

# Fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling

Camilla Bylin Ottehall

Centrum för fysisk aktivitet

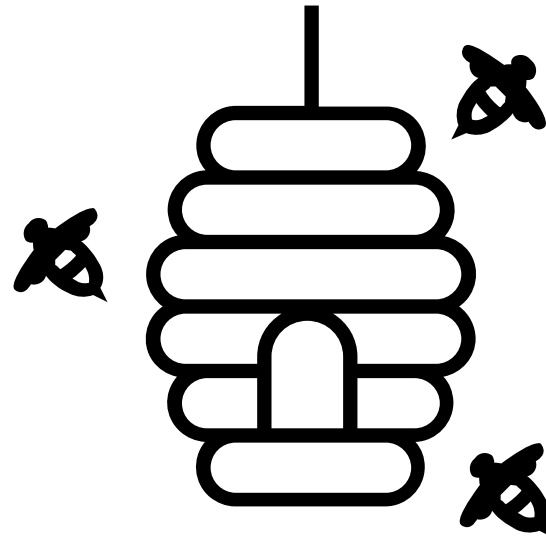


# Vad ska vi prata om idag?

- **Fysisk aktivitet och hälsa**
  - Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet?
  - Rekommendationer 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?**

**Rekommendationer  
fysisk aktivitet**

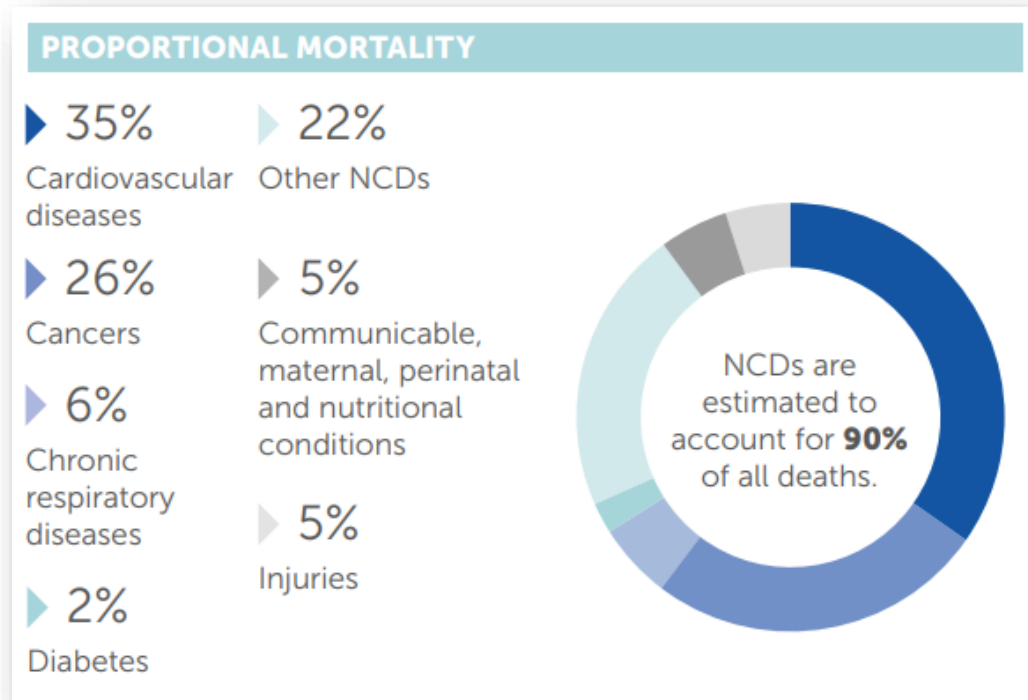
# Debattartikel

“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](#)

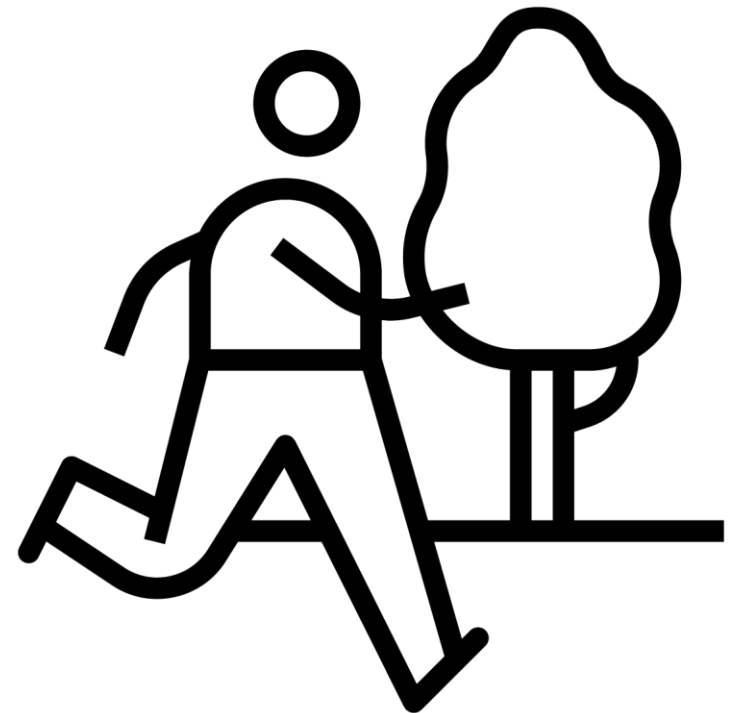
# Fysisk inaktivitet - ett folkhälsoproblem



