

# Fysisk aktivitet och FaR

Emma Henning

Centrum för fysisk aktivitet



# Vad ska vi prata om idag?

- 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
- Patientfall



**Varför ska vi arbeta med  
fysisk aktivitet inom hälso- och  
sjukvården?**

# Vad är fysisk aktivitet?

## **Fysisk aktivitet**

All kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur vilken resulterar i ökad energiförbrukning

## **Fysisk träning**

En del av fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande och syftar till att öka eller bibehålla fysisk funktion



# Fysisk aktivitet och fysisk träning

- **Aerob (pulshöjande)**

- Frekvens (hur ofta), duration (hur länge), intensitet (hur ansträngande)
- Låg, måttlig och hög intensitet
- Strukturerad och med visst syfte: *konditionsträning*

- **Muskelstärkande**

- Belastar våra skelettmuskler
- Frekvens (hur ofta), antal set (omgångar), antal repetitioner (upprepningar)
- Strukturerad och med visst syfte: *styrketräning*

- Balansträning, rörlighetsträning med mera

# Hälsoeffekter av fysisk aktivitet



# Hur mycket bör vuxna röra på sig?



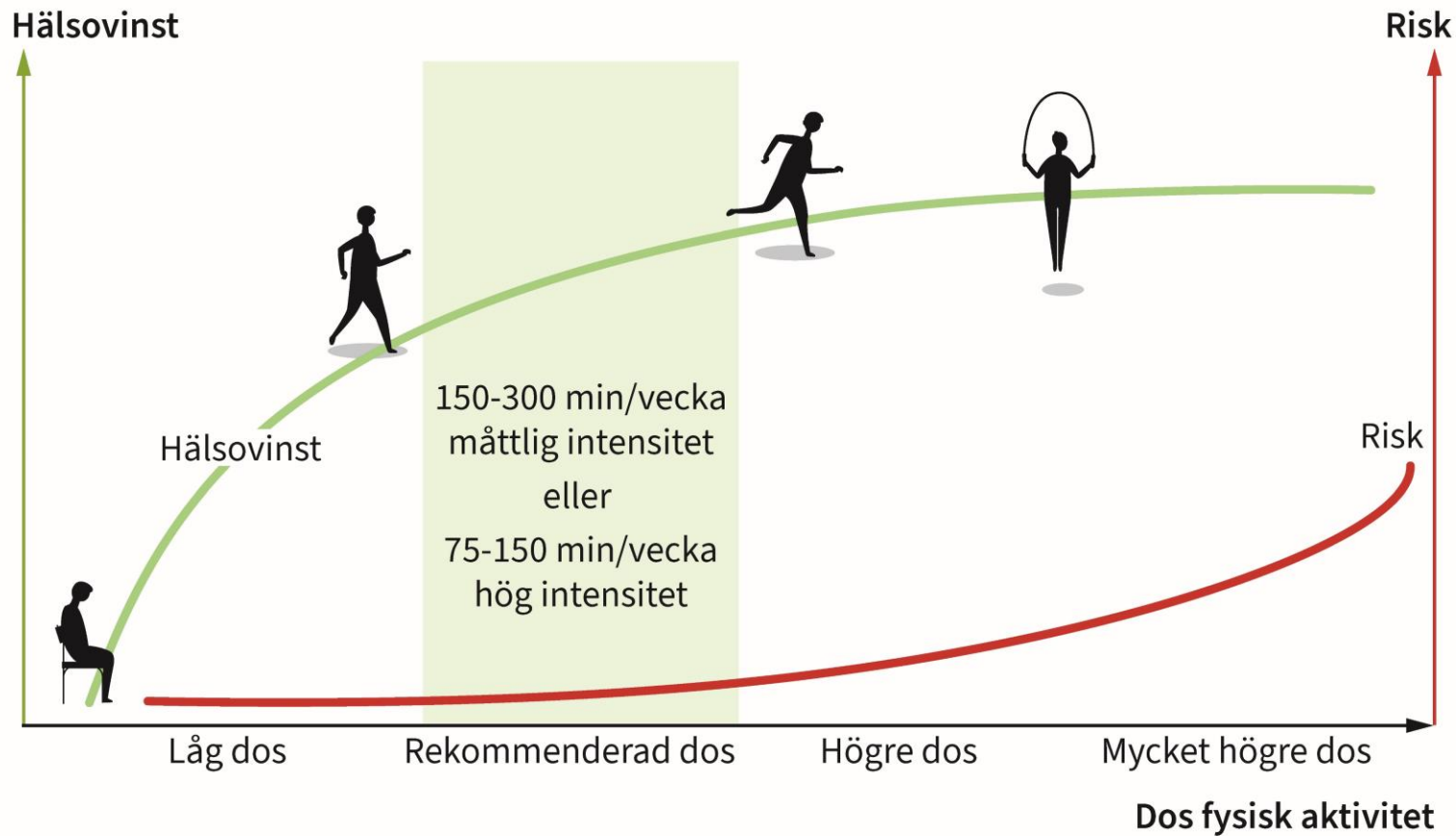
- Begränsa tiden i stillasittande
- De som ej kan begränsa tiden i stillasittande bör sträva efter det högre spannet av pulshöjande fysisk aktivitet

# All rörelse räknas!

- De som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som möjligt
  - T ex vid kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning
- Lite är bättre än inget –mer är bättre än lite!
- Diagnosspecifika rekommendationer i FYSS



# Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa



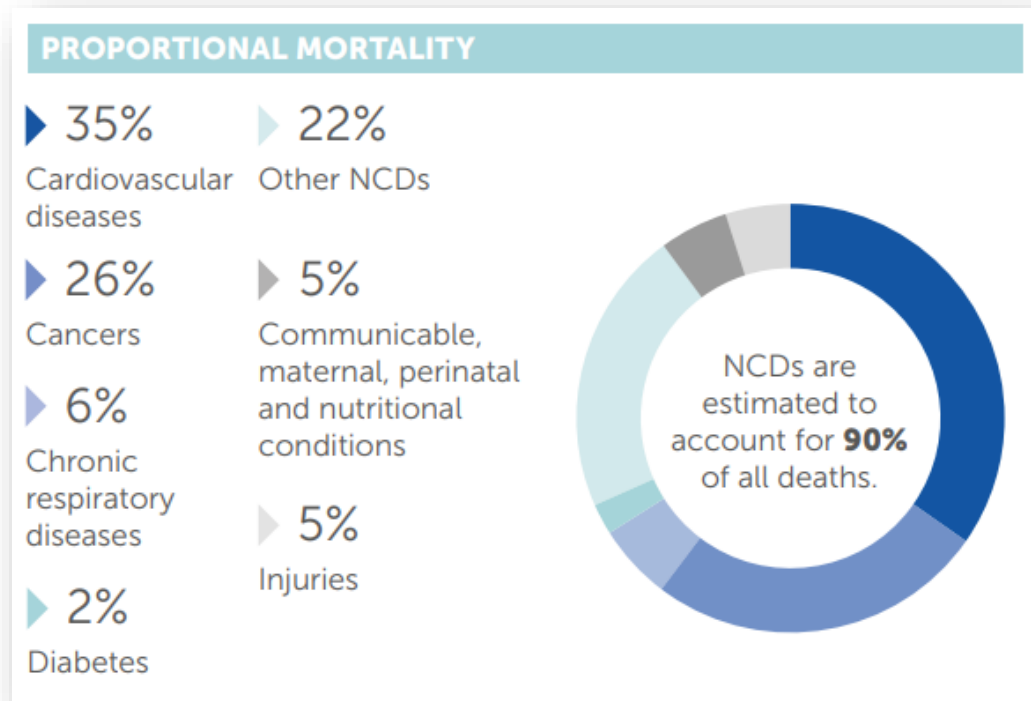
# Hur mycket bör barn och unga röra på sig?

## **Rekommendationer för barn och unga, 6-17 år**

- Pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt minst 60 minuter/dag
- Pulshöjande aktivitet på hög intensitet bör ingå minst 3 gånger/vecka
- Aktiviteter som stärker muskler och skelett bör ingå minst 3 gånger/vecka



# 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:

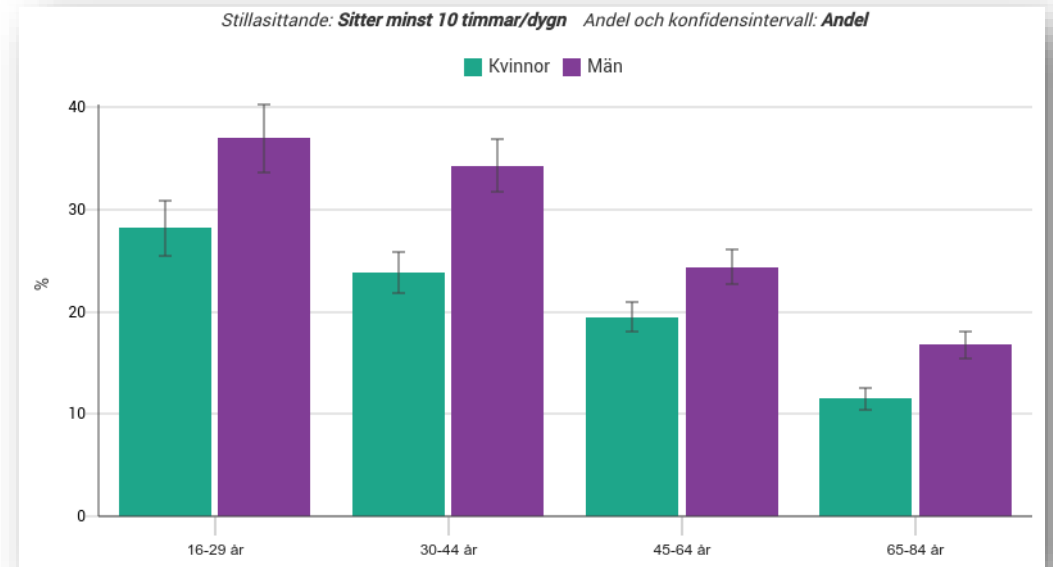
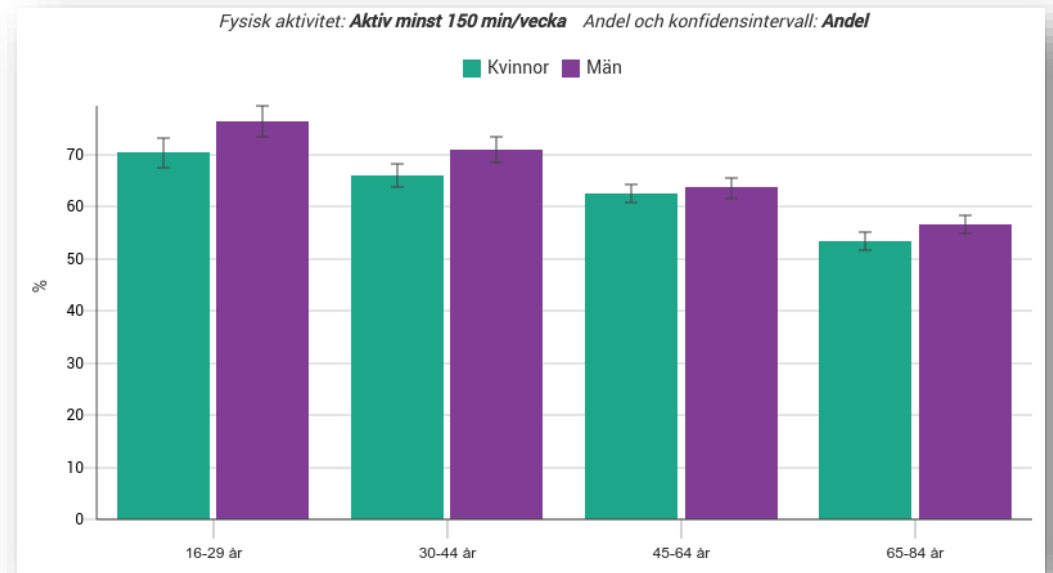
- 35% otillräckligt fysiskt aktiva
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten 2024.

