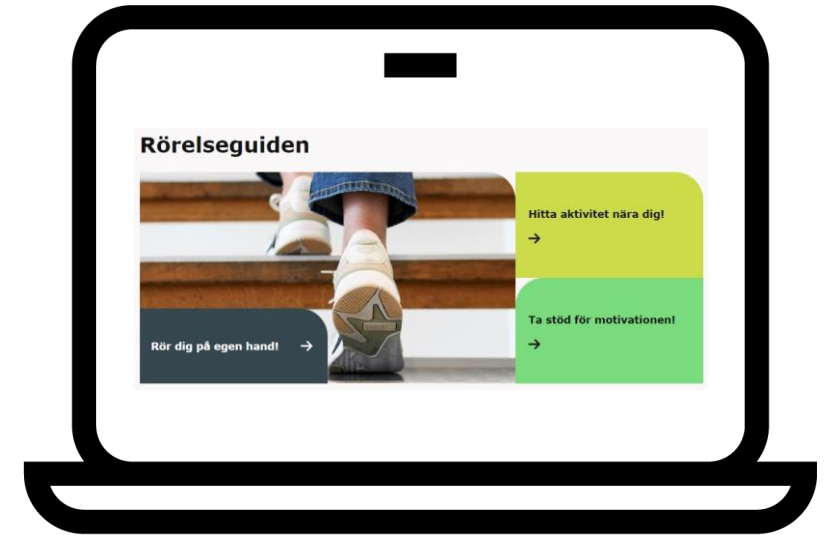
Friskvård Förening ?



Rörelseguiden

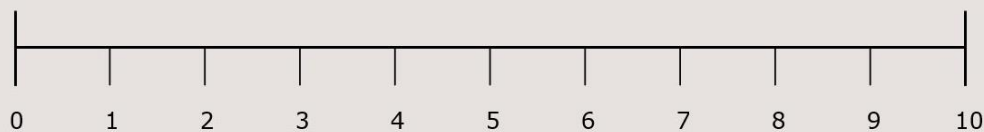
www.vgregion.se/rorelseguiden

- För **invånare**
- Verktyg för medarbetare
- Tips om
 - Rörelse på egen hand
 - Aktiviteter i närområdet med en trygg start
 - Motivationsstöd



Åtgärda – rådgivande samtal

- I samtal med äldre barn/ungdomar och med vårdnadshavare kan även skalfrågor kring motivation användas:
 - “Hur viktigt är det för dig att... på en skala från 0-10?”
(framkalla/förstärk förändringsprat)
 - “Vad är det som får dig att säga siffran _ och inte en lägre siffra?”
 - “Hur beredd är du att förändra... på en skala från 0-10?”
(utforska beredskap)
 - “Vad skulle få dig att flytta från siffran _ till en lite högre?”



