

Fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling

Camilla Bylin Ottehall

Centrum för fysisk aktivitet



Vad ska vi prata om idag?

- **Fysisk aktivitet och hälsa**

- Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet?
- Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet?
- FaR som metod

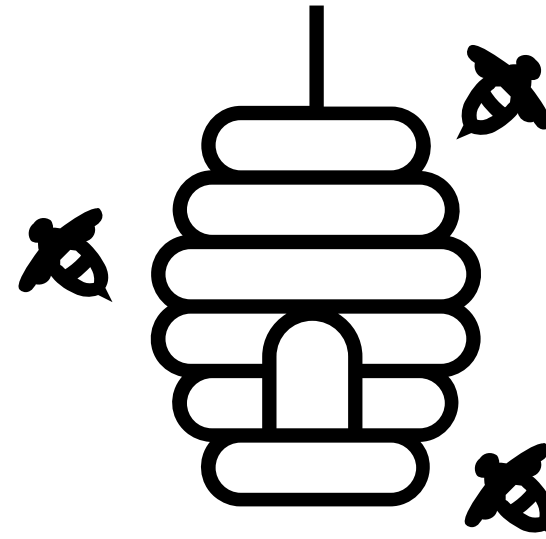
- **FaR i praktiken**

- FaR-processen
- Rutiner, material och stöd i arbetet med FaR

- **Patientfall**



Vad motiverar dig till rörelse?



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 träning

- **Aerob** (pulshöjande)
 - Frekvens (hur ofta), duration (hur länge), intensitet (hur ansträngande)
 - Låg, måttlig och hög intensitet
 - När den är strukturerad – Konditionsträning
- **Muskelstärkande**
 - Belastning av skelettmuskulatur
 - Frekvens (hur ofta), antal set (omgångar), antal repetitioner (upprepningar)
 - När den är strukturerad – styrketräning
- Andra former
 - Balansträning, rörlighetsträning med mera



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

Debattartikel

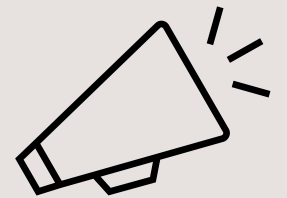
“Vår hälso- och sjukvård står inför stora utmaningar. En åldrande befolkning och ett växande antal patienter med kroniska sjukdomar pressar sjukvårdens resurser.

Vi kan inte längre kosta på oss att vänta tills människor blir sjuka. Vi måste ställa om från ett reaktivt sjukvårdssystem till ett proaktivt hälsovårdssystem.”

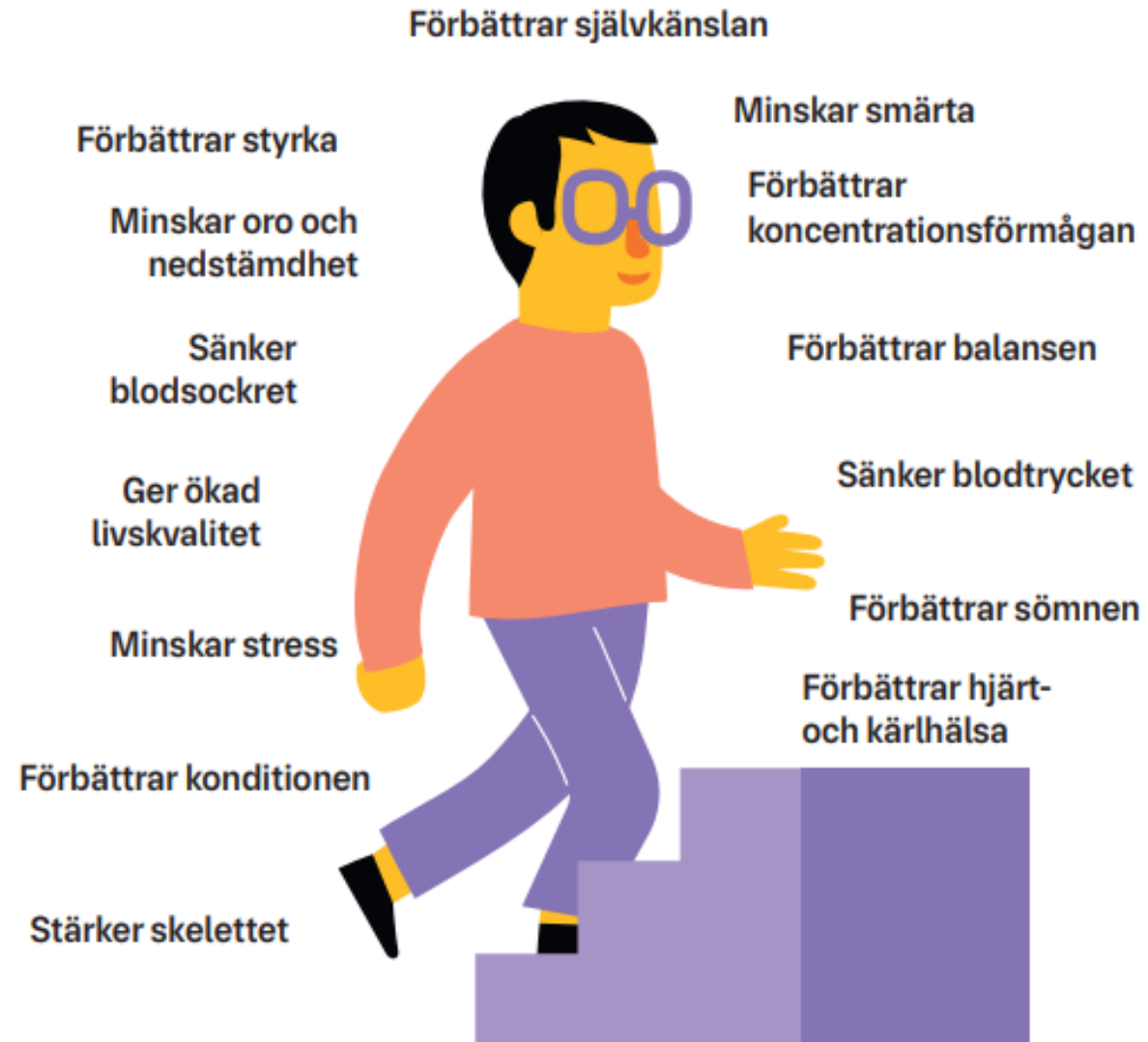
Debattartikel i *Dagens Medicin*, 2025-11-04: “Vi kan inte vänta tills människor blir sjuka” [“Vi kan inte vänta tills människor blir sjuka” - Dagens Medicin](#)

Kraftsamling för ökad rörelse 2026

- **Nationell satsning för att öka vardagsrörelsen i hela befolkningen**
- Nationellt kompetenscentrum för fysisk aktivitet
- 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



Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos vuxna



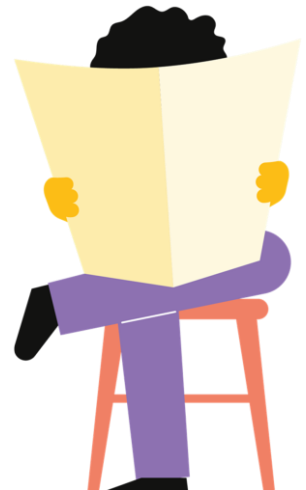
Hur mycket bör vuxna röra på sig?



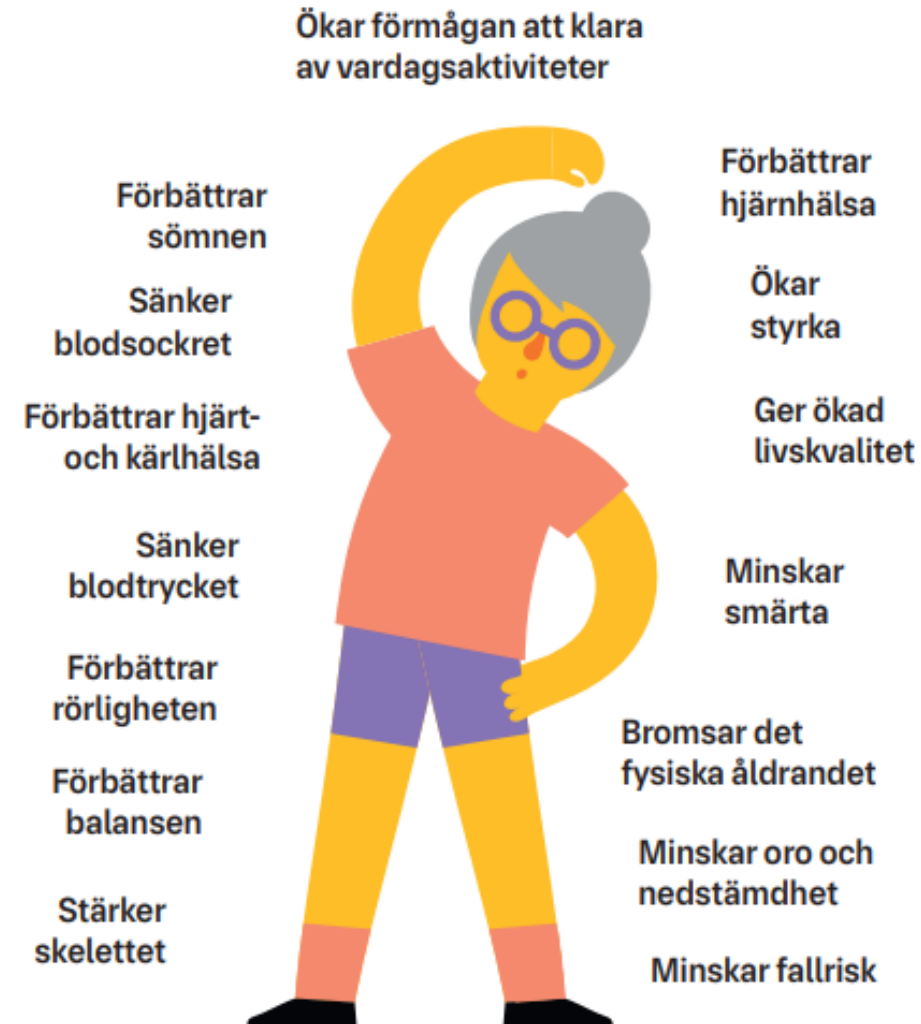
- Begränsa tiden i stillasittande
- De som ej kan begränsa tiden i stillasittande **bör sträva efter det högre spannet av pulshöjande fysisk aktivitet**

Begränsa tiden i stillasittande

- **BEGRÄNSA STILLASITTANDE**
- Undvik långvarigt stillasittande och ersätt med fysisk aktivitet på låg, men än hellre måttlig eller hög intensitet – ta en rörelsepaus!
- Individer som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning- **bör vara så aktiva som tillståndet medger.**



Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos äldre



Hur mycket bör äldre röra på sig?