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

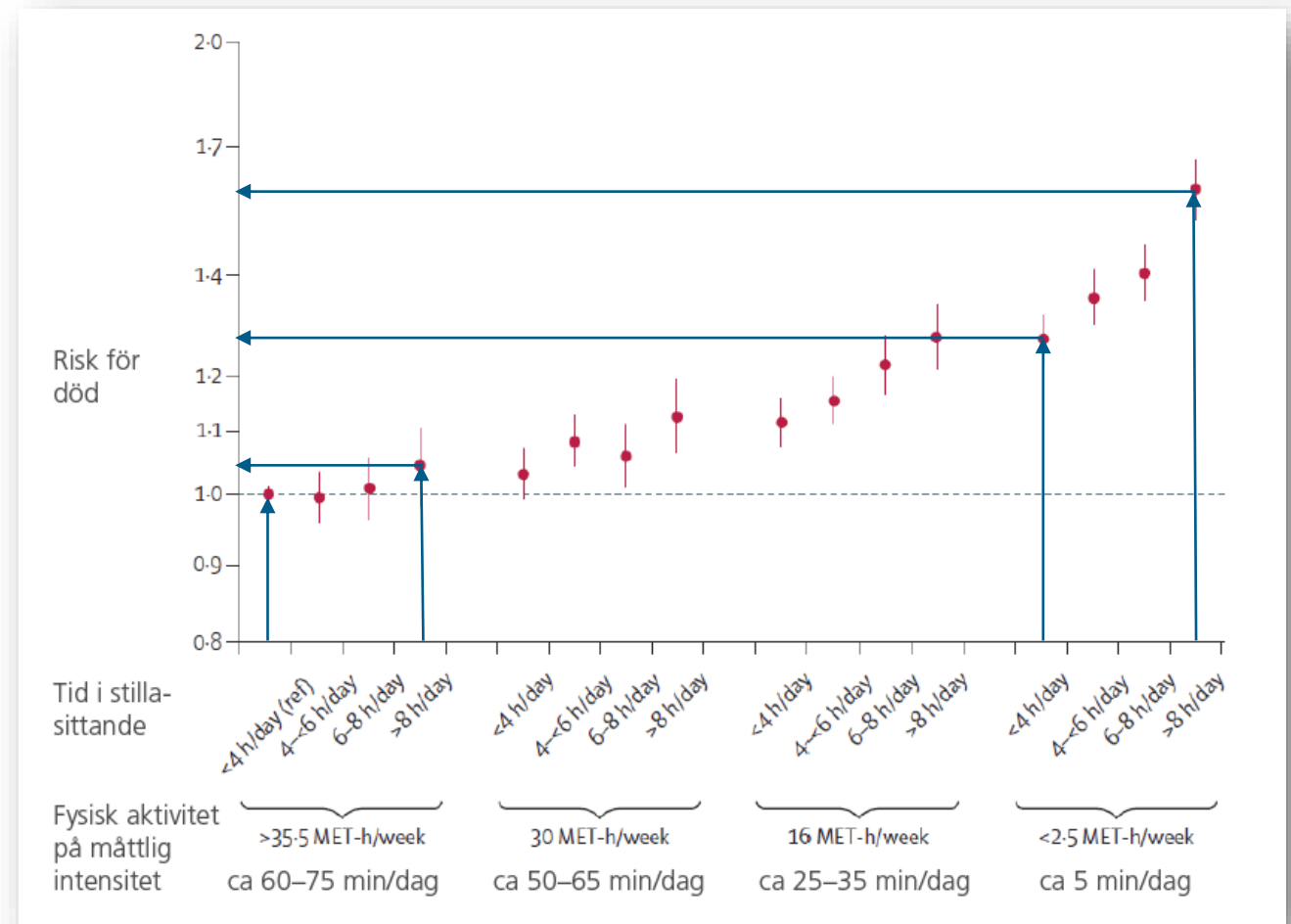
# Dålig kondition – stor hälsorisk

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

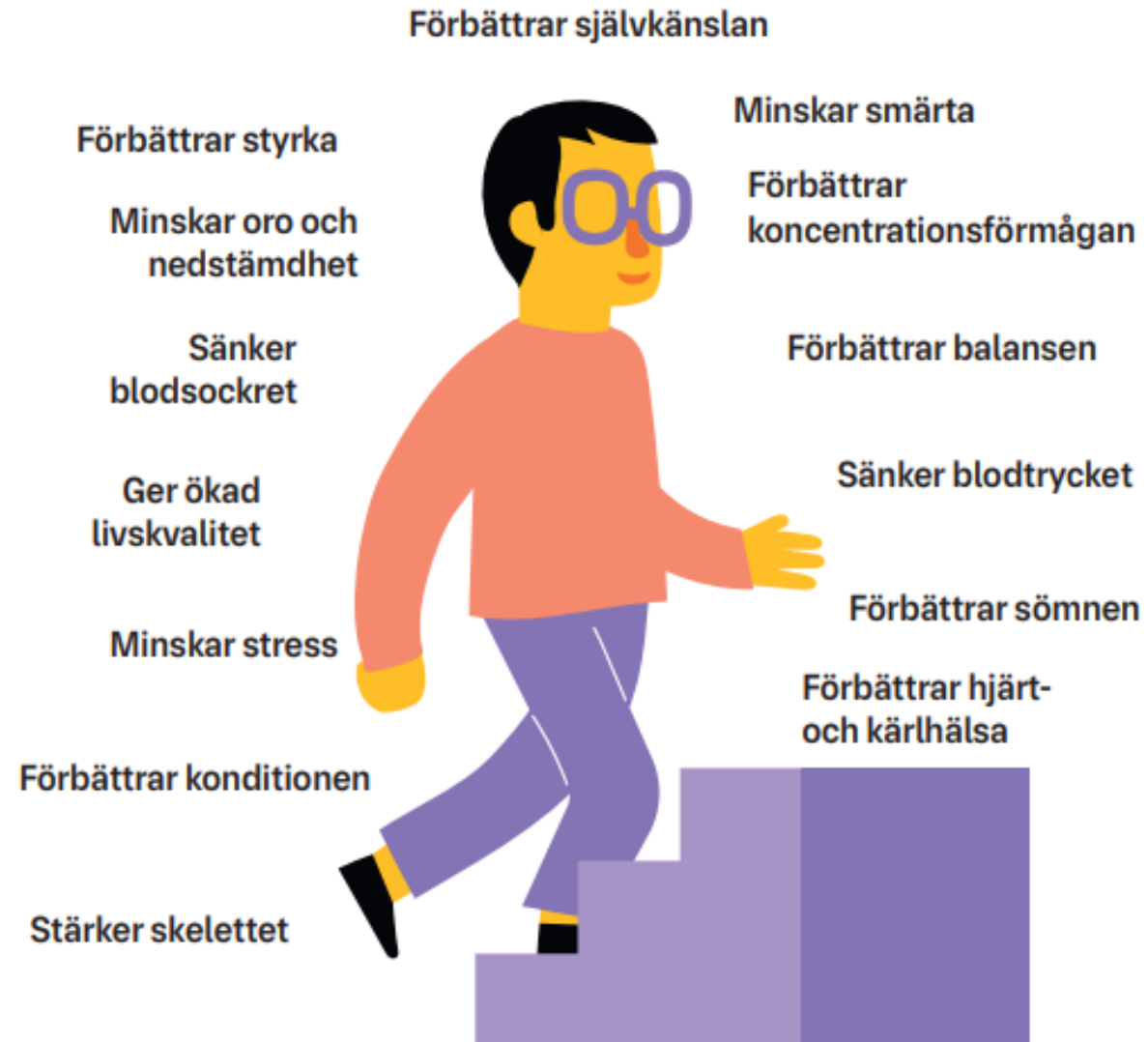


# Samband stillasittande, fysisk aktivitet och dödlighet

- 16 studier
- 1 005 791 individer
- 2-18 års uppföljning
  