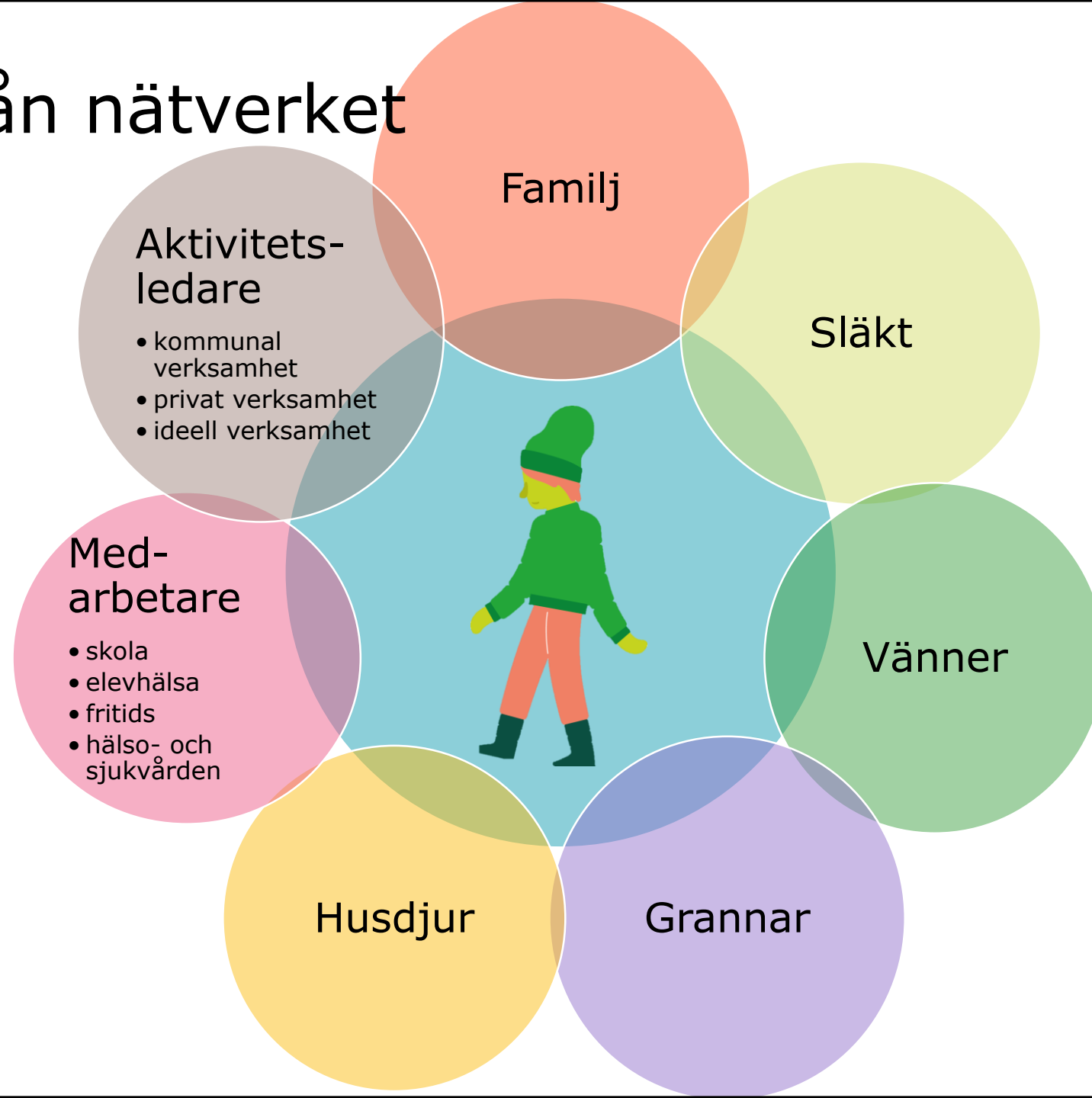
Åtgärda – rådgivande samtal

- Att sätta mål
 - “Utifrån det vi pratat om, vad kan vara en bra målsättning för dig? Vad kan vara ett övergripande mål och vilka effekter skulle du vilja uppnå?”
- Reflektera över frågorna nedan som stöd i att sätta ett **SMART** mål:
 - **S**pecifikt – Är målet tydligt för barnet? Är det tydligt varför målet satts och hur det kan uppnås?
 - **M**ätbart – Hur vet vi att målet uppnåtts?
 - **A**ccepterat/**A**ttaktivt – Har barnets rätt till delaktighet och inkludering tillgodosetts?
 - **R**ealistiskt – Är det ett rimligt mål? Finns förutsättningar för att uppnå målet?
 - **T**idssatt – Finns en plan för när målet ska nås? Behövs delmål?

Åtgärda – rådgivande samtal

- Gör en plan!
 - "Vilka personer runt omkring dig kan vara ett stöd för dig i din fysiska aktivitet? Exempelvis en familjemedlem, en vuxen på skolan eller en vän?"
 - "Vad tror du är viktigt för att få aktiviteten att bli av?"
 - "När känns det lagom att starta upp med... (planerad aktivitet)?"
 - "Var kan du genomföra... (planerad aktivitet)?"
 - "När tycker du att vi ska höras eller ses igen för att stämna av hur det går?"

Stöd från nätverket



Ekonomiskt stöd

- Majblomman
- Svenska kyrkan
- Kommunens stiftelser
- Aktiv Skola - Idrottshjälpen
- Frälsningsarmén
- Göteborgs stadsmission
- Fritidsbanken
- Fritidskortet



Åtgärda – skriftlig ordination, FaR

- FaR – en metod med 3 delar
 1. individuellt rådgivande samtal
 - 2. skriftlig ordination**
 3. uppföljning
- Vid ohälsa/risk för ohälsa där fysisk aktivitet har en effekt
- Förebyggande eller behandlande åtgärd
- Ger bättre följsamhet

Åtgärda – hänvisa vidare

- Rehabmottagning
- Hälsocoach online
- Vårdcentral
- Befintlig kontakt inom vården



- Utvärdera
- Planera

Följ upp

- Utvärdera och planera för fortsatt fysisk aktivitet
 - För att utvärdera om aktivitetsnivån förändrats kan du ställa samma frågor som du gjorde under steget "uppmärksamma"
 - Utvärdera även hur aktiviteten fungerat och hur den upplevts
 - Gör eventuellt ändringar i planen, gör en ny plan eller uppmuntra barnet till att fortsätta med det som redan fungerat

Diagnos- och funktionsspecifik utvärdering

Sjukdomsspecifika mått

- Vikt, BMI
- Skattningsskalor, till exempel Visuellt analog skala (VAS)
- Blodtryck
- Blodsocker
- Blodfetter

Fysisk kapacitet och/eller funktion

- Konditionstest
- Styrketest
- Motoriktest
- Balanstest

Mående

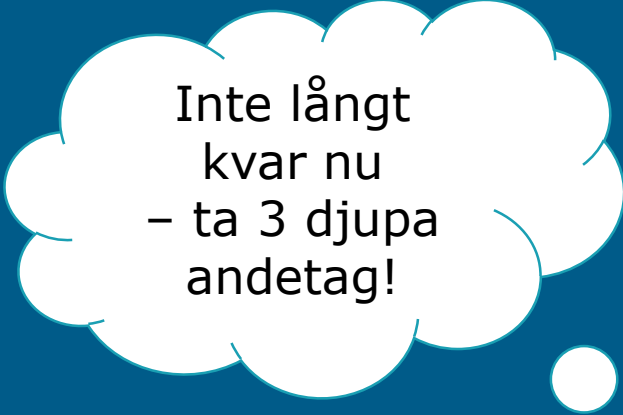
- Standardiserade frågor/instrument vid stress, sömnsvårigheter, depression med mera

Dokumentera

- Parallellt med processens olika steg (uppmärksamma, åtgärda, följa upp) följer dokumentation.
- För att kunna följa vad som hänt samt utvärdera effekt.
- Utgå från din enhets rutiner, system och dokumentera i journal/elevakt om detta ingår i dina arbetsuppgifter.