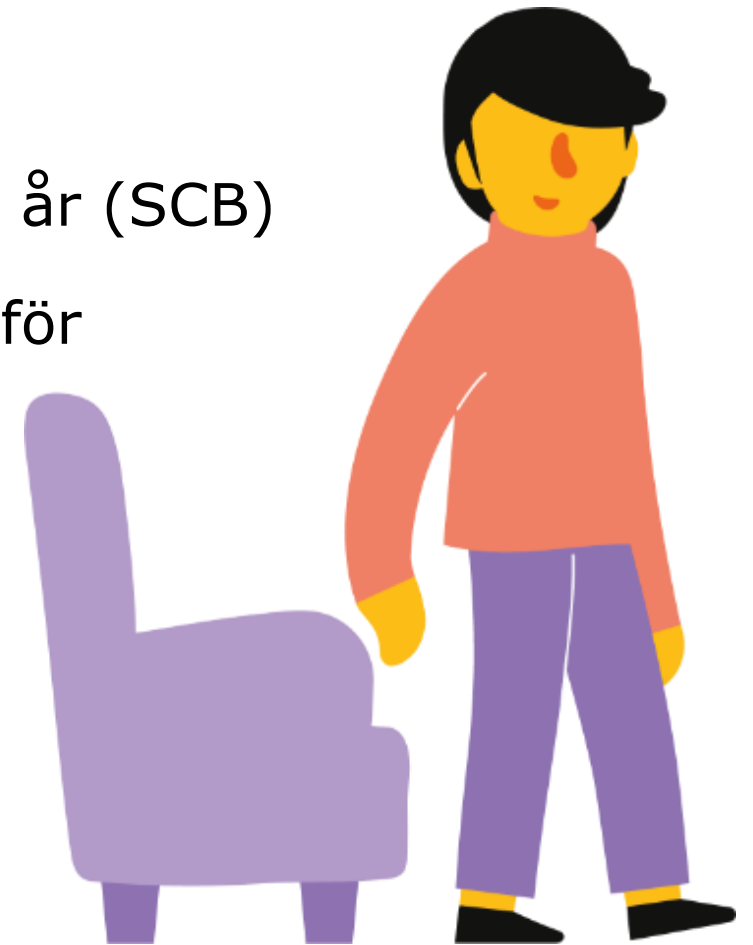
+
Multikomponent
fysisk aktivitet
minst 2-3
gångar/vecka



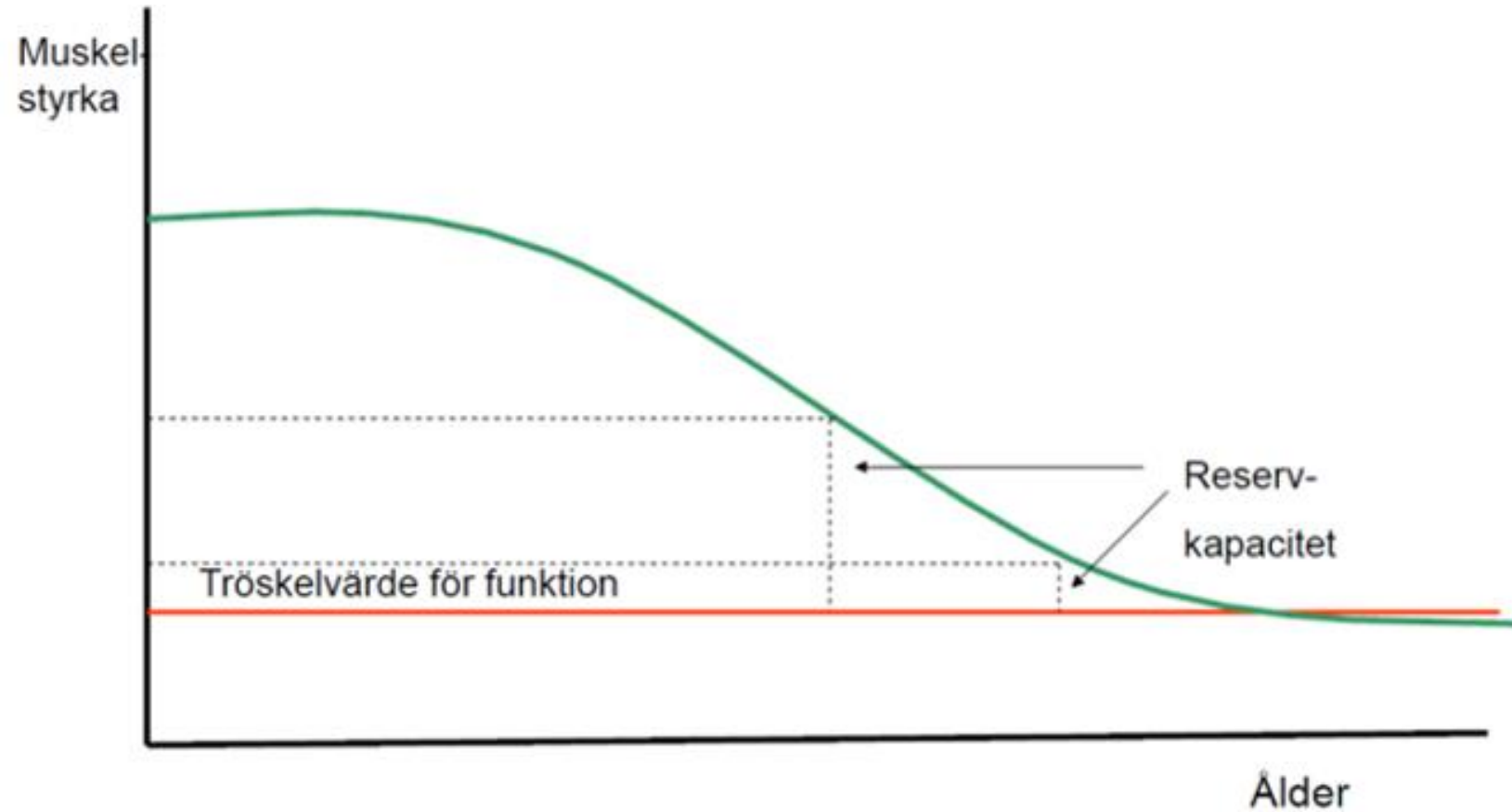
- Begränsa tiden i stillasittande
- De som ej kan begränsa tiden i stillasittande bör sträva efter det högre spannet av pulshöjande fysisk aktivitet

Befolkningsförändring och medellivslängd

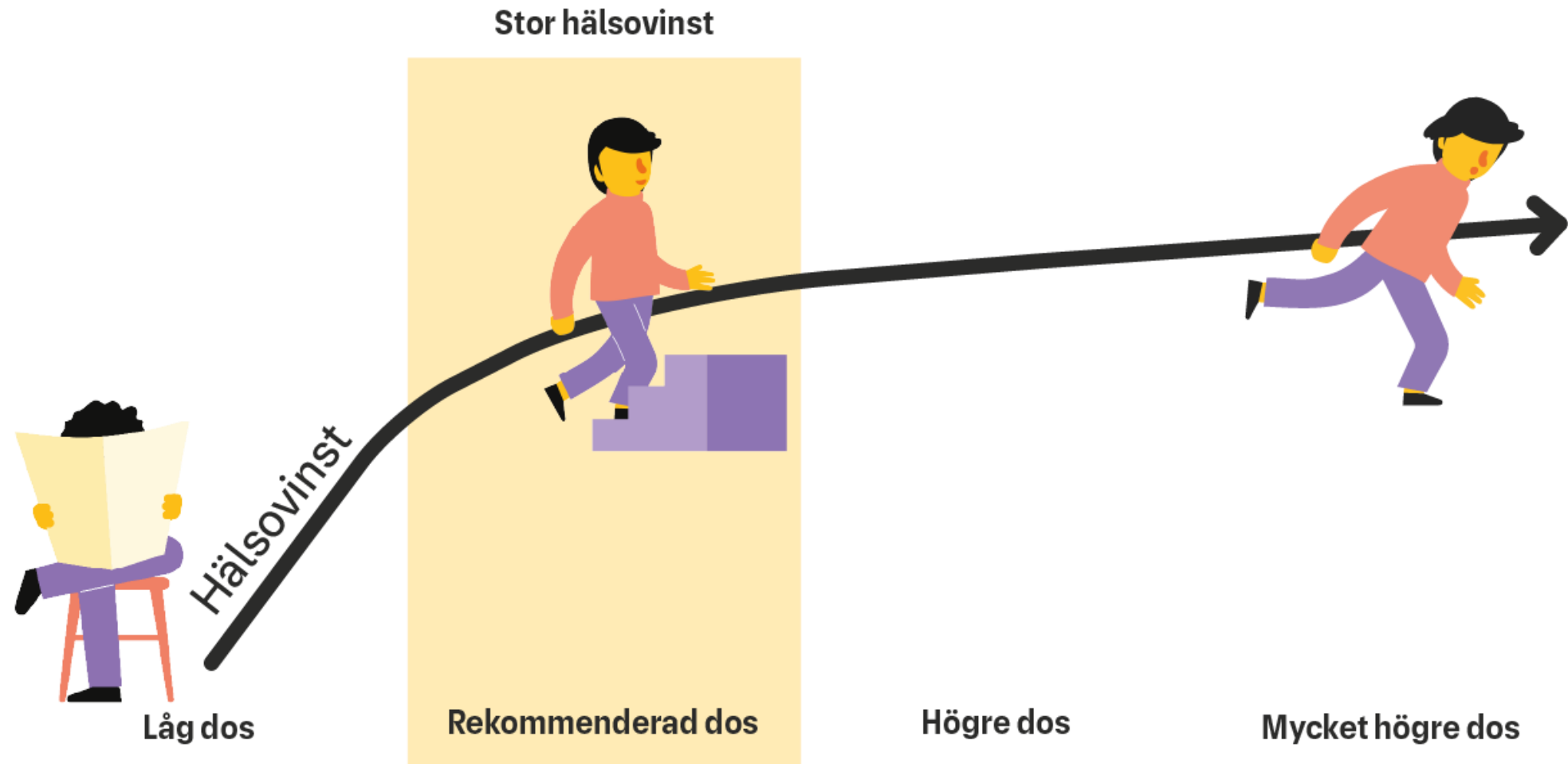
- Andelen äldre (80+) ökar i Sverige
- Medellivslängden år 2024: män 82 år, kvinnor 85 år (SCB)
- Viktigt att bibehålla aktivitets- och funktionsnivå för självständighet, livskvalitet och hälsa
- Belasta kroppen hela livet!