## Rörelsemätare:

- 43% otillräckligt fysiskt aktiva

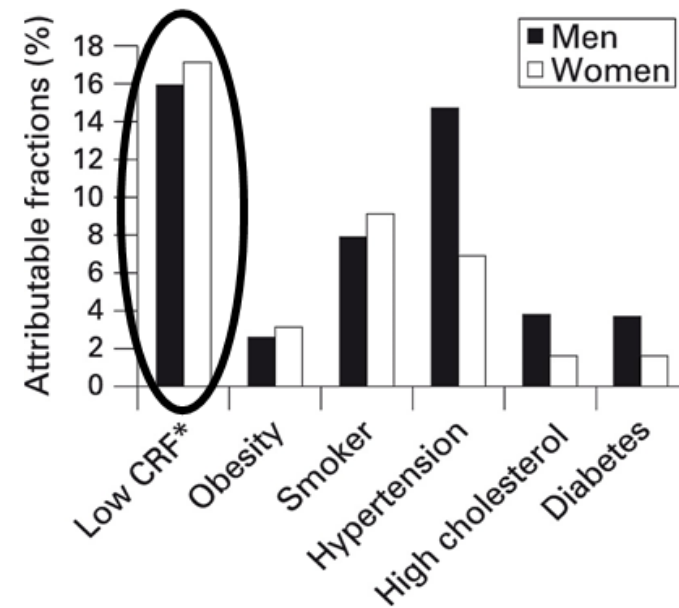
Dohrn et al. J Sci Med Sport, 2018.



# Dålig kondition – stor hälsorisk

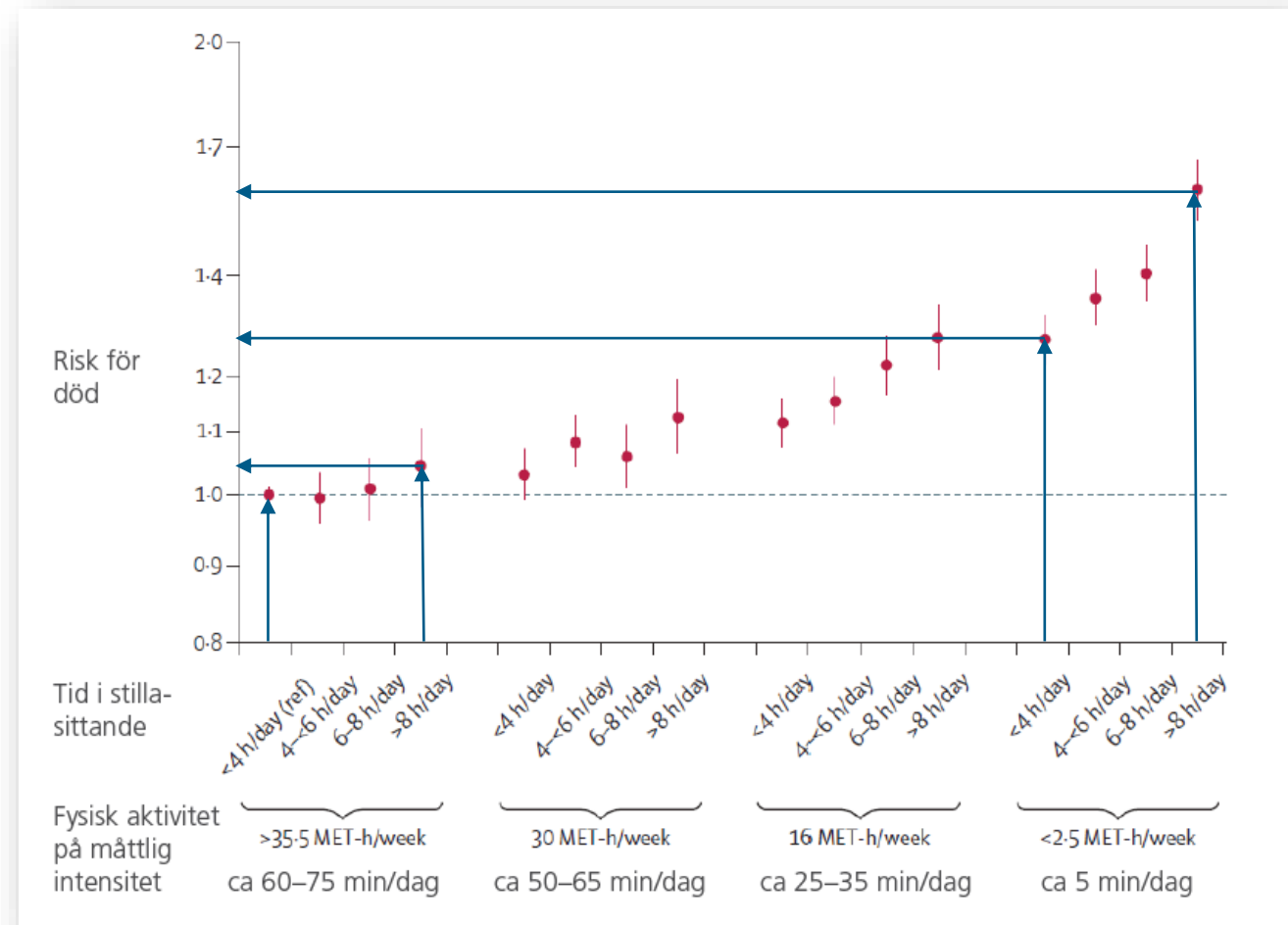
- Försämring av kondition bland vuxna svenskar:
  - Andelen med hälsofarligt låg kondition ökade från 27% (1995) till 46% (2017)