Hur kan vi jobba hos oss?



Inte långt
kvar nu
– ta 3 djupa
andetag!

- **Sonja** är 8 år och har övervikt. Hon leker ibland på gården med sin yngre syster och tycker om att vara utomhus, men har en i huvudsak stillasittande fritid. Sonja brukar få skjuts av sina föräldrar till och från skolan, ca 1,5 km per väg. Hon orkar sällan delta på hela idrottslektionen i skolan. Föräldrarna är stöttande, men har begränsad ekonomi och är ovana vid träning och föreningsliv.
- **Leo** är 11 år och har ADHD och motoriska svårigheter. Han tappar ofta koncentrationen på lektioner i skolan och deltar sällan i rastaktiviteter. Leo ser upp till sin elevassistent. Han tycker om att spela datorspel och fastnar ofta många timmar framför skärmen på vardagar och helger. Leo tycker också om att umgås med sin morfar, som har en hund som Leo också tycker om.
- **Mira** är 15 år och har besvär med stress och sömnsvårigheter. Hon promenerar ibland till och från skolan, ca 2 km per väg, och åker annars buss. Mira upplever ofta dåligt med ork efter skolan och spenderar mycket tid framför sociala medier på kvällarna. Hon var aktiv med kampsport när hon var yngre och tyckte detta var en rolig aktivitet. Hon har hört talas om att det finns en förening i staden som har kampsportsträning för ungdomar, men känner sig lite osäker kring hur hon ska göra om hon skulle vilja prova. Mira har flera nära kompisar som hon känner sig trygg och bekväm med.

Vilka frågor skulle du kunna ställa för att fördjupa kartläggning?

Ge förslag på hur en plan för att öka fysisk aktivitet /minska stillasittande skulle kunna se ut:

- Vad kan vara en rimlig målsättning?
- Finns det någon person i barnets/ungdomens omgivning som kan vara ett stöd?

Vårdgivarstöd – fysisk aktivitet & FaR

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

- Utbildningar
- Material
- Nyhetsbrev
- Riktlinjer
- Forskning
- Statistik

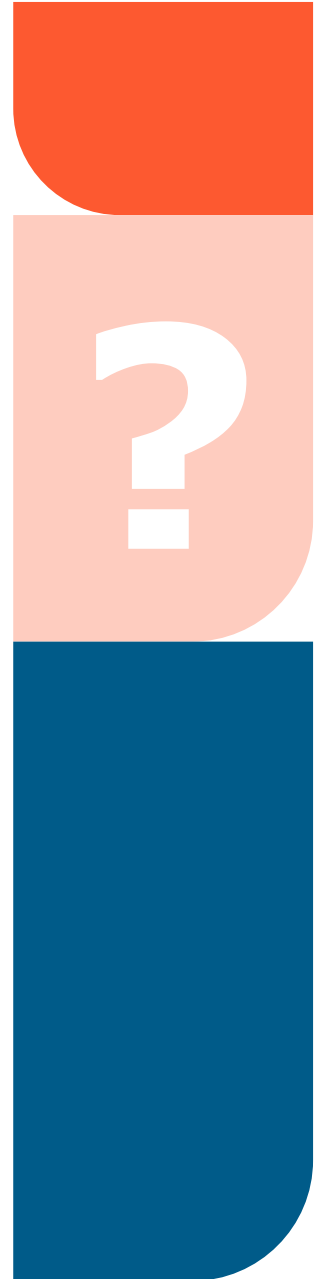


Arbetsätt för fysisk aktivitet som åtgärdande insats på min skola?

Medarbetare	Uppmärksamma	Rådgivande samtal	Skriftlig ordination	Uppföljning	Pepp å stöd – GoFaR
Skolläkare	✓	✓	✓	✓	✓
Skolsköterska	✓	✓	✓	✓	✓
Psykolog	✓	✓	✓	✓	✓
Kurator	✓	✓	✓ HoS-leg.	✓	✓
Spec.pedagog	✓	✓		✓	✓
Rektor	✓				✓
Lärare	✓				✓

Frågor att jobba vidare med...

- Metodstöd
 - vad ska med?
- Dokumentation
 - vad ska med i journal resp. elevakt?
- Team
 - vilka frågor ska tas upp? Muntligt/skriftligt samtycke? Vem gör vad?
- Nya medarbetare
 - utbildning i arbetssätt? Hur?
- Följa upp/utvärdera arbetssätt
 - antal samtal? FaR-recept? Effekt på aktivitetsnivå? Nöjdhet?
- Ansvar för arbetssätt
 - Vem uppdaterar arbetsgrupp med aktuell info? Vem följer upp arbetssätt?
Vem beställer ev material?





