

Fysisk aktivitet och FaR

Camilla Bylin Ottehall

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
 - 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



Hälsoeffekter av fysisk aktivitet



Hur mycket bör vuxna röra på sig?

Äldre:
+ Multikomponent
träning
2-3 gånger/vecka



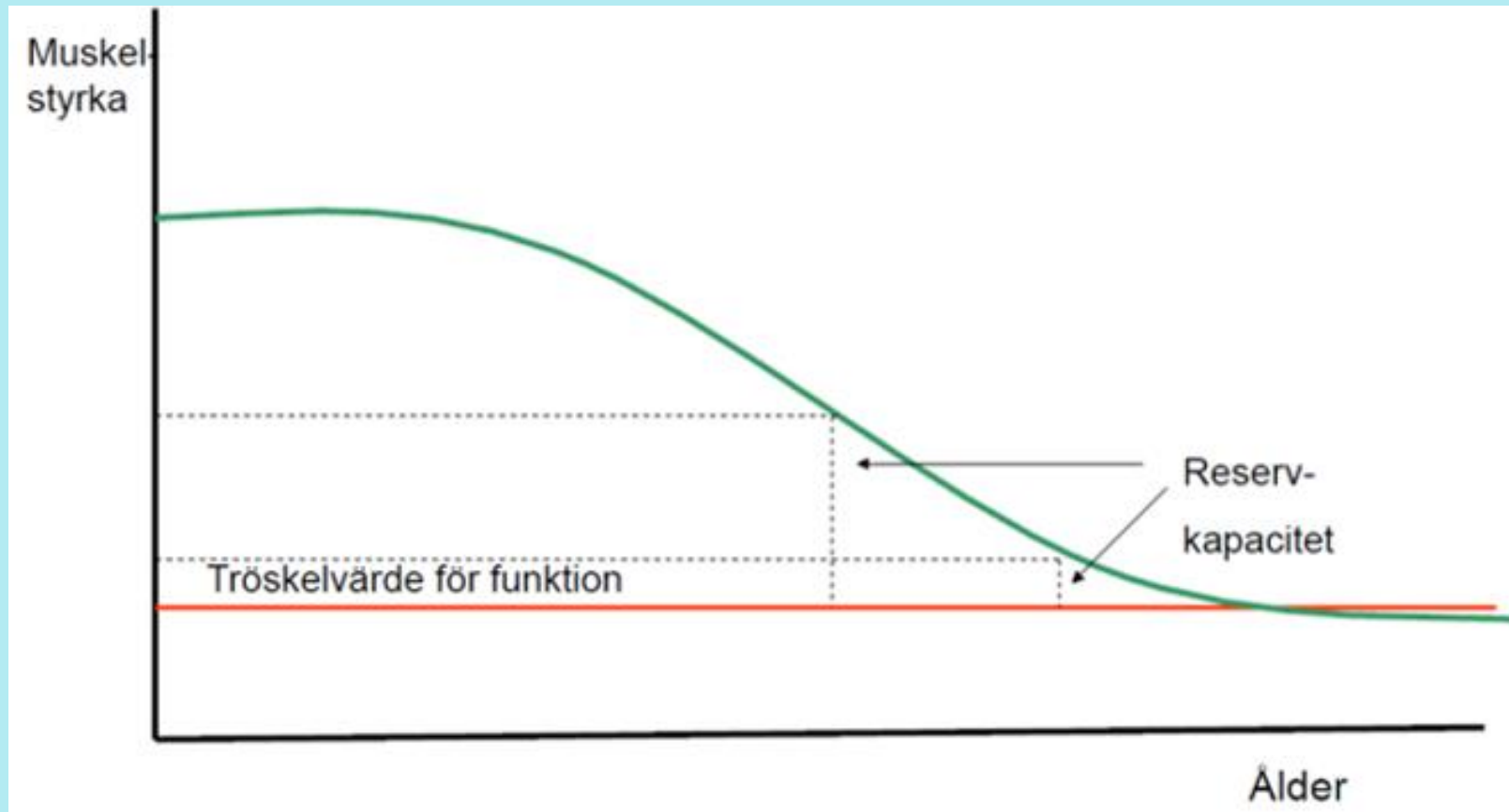
- Begränsa tiden i stillasittande
- De som ej kan begränsa tiden i stillasittande bör sträva efter det högre spannet av pulshöjande fysisk aktivitet

Befolkningsförändring

- Andelen äldre (80+) ökar i Sverige
- Viktigt att bibehålla aktivitets- och funktionsnivå för självständighet, livskvalitet och hälsa
- Belasta kroppen hela livet