## Dödsfallsorsak:



# Stillasittande

- Hög fysisk aktivitetsnivå har en skyddande effekt
- Minskat stillasittande kan minska risk för förtida död för de minst aktiva



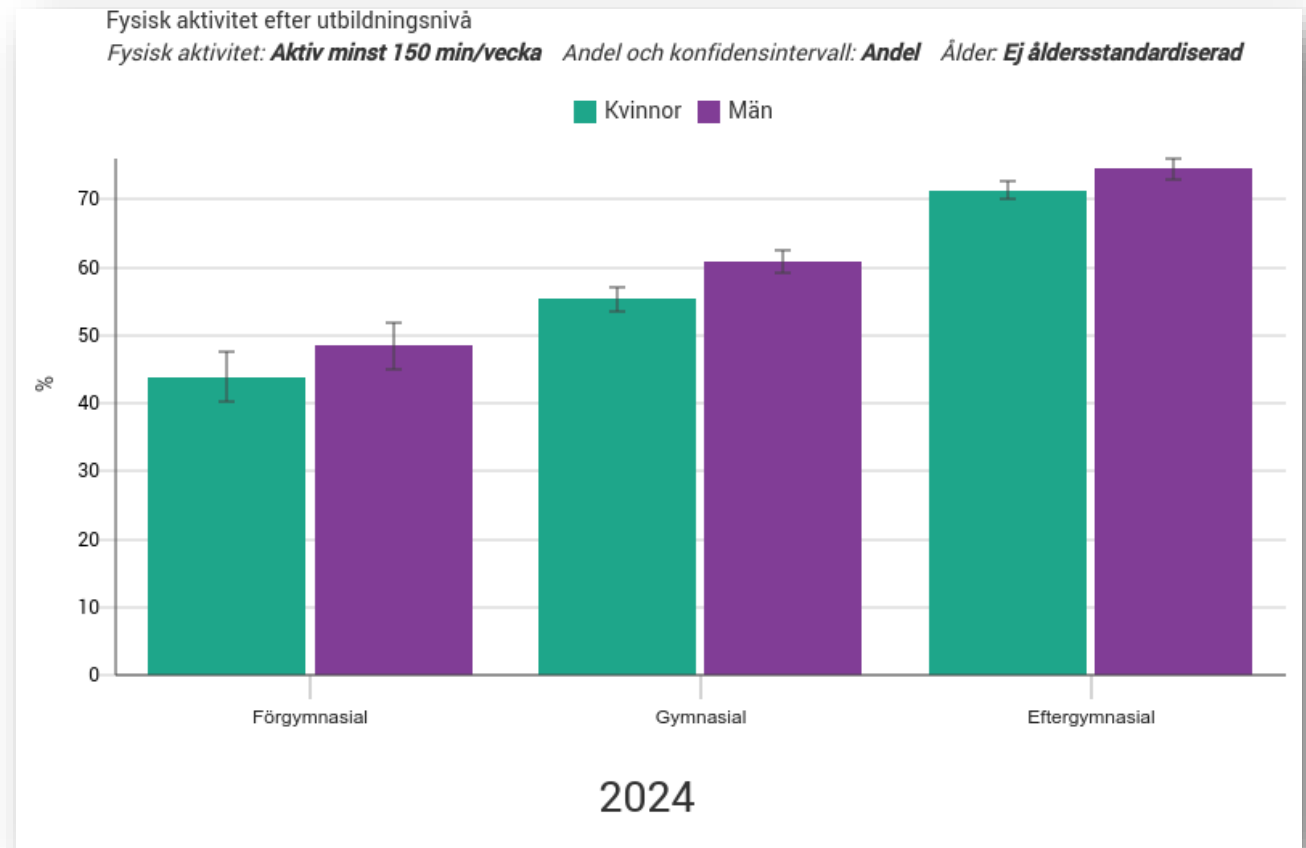
# Barn och unga rör sig för lite

- 2 av 10 barn och ungdomar når rekommendationen
  - Flickor rör sig mindre
  - Lägre aktivitetsnivå med stigande ålder
- 50% går eller cyklar till skolan eller förskolan
- 3 av 10 tonåringar spenderar dagligen 5h eller mer utanför lektionstid stillasittande framför skärm



