

Fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling

Camilla Bylin Ottehall

Centrum för fysisk aktivitet

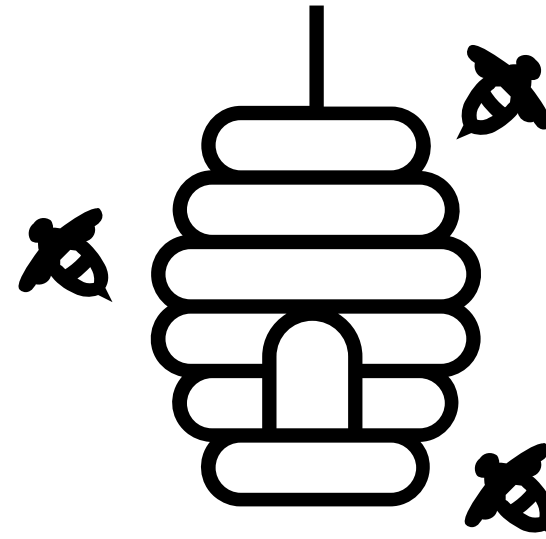


Vad ska vi prata om idag?

- **Fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling**
 - Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet och FaR?
 - Riktlinjer fysisk aktivitet
 - Hur kan vi arbeta strukturerat med fysisk aktivitet?
 - FaR som metod
- **FaR i praktiken**
 - FaR-processen
 - 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 och FaR?**

Riktlinjer fysisk aktivitet

Debattartikel

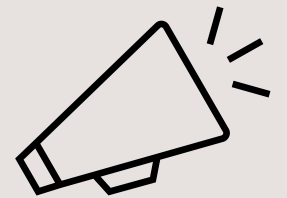
“Vår hälso- och sjukvård står inför stora utmaningar. En åldrande befolkning och ett växande antal patienter med kroniska sjukdomar pressar sjukvårdens resurser.

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](#)

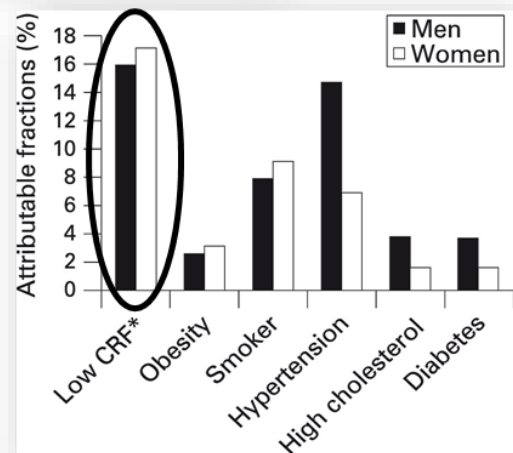
Kraftsamling för ökad rörelse 2026

- "Det finns vinster med att främja rörelse, både för individen och samhället. Om rörelse blir en naturlig del av människors vardag får vi en starkare och friskare befolkning" [Varför ska vi främja rörelse? – Folkhälsomyndigheten](#)
- Fokus på hela befolkningen – från barn till äldre
- Särskild uppmärksamhet riktas mot grupper med sämre förutsättningar till rörelse, exempelvis personer med funktionsnedsättning
- Alla samhällsaktörer är viktiga:
 - Arbetslivet
 - Fritidssektorn
 - Förskola, skola, fritidshem
 - Hälso- och sjukvård och socialtjänst
 - Samhällsplanering
 - Transportsektorn



Låg kondition – en stark riskfaktor

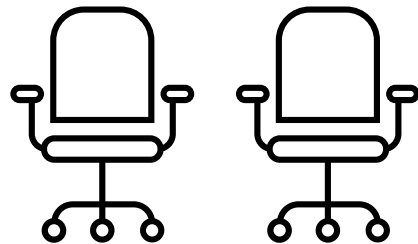
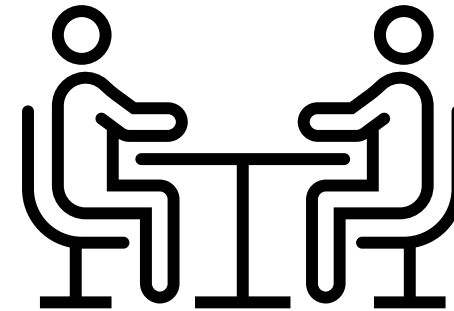
Dödsfallsorsak:



- Konditionen i Sverige har försämrats kraftigt – och fortsätter nedåt
- Ökning av kombinationen obesitas och låg kondition
- Vissa yrken: admin/kundservice och transport
- Yngre och lågutbildade