Fysisk Reservkapacitet

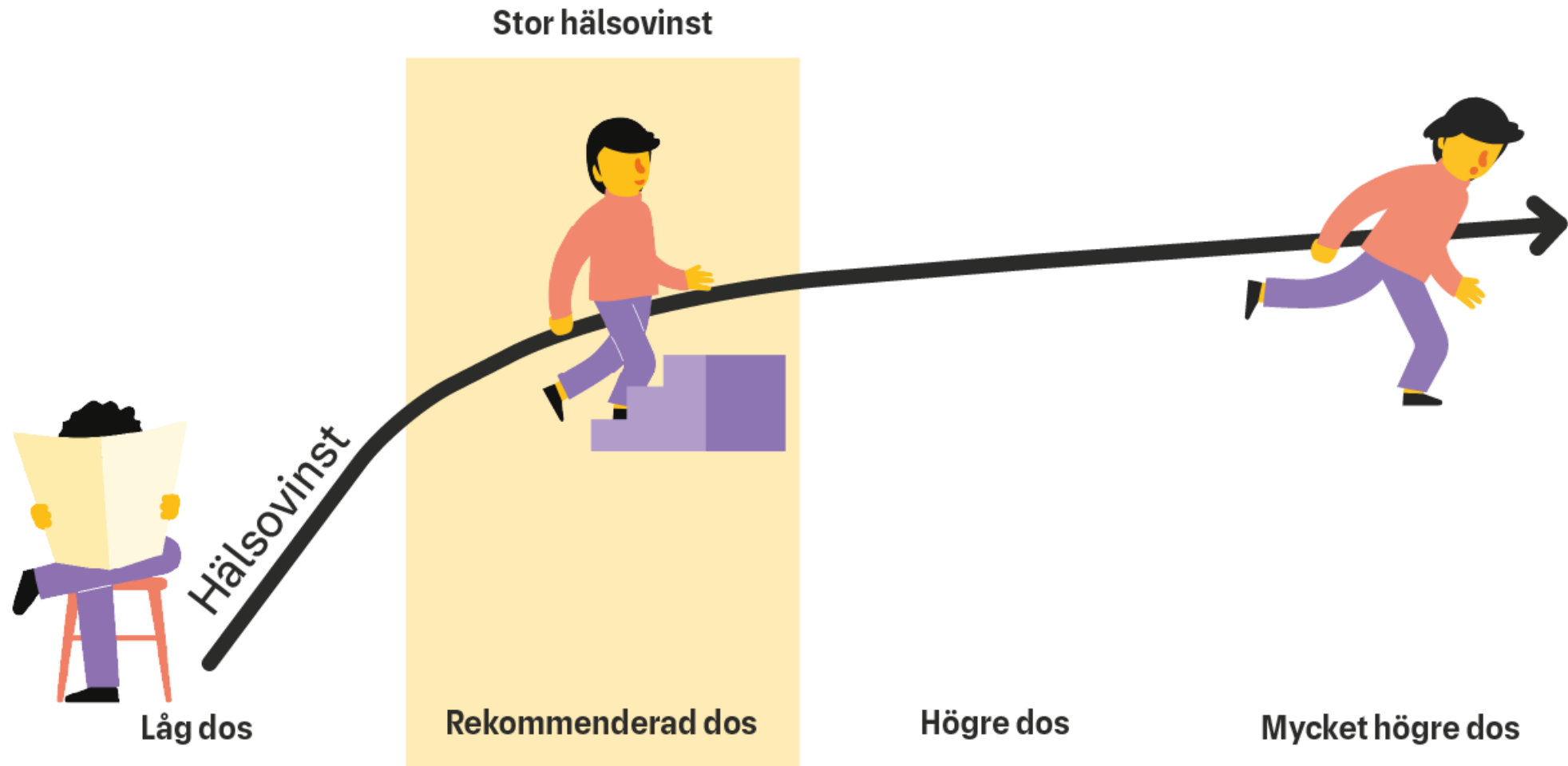


All rörelse räknas!

- 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 respons



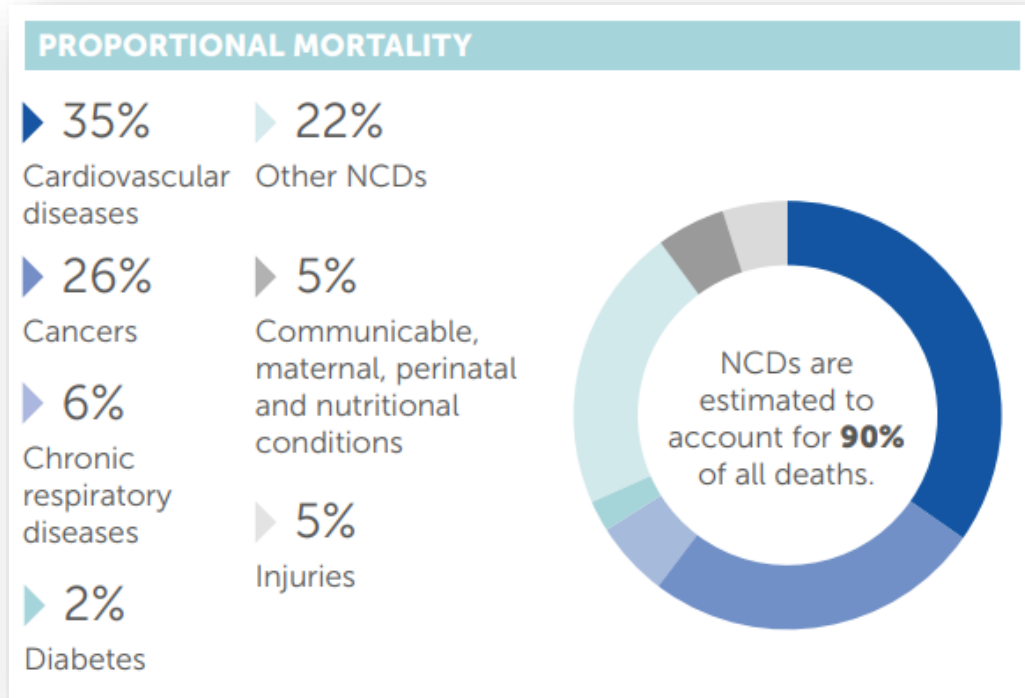
Hur mycket bör barn och unga röra på sig?