Tack!

Anna Orwallius, Leg. Fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet

rh.cffa@vgregion.se

Fysisk aktivitet på recept (FaR) för barn och unga



FaR som metod

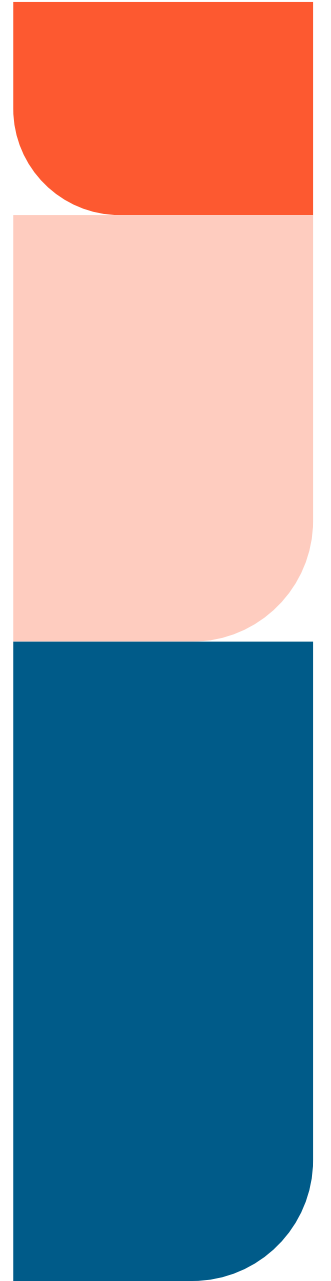
Vad är FaR?

- Metod för att stödja till ökad fysisk aktivitet
- För att förebygga eller behandla sjukdom och ohälsa
- Som enskild insats eller komplement till andra insatser
- Kan förskrivas av medarbetare inom hälso- och sjukvård och elevhälsa med hälso- och sjukvårdslegitimation
- Består av tre delar som kompletteras med:
 - Stöd av FYSS
 - Samverkan med friskvård och aktivitetsarrangörer



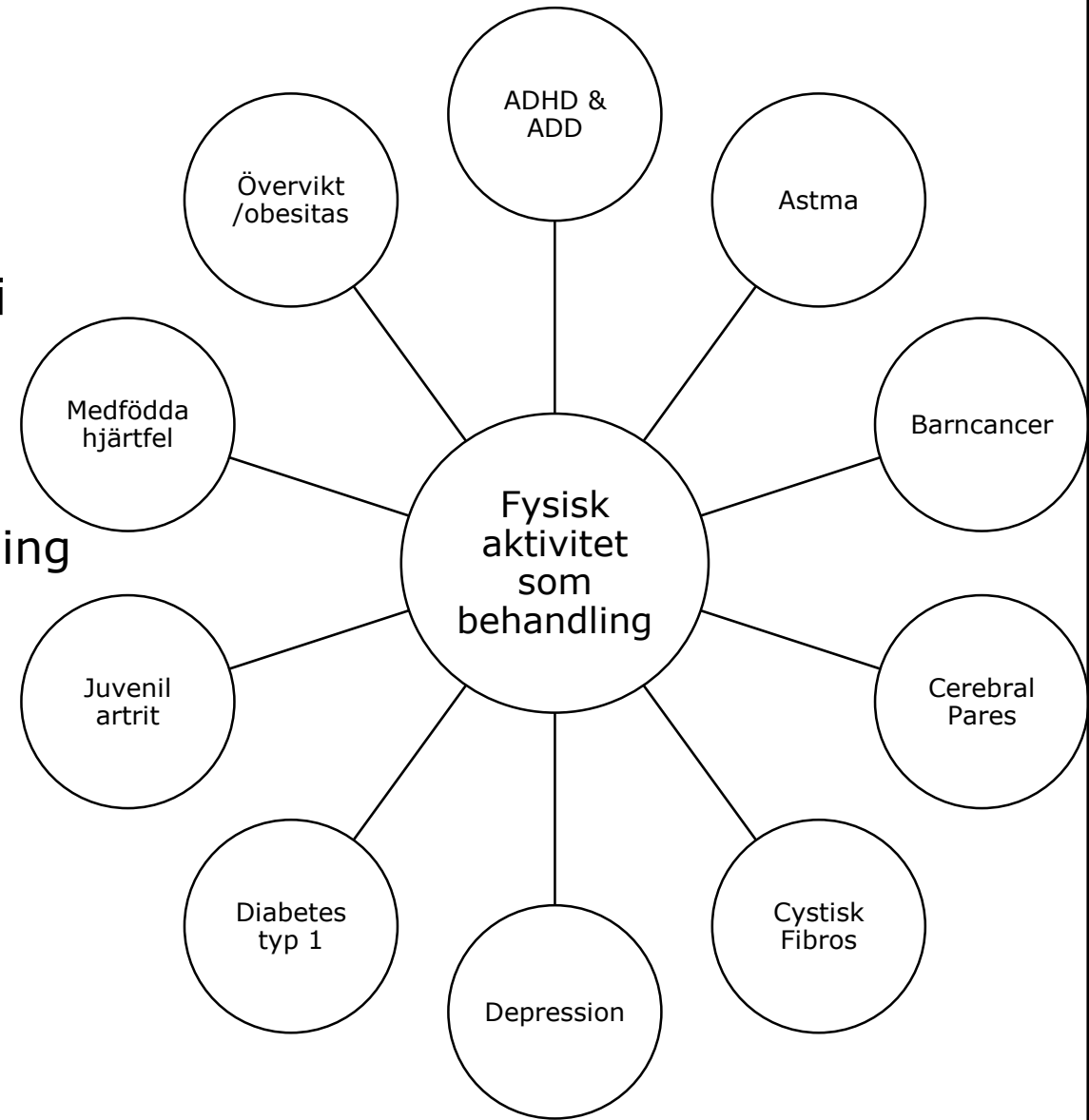
Vilka barn och ungdomar kan erbjudas FaR?