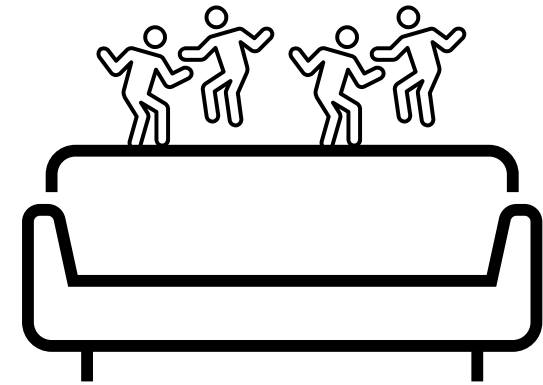
Stillasittande – en självständig riskfaktor

- Stillasittande som riskfaktor för förtida död
 - Långvarigt sittande ökar risken för ohälsa och dödlighet
 - Riskerna är störst vid > 8 h/dag
 - Effekten beror på hur aktiv man är i övrigt



Stillasittande och små förändringar – vad betyder det i praktiken?

- Fysisk aktivitet kan neutralisera risk
 - 60-75 min/dag måttlig intensitet kan ta bort ökad risk vid omfattande sittande
 - Särskilt viktigt för personer med stillasittande **arbete**
- Små förändringar gör stor skillnad
 - Undvik att sitta långa block i taget
 - - 30 min sittande/dag ger mätbar minskning av dödlighet
 - +15-30 min aktivitet/dag kan neutralisera risk vid **stillasittande jobb**



Hur aktiva är vi i Sverige?

Enkät (självrapporterad fysisk aktivitet):

- 35% otillräckligt fysiskt aktiva (samma nivå som globalt)
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Rörelsemätare (objektiva mätningar):

- 43% otillräckligt fysiskt aktiva (<150 min/v)
- Sitter i genomsnitt >8 h/dag

Självrapportering överskattar hur aktiva vi är.

Objektiva mätningar visar att flera är inaktiva och sitter mer än vad vi tror.

Nationell folkhälsoenkät Hälsa på lika villkor

Den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor undersöker hälsa, levnadsvanor och livsvillkor i olika delar av landet och följer förändringar över tid.



Barn och unga rör sig för lite

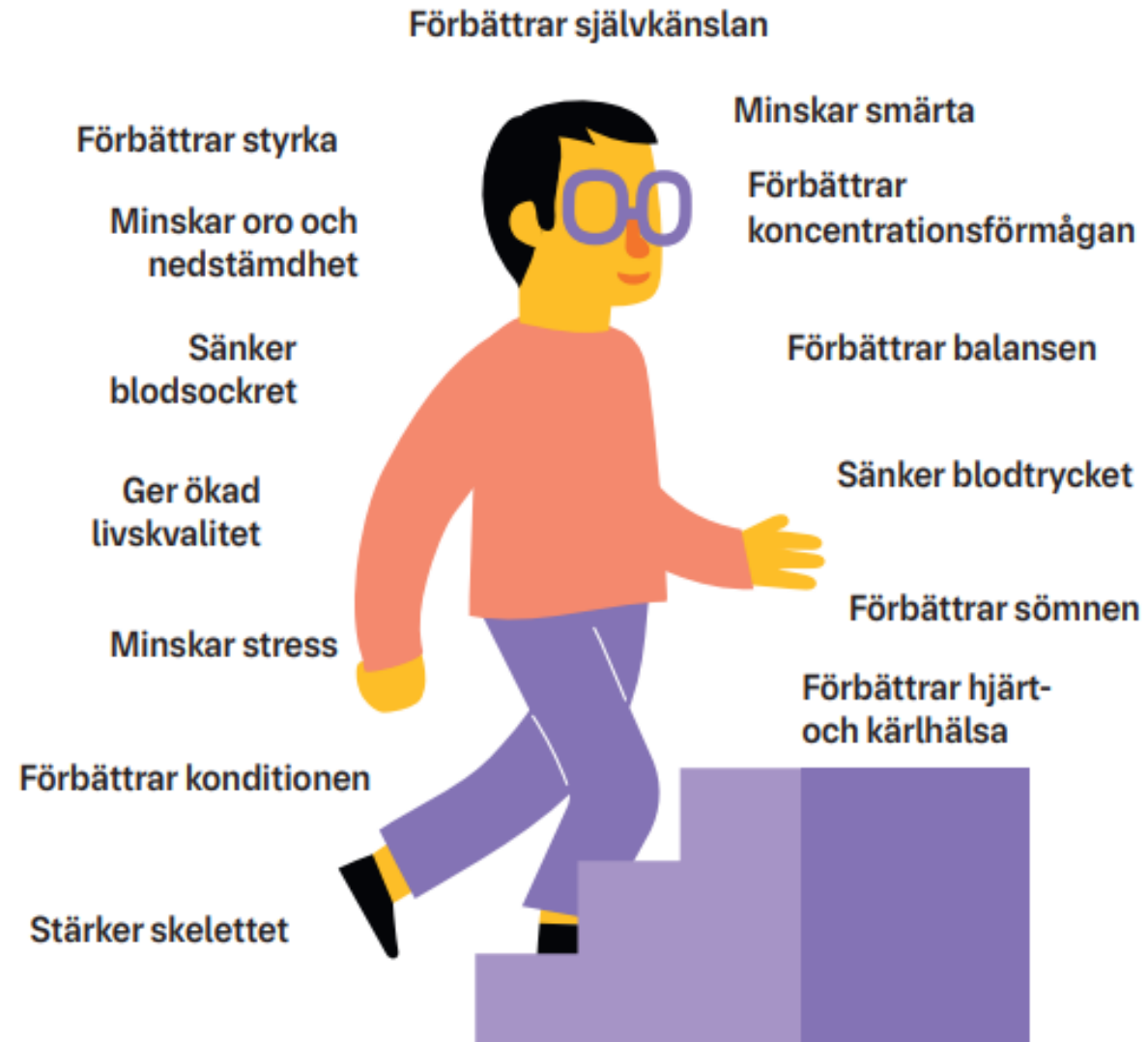
- 2 av 10 barn och ungdomar når rekommendationen
 - Flickor rör sig mindre
 - Lägre aktivitetsnivå med stigande ålder
- 50% går eller cyklar till skolan eller förskolan
- 3 av 10 tonåringar spenderar dagligen 5h eller mer utanför lektionstid stillasittande framför skärm

