

# Fysisk aktivitet, FaR och MI

Josefine Lindfors och Anna-Lena Wendelhag

Centrum för fysisk aktivitet



# Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



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

# Agenda

- 8:30-9:30 Fysisk aktivitet som behandling
- 9:30-9:45 Fikapaus
- 9:45-11:00 FaR-processen
- 11:00-12:00 Patientfall + diskussion
- 12:00-13:00 Lunch
- 13:00-14:30 MI
- 14:30-14:45 Fikapaus
- 14:45-16:00 MI

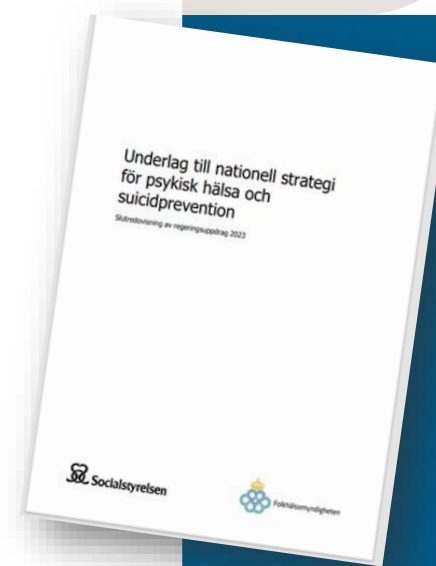


# Varför ska vi arbeta med psykisk hälsa?

- Nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention
  - Statistik psykisk hälsa

# Viktiga skäl för arbete med psykisk hälsa och suicidprevention

- Påverkan på folkhälsa och samhällsekonomin
- Den dominerande folkhälsoutmaningen år 2030 nationellt och globalt
- Allvarliga konsekvenser