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:

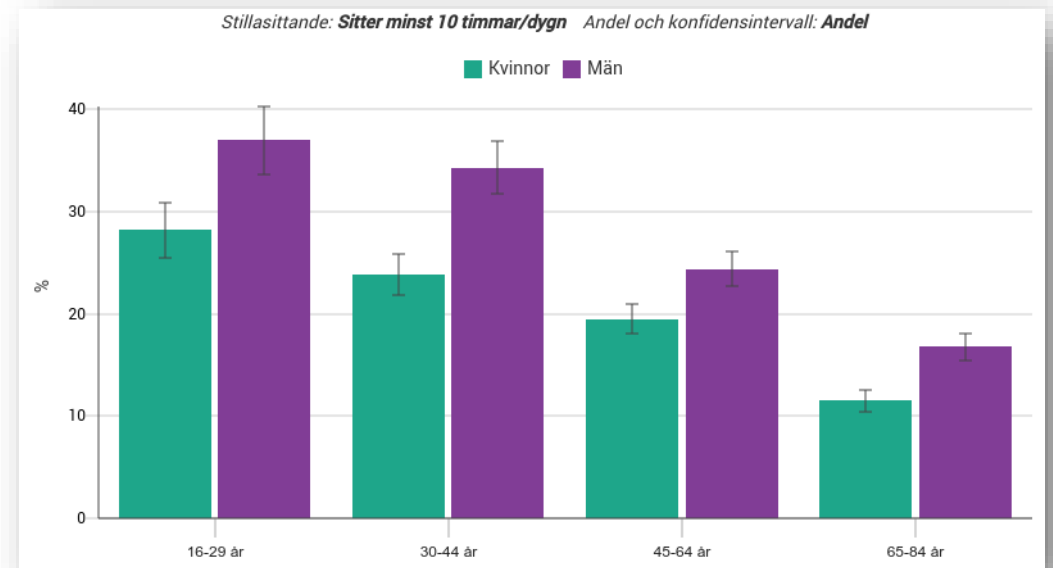
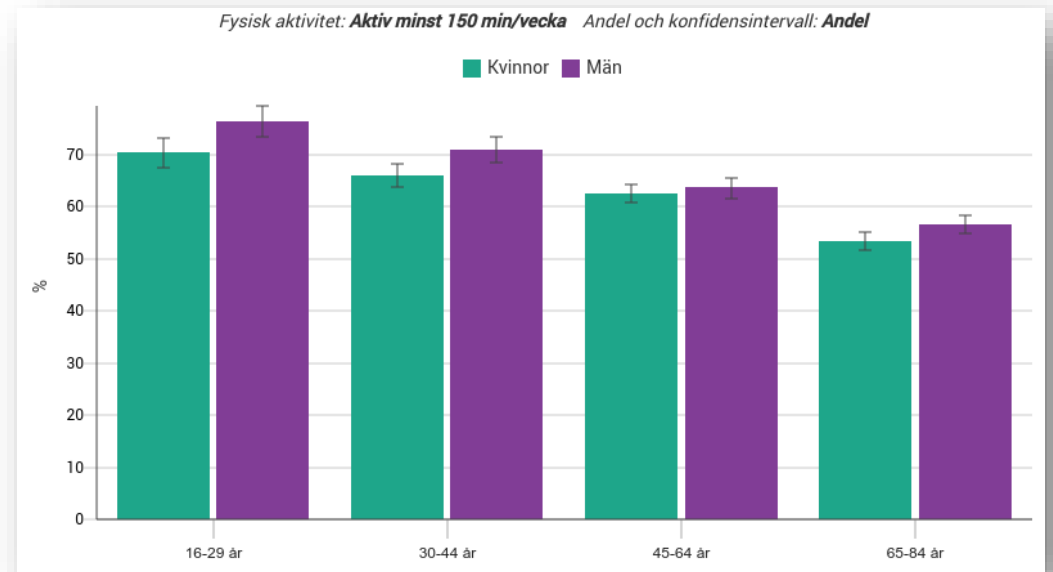
- 35% otillräckligt fysiskt aktiva
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten 2024.