- Hög fysisk aktivitetsnivå har en skyddande effekt



# Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos vuxna

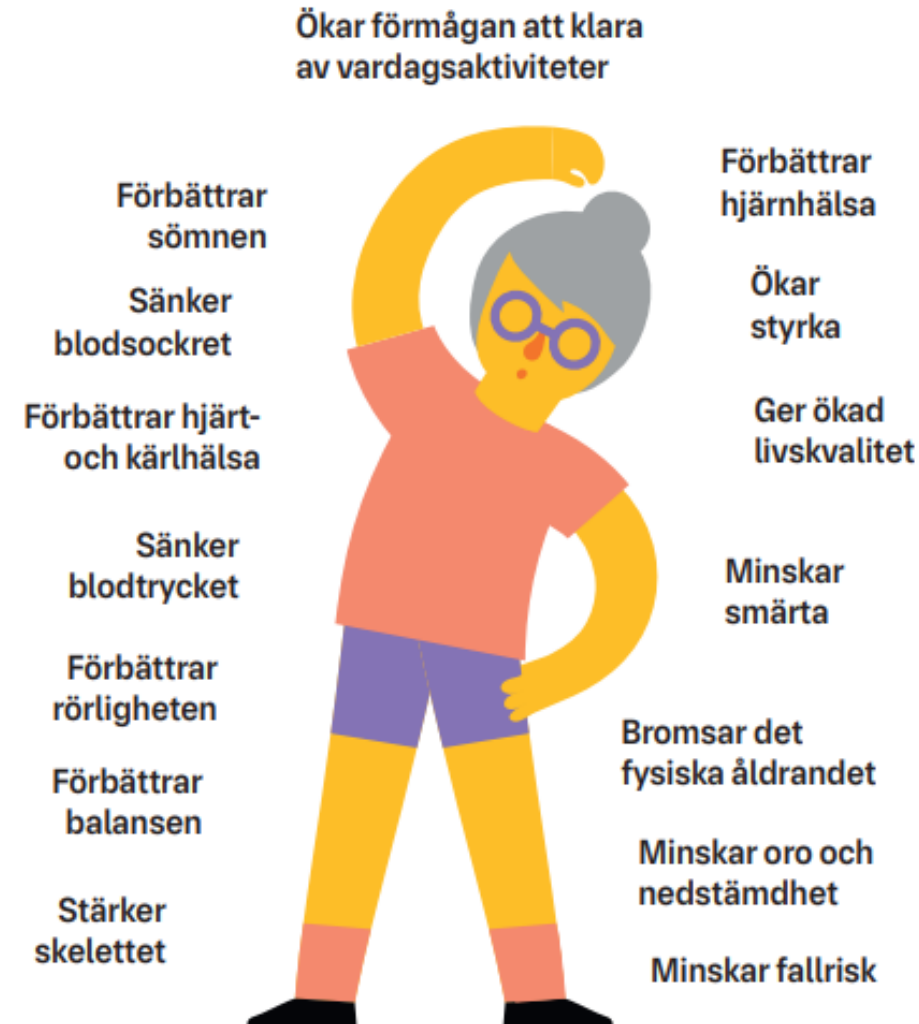


# Hur mycket bör vuxna röra på sig?



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

# Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos äldre



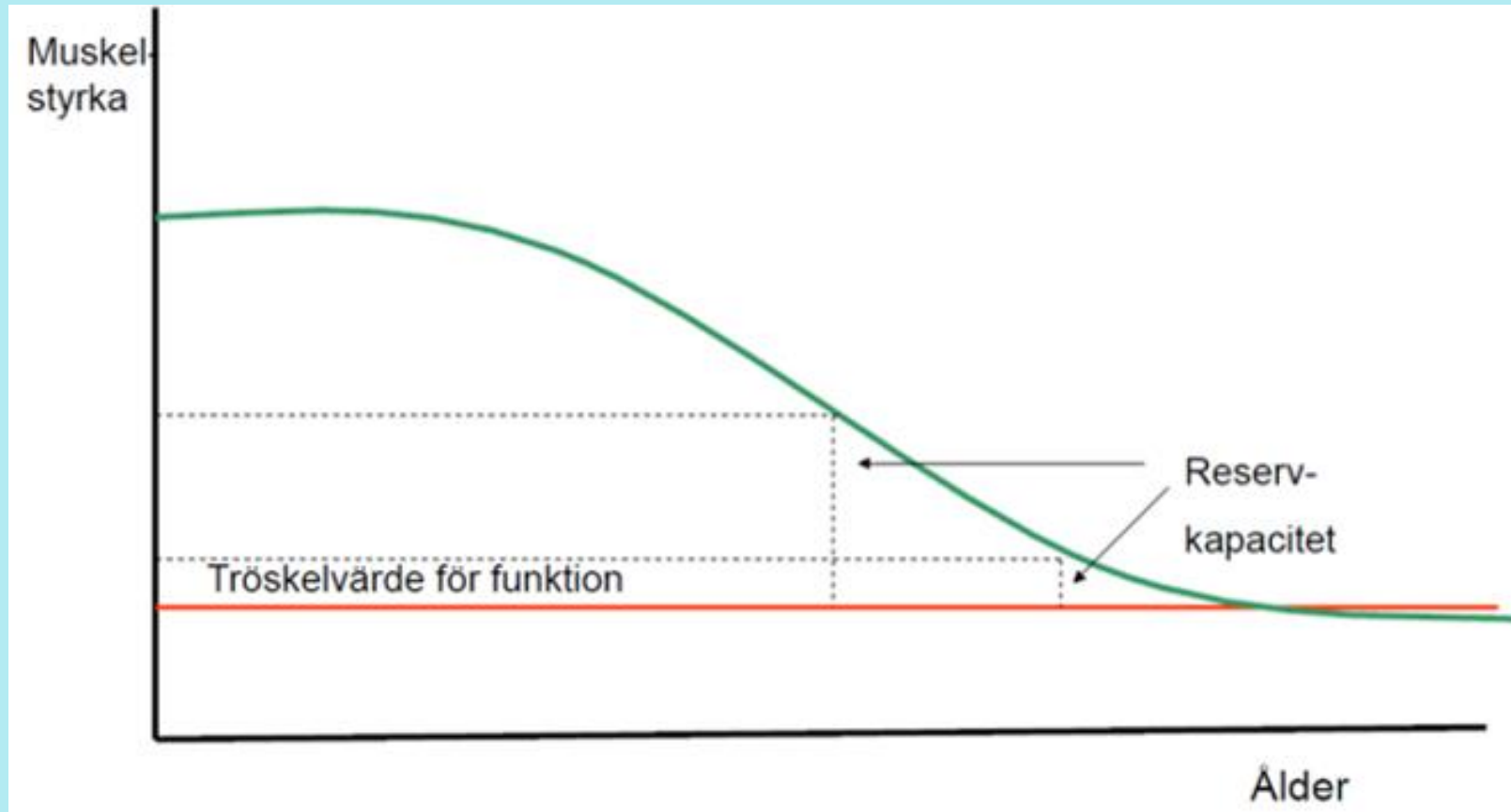
# Hur mycket bör äldre röra på sig?