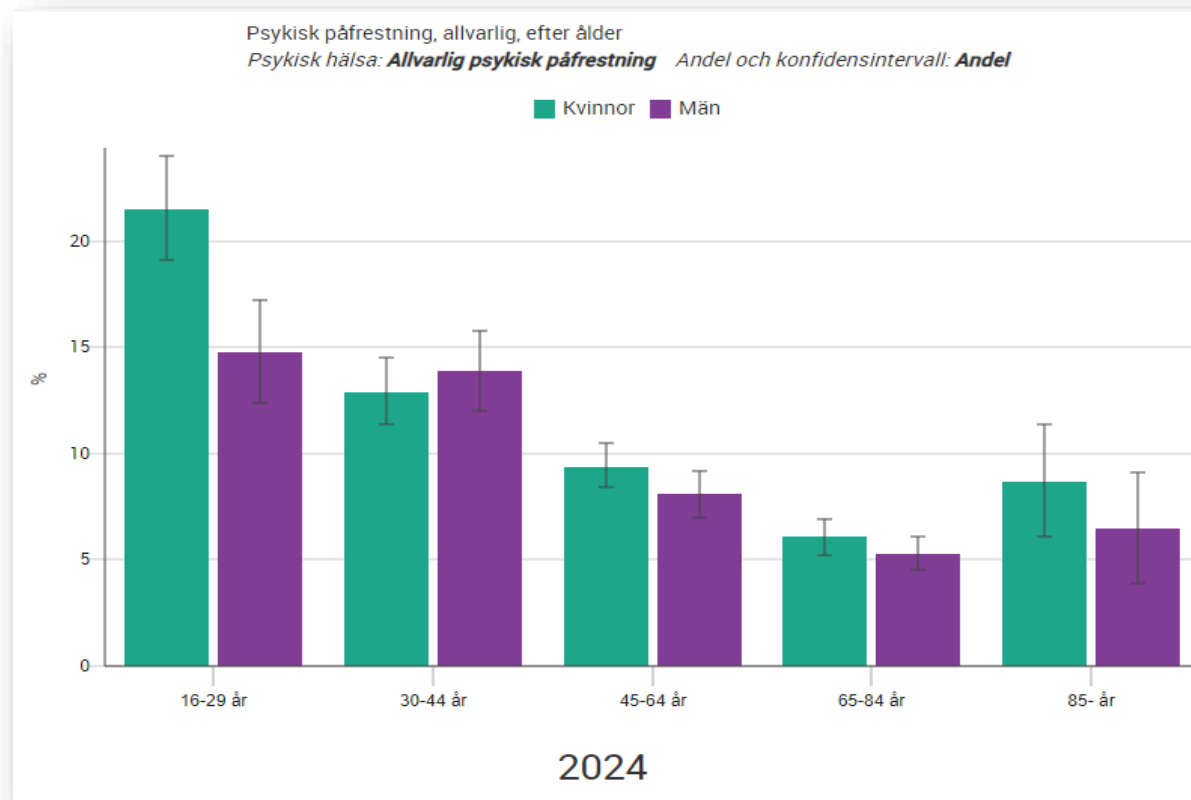


# Nationell strategi för psykisk ohälsa och suicidprevention

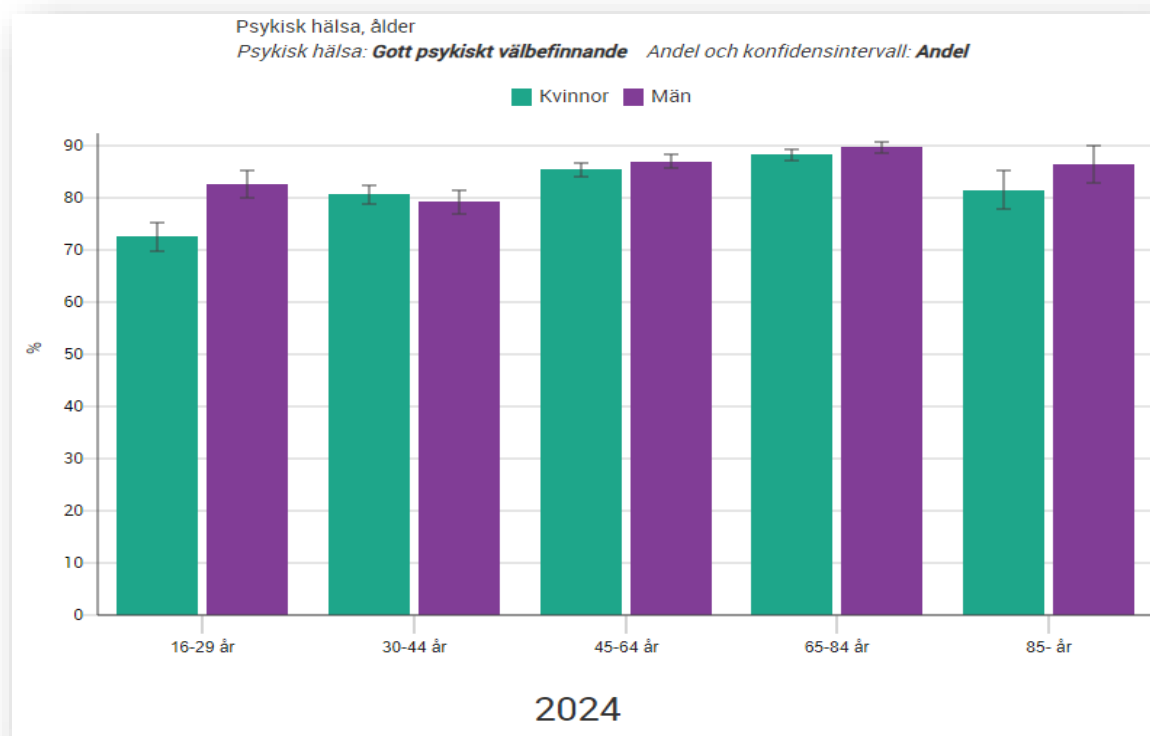
- Vision:
  - Ett samhälle som främjar en god och psykisk hälsa i hela befolkningen och där ingen ska behöva hamna i en situation där enda utvägen är suicid
- Övergripande mål:
  - Förbättrad psykisk hälsa
  - Färre liv förlorade i suicid
  - Minskad ojämlikhet i psykisk hälsa
  - Minskade negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd



# Upplever allvarlig psykisk påfrestning



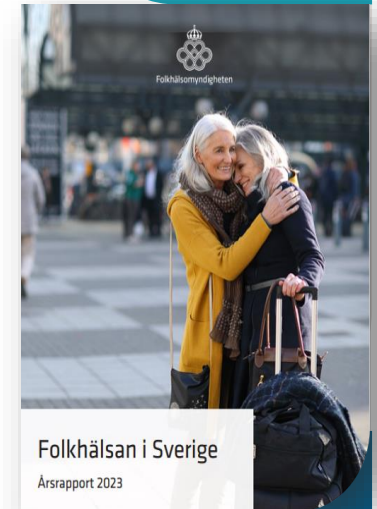
# Psykiskt välbefinnande



**Varför ska vi arbeta med  
fysisk aktivitet och FaR?**

# Fysisk aktivitet

- Nyckelroll
- Prioritera personer med störst behov
- Analysera arbetssätt
- FaR- ett verktyg
- Samverkan



Receipt – fysisk aktivitet **FaR®**

Utskrift / Utskrift

Personen:  Adress:  Orsaken:

Målsättning  
Minsta blodtryck, till exempel, sänka bättre

I vardagen  
 Minska stillständer 1:  2:   
 Öka vardagsaktivitet 1:  2:

Fysisk aktivitet / träning  
 Aktivitet:   
 Kondition  Stryka  Bristighetsövningar  Balans  Övrigt  
 Antal sessioner per vecka:  Antal minuter per session:   
 Anordningsgrad:  Låg (övegård 9-11)  Måttlig (övegård 12-15)  Hög (övegård 16-17)  
 Utskrift eller var återlig med:

Fysisk aktivitet / träning  
 Aktivitet:   
 Kondition  Stryka  Bristighetsövningar  Balans  Övrigt  
 Antal sessioner per vecka:  Antal minuter per session:   
 Anordningsgrad:  Låg (övegård 9-11)  Måttlig (övegård 12-15)  Hög (övegård 16-17)  
 Utskrift eller var återlig med:

Uppföljning  
 Kontroll: datum:  tid:   
 Utskrift: datum:  tid:   
 Vidare: datum:  tid:   
 Anordningsgrad:  Låg (övegård 9-11)  Måttlig (övegård 12-15)  Hög (övegård 16-17)

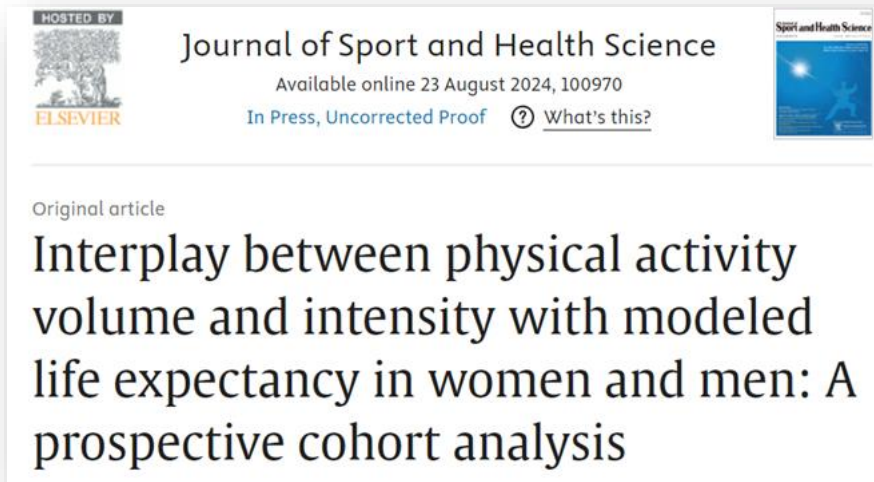
Receptet är giltigt max 1 år från utskrivningsdatum