Rörelsemätare:

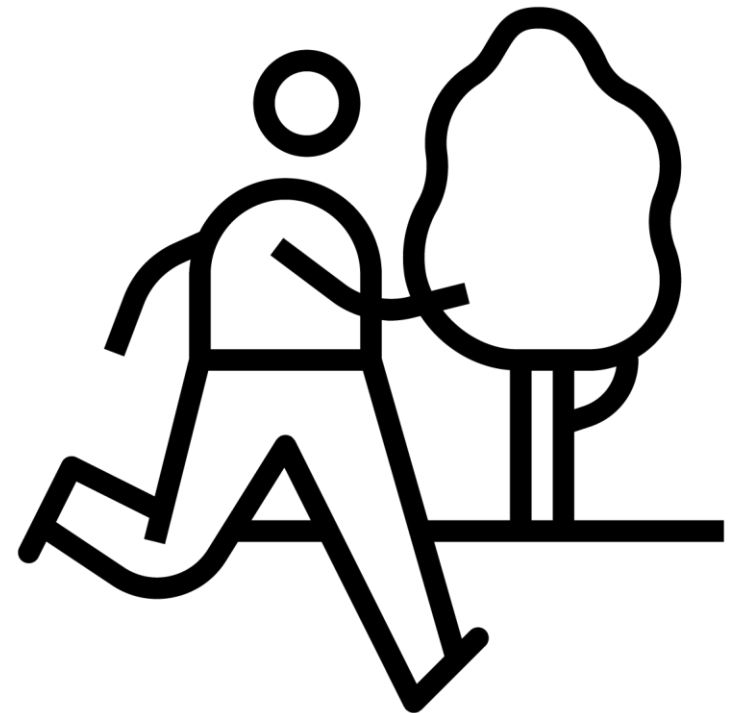
- 43% otillräckligt fysiskt aktiva

Dohrn et al. J Sci Med Sport, 2018.