- Som förebyggande eller behandlande åtgärd för barn från 6 år och ungdomar som:
 - Är otillräckligt fysisk aktivaOch
 - Har eller riskerar att utveckla sjukdom eller ohälsa som kan förbättras av ökad fysisk aktivitet



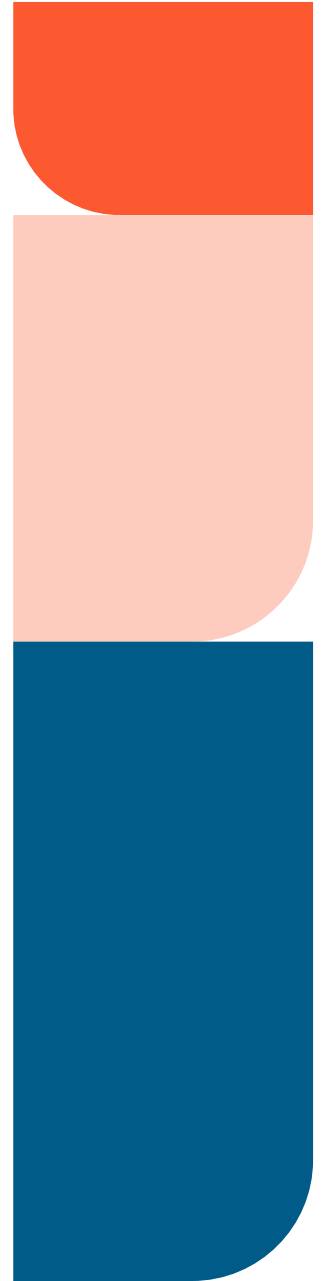
När kan FaR erbjudas?

- Som behandlande insats vid diagnoserna i barnkapitlet i FYSS
 - Som del av sjukdomsbehandlingen
 - För att minska följder av läkemedelsbehandling



När kan FaR erbjudas?

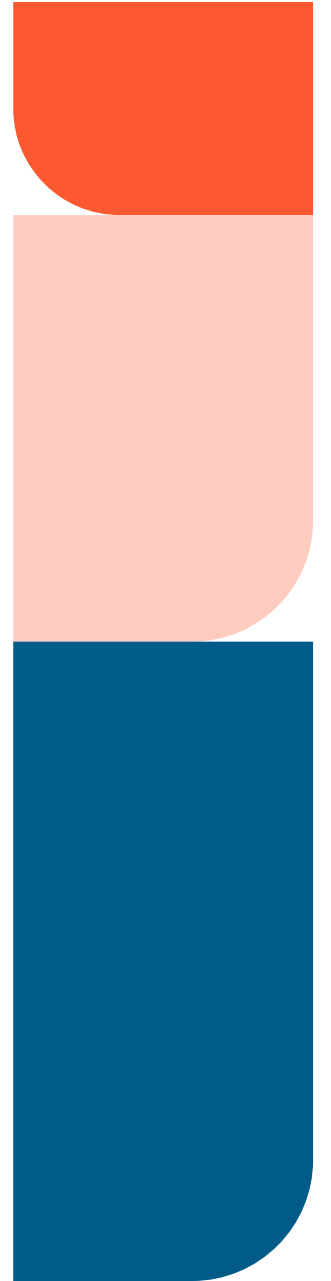
- Som förebyggande åtgärd vid risk för ohälsa och för att stärka förutsättningar för fullföljda studier, vid bland annat:
 - Sömnsvårigheter
 - Smärta
 - Koncentrationssvårigheter
 - Oro
 - Stress
 - Motoriska svårigheter
 - Kroniska sjukdomar
 - Fysiska, intellektuella och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar



När kan FaR erbjudas?