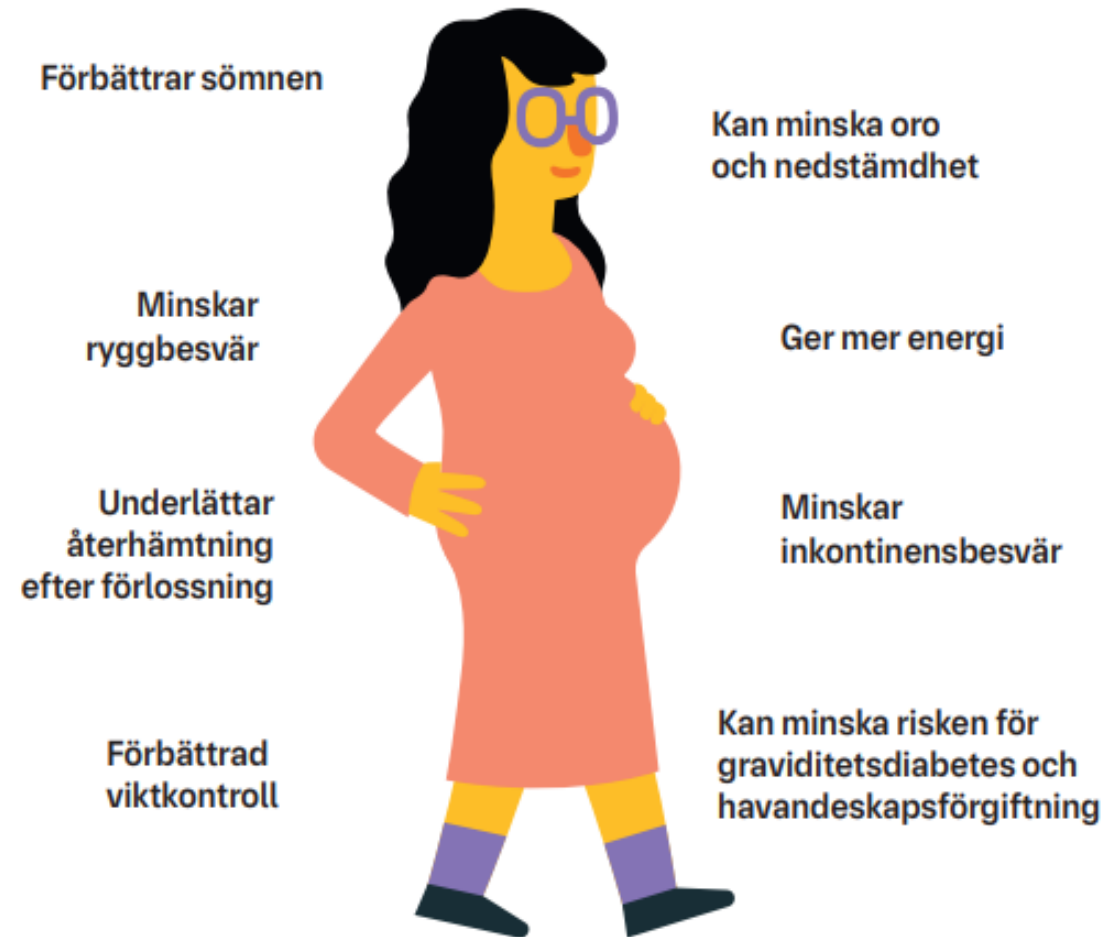
Fysisk Reservkapacitet



Samband fysisk aktivitet och hälsa



Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos gravida



Hur mycket bör gravida röra på sig?

Rekommendationer för gravida utan medicinska komplikationer

- Sammanlagt minst 150 minuter fysisk aktivitet på måttlig intensitet/vecka
- De som redan är regelbundet fysiskt aktiva på hög intensitet kan fortsätta med det, men kan behöva anpassa aktiviteten i takt med att graviditeten fortlöper. Rekommenderad tid är minst 75 minuter/vecka.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet minst 2 gånger/vecka
- Styrketräning av bäckenbottenmuskulatur dagligen
- Begränsa tiden i stillasittande

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos barn och unga



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, på minst måttlig intensitet
- Minst tre gånger i veckan
 - Aktivitet med hög grad av ansträngning
 - Aktivitet som stärker muskler och skelett
- Minska tid i stillasittande och skärmtid till förmån för ökad fysisk aktivitet



Rekommendationer barn/ungas skärmtid

Generella

- Ingen skärm innan läggdags
- Mobil och liknande lämnas utanför sovrummet under natten

Åldersanpassade

- 6-12 år: max 1-2 timmar/dag
- 13-18 år: max 2-3 timmar/dag

Förälder

- Förälders skärmvanor kan påverka barnets skärmvanor

Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning

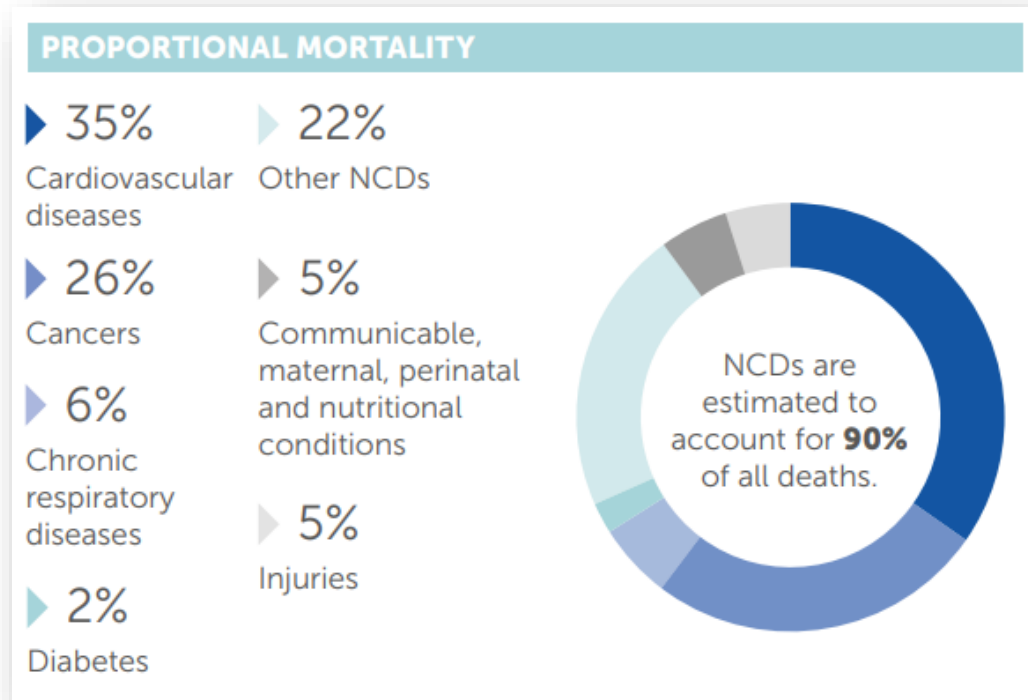


All rörelse räknas!

- Vinsterna med fysisk aktivitet överväger riskerna
- De som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som möjligt
- Regelbunden fysisk aktivitet, sprid ut över dagen
- Rörelse för alla – hela livet!



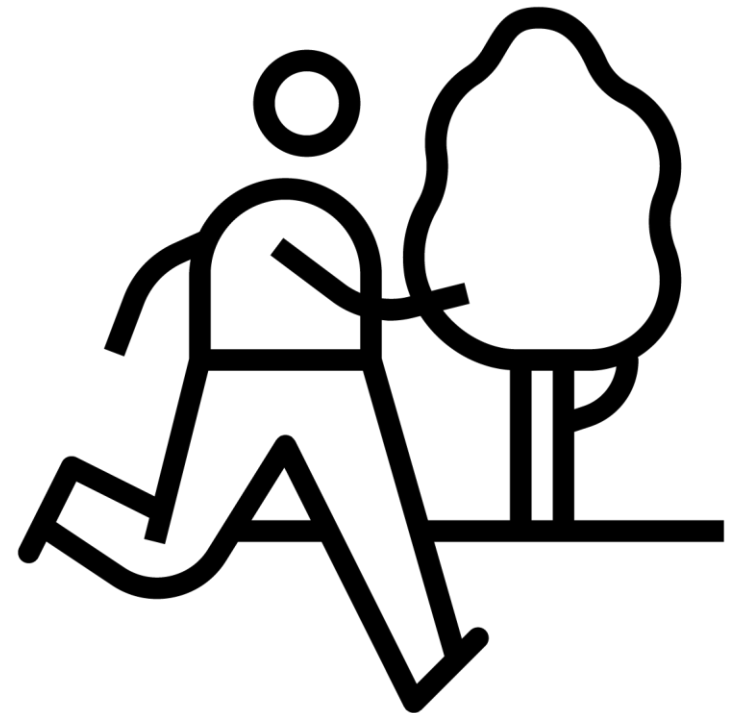
Fysisk inaktivitet - ett folkhälsoproblem



- Icke smittsamma sjukdomar orsakar 90% av alla dödsfall i Sverige
- Fysisk inaktivitet - en riskfaktor