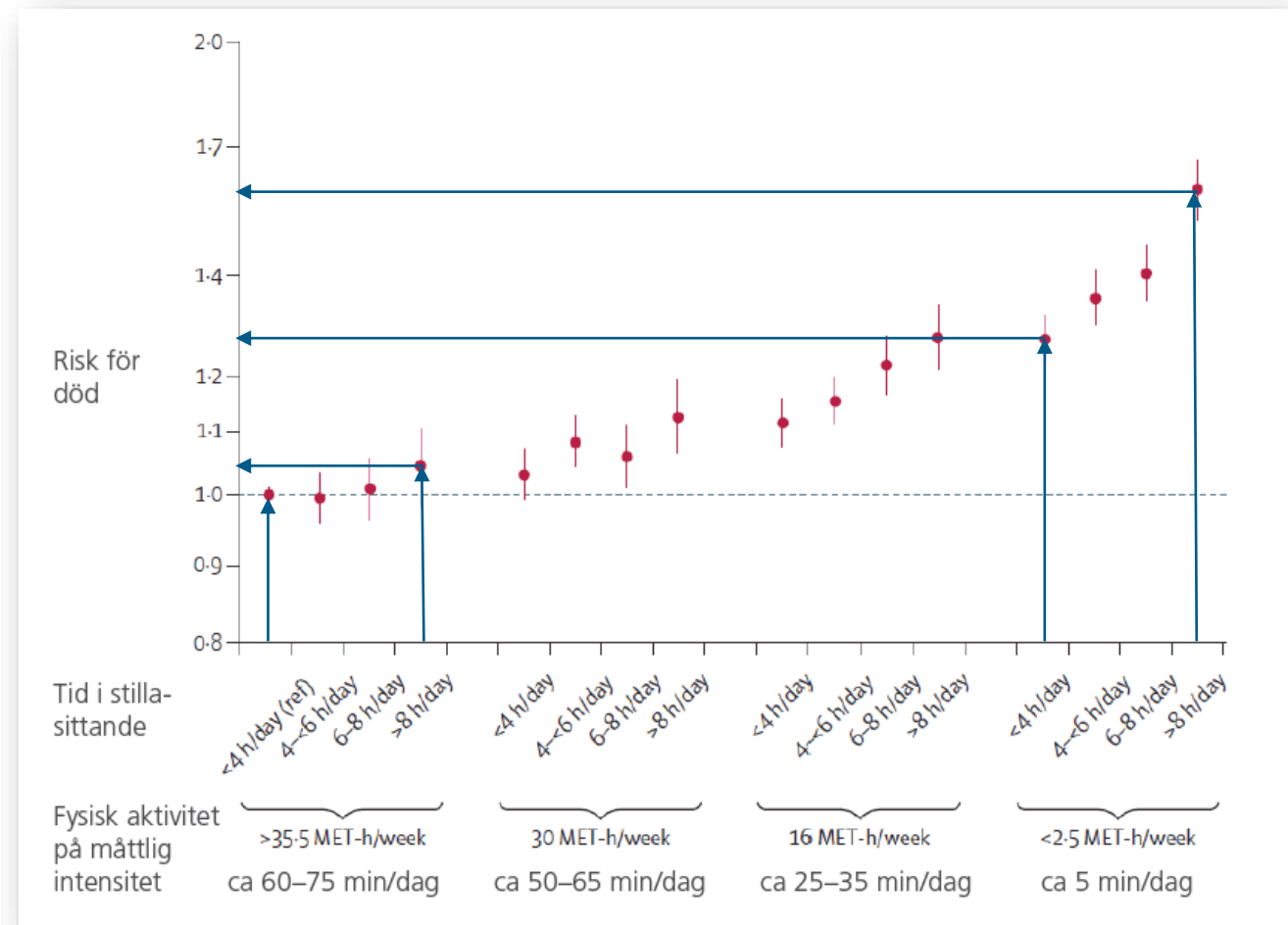
Dålig kondition – stor hälsorisk

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



Stillasittande

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



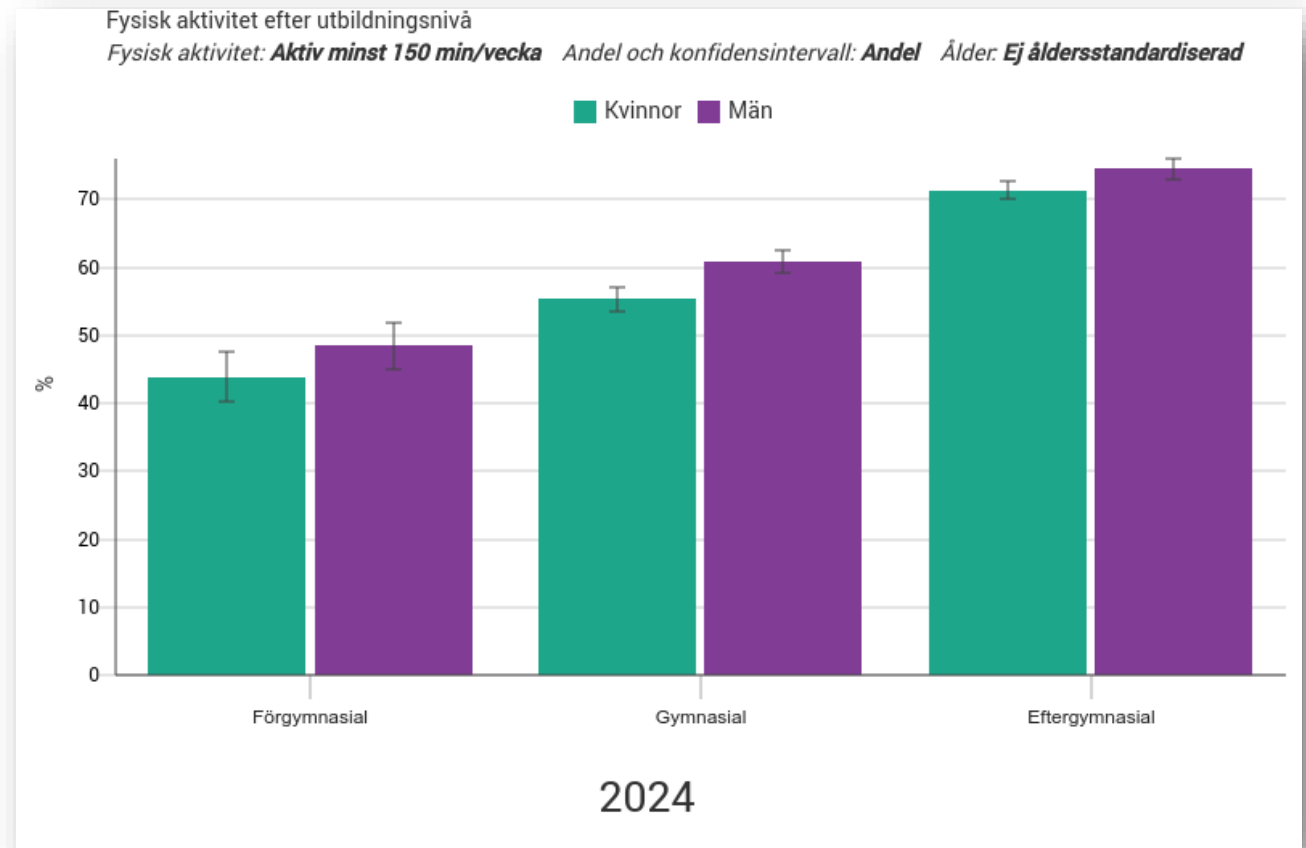
Barn och unga rör sig för lite

- 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 i stillasittande framför skärm



Jämlik hälsa

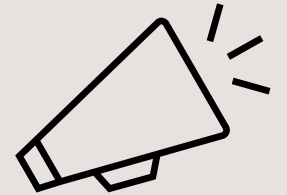
- Samband mellan hälsa och socioekonomisk position
- De med låg utbildning har sämre hälsa och är mindre fysiskt aktiva



Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten 2024

Kraftsamling för ökad rörelse 2026

- **Nationell satsning för att öka vardagsrörelsen i hela befolkningen**
- Fysisk inaktivitet är en av våra största folkhälsoutmaningar. När vardagsrörelsen minskar ökar både fysiska och psykiska hälsoproblem.
- Målet är att skapa mer jämlika möjligheter till rörelse i vardagen.
- Fokusområden:
 - Stöd till kommuner och regioner
 - Personer med funktionsnedsättning
 - Rörelse integrerad i skola, arbetsliv, samhällsplanering



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 sig generellt för lite - påverkar hälsan nu och på sikt
- Aktiviteter i vardagen är viktiga
- Minska stillasittande!
- Ojämliga aktivitetsvanor ger ojämlik hälsa



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

Nationella riktlinjer om fysisk aktivitet

-Vad ska vi göra?