Till ungdomar från 16 år

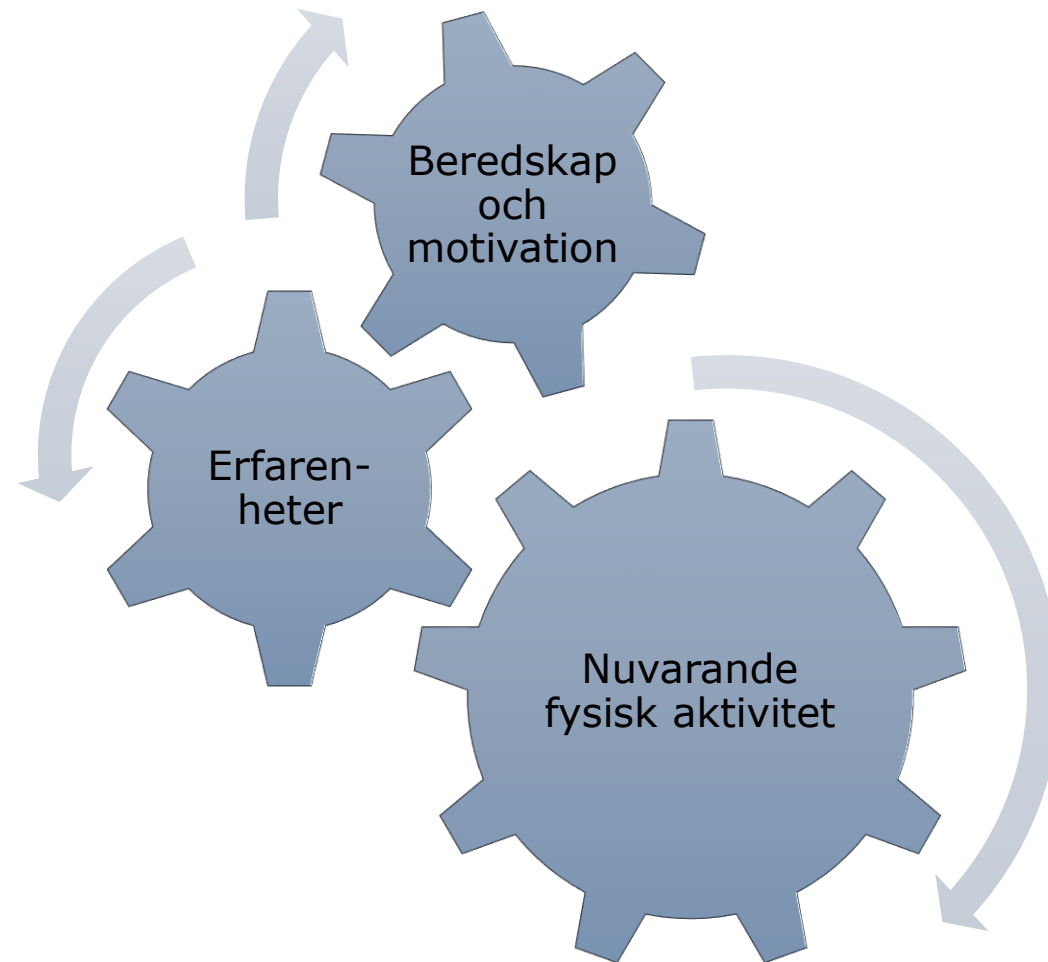
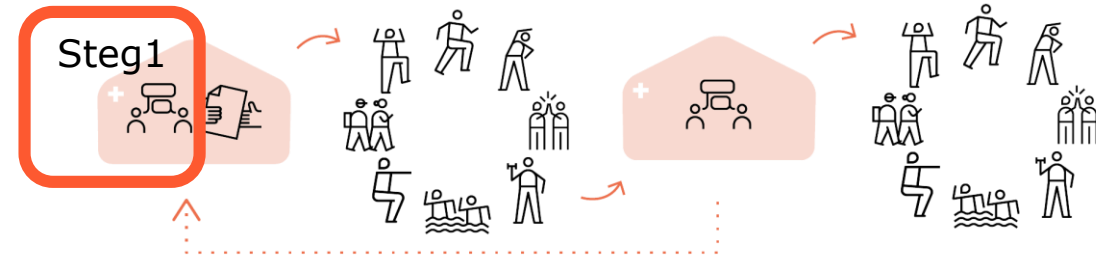
- På samma grunder som för vuxna
 - Med hänsyn tagen till ålder och mognad
 - Observera att rekommendationerna är framtagna utifrån evidens för vuxna



FaR i praktiken
Steg 1:
**Individuellt
rådgivande samtal**



Individuellt rådgivande samtal



Samtala om beredskap och motivation

- Motivation
- Beredskap
- Tilltro till egen förmåga
- Tidigare erfarenheter
- Hinder och möjligheter



FaR i praktiken
Steg 2:
**Individanpassad
skriftlig ordination**



Individanpassad skriftlig ordination



Sammanfattning av rådgivande samtalet!