Vård vid ohälsosamma levnadsvanor-Nationella riktlinjer 2024,  
Socialstyrelsen, Folkhälsan i Sverige – årsrapport 2023,  
Folkhälsomyndigheten, FYSS 2021.

# Nationellt vård och insatsprogram VIP

- VIP för Psykisk hälsa
- Hur att implementera riktlinjer
- Heltäckande vårdprogram





## Alla steg räknas

- Volym och intensitet- påverkan på livslängd
- 41 000 kvinnor, 31 000 män (62 år, 57% kvinnor)
- Små förändringar kan ha betydelse för livslängd!
- Dos- respons

Interplay between physical activity volume and intensity with modeled life expectancy in women and men: A prospective cohort analysis. J Sport Health Sci 2024

# Fysisk aktivitet

## - prevention och behandling

Alkohol-beroende	Artros	Astma	Benartär-sjukdom	Blodfetts-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



# Hur ser aktivitetsnivån ut i Sverige?

## Enkät:

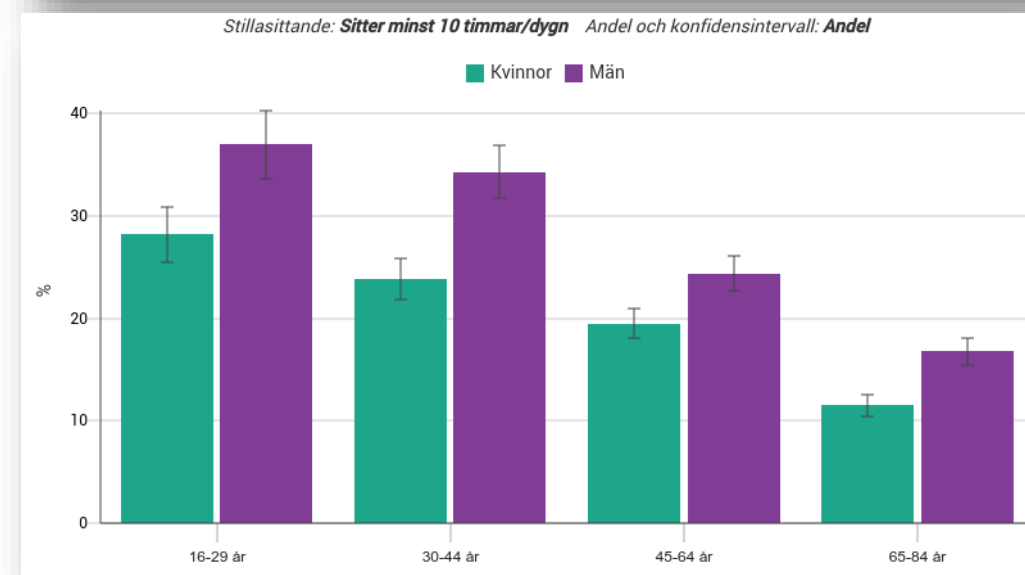
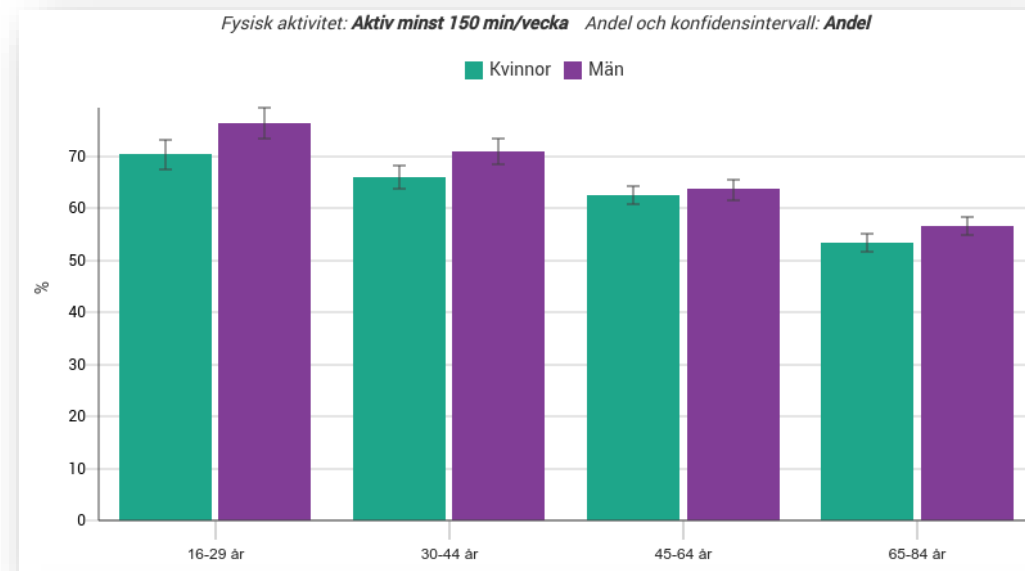
- 35% otillräckligt fysiskt aktiva
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten 2024.