- Erbjud stöd för att förändra ohälsosamma levnadsvanor: tobaks- och nikotinbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och **otillräcklig fysisk aktivitet**
- Prioritera grupper med störst risk: sjukdom, gravida, barn/unga, inför operation
- Minska hälsoklyftor – nå utsatta grupper



Riktlinjer om fysisk aktivitet

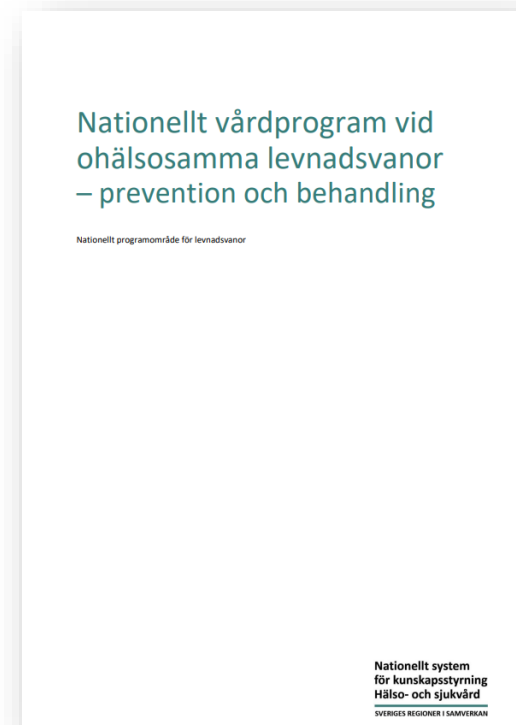
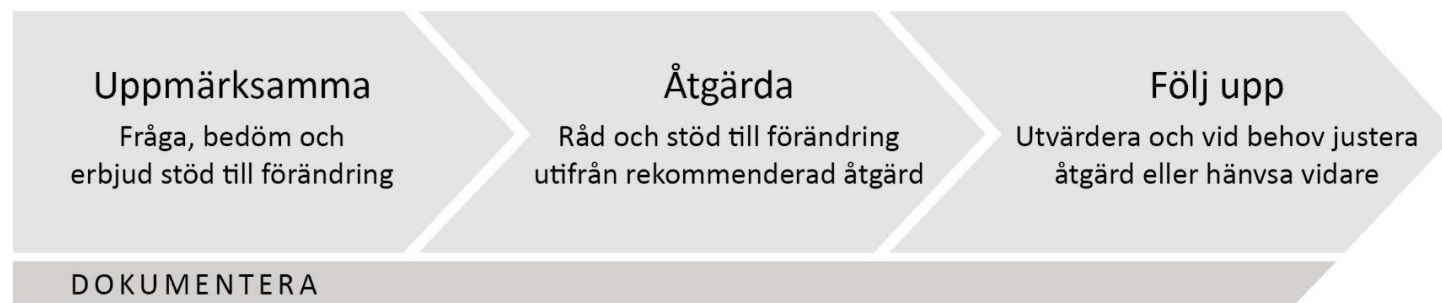
-Vad ska vi göra?

- Erbjud **rådgivande samtal** till vuxna med *särskild risk* som är otillräckligt fysisk aktiva
 - Tillägg av FaR och/eller aktivitetsmätare
 - Prioritet 2 = bör göras
- Erbjud **rådgivande samtal** till vuxna som är otillräckligt fysisk aktiva
 - Tillägg av FaR och/eller aktivitetsmätare
 - Prioritet 3 = bör göras
- Erbjud **rådgivande samtal** till barn och unga som är otillräckligt fysiskt aktiva
 - Prioritet 3
- Erbjud **kvalificerat rådgivande samtal** till gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva och har ohälsosamma matvanor
 - Prioritet 2

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



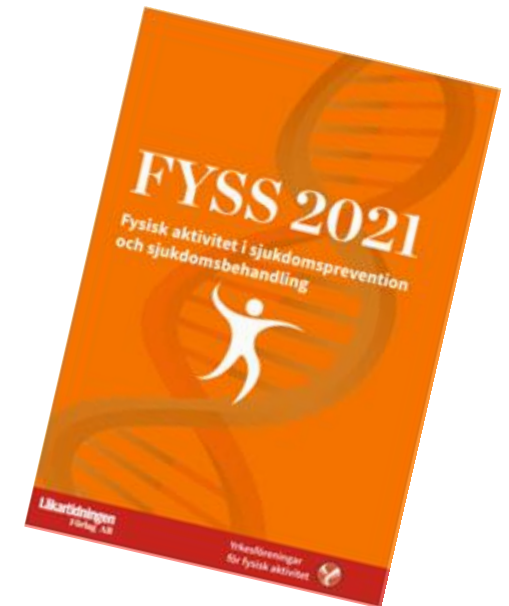
Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

- Samtal i dialogform
- Personcentrerat förhållningssätt
 - Utgå från individens resurser, behov och förutsättningar
- Motiverande strategier
 - 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