Grundad på:

- Barnets/ungdomens tillstånd (hälsostatus, diagnos, funktionsnivå)
- Nuvarande och tidigare fysisk aktivitet
- Förändringsberedskap, motivation, tilltro
- Vad som upplevs lustfyllt och möjligt att göra
- Stegras successivt

Ordinationsblanketten

- Ser olika ut i olika journalsystem
 - I utskrivbar form
 - Utveckling av digitala recept
 - Utveckling av nationellt recept
- Delar som ingår i blanketten:
 - Målsättning/Anledning
 - Ordination
 - Uppföljning



Att fylla i ett FaR – målsättning/anledning



- Medicinsk anledning till FaR, gärna salutogen ingång
- I samråd med barnet/ungdomen/familjen
- Övergripande målsättning

Exempel:

"För att sova bättre. Delta i en fysisk aktivitet som är rolig två gånger/vecka."

"Astma. Orka delta i hel idrottslektion."

"För att må bättre. Aktiv transport till skolan 3 dgr/vecka."

Att fylla i ett FaR – ordination



- Stillasittande
 - Bra start för inaktivt barn/ungdom
 - Beskriv tydligt när och hur stillasittandet ska brytas

Exempel:

”Res dig upp 3 ggr mellan spelomgångar.”

”Bryt sociala-medier-tid – sätt en timer på 30 minuter.”

”Sätt begränsningar i skärmtidsapp. Max 2 timmar SoMe per dag.”



Att fylla i ett FaR – ordination



- Vardagsaktivitet
 - T ex. cykla eller promenera till och från skolan, hjälp till med sysslor hemma, lek utomhus eller gör utflykter med familjen.

Exempel:

"Gå till skolan 2 dagar/vecka."

"Cykla till glasskiosken på lördagar."

"Gå med återvinningen 1 gång/vecka."

"Spela pingis på rasten."

Att fylla i ett FaR – ordination



- Träning

- Anpassa dosering utifrån barnets/ungdomens biopsykosociala mognad och hälsotillstånd
- Ta gärna stöd av skattningsskalor/verktyg för att definiera ansträngningsgrad, exv:
 - Ansträngningsskalor
 - Bildstöd
 - Snack-test
 - Pulslockor/fitnessarmband

Exempel:

”Motionscykel på idrottslektionen: 10 min/gång, 2 ggr/vecka, måttlig/hög ansträngning.”

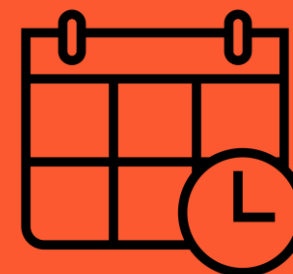
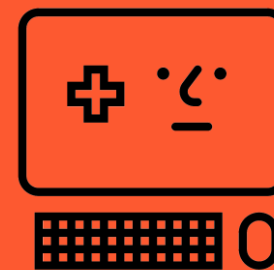
”Prova på karate.”

”Hoppa studsatta 15 minuter varje dag – sätt timer!”

”Träna på gym, styrka och kondition: 2 ggr/vecka.”

Att fylla i ett FaR – uppföljning

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





Tips vid ifyllandet

- Det ska vara tydligt för barnet/ungdomen/familjen varför hen/de fått ett FaR.
- Fyll bara i de delar ni pratat om.
- Fyll inte i hela – det kan kännas övermäktigt!
Fyll hellre på ordinationen under kommande besök.
- Tänk på att receptet kan behöva visas upp hos en aktivitetsarrangör
– försäkra dig om att barnet/ungdomen/familjen är okej med det som står i receptet!
- Tydliggör att receptet är en plan och en hjälp för att komma igång med mer rörelse för att må bättre och för att hitta hållbara vanor.
– Receptet bör inte användas för att få återkommande rabatterade kostnader hos en aktivitetsarrangör.

Elevfall

- **Sonja** är 8 år och har övervikt. Hon leker ibland på gården med sin yngre syster och tycker om att vara utomhus, men har en i huvudsak stillasittande fritid. Sonja brukar få skjuts av sina föräldrar till och från skolan, ca 1,5 km per väg. Hon orkar sällan delta på hela idrottslektionen i skolan. Föräldrarna är stöttande, men har begränsad ekonomi och är ovana vid träning och föreningsliv.
- **Leo** är 11 år och har ADHD och motoriska svårigheter. Han tappas ofta koncentrationen på lektioner i skolan och deltar sällan i rastaktiviteter. Leo ser upp till sin elevassistent. Han tycker om att spela datorspel och fastnar ofta många timmar framför skärmen på vardagar och helger. Leo tycker också om att umgås med sin morfar, som har en hund som Leo också tycker om.
- **Mira** är 15 år och har besvär med stress och sömnsvårigheter. Hon promenerar ibland till och från skolan, ca 2 km per väg, och åker annars buss. Mira upplever ofta dåligt med ork efter skolan och spenderar mycket tid framför sociala medier på kvällarna. Hon var aktiv med kampsport när hon var yngre och tyckte detta var en rolig aktivitet. Hon har hört talas om att det finns en förening i staden som har kampsportsträning för ungdomar, men känner sig lite osäker kring hur hon ska göra om hon skulle vilja prova. Mira har flera nära kompisar som hon känner sig trygg och bekväm med.