+  
Multikomponent  
fysisk aktivitet  
minst 2-3  
gångar/vecka

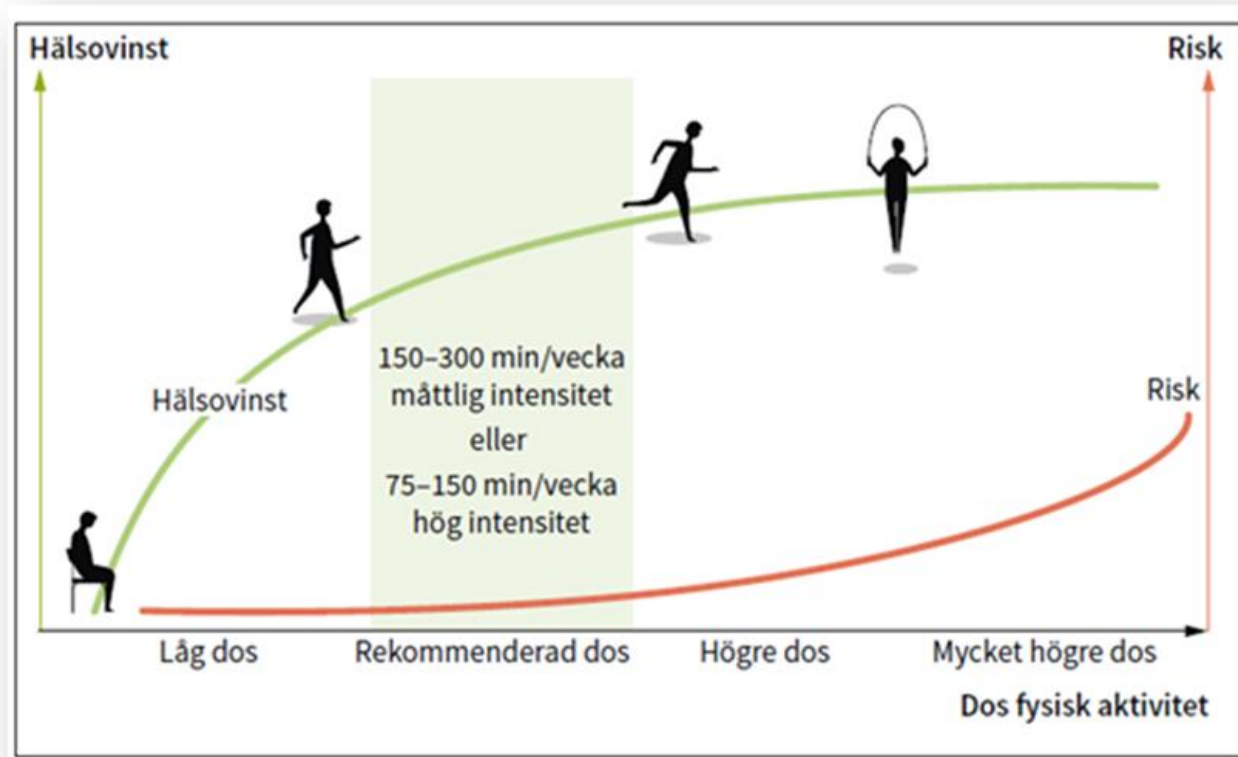


- Begränsa tiden i stillasittande
- De som ej kan begränsa tiden i stillasittande bör sträva efter det högre spannet av pulshöjande fysisk aktivitet

# Fysisk Reservkapacitet

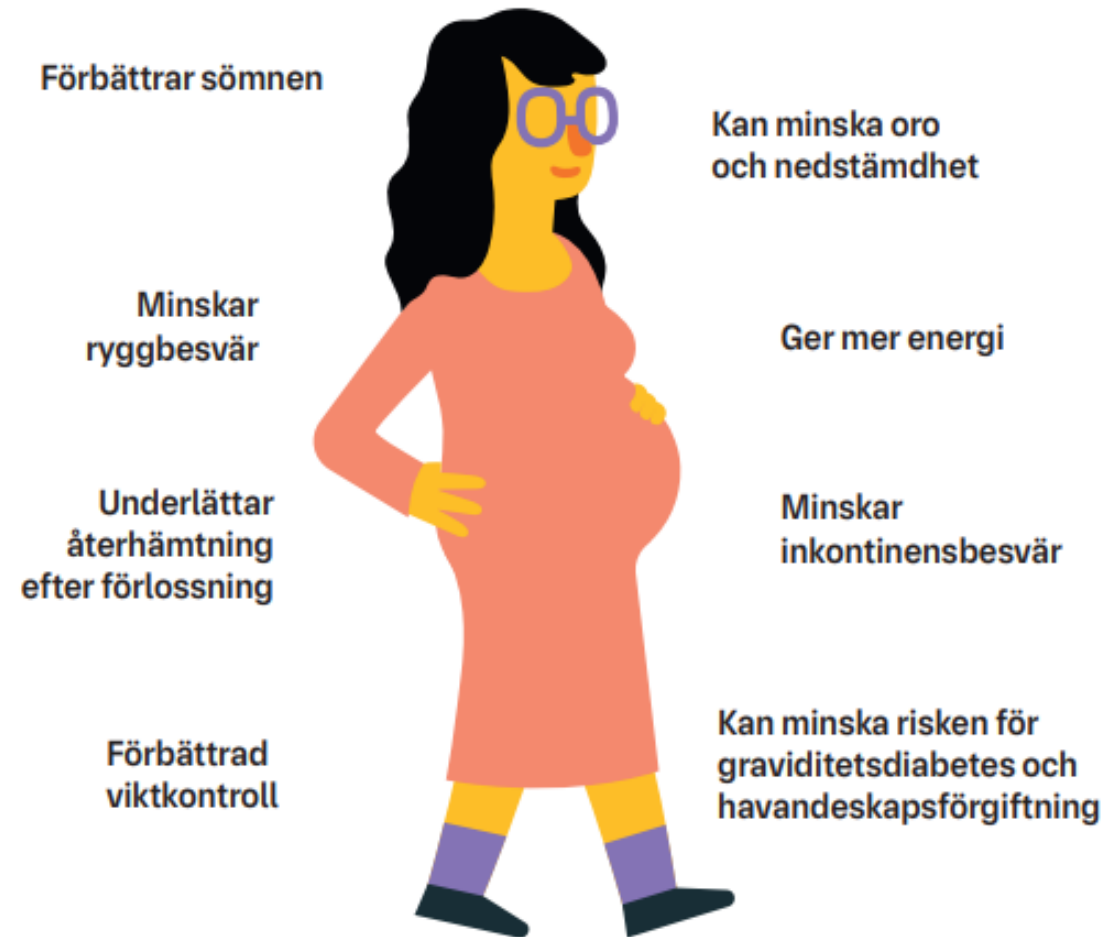


# Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa



FYSS 2021

# Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos gravida



# Hur mycket bör gravida röra på sig?

## **Rekommendationen gäller 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. Läs mer om rekommendationer barn/ungas skärmtid: [Skärmanvändning och hälsa – Folkhälsomyndigheten](#)

# 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!



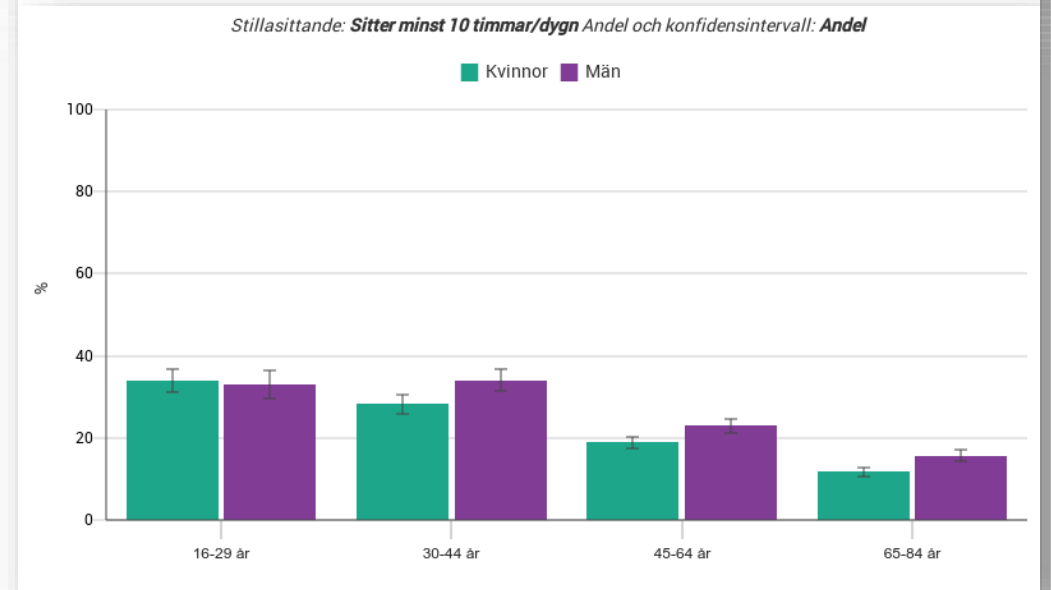
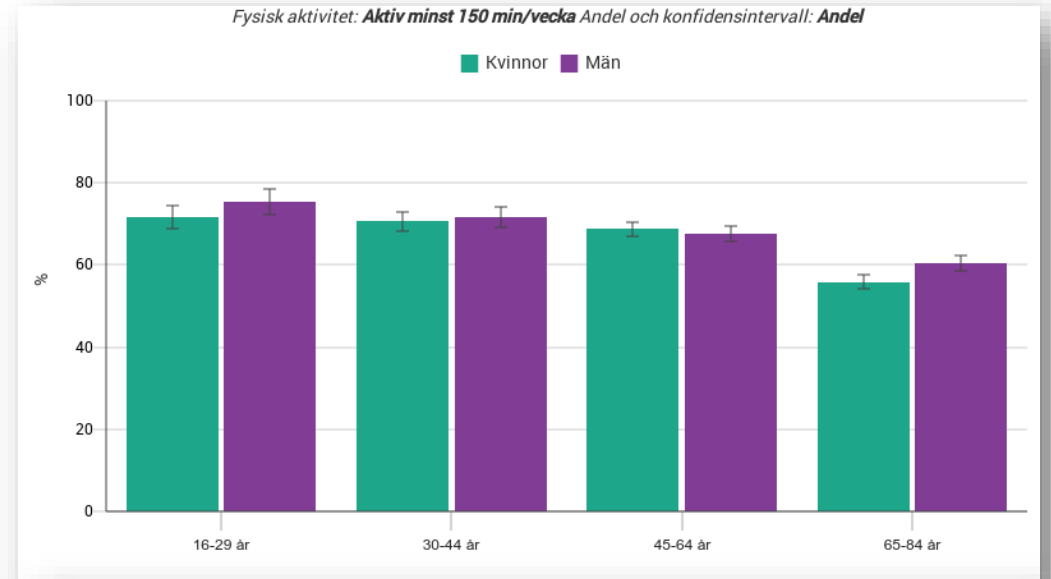
# Hur ser aktivitetsnivån ut i Sverige?