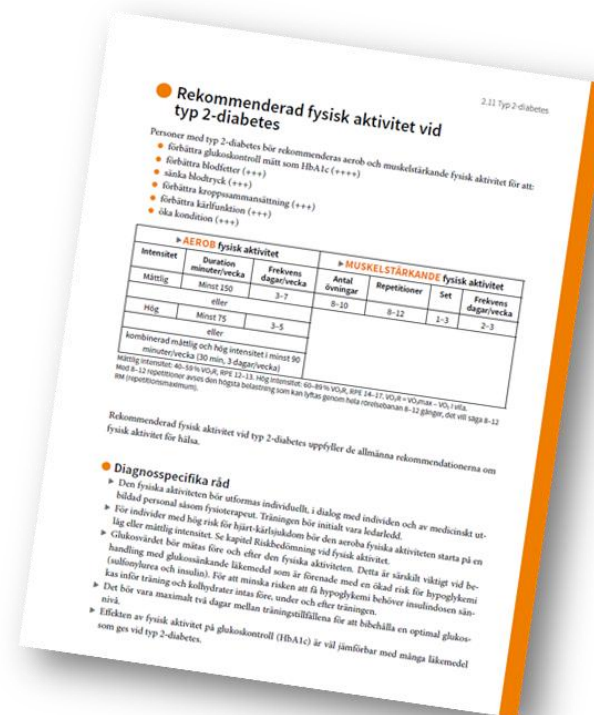
Fysisk aktivitet kan förebygga flera sjukdomar hos vuxna

- 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

→ Kranskärllssjukdom

→ 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 nuförtida behandlad.

Läs mer ▾



Bedöma och utvärdera

Förslag på instrument för att bedöma och utvärdera effekter av fysisk

Sammanfattning

- Vuxna och barn 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

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

Källa:
Socialstyrelsens indikatorfrågor 2011, utvärderade 2014.

- Träning och vardagsmotion
 - Vad gör du? (typ av aktivitet)
 - Hur ofta? (frekvens)
 - Hur länge? (duration)
 - Hur hårt? (intensitet)
- Aktiviteter en "typisk dag" - för att identifiera vardagsaktivitet och stillasittande

Skatta upplevd ansträngning med Borg-RPE-skalan

○ Samtalsverktyg

Borg RPE-skala®

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

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

1. Bedömning av 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.

1. Samtala om beredskap och motivation

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

The image shows a digital interface for a counseling tool, titled 'Samtalsverktyg'. It is divided into two main sections:

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-skolor

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

Arbetssterapeutiska perspektiv på aktivitet

- Aktivitetsbalans – balans mellan aktivitet och återhämtning
- Meningsfullhet – utforska värderingar, hinder och möjligheter
- Tillgänglighet – anpassa miljö och rutiner



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
 - bli piggare
 - sova bättre
 - bli starkare
 - få bättre kondition
 - åka skidor om 6 månader
 - gå i trappa (2 våningar) utan vila

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 vårdgivare:

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



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:
	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

- 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 fysisk aktivitet



3. Individanpassad uppföljning

- Förstärker följsamhet till ordinationen
- Planera uppföljning (när, hur) vid ordinationstillfället
- Vid låg beredskap/motivation tätare uppföljningar
- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker



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
- FaR kan förskrivas 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