Recept – fysisk aktivitet

Recept – fysisk aktivitet

– unga, lätt svenska



Datum

Anledning till FaR:

Min målsättning:

Syfte med FaR

få bättre kondition	bli starkare	få bättre balans	bli rörligare
bli piggare	få bättre självkänsla	sova bättre	öka koncentrationen
bli mer vardagsaktiv	träffa nya vänner	ha roligt	öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

Stillasittande – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka:

Antal minuter per tillfälle:

Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

Träning

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka:

Antal minuter per tillfälle:

För att förbättra: kondition styrka rörlighet/smidighet balans övrigt:

Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

Plan – Var? När? Med vem?

Uppföljning:

datum

tid

återbesök

telefon

video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter

Receptmottagare – namn

Personnummer

Telefonnummer

Till vem?

Receptet är giltigt till och med

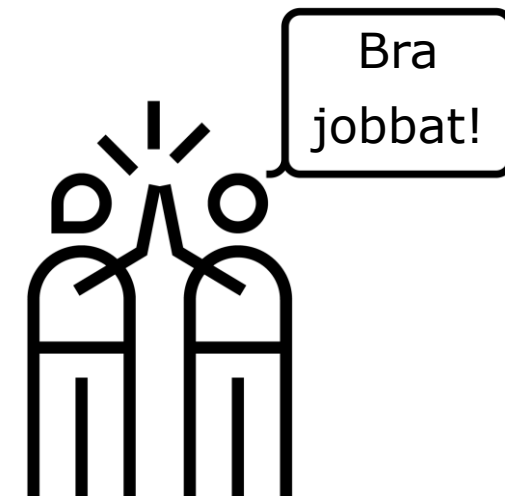
FaR i praktiken
Steg 3:
Individanpassad uppföljning



Individanpassad uppföljning

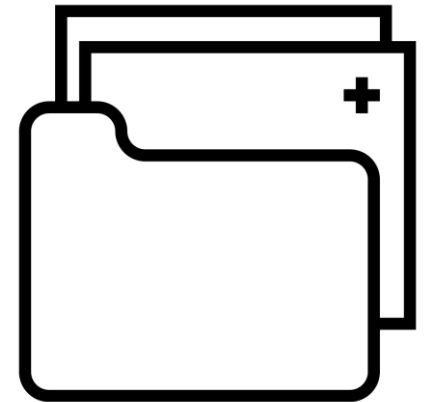


- Förstärker följsamhet till ordinationen
- Återbesök, videobesök eller telefonsamtal
- Vid låg beredskap/motivation – tätare uppföljningar!
- Individanpassa!
- Följ upp: aktivitet, motivation, ev mätinstrument
- Justera vid behov och bekräfta det som är bra.
- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker
 - För vårdenhet med kort vårdtid:
epikris och kopia på FaR som skickas till uppföljande vårdenhet



Dokumentera – KVÅ-koder

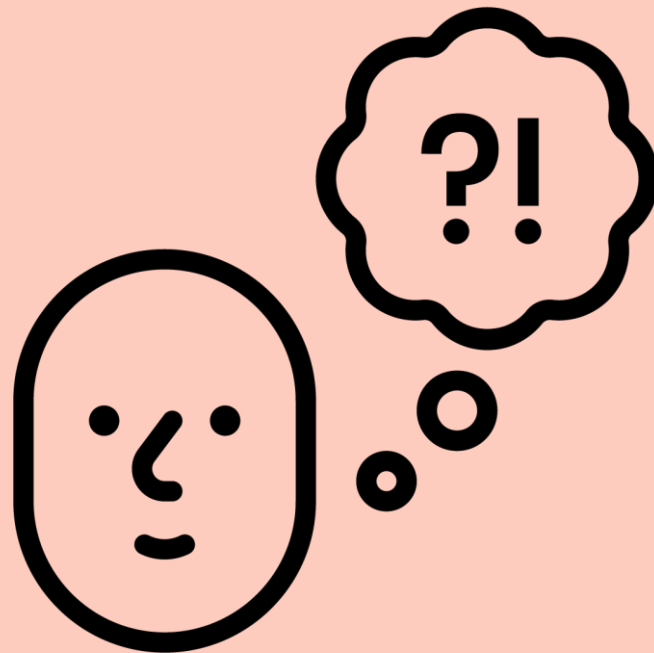
- DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet
- DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV200 Utfärdande av FaR
- AW005 Uppföljning av FaR



Extra stöd för barn och unga som fått FaR

- Rehabmottagning
 - Fysiska besök
- FaR-mottagning online
 - Kostnadsfritt individuellt stöd av fysioterapeut upp till 6 månader
 - Besöken sker digitalt, via videobesök.
 - Tidsbokning på 1177: FaR-mottagning online
- Hälsocoach online
 - från 16 år
 - Kostnadsfritt stöd i förbättra någon av de olika levnadsvanorna: matvanor, fysisk aktivitet, tobaksvanor eller alkoholvanor av hälsovetare

Funderingar & frågor?



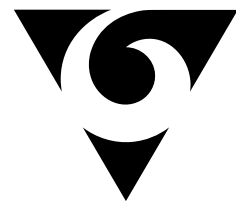


Tack!

Anna Orwallius, Leg. Fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet

rh.cffa@vgregion.se



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**