Dålig kondition – stor hälsorisk

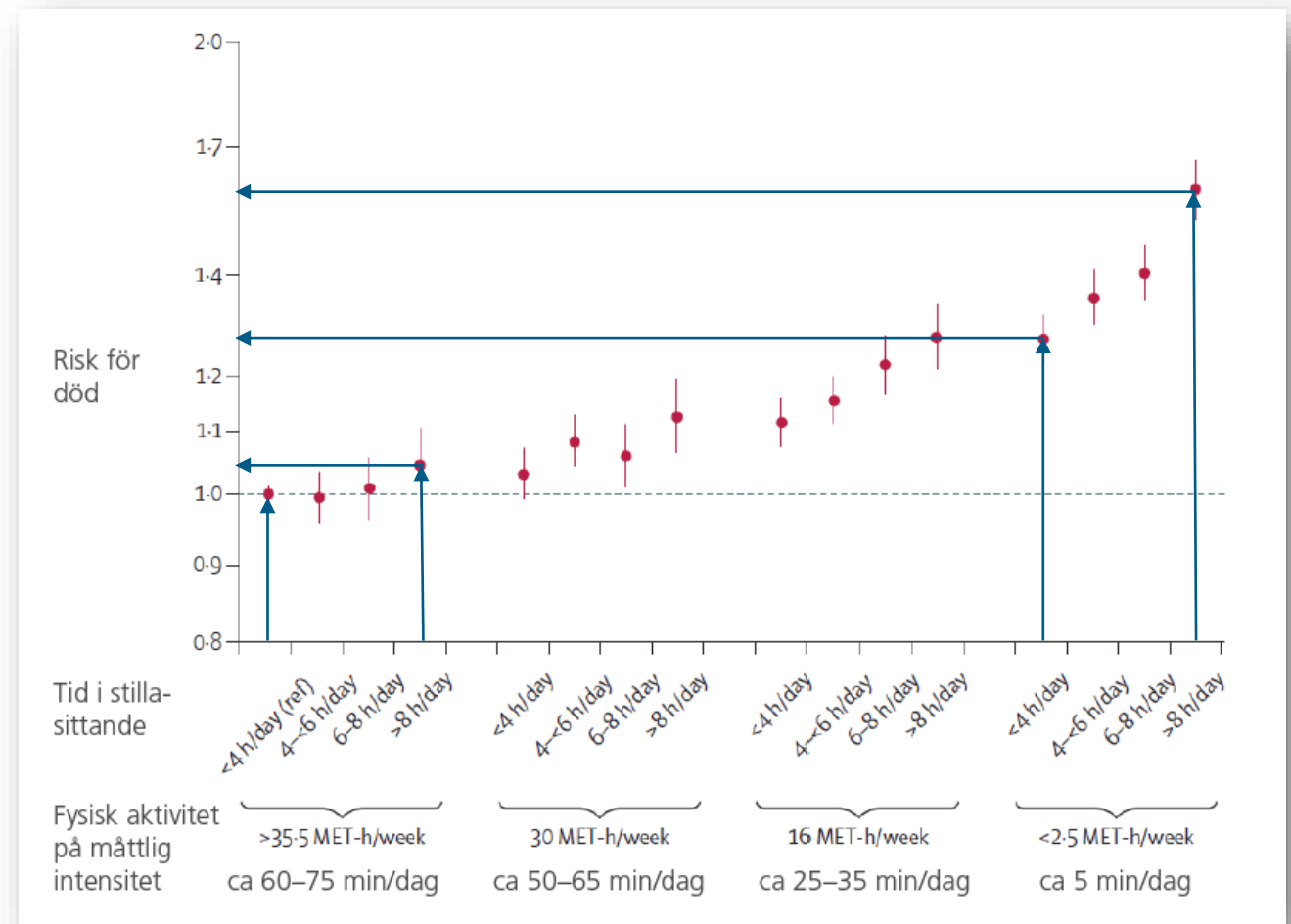
- Försämring av kondition bland vuxna svenskar:
 - Andelen med hälsofarligt låg kondition ökade från 27% (1995) till 46% (2017)



Samband stillasittande, fysisk aktivitet och dödlighet

- 16 studier
- 1 005 791 individer
- 2-18 års uppföljning

- Hög fysisk aktivitetsnivå har en skyddande effekt



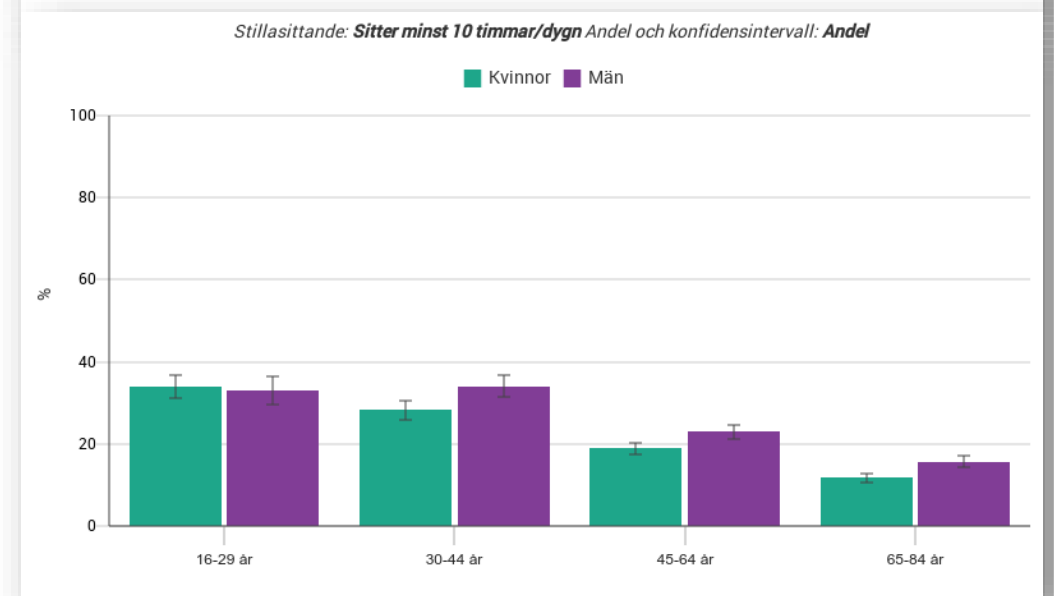
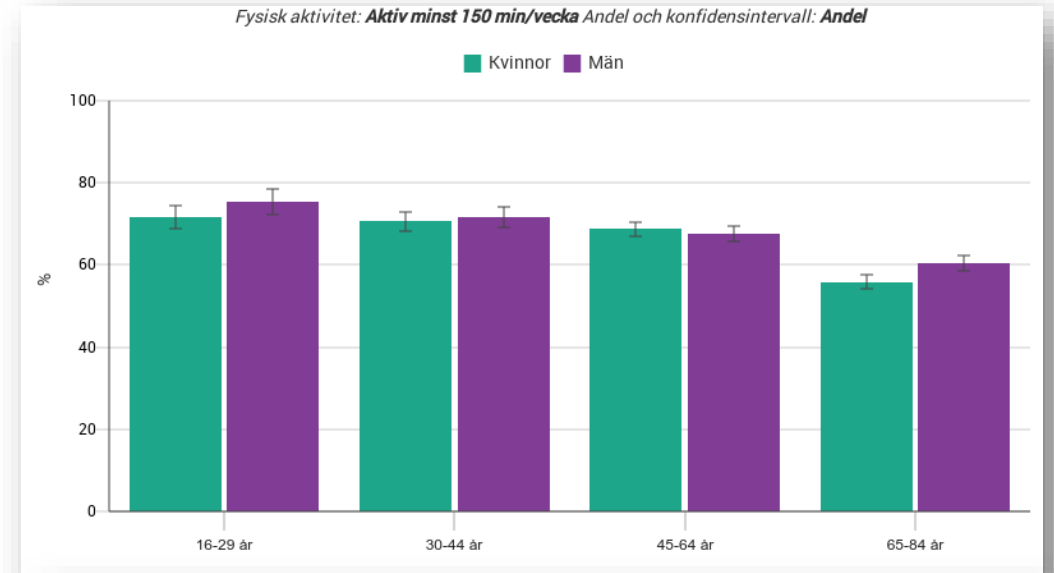
Hur ser aktivitetsnivån ut i Sverige?

Enkät:

- 32% otillräckligt fysiskt aktiva
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Rörelsemätare:

- 43% otillräckligt fysiskt aktiva

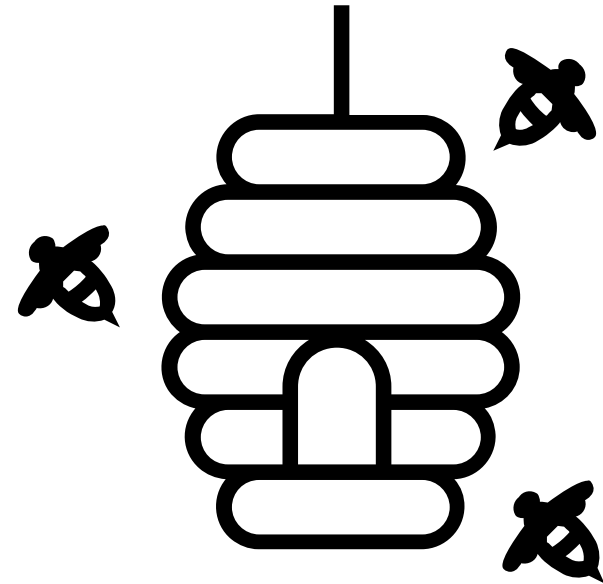


Barn och unga rör sig för lite

- 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

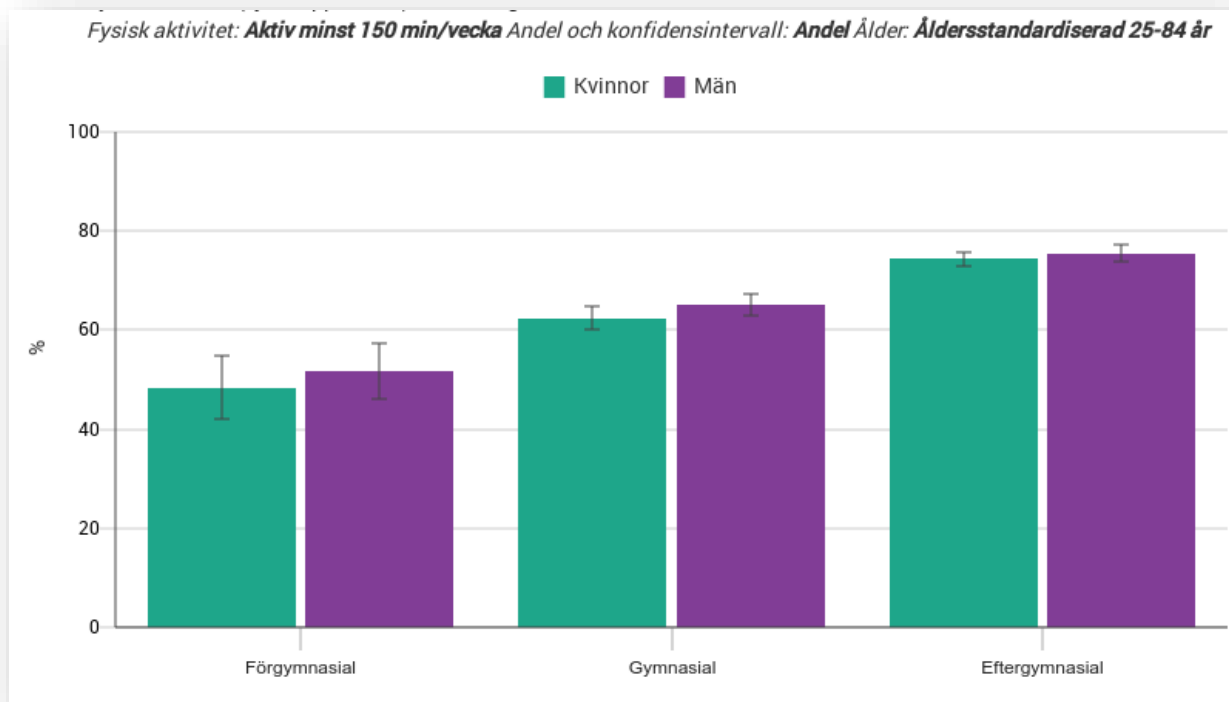


Hur kan vi stötta och motivera barn och unga till ökad rörelse?