## Rörelsemätare:

- 43% otillräckligt fysiskt aktiva
- satt ca 8 timmar/dag

Dohrn et al. J Sci Med Sport, 2018.



# Rörelsepaus

## Energipiller Kondition

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

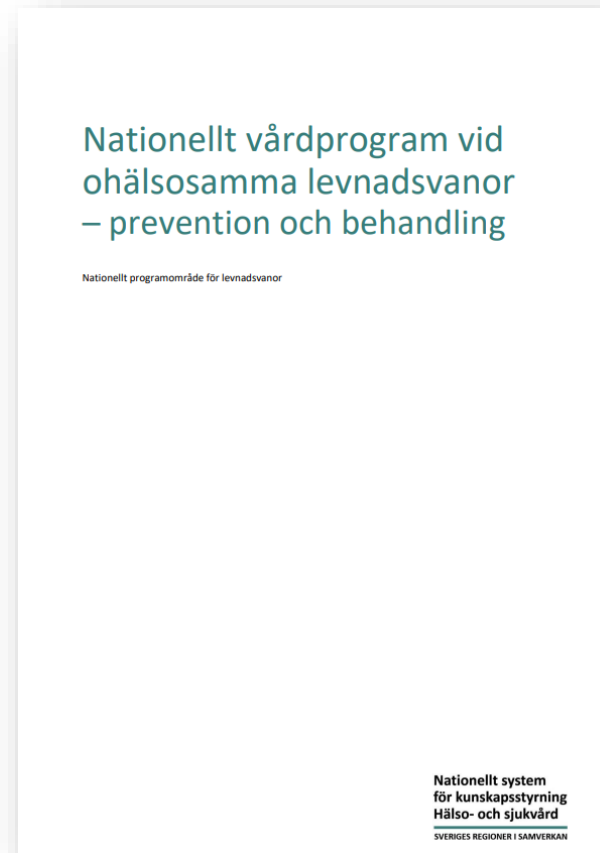
**Hur kan vi arbeta strukturerat  
med fysisk aktivitet?**

# Riktlinjer och kunskapsstöd om fysisk aktivitet

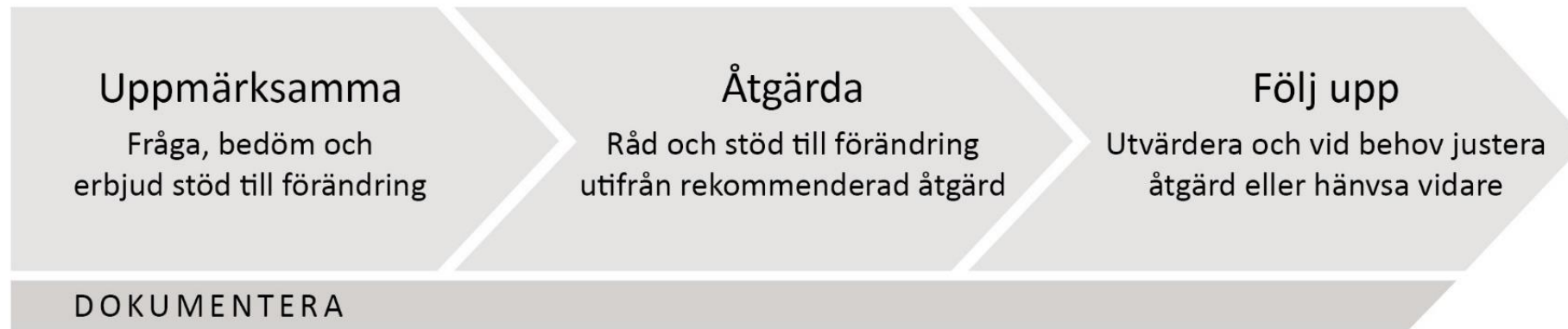
## Nationell riktlinje



## Nationellt vårdprogram



# Hur kan vi arbeta med fysisk aktivitet enligt vårdprogrammet?



# FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

- Del 1 Allmän del:
  - Allmänna rekommendationer
  - Begrepp och principer
  - Effekter
  - Bedöma och utvärdera
  - Individanpassad rådgivning
  - FaR
- Del 2 Diagnosdel:
  - Diagnosspecifika rekommendationer för 35 diagnoser