PEP-RAPPORTEN 2024



**EKONOMISK
OJÄMLIKHET
BIDRAR TILL
BARNENS
HÄLSOKLYFTA**

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos vuxna

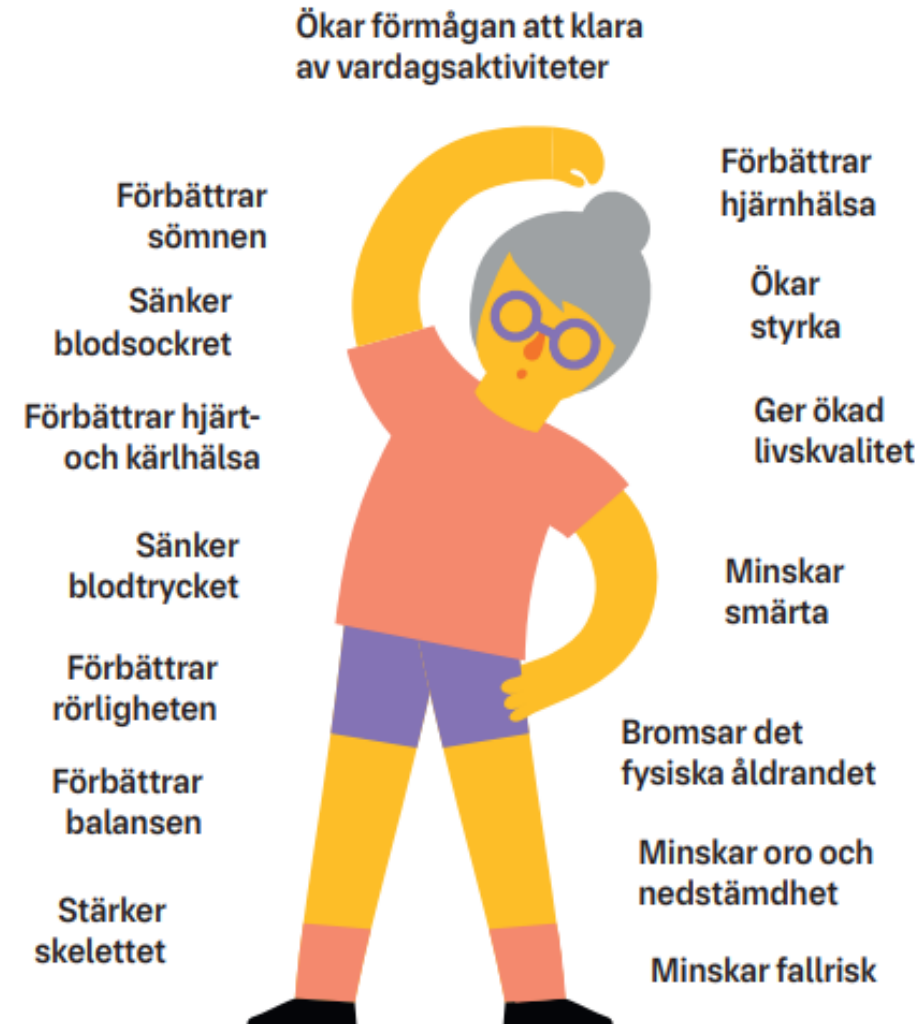


Hur mycket bör vuxna röra på sig?