Jämlik hälsa

De med låg utbildning och låg inkomst har sämre hälsa och är mindre fysiskt aktiva



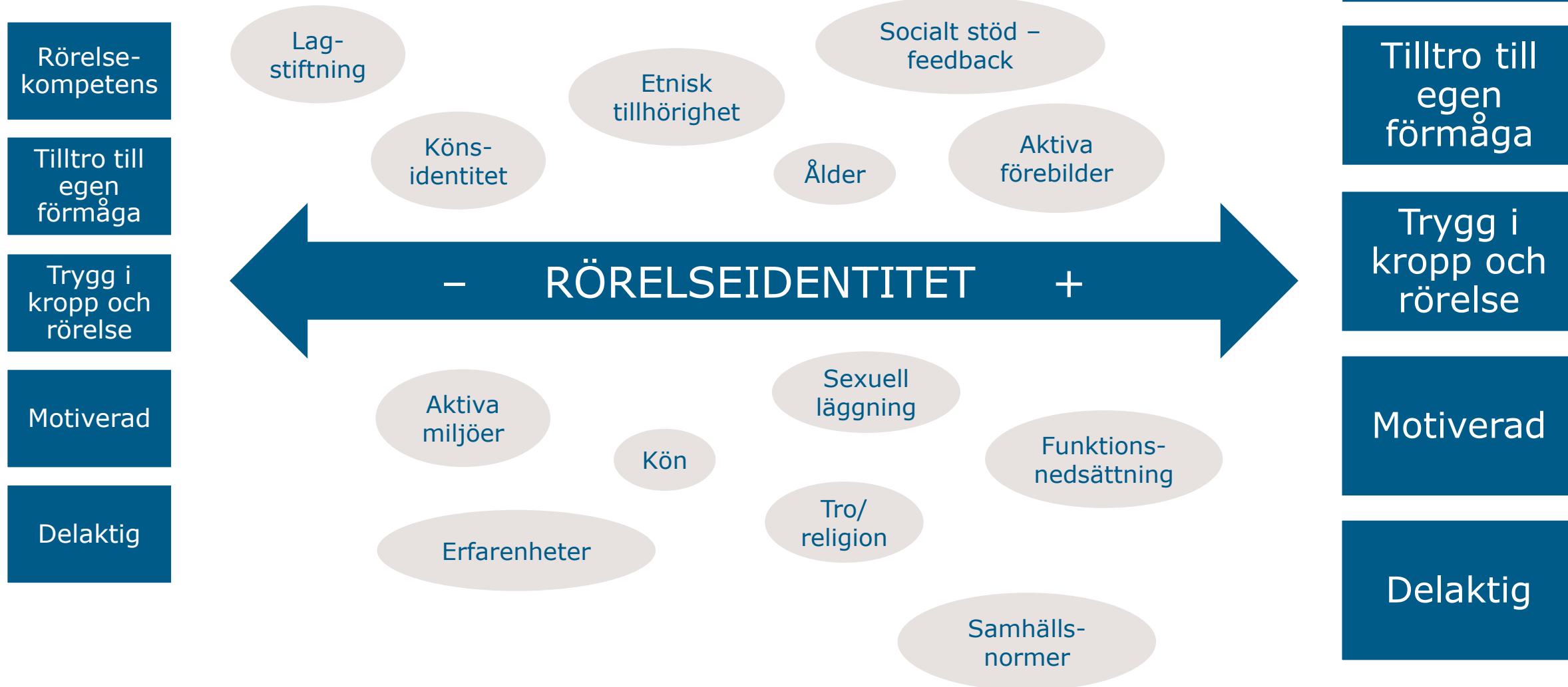
Jämlik hälsa

Samband mellan vårdnadshavares utbildningsnivå och inkomst och barnets aktivitetsvanor

- Barn i familjer med låg inkomst når rekommendationerna om fysisk aktivitet i lägre utsträckning än barn i familjer med hög inkomst
- Deltagande i organiserad fysisk aktivitet ökar med vårdnadshavarens inkomst
- Barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst skattar sin hälsa högre än de med medel eller låg inkomst
- Barn vars vårdnadshavare har låg grad av fysisk aktivitet är i större utsträckning fysiskt inaktiva än barn vars vårdnadshavare är fysiskt aktiva

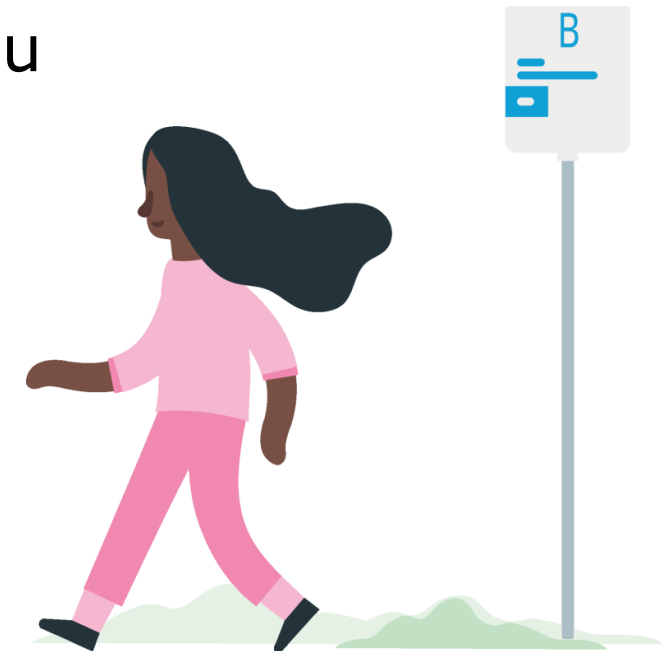


Rörelseidentitet - påverkas av hur vi vågar, vill och kan delta i rörelse



Sammanfattning

- I FYSS finns allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och unga, vuxna, gravida och äldre
- En stor del av den svenska befolkningen är otillräckligt fysiskt aktiv, vilket påverkar hälsan nu och på sikt
- Ojämliga aktivitetsvanor ger ojämlik hälsa





Funderingar
& frågor...



Rörelse

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

Riktlinjer om fysisk aktivitet

Regional medicinsk riktlinje

Nationell riktlinje och nationellt vårdprogram

REGIONAL MEDICINSK RIKTLINJE – LÄKEMEDEL
Fysisk aktivitet
 Fastställt december 2020 av Läkemiddelskommittén i Västra Götalandsregionen. Giltig till december 2022.

Huvudsakligt

- Fysisk aktivitet kan användas i förebyggande syfte och/eller som en del i behandlingen av många sjukdomstillstånd.
- Boken FYSISK aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling sammanfattar den vetenskapliga evidensen som ligger till grund för rekommendationerna om fysisk aktivitet inom hälso- och sjukvården.
- En stödjande fysisk aktivitet rekommenderas Socialstyrelsens vägledning samt i med eller utan tillgång av skriftlig ordination av fysisk aktivitet eller aktivitetstips.
- Fysisk aktivitet på recept (FAF) används inom hälso- och sjukvården och är en metod som den fysiska aktivitetens huvudsakliga fysiska aktiva patienter och bör vara en del av vardaglig sjukvård. All legitimerad vårdsperson inom hälso- och sjukvården har rätt att erbjuda FAF-behandling.
- En del av rekommendationerna kan vara att minska sitt sittställe och öka vardagsaktiviteten. Läs FYSISK rekommendation, diagnosspecifikt domän av fysisk träning, se [22].

Definition av begrepp – fysisk aktivitet & fysisk träning

Fysisk aktivitet avses all kroppsrörelse utifrån av skaptsmuskulatur som resulterar i energiförbrukning. Fysisk aktivitet kan ske i hemmet, på arbetet, vid lek, under transporter, på fritid och under organiserad träning.

Fysisk träning avses den del av fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande och har som syfte att förbättra eller bibehålla fysisk funktion.

Fysisk aktivitet som behandling

Diagnoser där det finns evidens för fysisk aktivitet som del i behandlingen, se boken FYSISK 2017. Det är i boken finns länk till [22].

För vissa grupper är stödjande fysisk aktivitet mer nödvändig än för andra. Exempel på grupper som får hög prioritet i Socialstyrelsens nationella riktlinjer "Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor" är personer med sjukdom eller sjukdomsrisiko. Exempel på ohälsosamma levnadsvanor: fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning samt social isolering.

Fall är en behandlingsmetod som kan erbjuda av all legitimerad personal inom hälso- och sjukvården och har påvisat vissa positiva effekter på patientens fysiska aktivitet. För att ge FAF-behandling krävs kunskapsutbildning.

- Personers hälso- och funktionsnedsättning
- Användande av fysisk aktivitet som prevention och behandling (FYSIS)
- Fall som behandlingsmetod och utvärdera för detta
- Kamratstötbok och behandlingsöppningsprocesser

Förutsättningar

Fattig personell och fördröjning för både fysiska och barnvårdsläsa förutsettnings. För fysisk aktivitet ska närsyn till sig man överlägga fysisk aktivitet som behandling. Individuella förhållanden i fysiska förutsättningar, till exempel förslagen och utvärderas för fysiska, liksom kunskap och motivation till förändring.

Bakgrund

Fysisk aktivitet är idag ett stort folkhälso- och sjukvårdspolitiskt problem. Regelbunden fysisk aktivitet kan både förebygga och användas som en del i behandlingen av ett flertal sjukdomstillstånd och kan ses som en viktig del i den hälso- och sjukvårdens arbete. Ett av de mest betydande folkhälso- och sjukvårdspolitiska problemen är den stora mängden fysisk aktivitet och positiva hälsoeffekter.

Även en mindre ökning av fysisk aktivitet hos tidigare och fysiskt inaktiva personer leder till förbättrat folkhälso- och sjukvårdspolitiskt arbete. Individens dagliga mängd sittställe och i samband med utövning av fysisk aktivitet, beaktas som riskfaktor för sjuklighet och förhöjd död.

REGIONAL MEDICINSK RIKTLINJE – LÄKEMEDEL
 FYSISK aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. FYSISK rekommendation, diagnosspecifikt domän av fysisk träning, se [22].