# Hur mycket bör vuxna röra på sig?



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

# 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

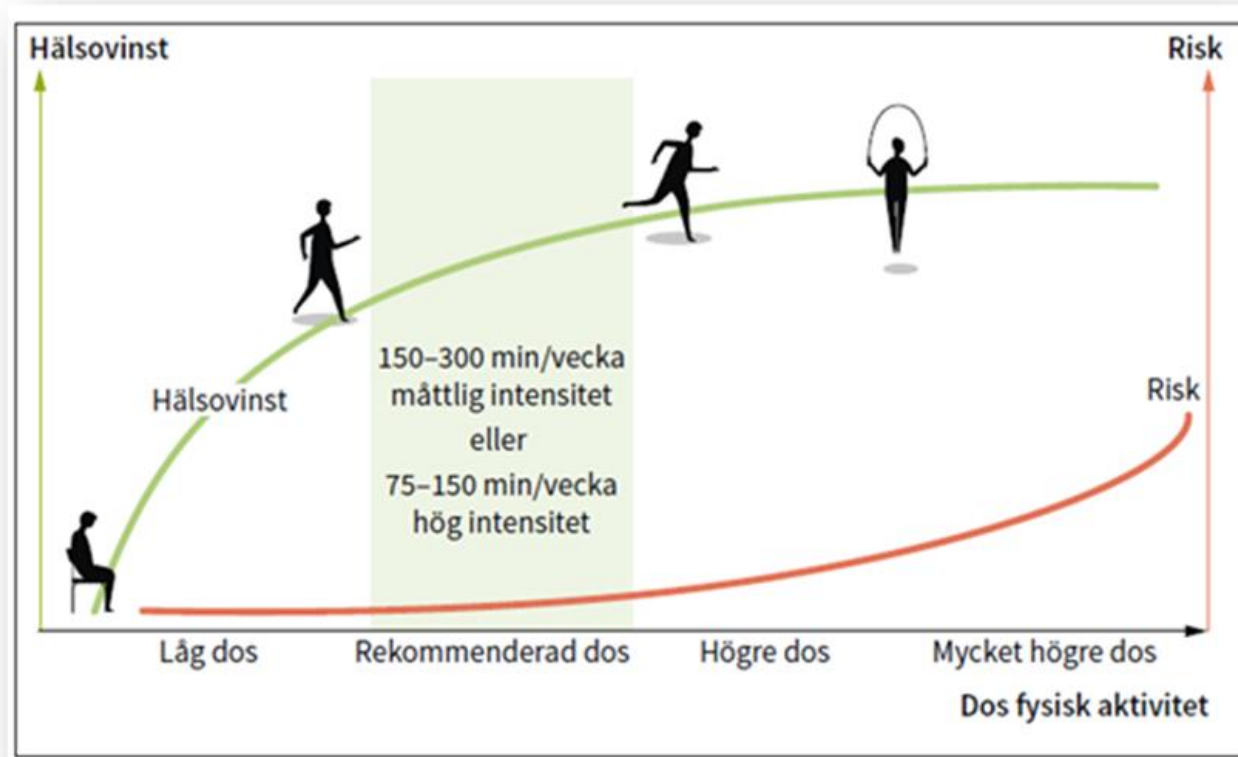


Samtalsverktyg

## 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		

# Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa



FYSS 2021



**Frågor och funderingar?**

**FIKAPPAUS**

# Fysisk aktivitet på recept

# Vad är Fysisk aktivitet på recept (FaR)?

- Evidensbaserad metod för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet
- FaR består av tre delar:



1. INDIVIDUELLT  
RÅDGIVANDE SAMTAL



2. INDIVIDANPASSAD  
SKRIFTLIG ORDINATION

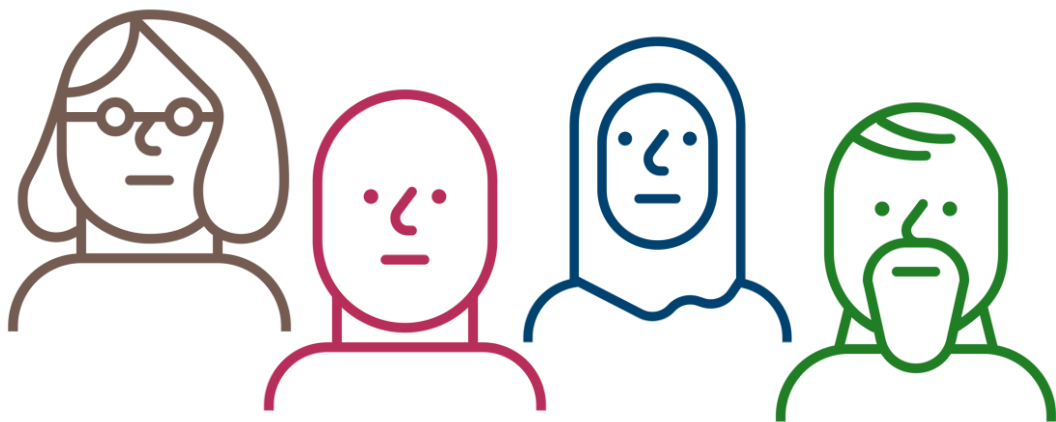


3. INDIVIDANPASSAD  
UPPFÖLJNING



## Vem kan erbjuda FaR?

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



## Vem bör få FaR?

Alla som är otillräckligt fysiskt aktiva

- Förebyggande syfte
- Behandlande syfte



# FaR som behandling – fungerar det?

HTA-rapport - Effekter av den svenska modellen för  
Fysisk aktivitet på Recept (FaR)

Svensk FaR-behandling ökar fysisk aktivitetsnivå

THE STORY  
SO FAR

# Räcker det inte med bara ett samtal?

- Rådgivning →  
12–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
- Rådgivning + FaR →  
ytterligare 15–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
  