# Jämlik hälsa

- Samband mellan hälsa och socioekonomisk position
- De med låg utbildning har sämre hälsa och är mindre fysiskt aktiva



Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten 2024

# Sammanfattning

- Vuxna rekommenderas vara fysiskt aktiva på minst måttlig intensitet 150-300 minuter/vecka
- Lite rörelse är bättre än ingen, all rörelse räknas!
- Barn, ungdomar och vuxna rör på sig på gruppnivå för lite, vilket påverkar hälsan nu och på sikt
- Ojämliga aktivitetsvanor ger ojämlik hälsa



**Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet  
inom hälso- och sjukvården?**

# Riktlinjer om fysisk aktivitet

## -Vad ska vi göra?

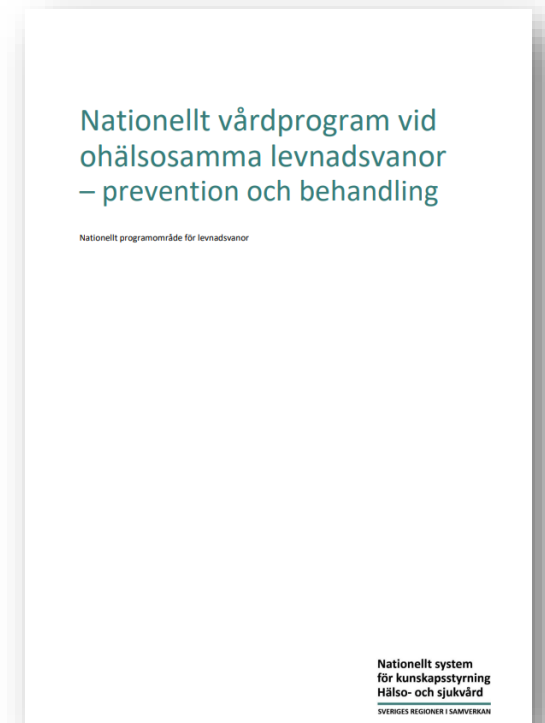
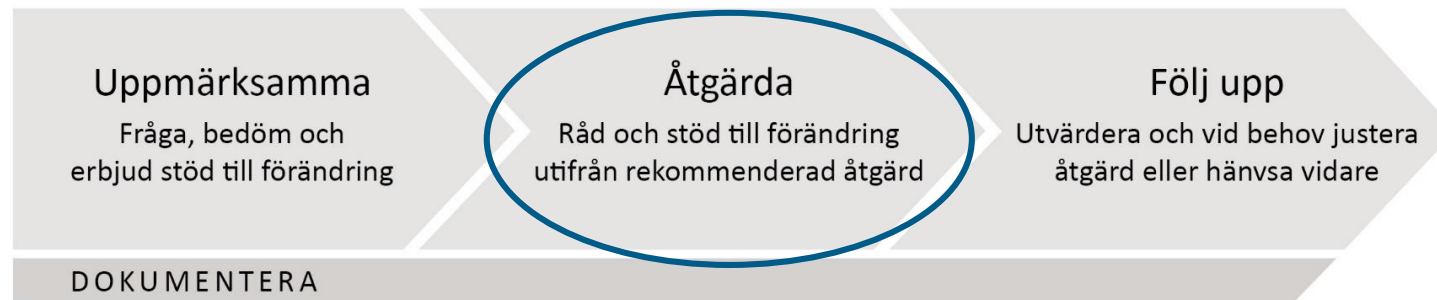
- Erbjud **rådgivande samtal** till vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva
  - Prioritera de med *särskild risk*
  - Tillägg av FaR och/eller aktivitetsmätare vid behov
- Erbjud **kvalificerat rådgivande samtal** till gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva
  - Tillägg av FaR och/eller aktivitetsmätare vid behov
- Erbjud **rådgivande samtal** till unga under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva



# Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor

## -Hur ska vi göra?

- Hur ska hälso- och sjukvården agera när patienten har en eller flera ohälsosamma levnadsvanor?
- Uppmärksamma, åtgärda, följ upp, dokumentera
- Åtgärdsnivåer och kompetenskrav