Nationella riktlinjer 2024

Vård vid ohälsosamma levnadsvanor

Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser för sjukdomsprevention och behandling

Borg RPE-skala*
 0-10, 11-13, 14-16, 17-19, 20-22, 23-25

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling

Nationellt programområde för levnadsvanor

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

Riktlinjer om fysisk aktivitet för vuxna

-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 **kvalificerat rådgivande samtal** till gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva och har ohälsosamma matvanor
 - Prioritet 2

Riktlinjer om fysisk aktivitet för barn & unga

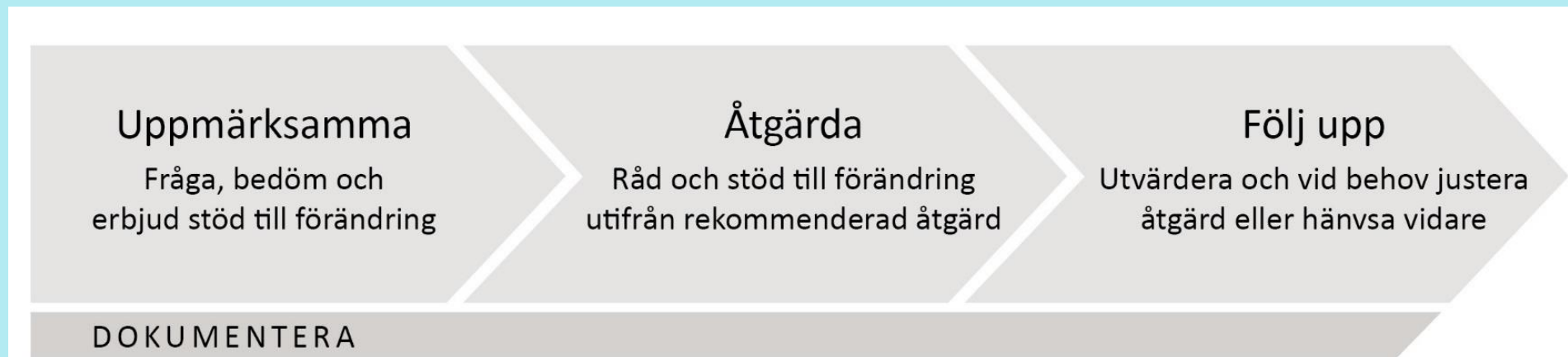
-Vad ska vi göra?

- Erbjud **rådgivande samtal** till unga under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva
 - Prioritet 3
- Erbjud familjestödsprogram till barn 2-12 år som är otillräckligt fysiskt aktiva
 - Prioritet 5 = kan göras
- Vid samtal om levnadsvanor med barn under 18 år bör en bedömning av om, när och hur frågor om levnadsvanor bör ställas. Samtalet bör ske på ett barncentrerat sätt där barnet ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och känna sig delaktig i beslut som rör barnet och aktiviteter som barnet deltar i. Hänsyn tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

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 , följa upp och dokumentera



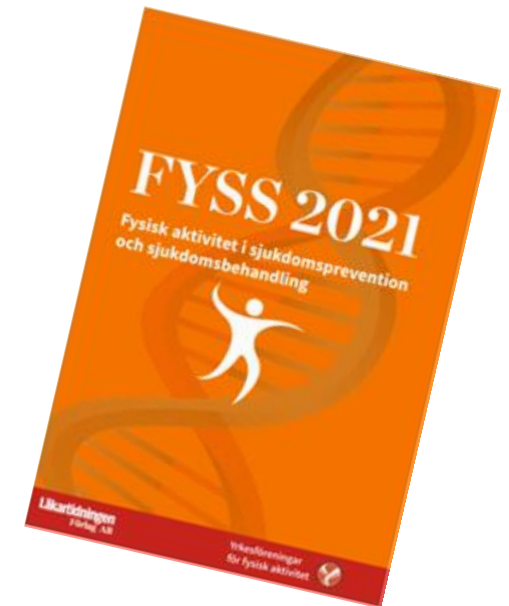
Beteendeförändring & förändringsberedskap

förändringsprocessens olika faser (Transteoretisk teori)



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 som behandling för barn och unga

ADHD & ADD	Alkoholberoende	Artros	Astma	Benartärsjukdom	Blodfetterubbningsar	Cancer	Barncancer	Cerebral Pares
Cystisk Fibros	Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2	Fibromyalgi	Förmaksflimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni	
	Insomni	Klimakteriebesvär	Kranskärlsjukdom	KOL	Lungfibros	Metasyndromet	Medfödda hjärtfel	Myokardinfarkt
	Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom	PCOS	Psoriasis	Juvenil artrit	Reumatoid artrit
	Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgsskada	Schizofreni	Stroke	SLE	Ångest	Övervikt och fetma	

Fysisk aktivitet kan förebygga flera sjukdomar hos vuxna

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



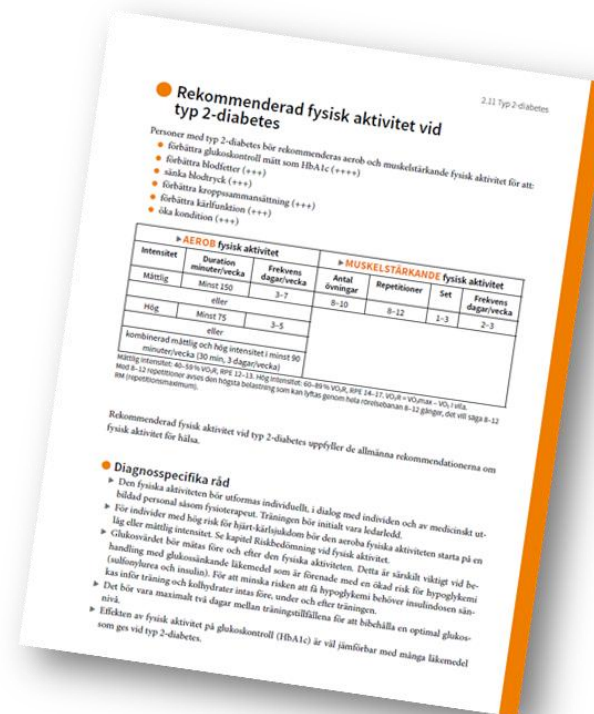
Fysisk aktivitet kan användas som förebyggande insats hos barn och unga

- För barn och unga som har risk för att utveckla ohälsa vid:
 - Sömnsvårigheter
 - Smärta
 - Koncentrationssvårigheter
 - Oro
 - Stress
 - Motoriska svårigheter
 - Kroniska sjukdomar



FYSS 2021: Diagnosspecifika rekommendationer för vuxna

- 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

→ Kranskärlls sjukdom

→ 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 minimalt behandlad.

Läs mer



Bedöma och utvärdera

Förslag på instrument för att bedöma och utvärdera effekter av fysisk

Sammanfattning

- Barn och unga, vuxna och äldre som är otillräckligt fysisk aktiva bör erbjudas rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- Samtal kan kompletteras med FaR
- 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





Funderingar
& frågor...



Rörelse

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vad är FaR?

- Evidensbaserad metod för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet
 - Barn (från 6 år), ungdomar, vuxna, äldre
 - I sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling
 - Som alternativ eller komplement till annan behandling
- Kan erbjudas av alla legitimerade medarbetare inom hälso- och sjukvården
- FaR består av:



Vilka patienter bör få FaR?

- Alla som hälso- och sjukvården bedömer har behov av ökad fysisk aktivitet för att förebygga och/eller behandla sjukdom
 - Förebyggande syfte
 - Vid risk för ohälsa/sjukdom
 - Behandlande syfte
 - 10 diagnoser i FYSS (barn)
 - 35 diagnoskapitel i FYSS

Fungerar FaR?

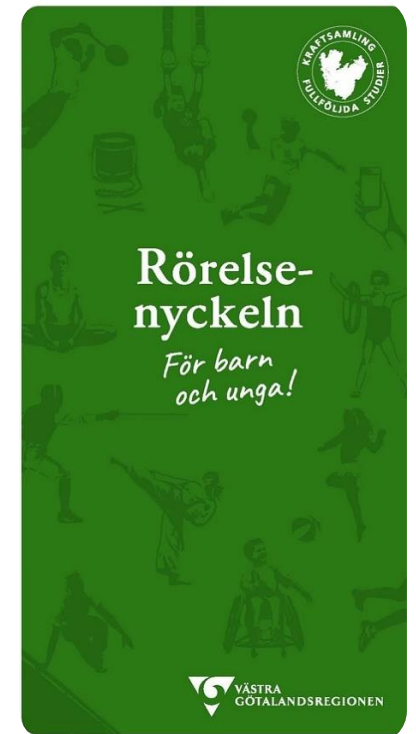
- FaR ökar fysisk aktivitetsnivå för vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva
- Följsamheten ökar när rådgivning kompletteras med FaR
 - Rådgivning → 12–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
 - Rådgivning + FaR → ytterligare 15–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
- Mer än hälften av de som får FaR följer ordinationen 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

THE STORY
SO FAR

FaR i praktiken

FaR-nyckeln och Rörelsenyckeln

- 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



Kort i olika kategorier

- Fysisk aktivitet på Recept (FaR)
- Allmänna rekommendationer
- Diagnosspecifika rekommendationer
 - Ej i Rörelsenyckeln
- 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**
 - Hög 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
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

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

Samtalsverktyg

Min dag

Morgon

Förboka g-tid

Fritid

Kväll

HÄLG

VARDAG

Källa: Fysik.se

Allmänna rekommendationer

Fysisk aktivitet

6 till 11 år

För att må bra ska barn röra på sig så att de blir varma och lite andfädda i genomsnitt minst **60 min** varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla.

Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält - barnen ska bli andfädda och varma, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i uppförslänt eller simma.

Tre gånger i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa.

Källa: Fysik.se

Hälsoeffekter

Det är bra att röra på sig!

Barn

Du blir gladare

Du sover bättre

Du blir piggre och orkar mer

Du får bättre balans och kroppskontroll

Du får bättre koncentration

Du blir starkare

Du får starkare skelett

Källa: Fysik.se

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vad är FaR?

FaR är en metod som används inom hälso- och sjukvården och elevhälstan för att stödja till ökad fysisk aktivitet, i syfte att förebygga och behandla ohälsa/sjukdomstillstånd. Metoden erbjuder ett strukturerat sätt att arbeta med fysisk aktivitet för barn och unga.

Metodens delar:

- Person-/familjecentrerat rådgivande samtal
- Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet
- Uppföljning

Vem kan förskriva FaR?

Alla medarbetare med hälso- och sjukvårdslig utbildning och adekvat kunskap om individens status, FaR och samtalsmetodik. FaR kan också vara en teaminsats där olika professioner har olika roller i FaR-processen.