## 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

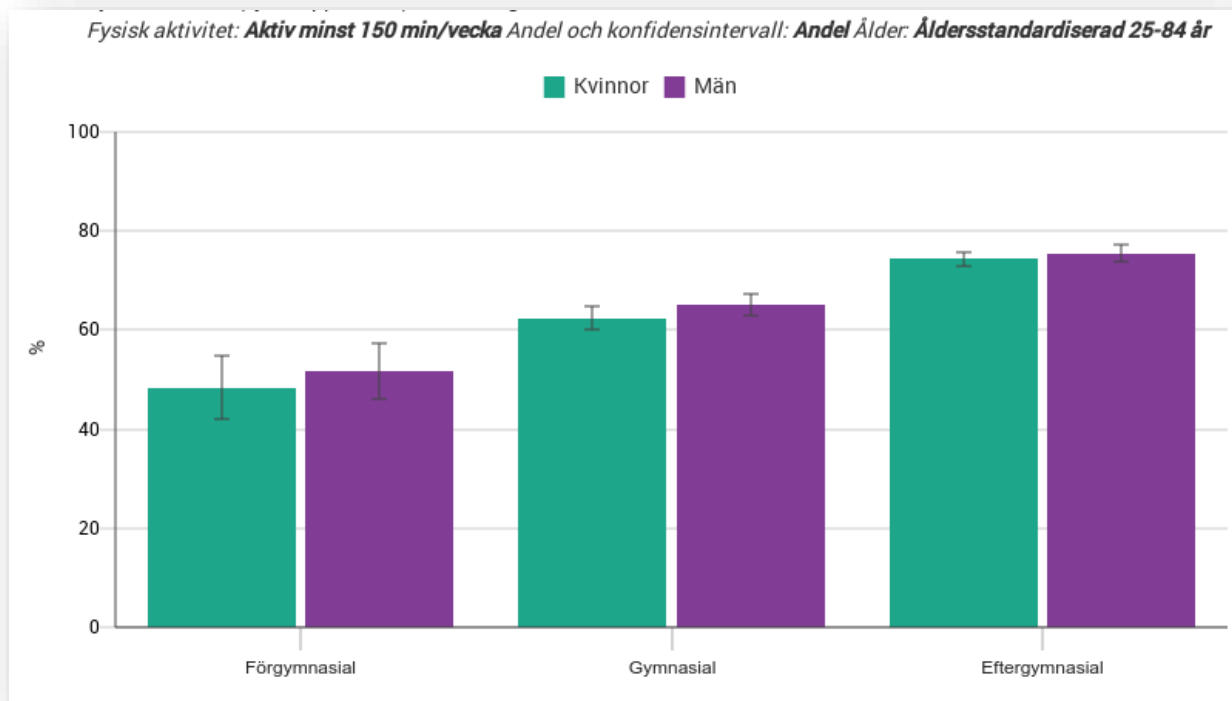
PEP-RAPPORTEN 2024



**EKONOMISK  
OJÄMLIKHET  
BIDRAR TILL  
BARNENS  
HÄLSOKLYFTA**

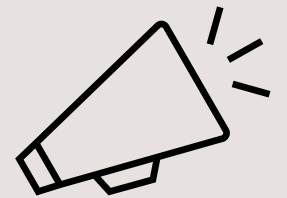
# Jämlik hälsa

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



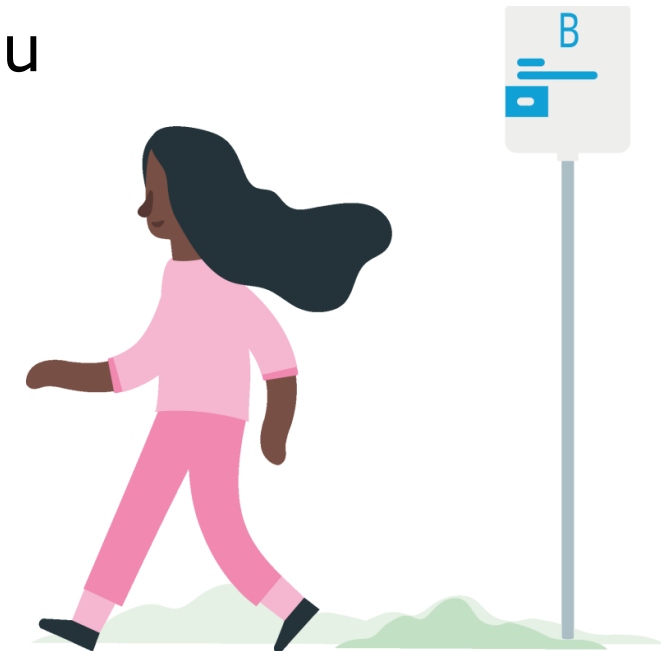
# Kraftsamling för ökad rörelse 2026

- **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



# Sammanfattning

- Det 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



# Rörelsepaus

## Energipiller Kondition

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

**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 aktivitetshjälpmedel.
- 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 verktygskåpet. All legitimerad vårdsperson inom hälso- och sjukvården har rätt att utföra 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 utförd av skelettmuskulatur som resulterar i energiförbrukning. Fysisk aktivitet kan ske i hemmet, på arbetet, vid lek, under transporter, på fritiden 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 boken från tillgången på [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 utföras av all legitimerad personal inom hälso- och sjukvården och har påvisat vissa positiva effekter på patientens fysiska aktivitet. För att ge fallbehandling krävs kunskapsutbildning.