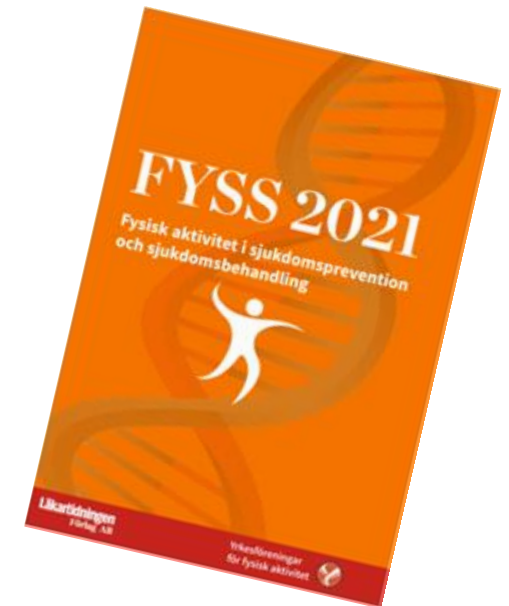
# Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

- Samtal i dialogform
  - 5-30 minuter
- Personcentrerat förhållningssätt
  - Utgå från individens resurser, behov och förutsättningar
- Motiverande strategier, verktyg och hjälpmedel
  - Stärka tilltro till egen förmåga
  - Respekt, delaktighet, autonomi
- Bör kompletteras med uppföljning



# 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 som behandling för vuxna

Alkohol-beroende	Artros	Astma	Benartär-sjukdom	Blodfett-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

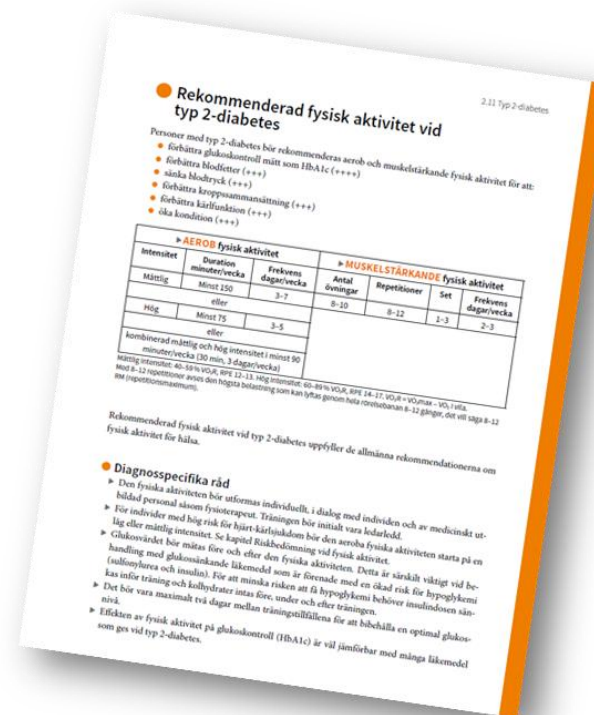
# Fysisk aktivitet kan förebygga flera sjukdomar hos vuxna

- Cancer (åtta former)
- Demens
- Depression
- Högt blodtryck
- Kranskärslsjukdom
- Stroke
- Typ 2-diabetes
- Osteoporos
- Ångest
- Övervikt och fetma



# 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



# eFYSS – ett digitalt kunskapsstöd

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)

→ Benartärsjukdom

→ Hjärtsvikt (kronisk)

→ Multipel skleros

→ Schizofreni

→ Blodfetsrubbingar

→ Hypertoni

→ Myosit

→ Stroke

→ Cancer

→ Insomni

→ Osteoporos

→ Systemisk lupus erythematosus (SLE)

→ Demens

→ Klimakteriebesvär

→ Parkinsons sjukdom

→ Ängest

→ Depression

→ Kranskärllsjukdom

→ Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS)

→ Övervikt och obesitas

→ Diabetes typ 1

→ Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)

→ Psoriasis

## Hypertoni



### Indikation

Vid hypertoni grad 1 (systoliskt blodtryck 140–159 och/eller diastoliskt 90–99 mm Hg) med låg till måttlig risk för kardiovaskulär sjukdom, är fysisk aktivitet indicerat som förstahandsåtgärd tillsammans med rökfrihet, hälsosamma matvanor och begränsad alkoholkonsumtion.

Läs mer ▾

### Aerob fysisk aktivitet

Intensitet	Duration minuter / vecka	Frekvens dagar / vecka
Måttlig	Minst 150	3–7
eller		
Hög	Minst 75	3–5
eller		
Kombinerad måttlig och hög intensitet i minst 90 minuter/vecka, t ex 30 minuter, 3 dagar/vecka		



### Diagnosspecifika råd

- För individer med samtidig hjärt-kärlsjukdom bör den fysiska aktiviteten utformas individuellt, av fysioterapeut efter undersökning av läkare.
- För att bedöma intensitet vid aerob fysisk aktivitet vid betablockad bör Borg RPE-skalan användas som komplement till hjärtfrekvens.

Läs mer ▾



### Interaktion med läkemedel

Förstahandsläkemedel vid hypertoni hos fysiskt aktiva är:



### Effekter av fysisk aktivitet

Personer med hypertoni bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att sänka systoliskt och diastoliskt blodtryck (+++). Personer med hypertoni kan som tillägg rekommenderas isometrisk träning för att sänka systoliskt blodtryck (++)

### Muskelstärkande fysisk aktivitet

Antal övningar	Repetitioner	Set	Frekvens dagar / vecka
8–10	8–12	1–3	2–3

### Kompletterande fysisk aktivitet

Rekommenderad fysisk aktivitet vid hypertoni uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet.