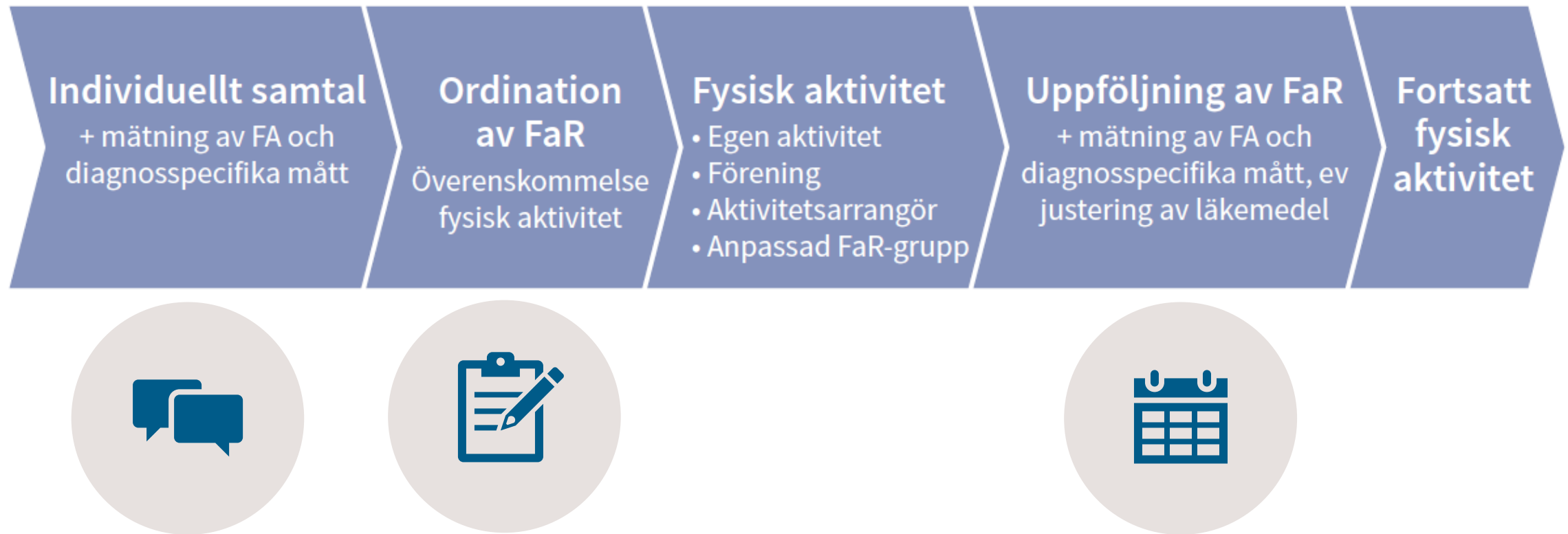
Vilka barn och unga kan få FaR?

Barn från 6 år och ungdomar som är otillräckligt fysiskt aktiva OCH har ohälsa/sjukdomstillstånd eller tillhör en riskgrupp för att utveckla ohälsa som kan förbättras av fysisk aktivitet.

Fråga alla om fysisk aktivitet! Otillräckligt fysiskt aktiva är de barn som inte når upp till allmänna rekommendationer.

Källa: Fysik.se

Flödesschema FaR



FaR i praktiken



1. INDIVIDUELLT RÅDGIVANDE SAMTAL

- Bedömning fysisk aktivitet
- Sjukdomsspecifika mått
- Erfarenheter
- Motivation och beredskap



2. INDIVIDANPASSAD SKRIFTLIG ORDINATION



3. INDIVIDANPASSAD UPPFÖLJNING



1. Bedömning av pulshöjande fysisk aktivitet -vuxna



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 -vuxna



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

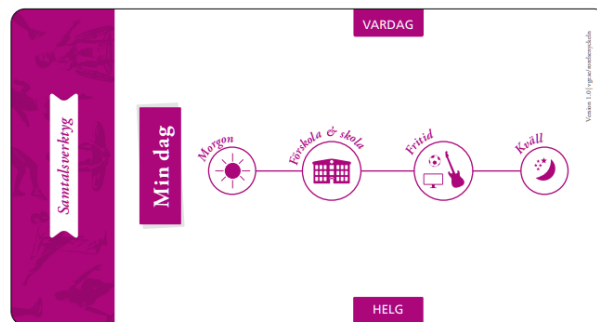
Hur många dagar under en vanlig vecka utövar du muskelstärkande fysisk aktivitet, t.ex. med redskap eller kroppen som belastning?

- 0 dagar
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar eller fler

Källa: Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

1. Bedömning av fysisk aktivitet – barn och unga

- Använd utforskande frågor eller standardiserade frågeformulär om barnets fysiska aktivitet och stillasittande.
- Ställ frågor om vad, hur ofta, hur länge och hur ansträngande aktiviteten är.
- Undersök om barnets aktivitets- och skärmvanor skiljer sig åt mellan vardag och helg.
- Räkna samman barnets tid för daglig fysisk aktivitet.



Måttlig intensitet

Måttlig intensitet får du t.ex. av att gå snabbt, cykla, skejta eller leka utomhus så att du blir varm i kroppen och lite andfådd.



Snacktest: du andas lite kraftigare men du kan fortfarande prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet

Hög intensitet får du t.ex. av att springa, cykla i uppförsbacke eller simma så att du blir varm och andfådd.



Snacktest: du måste andas efter bara några ord!



1. Samtala om beredskap och motivation

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

The screenshot shows a counseling tool interface with two columns. The top bar is pink and contains the text 'Samtalsverktyg' on both sides, flanked by circular icons. The left column is titled 'Motiverande samtal' and contains several sections of text and questions. The right column is titled 'MI-skalar' and contains three horizontal scales, each with a pink bar and a numerical scale from 0 to 10.

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

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



2. INDIVIDANPASSAD SKRIFTLIG ORDINATION

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



3. INDIVIDANPASSAD UPPFÖLJNING



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

eFYSS.se

2. Ordinationsblanketten

- Målsättning
 - Patientens mål, exempel:
 - sänka blodtryck, blodsocker
 - minska smärta
 - minska nedstämdhet
 - bli piggare
 - sova bättre
 - bli starkare
 - orka delta under en hel idrottslektion
 - bättre koncentration i skolan/på arbetet

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
 - res dig upp 3 gånger mellan varje spelomgång

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 trapporna istället för hissen upp till lägenheten varje dag
 - promenera till skolan 2 gånger/vecka
 - gå ut med återvinningen 1 gång/vecka
 - lek utomhus med lillebror 45 minuter, 2 gånger/vecka

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: 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	
<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 checked="" type="checkbox"/> Telefon: datum 2023-04-04	tid 13:00
<input type="checkbox"/> Video: datum	tid
Annan vårdgivare:	

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Ordinationsblankett – barn och unga

- Anledning till FaR
- Målsättning
 - Bra saker som jag redan gör
- Stillasittande
- Fysisk aktivitet i vardagen
- Träning
- Plan
- Uppföljning

Recept – fysisk aktivitet

Datum:

Anledning till FaR:

Målsättning:

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> få bättre kondition | <input type="checkbox"/> bli starkare | <input type="checkbox"/> få bättre balans | <input type="checkbox"/> bli rörligare |
| <input type="checkbox"/> bli piggare | <input type="checkbox"/> få bättre självkänsla | <input type="checkbox"/> sova bättre | <input type="checkbox"/> öka koncentrationen |
| <input type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv | <input type="checkbox"/> träffa nya vänner | <input type="checkbox"/> ha roligt | <input type="checkbox"/> öka lust till rörelse |

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

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

Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:

Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

Träning

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:

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

Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

Plan – Var? När? Med vem?

Uppföljning: datum tid återbesök telefon video

Vårdgivare – enhet, namn & kontakuppgifter

.....
.....
.....
.....

Receptmottagare – namn

.....
Personnummer
.....
Telefonnummer Till vem?
.....

Receptet är giltigt till och med

Tips vid ifyllandet



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

FaR i praktiken



1. INDIVIDUELLT RÅDGIVANDE SAMTAL

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



2. INDIVIDANPASSAD SKRIFTLIG ORDINATION

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



3. INDIVIDANPASSAD UPPFÖLJNING

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



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 rörelsepåuser
- FaR består alltid av tre delar: ett rådgivande samtal, en skriftlig ordination och minst en uppföljning

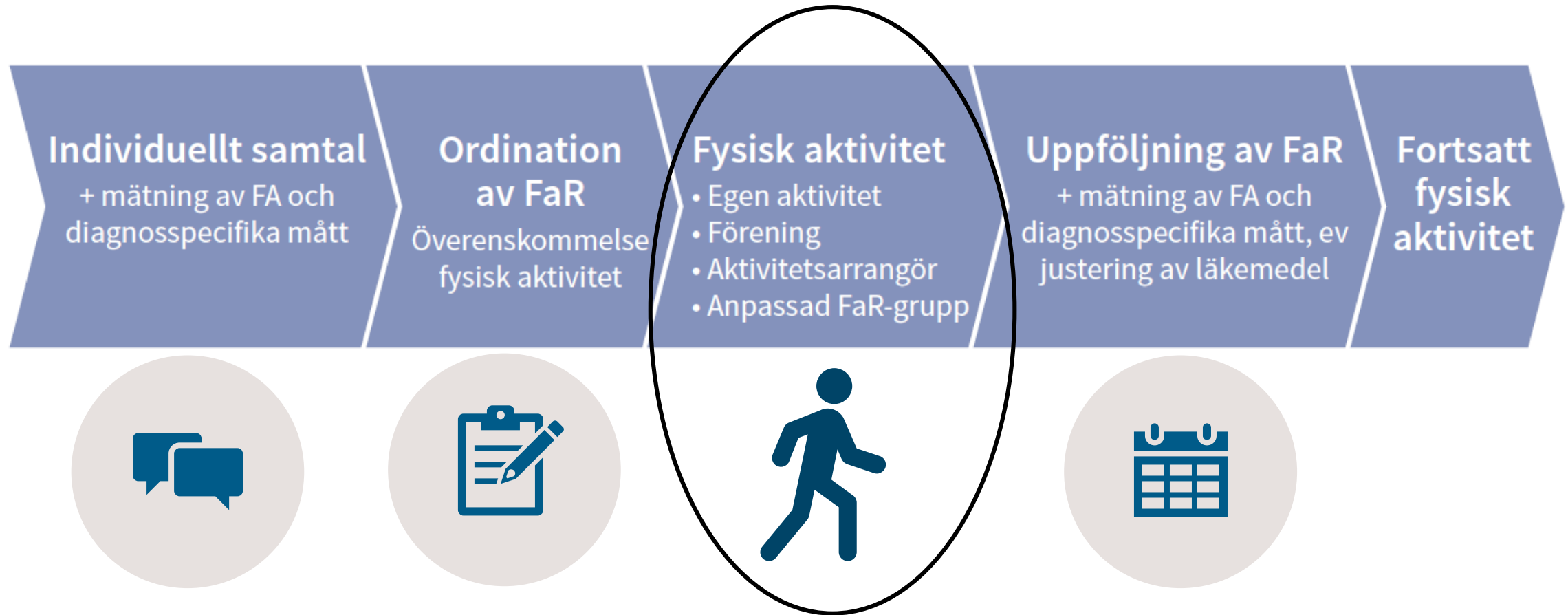


Funderingar
& frågor...