- Följsamhet FaR 65 %
- Följsamhet läkemedel 50 %

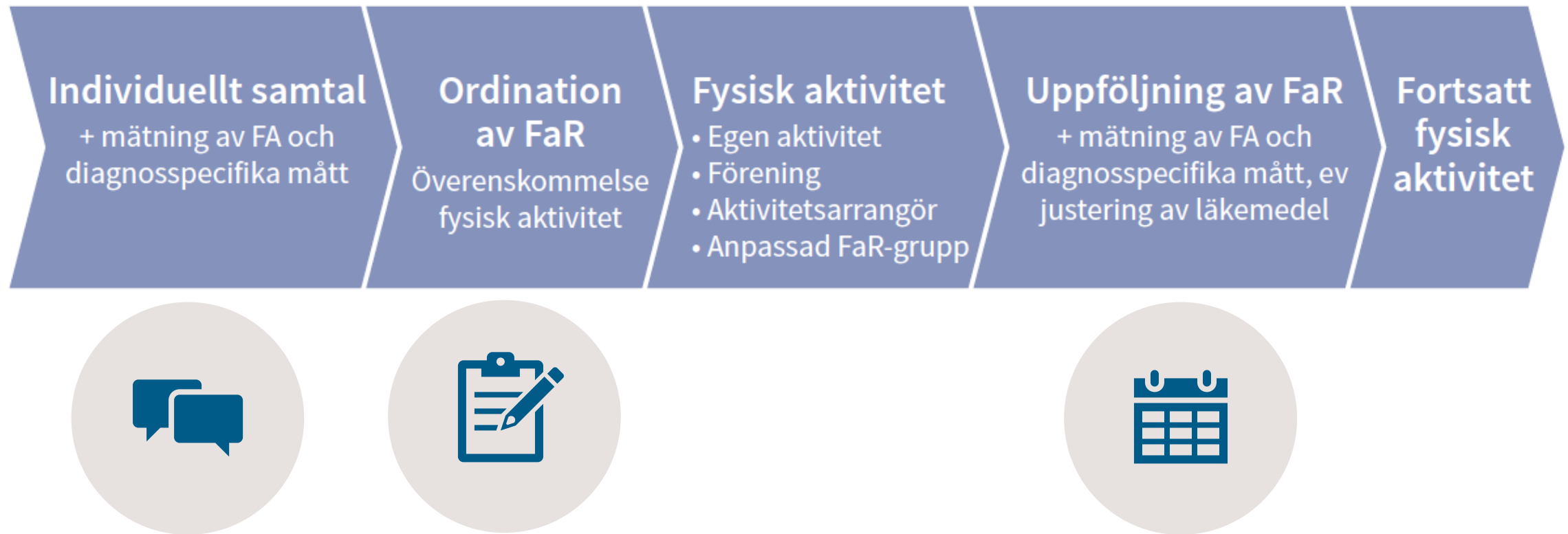


# Vad tycker patienterna?

- Nio av tio väljer fysisk aktivitet före farmakologisk behandling
- Viktigt med:
  - En professionell och respektfull dialog
  - Individanpassning av ordination och stöd
  - Att egna åsikter, önskemål och integritet beaktas
  - Skriftlig ordination som ökar motivationen
  - Uppföljning som underlättar beteendeförändring



# Flödesschema FaR



# Fysisk aktivitet på recept i praktiken



## 1. INDIVIDUELLT RÅDGIVANDE SAMTAL

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



## 2. INDIVIDANPASSAD SKRIFTLIG ORDINATION



## 3. INDIVIDANPASSAD UPPFÖLJNING



# 1. 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	

# 1. Bedömning 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.

- $\leq$  4-6 timmar verkar OK
- $\geq$  7 timmar – riskfaktor

- Bryt upp långa perioder av sittande så ofta som möjligt
- Störst hälsoeffekt hos de minst fysiskt aktiva

Owen et al. 2010, Ekelund et al. 2016

# 1. Bedömning

## Muskelstärkande fysisk aktivitet



### 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.

- Öka/bibehålla styrka, muskulär uthållighet eller muskelmassa
- Kroppens stora muskelgrupper minst 2 gånger/vecka



# 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

# Rörelsepaus

## Energipiller Balans

1. Gå på linje
2. Stå på ett ben
3. Snurra runt ett varv
4. Rita cirkel med ena foten
5. Stå med fötterna ihop och blunda
6. Stå med ena foten framför den andra

# Fysisk aktivitet på recept 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

Starta med låg dos - stegra successivt

### Diagnosspecifika rekommendationer

#### Hypertoni



##### Pulshöjande fysisk aktivitet

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



##### Muskelstärkande fysisk aktivitet

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

FaR-nyckeln, diagnosspecifika rekommendationer från FYSS

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

Sök på diagnosnamn eller ICD-10-kod

Sök 🔍

## 2. Ordinationsblanketten

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

### Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

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

#### Fysisk aktivitet / träning ②

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

#### Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

## 2. Ordinationsblanketten

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

### Receipt – fysisk aktivitet



Ordinatör / 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
Annat vårdgivare:		

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

## 2. Ordinationsblanketten

- Öka vardagsaktivitet
  - Byt ut tid i inaktivitet till aktivitet, exempel:
    - gå av bussen en hållplats tidigare
    - promenera till mataffären
    - ta trapporna istället för hissen upp till lägenheten

### Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

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

#### Fysisk aktivitet / träning ②

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

#### Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

## 2. Ordinationsblanketten

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

### Recept – fysisk aktivitet



Ordinatór / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

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

#### Fysisk aktivitet / träning ②

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

#### Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

## 2. Ordinationsblanketten

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

### Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

Aktivitet: Promenad

Kondition  Styrka  Rörlighet/Smidighet  Balans  Övrigt:

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

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

Undvik eller var försiktig med:

#### Fysisk aktivitet / träning ②

Aktivitet:

Kondition  Styrka  Rörlighet/Smidighet  Balans  Övrigt:

Antal tillfällen per vecka:      Antal minuter per tillfälle:

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

Undvik eller var försiktig med:

#### Uppföljning

Återbesök: datum      tid

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

Video: datum      tid

Annan vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

# Diskussion

Hur skulle ett samtal kunna se ut för er?