### Risker och samsjuklighet

- Hypertoni är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom. Den som ger råd om fysisk aktivitet gör en individuell riskbedömning innan behandling med fysisk aktivitet inleds. Detta inkluderar även beaktande av eventuella kontraindikationer. Samtidig hjärt-kärlsjukdom ska dessutom vara nufimligt behandlad.

Läs mer ▾



### Bedöma och utvärdera

Förslag på instrument för att bedöma och utvärdera effekter av fysisk

# Sammanfattning

- Vuxna som är otillräckligt fysisk aktiva bör erbjudas rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- Samtal kan kompletteras med FaR och/eller aktivitetsmätare
- FYSS är ett kunskapsstöd med den samlade evidensen för att arbeta med fysisk aktivitet och FaR
- Fysisk aktivitet kan användas som behandling och förebyggande insats av många olika tillstånd/diagnoser



# Rörelsepaus

## Energipiller Rörlighet

1. Plocka äpplen
2. Rulla axlar
3. Simtag
4. Bensving
5. Plocka bär
6. Vrid på huvudet

# **Fysisk aktivitet på recept (FaR)**

# Vad är FaR?

- Evidensbaserad metod för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet
  - Barn, ungdomar, vuxna, äldre
  - I sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling
  - Som alternativ eller komplement till annan behandling
- FaR består av:



## Vem kan erbjuda FaR?

Alla legitimerade medarbetare inom hälso- och sjukvården med kunskap om FaR som metod



## Vem bör få FaR?

Alla som hälso- och sjukvården bedömer har behov av ökad fysisk aktivitet för att förebygga och/eller behandla sjukdom

- Förebyggande syfte
- Behandlande syfte

# 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

# FaR i praktiken

# FaR-nyckeln

- Ett verktyg i samtal om fysisk aktivitet
- Samtalsstöd och bildstöd
  - Sänka trösklar, skapa struktur i samtalet
- Hjälpmedel vid förskrivning av FaR
- Tillgänglig i fysisk form och digitalt
  - [www.vgregion.se/far-nyckeln](http://www.vgregion.se/far-nyckeln)

**FaR-nyckeln**

Ditt stöd för att vägleda till  
ett aktivare liv




# Kort i olika kategorier

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

### 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
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

### 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, hushållsysslor 
- Pulshöjande aktiviteter**  
Exempel: gå i backe/trappor, cykla, jogga, simma, dansa 
- Muskelstärkande aktiviteter**  
Exempel: styrkeövningar hemma, utomhus, på gym/utegym 

# Flödesschema FaR



# FaR i praktiken



## 1. Individuellt rådgivande samtal

- Bedömning fysisk aktivitet
- Sjukdomsspecifika mått
- Erfarenheter
- Motivation
- Beredskap



## 2. Individuellt skriftlig ordination



## 3. Individuellt uppföljning



# 1. Bedömning av 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

- Vad gör du? (typ av aktivitet)
- Hur ofta? (frekvens)
- Hur länge? (duration)
- Hur hårt? (intensitet)

		Fråga 2: måttlig intensitet						
		Minuter	0	<30	30-60	60-90	90-150	150-300
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

# 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



Samtalsverktyg

## Borg RPE-skala®

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

# 1. Bedömning av muskelstärkande fysisk aktivitet och stillasittande



## Samtalsverktyg

### 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

Källa: Forskargruppen för fysisk aktivitet och hälsa, GIH, utvärderad 2014.



## Samtalsverktyg

### 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

Källa: Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

# 1. Samtala om beredskap och motivation

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

○ Samtalsverktyg

○ 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.

### 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

# FaR i praktiken



1. Individuellt  
rådgivande samtal



2. Individanpassad  
skriftlig ordination



3. Individanpassad  
uppföljning

Överenskommelse:

- Målsättning
- Stillasittande vardagsaktivitet
- Typ av fysisk aktivitet
- Dos



## 2. Individanpassad skriftlig ordination


Grundad på:

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

Dosera utifrån patientens utgångsläge -  
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

## 2. Ordinationsblanketten

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

### Receipt – 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



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:
	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:

Receiptet 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



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
<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

# FaR i praktiken



1. Individuellt  
rådgivande samtal



2. Individuellt  
skriftlig ordination



3. Individuellt  
uppföljning

- Utvärdering fysisk aktivitet och sjukdomsspecifika mått
- Ev. justering av läkemedel
- Ev. progression fysisk aktivitet



### 3. Individanpassad uppföljning

- Förstärker följsamhet till ordinationen
- Planera uppföljning (när, hur) vid ordinationstillfället
- Återbesök, videobesök eller telefonsamtal
- Individanpassa!
  - Vid låg beredskap/motivation tätare uppföljningar
- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker
- För vårdenhet med kort vårdtid: kopia på FaR skickas till uppföljande vårdenhet



# 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



# Sant eller falskt?

- Vuxna bör röra på sig på måttlig intensitet minst 100 minuter/vecka
- Att vara otillräckligt fysiskt aktiv innebär att man själv tycker att man rör på sig för lite
- Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva bör erbjudas rådgivande samtal, där FaR och/eller aktivitetsmätare kan läggas till
- Fysisk aktivitet kan ingå som del i behandlingen vid fler än 30 sjukdomar hos vuxna
- Som sjuksköterska kan man bland annat förskriva FaR på sjukhus, vårdcentral, inom äldreomsorg samt inom elevhälsan och på barn- och ungdomsmottagning
- FaR kan enbart användas i förebyggande syfte
- FaR kan inte användas i syfte att minska stillasittande, t ex genom att ta rörelsepauser
- FaR består alltid av tre delar: ett rådgivande samtal, en skriftlig ordination och minst en uppföljning