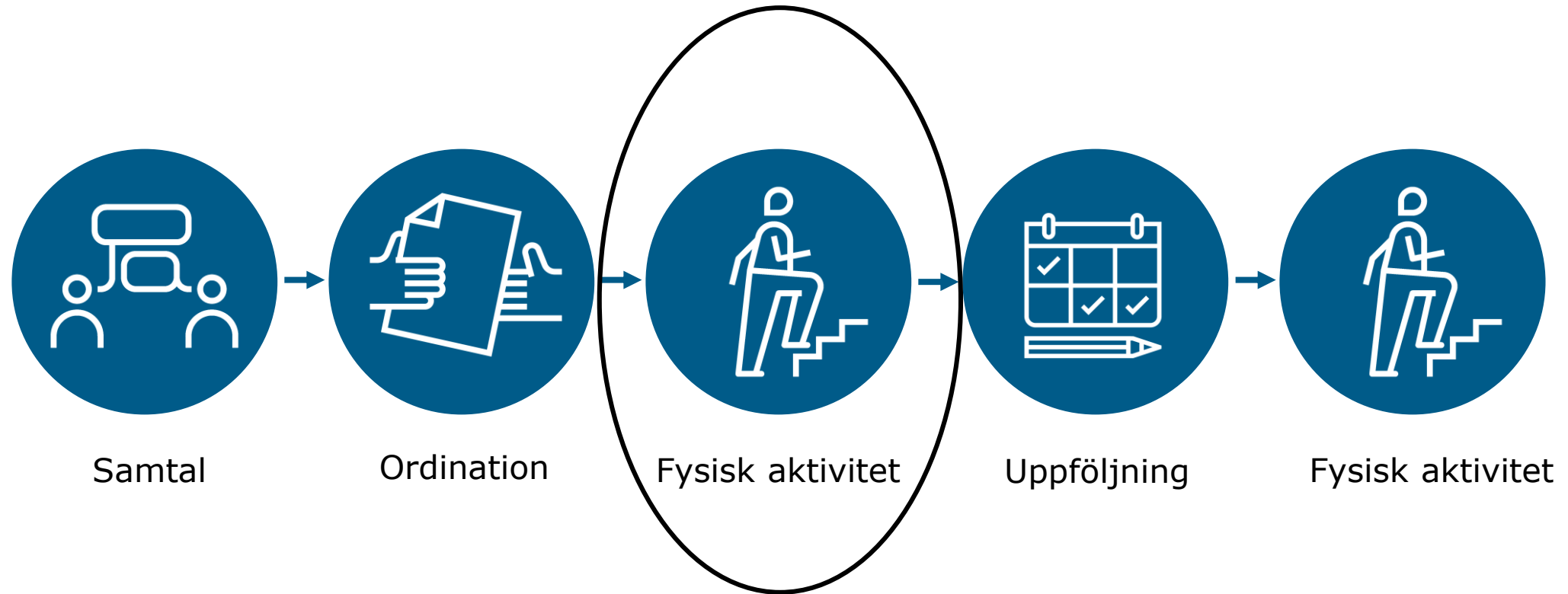
Rörelsepaus

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

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



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

- 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



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
Annat vårdgivare:		

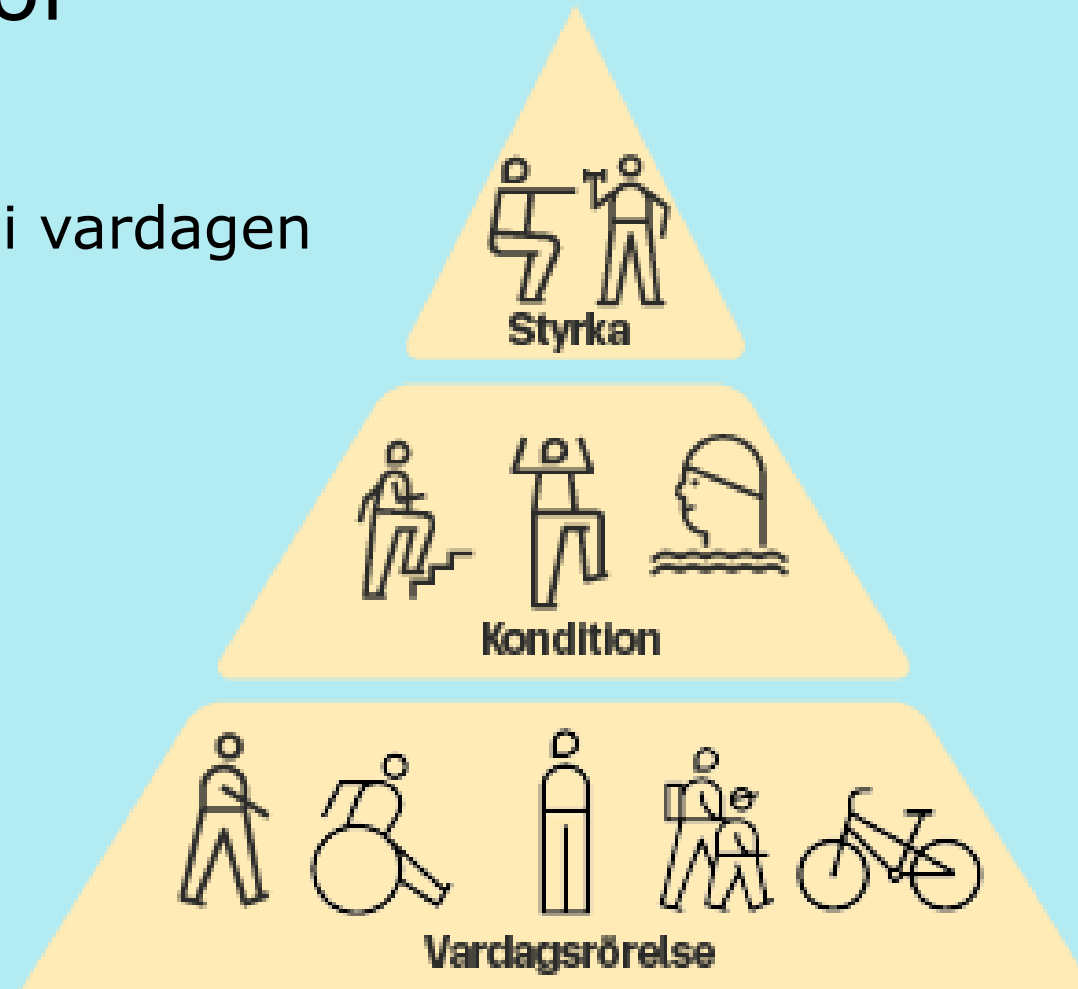
Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

Frågor



Hållbara aktivitetsvanor

- Hållbara aktivitetsvanor börjar i vardagen
- Träning ger extra hälsoeffekter
- All rörelse räknas





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Camilla Bylin Ottehall
Leg fysioterapeut MSc
Camilla.bylin_ottehall@vgregion.se

Centrum för fysisk aktivitet