Rörelse

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) men har svårt att komma i gång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få stöd!

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

Boka tid till FaR-mottagning online

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.



Boka tid till FaR-mottagning Lundbybadet i Göteborg

Du träffar fysioterapeuten på plats på Lundbybadet i Göteborg. Använd QR-koden eller gå in på www.1177.se och sök på "FaR-mottagning Göteborg" under Hitta vård. Du behöver e-legitimation när du bokar. Barn från 13 år bokar med egen e-legitimation. Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 06 40.

Hitta till Lundbybadet i Göteborg:
Adress: Lantmannagatan 5. Hållplats: Rambergsvallen. Flexlinje: Mötesplats 1823.



Nytt program i Stöd och Behandling:

“Nya rörelsevanor med FaR”

- stärka arbetet med FaR och främja beteendeförändring hos vuxna patienter

Om tjänsten 1177 Stöd och Behandling:
<https://www.vgregion.se/halsa-och-vard/vardgivarwebben/it/e-tjanster/sob/om-tjansten/>



Vårdgivarwebben

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

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



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**

Uppgift

- Kan FaR vara aktuellt för den här patienten? Varför?
- Finns det något mer du skulle vilja fråga patienten om, som inte framgår av beskrivningen?
 - Hitta på svaret!
- Skulle du vilja använda något eller några kort i FaR-nyckeln som stöd i ditt samtal?
- Fyll i en skriftlig ordination utifrån ert hypotetiska samtal

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

- Sonja, 8 år
- Har övervikt
- Har astma
- Bor i lägenhet med föräldrar och en yngre syster
- Får skjuts till och från skolan, ca 2 km
- Leker ibland på gården med sin syster och gillar att vara utomhus
- Orkar sällan delta på hela idrottslektionerna i skolan
- Föräldrarna har begränsad ekonomi och är själva ovana vid träning och föreningsliv

Recept – fysisk aktivitet 
– unga, lätt svenska Datum

Anledning till FaR:

Min målsättning:
Syfte med FaR

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

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

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

Fysisk aktivitet i vardagen
Aktivitet:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:
Undvika eller vara försiktig med:

Träning
Aktivitet:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
För att förbättra: kondition styrka rörlighet/smidighet balans övrigt:
Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:
Undvika eller vara försiktig med:

Plan – Var? När? Med vem?

Uppföljning: datum tid återbesök telefon video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter	Receptmottagare – namn
	Personnummer
	Telefonnummer Till vem?

Receptet är giltigt till och med

Formulär av Region Stockholm / samverkanscentrum för fysisk aktivitet Göteborg, Ulfarv 6089 Jönköpingsregionen, Senaste rev: 2022-08

Patientfall

- Kvinna, 75 år
- Knäartros
- Förhöjt blodtryck (medicinerar)
- Bor ensam i lägenhet, våning 3
- Är med i en bokcirkel som träffas 1 gång/vecka och går ut och handlar 2 gånger/vecka. Är i övrigt mestadels inomhus.
- Pulshöjande fysisk aktivitet: 30 min/vecka
- Stillasittande: Ca 10 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

Patientfall

- Kvinna, 60 år
- Övervikt
- Långvarig och ospecifik smärta i rygg och nacke
- Arbetar i livsmedelsbutik
- Känner sig ofta trött och orkeslös efter jobbet
- Är rädd för att smärtan ska öka när hon rör på sig
- 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

Patientfall

- Mira, 17 år
- Har besvär med nedstämdhet och ångest sedan ett år tillbaka
- Promenerar ibland till och från skolan, ca 2 km, åker annars buss
- Har ofta dåligt med ork efter skolan och spenderar mycket tid framför sociala medier på kvällarna
- Upplever mycket press kring träning från umgängeskretsen
- Har gått i dans när hon var yngre och tyckte det var roligt då. Nu tränar många av vännerna på gym.

Recept – fysisk aktivitet		FaR® FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT	
– unga, lätt svenska		Datum	
Anledning till FaR:			
Min målsättning:			
Syfte med FaR			
få bättre kondition	bli starkare	få bättre balans	bli rörligare
bli piggare	få bättre självkänsla	sova bättre	öka koncentrationen
bli mer vardagsaktiv	träffa nya vänner	ha roligt	öka lust till rörelse
Bra saker jag redan gör och fortsätter med:			
Stillasittande – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?			
Fysisk aktivitet i vardagen			
Aktivitet:			
Antal tillfällen per vecka:		Antal minuter per tillfälle:	
Ansträngning: låg	måttlig	hög	Värde enligt ansträngningsskala:
Undvika eller vara försiktig med:			
Träning			
Aktivitet:			
Antal tillfällen per vecka:		Antal minuter per tillfälle:	
För att förbättra: kondition	styrka	rörlighet/smidighet	balans övrigt:
Ansträngning: låg	måttlig	hög	Värde enligt ansträngningsskala:
Undvika eller vara försiktig med:			
Plan – Var? När? Med vem?			
Uppföljning:			
Vårdgivare – enhet, namn & kontaktpuppgifter		Receptmottagare – namn	
		Personnummer	
		Telefonnummer	
		Till vem?	

Receptet är giltigt till och med

Patientfall

- Matteo, 11 år
- Har ADHD
- Har motoriska svårigheter
- Tappar ofta koncentrationen på lektioner
- Deltar sällan på rastaktiviteter
- Ser upp till sin elevassistent
- Tycker om att spela datorspel och fastnar ofta många timmar framför skärmen på vardagar och helger
- Blir hämtad av sin morfar 2 dagar i veckan. Han har en hund som Matteo tycker om.
- Har vid några tillfällen uttryckt intresse för kampsport

Receipt – fysisk aktivitet		FaR® <small>FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT</small>		
– unga, lätt svenska		Datum		
Anledning till FaR:				
Min målsättning:				
Syfte med FaR				
få bättre kondition	bli starkare	få bättre balans	bli rörligare	
bli piggare	få bättre självkänsla	sova bättre	öka koncentrationen	
bli mer vardagsaktiv	träffa nya vänner	ha roligt	öka lust till rörelse	
Bra saker jag redan gör och fortsätter med:				
Stillasittande – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?				
Fysisk aktivitet i vardagen				
Aktivitet:				
Antal tillfällen per vecka:		Antal minuter per tillfälle:		
Ansträngning: låg	måttlig	hög	Värde enligt ansträngningsskala:	
Undvika eller vara försiktig med:				
Träning				
Aktivitet:				
Antal tillfällen per vecka:		Antal minuter per tillfälle:		
För att förbättra: kondition	styrka	rörlighet/smidighet	balans	övrigt:
Ansträngning: låg	måttlig	hög	Värde enligt ansträngningsskala:	
Undvika eller vara försiktig med:				
Plan – Var? När? Med vem?				
Uppföljning:				
Vårdgivare – enhet, namn & kontaktppgifter		Receptmottagare – namn		
		Personnummer		
		Telefonnummer		
		Till vem?		

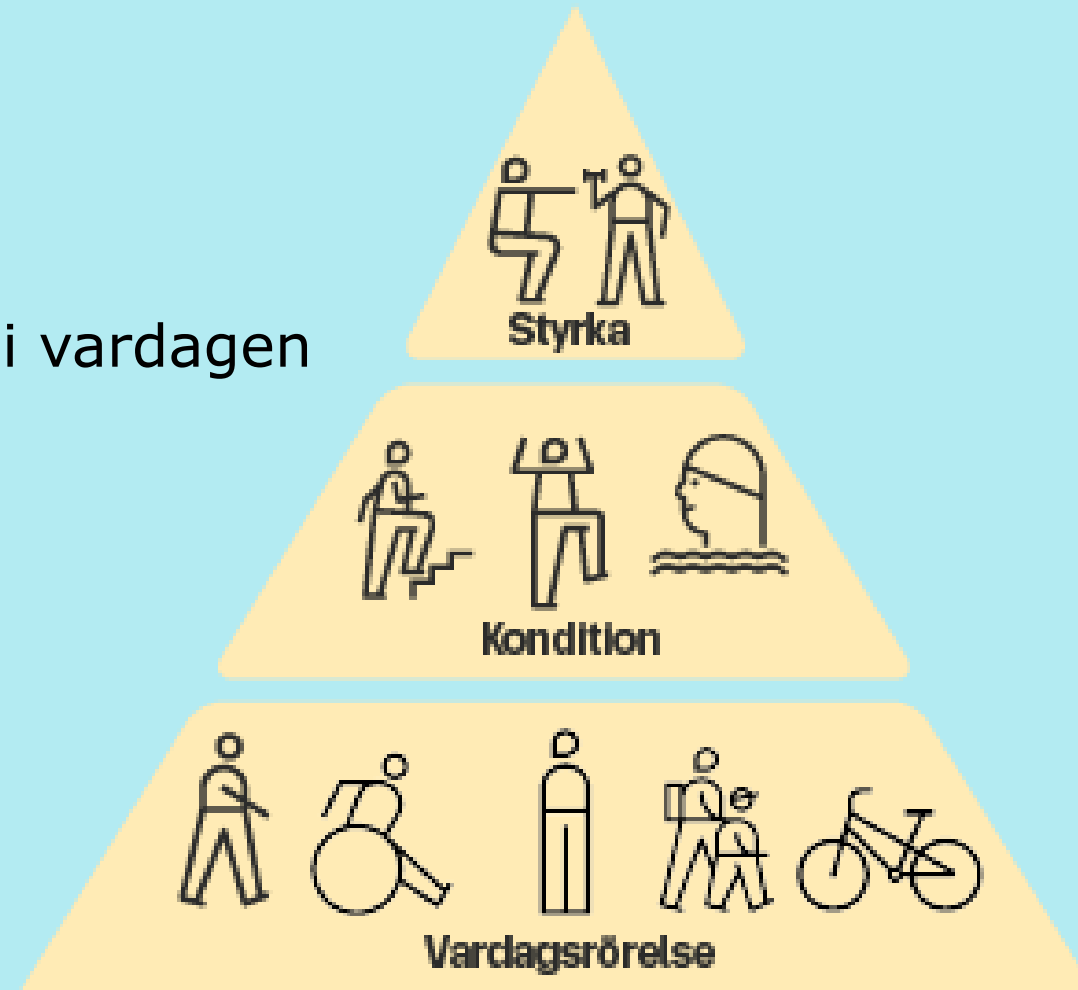
Receptet är giltigt till och med



Funderingar
& frågor...

Rörelse för livet

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





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Camilla Bylin Ottehall

Leg. Fysioterapeut Msc

camilla.bylin_ottehall@vgregion.se

Centrum för fysisk aktivitet