# Fysisk aktivitet på recept i praktiken



1. INDIVIDUELLT  
RÅDGIVANDE SAMTAL



2. INDIVIDANPASSAD  
SKRIFTLIG ORDINATION



3. INDIVIDANPASSAD  
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
- Vid låg beredskap/motivation
  - tätare uppföljningar



## 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?

#### 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?

### 3. Individanpassad uppföljning

- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker
- För vårdenhet med kort vårdtid: epikris och 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



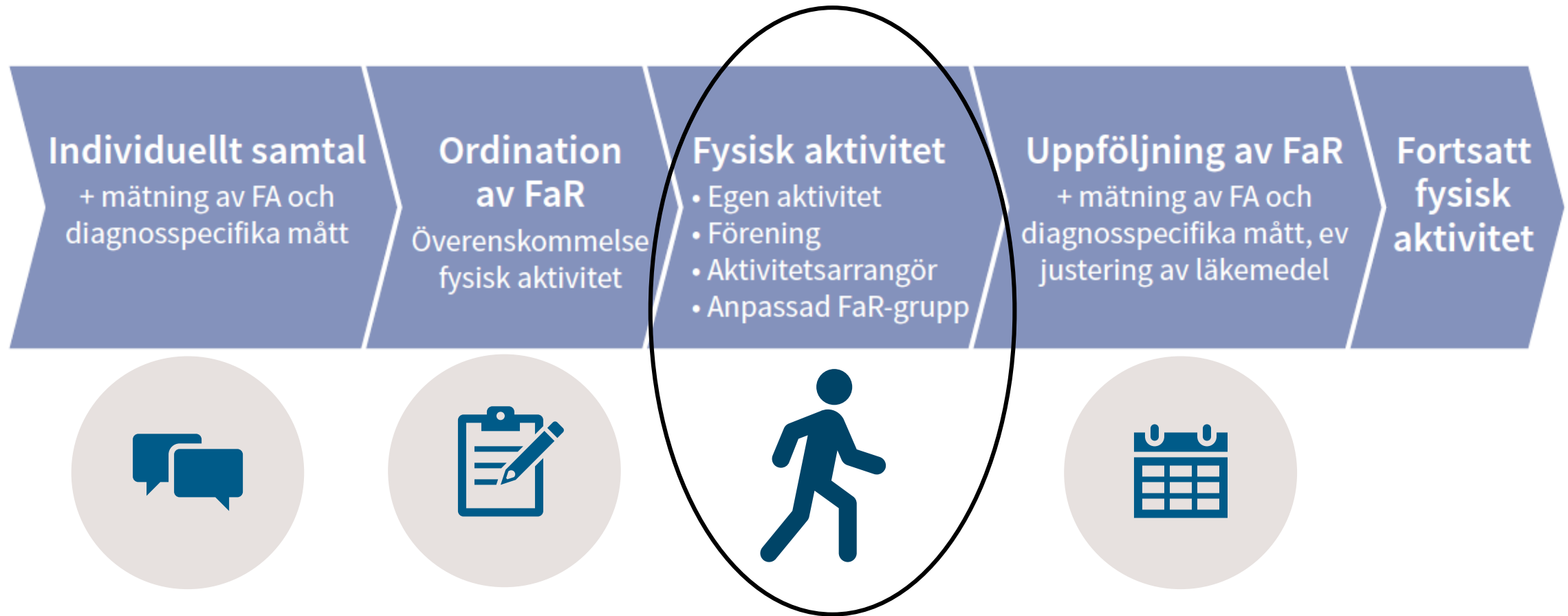
**Frågor och funderingar?**

# Rörelsepaus

## Energipiller Styrka

1. Knäböj
2. Jägarvila
3. Utfallssteg
4. Tåhävningar
5. Situps på stol
6. Armhävning mot vägg

# Flödesschema FaR



# Från recept till aktivitet

→ 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

1177.se, sök FaR-mottagning online



## FaR-mottagning online

Har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR) men har svårt att komma i gång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få kostnadsfritt stöd!

På FaR-mottagning online finns fysioterapeuter beredda att stötta dig som fått FaR. Du får personlig medicinsk vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hållbara aktivitetsnivå.

### Boka tid

Du träffar fysioterapeuten via videomöte i mobil, surfplatta eller dator. Ladda ner appen Vård och Hälsa, välj FaR-mottagning online och boka en tid som passar dig. Du behöver e-legitimation när du bokar. Barn från 13 år bokar med egen e-legitimation.

Använd QR-koden eller länken: <https://vardochhalsa.vgregion.se>  
Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 06 40.





# Material för patienter

## Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

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

**Fysisk aktivitet som behandling**  
Fysisk aktivitet kan ersätta eller komplettera läkemedel och har positiva effekter på flera av våra vanligaste sjukdomar. Ibland består din behandling till största delen av fysisk aktivitet.

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

De positiva effekterna får du oavsett ålder eller tidigare erfarenheter av att vara fysiskt aktiv. All rörelse räknas. Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Om du är otränad kommer du snabbt att märka att du blir fysiskt starkare.

**Vem kan få FaR?**  
Du kan få FaR om du behöver öka din fysiska aktivitet för att förebygga eller behandla sjukdomar. Prata med din vårdkontakt, till exempel vårdcentral eller rehabenhet om du är intresserad av FaR.

**Vad ingår i FaR?**  
Vår behandling med FaR ingår följande:

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

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

## Fysisk aktivitet som medicin vid Artros

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

**Hur kan rörelse hjälpa mig?**  
När du rör på dig på dag produceras ledvätska som fungerar som smörjmedel för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som ökar av bättre ta läkemedelsbehandling, desto mer är den fri från biverkningar. När du rör på dig frisktar endorfiner. Innytt smärtlindrande hormoner. Med starkare muskler smärtan belastas över leden, vilket ger både smärtlindring och ökar din möjlighet att vara aktiv i vardagen.

Forskning har visat att fysisk aktivitet förbättrar livskvaliteten vid artros. Fysisk aktivitet är en förstahandsbehandling vid artros, tillsammans med hälsosamma livsvalnader vid artros. Fysisk aktivitet är en förstahandsbehandling vid artros, tillsammans med hälsosamma livsvalnader vid artros. Fysisk aktivitet är en förstahandsbehandling vid artros, tillsammans med hälsosamma livsvalnader vid artros.