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

**Förutsättningar**

Fattig personell och fördröjning för både fysiska och funktionsnedsättningar. För fysisk aktivitet ska närsyn till alla med överlagrad fysisk aktivitet som behandling. Individuella förutsättningar i fysiska förutsättningar, till exempel förslagen och utvärdering 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 fysiska aktivitetens huvudsakliga fysiska aktiva patienter och bör vara en del av verktygskåpet. Ett dos-responssamband föreligger mellan mängden fysisk aktivitet och positiva hälsoeffekter.

Även en mindre ökning av fysisk aktivitet hos tidigare helt fysiskt inaktiva personer leder till förbättrat folkhälso- och sjukvårdspolitiskt resultat. Individens dagliga mängd stödjande fysisk aktivitet, i samband med utövning av fysisk aktivitet, bestäms som regel av förhållanden till sjuklighet och förda ålder.

**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

**Regionen**

Diagnosgrupp	Behandlingsnivå
1. Ingen användning av...	
2. Endast...	
3. Mycket...	
4. ...	
5. ...	
6. ...	
7. ...	
8. ...	
9. ...	
10. ...	
11. ...	
12. ...	
13. Något användning...	Måttlig
14. ...	
15. Användning...	Hög
16. ...	
17. Mycket användning...	
18. ...	
19. Endast användning...	
20. Maximal användning...	

Borg RPE-skala®  
 Borg, 1982, 2002

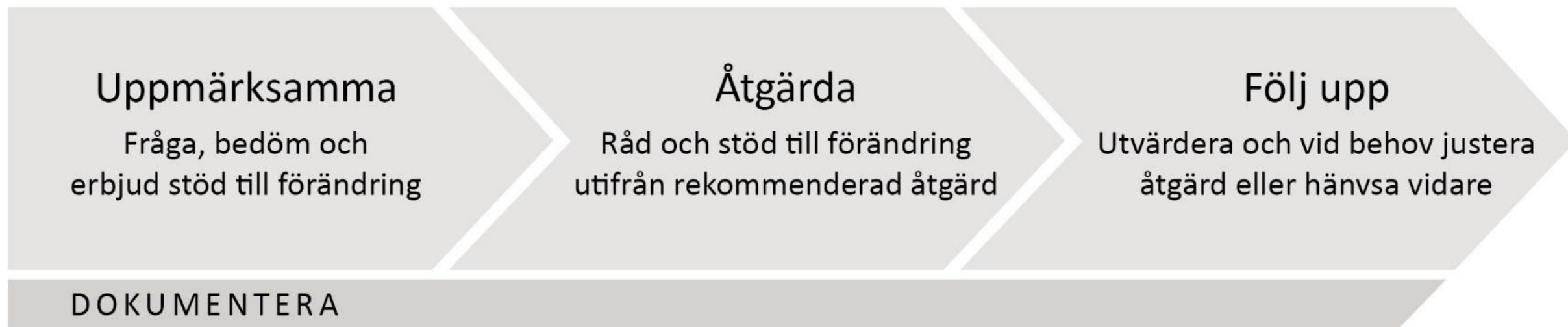
**Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling**

Nationellt programområde för levnadsvanor

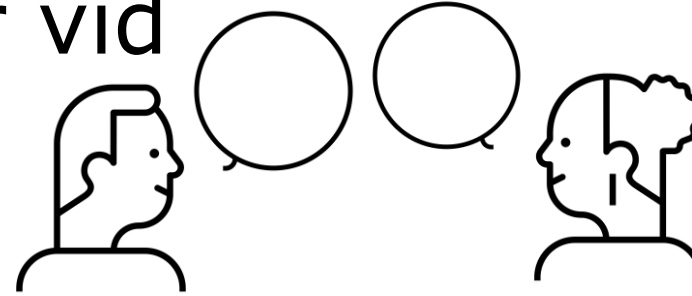
**Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård**  
 SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

# Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor

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



# Rekommenderade åtgärder vid otillräcklig fysisk aktivitet



- Enkla råd (DV131)
  - Korta standardiserade, evidensbaserade råd, 5 min
- Rådgivande samtal om fysisk aktivitet (DV132)
  - Personcentrerad dialog, 5-30 min
  - Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva bör erbjudas detta
  - Kan kompletteras med Fysisk aktivitet på Recept (FaR) och/eller aktivitetsmätare.
- Fysisk aktivitet på recept (DV200)
- Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet (DV133)
  - Teoribaserat, samtalsmetodik, mer omfattande, >30 min
  - Gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva bör erbjudas detta



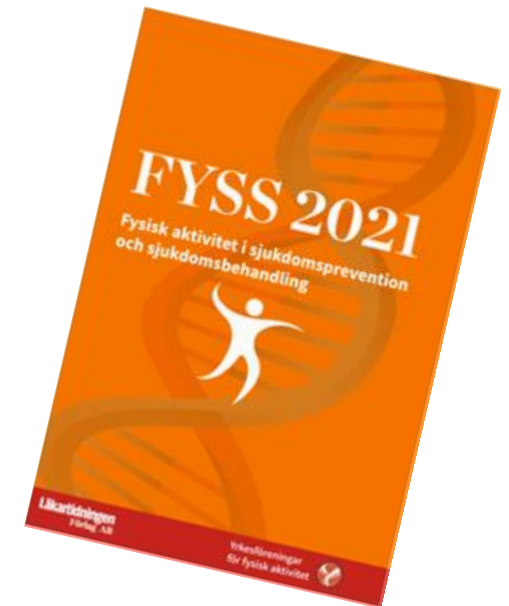
# Riktlinjer om fysisk aktivitet för barn & unga

- Erbjuder rådgivande samtal till unga under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva (bör)
- Erbjuder familjestödsprogram till barn 2-12 år som är otillräckligt fysiskt aktiva (kan)



# 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	Benartär-sjukdom	Blodfett-srubningar	Cancer	Barncancer	Cerebral Pares
Cystisk Fibros	Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2	Fibromyalgi	Förmaks-flimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni	
	Insomni	Klimakterie-besvär	Kranskärl-sjukdom	KOL	Lungfibros	Meta-syndrom	Medfödda hjärtfel	Mygrän
	Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom	PCOS	Psoriasis	Juvenil artrit	Reum 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
- 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





# eFYSS – ett digitalt kunskapsstöd [eFysss](#)

Sök på diagnosnamn eller ICD-10-kod

Sök 🔍

## Gå till diagnosspecifik rekommendation:

- Alkoholberoende och skadligt bruk
- Artros
- Astma
- Benartärsjukdom
- Blodfetsrubbingar
- Cancer
- Demens
- Depression
- Diabetes typ 1
- Diabetes typ 2
- Fibromyalgi
- Förmaksflimmer
- Hjärtsvikt (kronisk)
- Hypertoni
- Insomni
- Klimakteriebesvär
- Kranskärllssjukdom
- Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)
- Lungfibros
- Metabola syndromet
- Migrän
- Multipel skleros
- Myosit
- Osteoporos
- Parkinsons sjukdom
- Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS)
- Psoriasis
- Reumatoid artrit
- Ryggmärgsskada
- Rygg- och nackbesvär (långvariga)
- Schizofreni
- Stroke
- Systemisk lupus erythematosus (SLE)
- Ängest
- Övervikt och obesitas