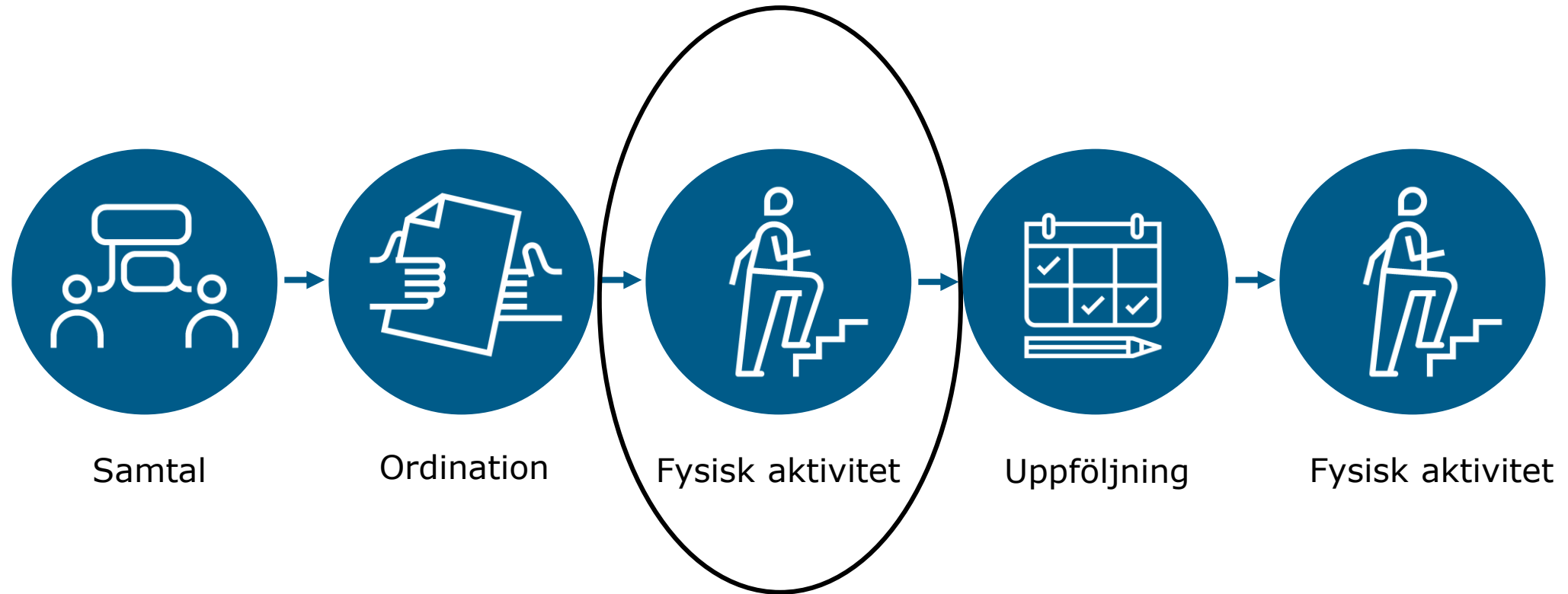
# Rörelsepaus

## Energipiller Kondition

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



# 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](http://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](https://www.vgregion.se/far-mottagning)



## FaR-mottagning online

Har du fått Fysisk aktivitet på recept (FaR) och 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.



# Vårdgivarwebben

[www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)

- Riktlinjer & kunskapsstöd
- Material
- Hänvisa vidare
- Utbildning
- Forskning
- Statistik
- Nyhetsbrev



# Sammanfattning

- FaR kan användas i förebyggande och behandlande syfte, med FYSS som stöd
- FaR består alltid av tre delar
  - Individuellt rådgivande samtal
  - Individanpassad skriftlig ordination
  - Individanpassad uppföljning
- Ta stöd av vårdgivarwebben och använd gärna FaR-nyckeln



# **Skriftlig ordination - patientfall**

# Patientfall

- Man, 35 år
- Depression (medicinerar med SSRI)
- Stress och sover dåligt
- Sjukskriven sedan 4 månader
- Har sambo och ett barn (5 år)
- Går promenader (ej regelbundet)
- Har inte energi och lust till träning just nu
- Tycker om att vara i naturen
- Pulshöjande fysisk aktivitet: 45 min/vecka
- Stillasittande: 7-9 timmar/dag

## Recept – fysisk aktivitet



Ordinatör / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

### Målsättning

### 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 vårdgivare:		

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

# Patientfall

- Kvinna, 60 år
- Övervikt
- Höga blodfetter (medicinerar med Statiner)
- Arbetar i livsmedelsbutik, är aktiv på arbetet
- Orkar ingen fysisk aktivitet när hon kommer hem
- Trött, ingen energi
- Har barnbarn (2 och 5 år)
- Pulshöjande fysisk aktivitet: 30 min/vecka
- Stillasittande: 7-9 timmar/dag

## Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

### Målsättning

### 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 vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

# Frågor





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Emma Henning  
Leg. Fysioterapeut  
[emma.henning@vgregion.se](mailto:emma.henning@vgregion.se)

Centrum för fysisk aktivitet