**Hur kan jag börja?**  
Starta på din nivå och stega successivt. Det kan innebära att du minskar ställasättandet genom att ta rörelsepauser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller simningsaktiviteter. Vaj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!

1. Bryt ställasättandet
2. Öka vardagsaktivitet
3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: [vagrion.se/rorelseguiden](https://vagrion.se/rorelseguiden)

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

## Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

Regelbunden vardagsrörelse ger större effekt på kropp och hälsa än vad vi tidigare har trott. Den som rör sig regelbundet har mest av vinn på att röra sig mer. Ändå tillägg av mer ansträngande aktiviteter några gånger i veckan ökar ökade hälsoeffekter.

All rörelse räknas!

Bilden visar sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa.

**Hur mycket rörelse behöver vi?**

- Aktivitet där du blir trött i musklerna 2 gånger/vecka. Exempel: styrkeövningar hemma, ta/stomhjul, på gym.
- Aktivitet där du blir mycket andfådd 75-150 min/vecka. Exempel: jogga, simma, dansa.
- Aktivitet där du blir lite andfådd 150-300 min/vecka. Exempel: walk, promenad, cykla.
- Aktivitet i vardagen så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, låt matlagnas, parkera bilen en bit bort, ta en vinkelpaus en gång i halvtimmern.

Hur ser förhållandet mellan aktivitetsparansnaden olika delar ut i ditt liv? Hitta ditt sätt till en eller någon form varje dag.

Rörelseguiden inspiration till mer rörelse: [vagrion.se/rorelseguiden](https://vagrion.se/rorelseguiden)

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

## FaR-mottagning online

Har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR) men har svårt att komma i gång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få kostnadsfritt stöd!

På FaR-mottagning online finns fysioterapeuter beredda att stötta dig som fått FaR. Du får personlig medicinsk vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hållbara aktivitetsnivå.

**Boka tid**  
Du sätter fysioterapeutens 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.vagrion.se>  
Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-340 06 40.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet, vt 2024

## Håll koll på din målsättning och dina aktiviteter

## Aktivitetsdagboken

HFS

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

# Vårdgivarwebben

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

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



# Patientfall

# Rudolf, 73 år

- Bor i ordinärt boende tillsammans med sin fru. Har två döttrar som ofta kommer på besök. Har arbetat som snickare och varit fysiskt aktiv. Har deltagit i olika simmästerskap bl.a SM, vilket varit en stor del av hans identitet. Har genom simningen haft en social gemenskap. Har hållit igång vardagsträningen långt upp i åldern.
- Är vänstersidigt svag efter en stroke för 3 år sedan. Han har lätt kognitiv svikt. Äter antidepressiv medicin sedan ett år tillbaka. Förflyttar sig främst med rollator, men varierar pga dagsform. Upplever sig nu mer stel i vänster sida.
- Har sedan stroke inte simmat. Har blivit inaktiv och nedstämd. Tycker det känns jobbigt att inte kunna leva upp till sin gamla identitet som stark och smidig. Har svårt att motivera sig i aktivitet och kollar mest på tv. Känner att livet inte har någon större mening och lever på minnen från förr.

# Sigrid 78 år

- Ensamboende i ordinärt boende. Har katt. Har en son som bor på annan ort. Har besök från hemtjänst dagligen. Har läkemedelsövertag.
- Har kraftig artros sedan flera år tillbaka och förflyttar sig med kryckkäpp. Inväntar höftoperation om 2 månader. Har gått upp en del i vikt, i och med minskad fysisk aktivitet. Är rökare sedan många år tillbaka.
- Har den senaste tiden inte tagit sig ut ur hemmet. Har tidigare tagit dagliga promenader med sin väninna men har nu avstått pga. smärta. Väninnan kommer och hälsar på i hemmet och de fikar tillsammans. Rehab föreslår rollator för utomhusbruk. Hon har svårt att ta det steget pga av vad andra skall tycka. Vill avvakta tills efter operationen är gjord.

# Olle, 31 år

- Bor på LSS boende. Är på daglig verksamhet 3 gånger i veckan i 2 timmar. Har en hjärnskada efter en trafikolycka för 5 år sedan. Studerade innan skadan till ingenjör med ett hektiskt livstempo och hade stort socialt umgänge.
- Har nu nedsatt rörelseförmåga med Paraplegi, med förlamning och känselbortfall i benen och bålen. Har även kognitiv nedsättning som gör det svårt att sköta vardagliga aktiviteter självständigt. Behöver påminnelse och stöttning i att starta igång aktiviteter. Har hjärntrötthet som kräver mycket återhämtning. Har svårt med igångsättning och blir mycket stillasittande framför tvn/ datorn. Känner sig ensam och har svårt att knyta an till de andra på boendet.

# Bo 55 år

- Bo är egenföretagare och var tidigare framgångsrik, men nu allt större svårigheter att sköta företaget på grund av återkommande depressionsperioder. Är gift, men har problem i relationen, främst på grund av det senaste årets ökande alkoholkonsumtion.
- Sedan 45-årsåldern insjuknat i depression vid sammanlagt sex tillfällen. Vid de senaste två tillfällena har han haft svårare symtom och självmordstankar. Har behandlats med antidepressiva läkemedel, men svarar allt sämre på behandlingen. Den nuvarande depressionen har varat i fem månader utan någon påtaglig förbättring. Han har varit långvarigt sjukskriven. Sedan ett år tillbaka högt blodtryck och behandlas med blodtryckssänkande medicin (beta-blockerare).
- Bo remitterades av distriktsläkare till specialistpsykiatrisk undersökning.

# Frågor och diskussion





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

Mail: [rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)

# Stillasittande

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