## 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

- 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



# Rörelsepaus

## Energipiller Balans

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

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

# Vad är Fysisk aktivitet på recept (FaR)?

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



1. INDIVIDUELLT  
RÅDGIVANDE SAMTAL



2. INDIVIDANPASSAD  
SKRIFTLIG ORDINATION

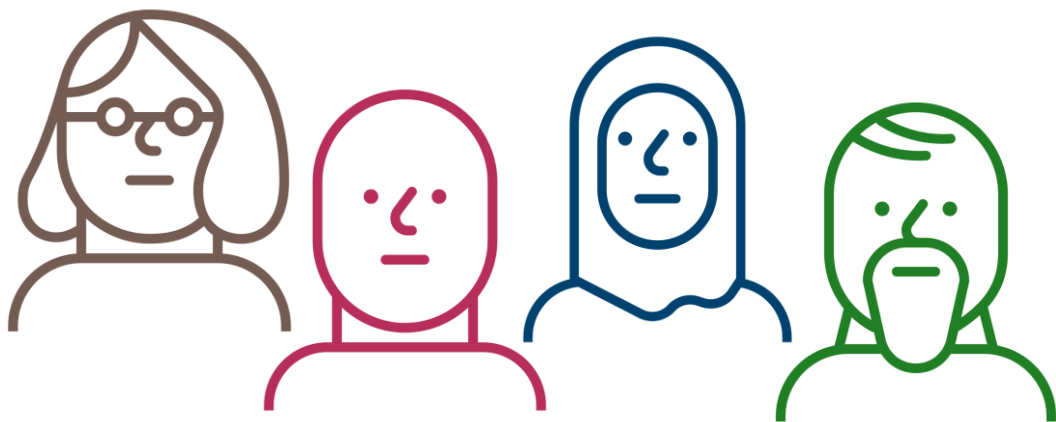


3. INDIVIDANPASSAD  
UPPFÖLJNING



## Vem kan erbjuda FaR?

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



## Vem bör få FaR?

Alla som är otillräckligt fysiskt aktiva

- Förebyggande syfte
- Behandlande syfte



# FaR som behandling – fungerar det?

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

Svensk FaR-behandling ökar fysisk aktivitetsnivå

THE STORY  
SO FAR

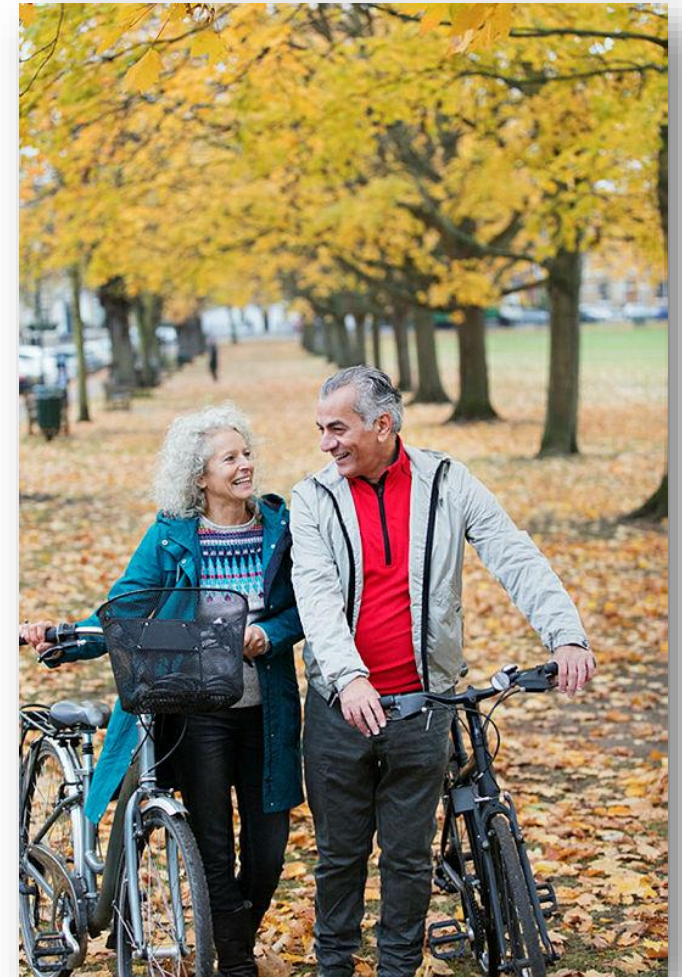
# FaR som behandlingsmetod - Resultat

- Ökad fysisk aktivitet
- Ökad fysisk kapacitet
- Minskad tid i stillasittande
- Förbättrad kardiovaskulär, metabol hälsa
- Ökad hälsorelaterad livskvalitet och tilltro till förmåga



# Vad tycker patienterna?

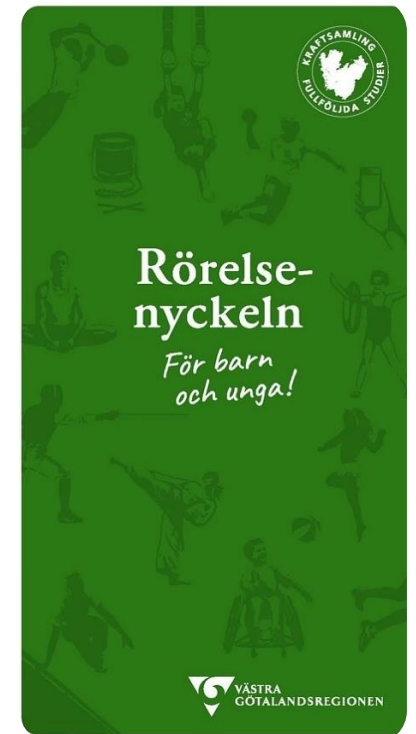
- Nio av tio väljer fysisk aktivitet före farmakologisk behandling
- Viktigt med:
  - En professionell och respektfull dialog
  - Individanpassning av ordination och stöd
  - Att egna åsikter, önskemål och integritet beaktas
  - Skriftlig ordination som ökar motivationen
  - Uppföljning som underlättar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



# 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](http://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 uppförsläge 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 legitimation 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
- Beredskap



## 2. Individuellt skriftlig ordination



## 3. Individuellt 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. Samtala om beredskap och motivation

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



**Motiverande samtal**

Be om lov att få fråga, informera, rekommendera:

- Är det OK att...?
- Får jag berätta lite om...?

Ställ öppna, utforskande frågor

- Vad känner du till om...?
- Vad gör du redan för att...?
- Hur ser du på...?
- Vad innebär detta för dig...?
- Vad skulle du kunna börja med...?
- På vilket sätt...?
- Vad blir ditt nästa steg...?

Spegla och reflektera

- Så du funderar på...
- Du är osäker... samtidigt som du...
- Så det som gör det viktigt för dig är...
- Du ser möjligheter att... och ditt nästa steg blir...

Sammanfatta relevanta delar till en helhet.

**MI-skalar**

Hur viktigt är det för dig att...?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur säker är du på att genomföra det här?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur beredd är du på att genomföra det här?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# FaR i praktiken



1. Individuellt  
rådgivande samtal



2. Individanpassad  
skriftlig ordination



3. Individanpassad  
uppföljning

Överenskommelse:

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




## 2. Individanpassad skriftlig ordination

Grundad på:

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

○ **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

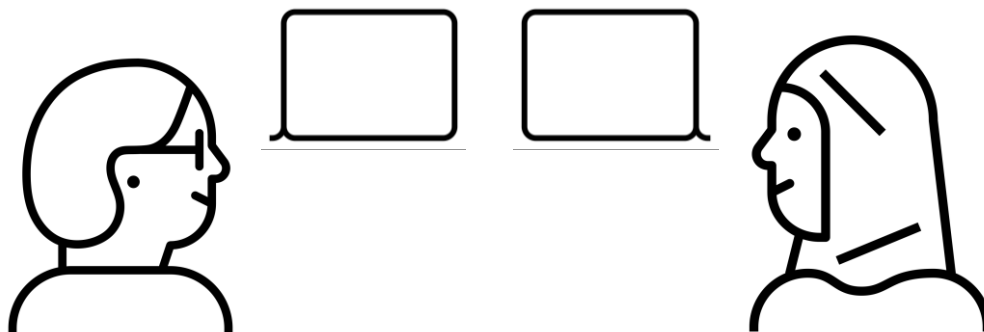


Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8-10	8-12	1-3	2-3 ggr/vecka

Dosera utifrån patientens utgångsläge - stegra successivt

## 2. Vid kortare samtal

- Koncentrera samtalet kring målsättning, minskat stillasittande och ökad vardagsaktivitet
- Fortsätt vid nästa besök eller boka tid till medarbetare som fortsätter processen



## 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



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

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

#### Fysisk aktivitet / träning ②

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

#### Uppföljning

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

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



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

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

# 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



2. Individuellt  
skriftlig ordination



3. Individuellt  
uppföljning

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



# 3. Individanpassad uppföljning

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



## Samtalsguide vid uppföljning av FaR

Den här guiden kan ge inspiration och vara ett stöd vid uppföljning av FaR. Uppföljningen syftar till att följa upp hur det har gått med den planerade fysiska aktiviteten samt hälsoutfall och måluppfyllelse.

### Följsamhet till FaR (vid korttidsuppföljning)

- Hur har det fungerat att följa det upplägg vi planerade?
- Vad har fungerat bra?
- Vad behöver du för stöd framåt?

### Måluppfyllelse (vid långtidsuppföljning)

- Din målsättning när du fick ditt FaR var ...  
I vilken utsträckning har det uppnåtts?

### Hälsoutfall (vid långtidsuppföljning)

Samtala om effekten av den ordinerade fysiska aktiviteten på aktuellt sjukdomstillstånd.

- Har du upplevt några effekter?
- Hur har din hälsa påverkats?

### Behov av ny ordination?

Behöver hela eller delar av receptet justeras?  
Är patienten redo att lägga till ytterligare aktivitet?

### Fortsatt fysisk aktivitet

Behövs ytterligare uppföljning eller stöd?

# 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 Styrka

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

# Från recept till aktivitet

- Hemmiljö - vardagsaktivitet, hemmaträning, promenader, cykling m.m.
- Friskvårdsanläggning - gym, vattenträning, gruppträning m.m.
- Förening - dans, bollsport, racketsport, kampsport m.m.

→ Rörelseguiden

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

## Rörelseguiden



Rör dig på egen hand! →

Hitta aktivitet nära dig!

→

Ta stöd för motivationen!

→

# FaR-mottagning online

- För patienter som önskar stöd utifrån sitt FaR
- Stöd 3-6 månader av fysioterapeut via videobesök
- Kostnadsfritt
- Återkoppling till förskrivaren vid avslut

[www.vgregion.se/far-mottagning](http://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](http://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**

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



# Vårdgivarwebben

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

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



# Material för patienter

## Informationsblad

### Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vuxna

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

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

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

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

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

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

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

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

### Fysisk aktivitet som medicin vid Artros

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

**Hur kan rörelse hjälpa mig?**  
När du rör på dig produceras ledvätska som fungerar som smörjmedel för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som oftast är bättre än läkemedelsbehandling, dessutom är den fri från biverkningar. När du rör på dig frisätts endorfiner, kroppens naturliga smärtmedel. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket ger både smärtlindring och ökar din möjlighet att vara aktiv i vardagen.

Förståelse har visat att fysisk aktivitet förbättrar livskvaliteten vid artros. Fysisk aktivitet är en fortbildningsbehandling vid artros, tillsammans med hälsosamma livsval och vårdstöd.

**Hur kan jag börja?**  
Starta på din nivå och stega successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepauser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att lämna utgångspunkt i aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller fitnessaktiviteter. Vår hjälp som passerar dig och som du tror med. All rörelse räknas!

1. Byrta till sittande 2. Öka vardagsaktivitet 3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörleksguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter. vgrgjon.se/rorleksguiden

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

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

All rörelse räknas!

Regelbunden vardagsrörelse ger strömeffekt på kropp och hälsa. En vecka av följande har stort. Den som rör sig minst har mest aktivitet på ett rörelseigår. Med tillägg av mer ansträngande aktiviteter några gånger i veckan ökar hälsoeffekterna.

Stor hälsoeffekt

Låg dos Behovsmässigt dos Högre dos Mycket högre dos

Bilden visar sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa.

**Hur mycket rörelse behöver vi?**

- Aktivitet där du blir trött i musklerna 2 gånger/vecka. Exempel: styrkeövningar hemma, löpning, idrottsgym.
- Aktivitet där du blir mycket andfådd 75-150 min/vecka. Exempel: jogging, styrka, dansa.
- Aktivitet där du blir lite andfådd 300-300 min/vecka. Exempel: snabb promenad, cykla.
- Aktivitet i vardagen. Så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, låt matkassan packas innan en bit bort, ta en rörelsepaus en gång i halvtimmen.

Hur ser Rörleksguiden ut? Innehåller inspiration till mer rörelse i vardagen. vgrgjon.se/rorleksguiden

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

## Affischer

### Hälsoeffekter av fysisk aktivitet, vuxna

- Förbättrar styrka
- Minskar oro och nedstämdhet
- Sänker blodsockret
- Ger ökad livskvalitet
- Minskar stress
- Förbättrar konditionen
- Stärker skelettet
- Förbättrar självkänslan
- Minskar smärta
- Förbättrar koncentrationsförmågan
- Förbättrar balansen
- Sänker blodtrycket
- Förbättrar sömnen
- Förbättrar hjärt- och kärhälsa

**All rörelse räknas!**

Regelbunden fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både mentalt och fysiskt. All rörelse räknas! Även en liten ökning av fysisk aktivitet har effekter på hälsa, det är alltid bättre att göra lite än inget alls.

Referens: FVSS 2021, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet, VGR www.vgrgjon.se/foa

## Bildspel till väntrumms-tv

### Tips för att komma igång

- Ta en kort rörelsepaus en gång i halvtimmen
- Gå eller cykla som transport i vardagen
- Parkera bilen en bit bort

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

# 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 FaR-nyckeln
- Patientstöd: FaR-mottagning online, Stöd och behandling



**Skriftlig ordination  
-Patientfall**

# Patientfall

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

## Recept – fysisk aktivitet



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
Annat vårdgivare:		

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

# Patientfall

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

## Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

### Målsättning

### I vardagen

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

### Fysisk aktivitet / träning ①

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

### Fysisk aktivitet / träning ②

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

### Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum



Funderingar  
& frågor...



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

## Centrum för fysisk aktivitet

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

Camilla Bylin Ottehall, Leg fysioterapeut MSc

[camilla.bylin\\_ottehall@vgregion.se](mailto:camilla.bylin_ottehall@vgregion.se)

Centrum för fysisk aktivitet