- Begränsa tiden i stillasittande
- De som ej kan begränsa tiden i stillasittande bör sträva efter det högre spannet av pulshöjande fysisk aktivitet
- Individer som ej kan nå upp till rekommendationerna pga sjukdom/funktionsnedsättning bör vara så aktiva som deras tillstånd medger.

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos äldre



Hur mycket bör äldre röra på sig?



+
Multikomponent
fysisk aktivitet
minst 2-3
gångar/vecka

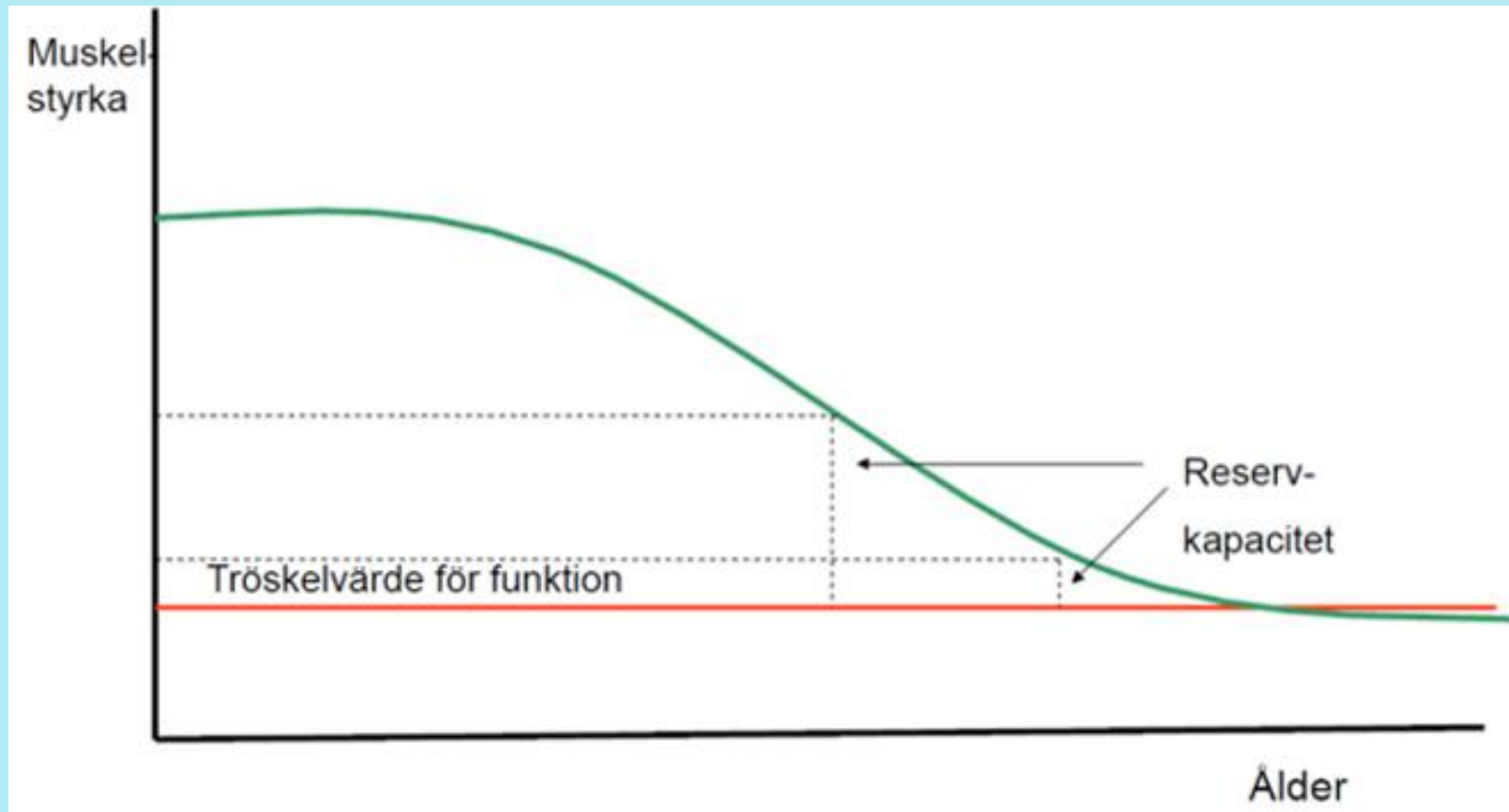
- Begränsa tiden i stillasittande
- De som ej kan begränsa tiden i stillasittande bör sträva efter det högre spannet av pulshöjande fysisk aktivitet
- Individer som ej kan nå upp till rekommendationerna pga sjukdom/funktionsnedsättning bör vara så aktiva som deras tillstånd medger.

Befolkningsförändring och medellivslängd

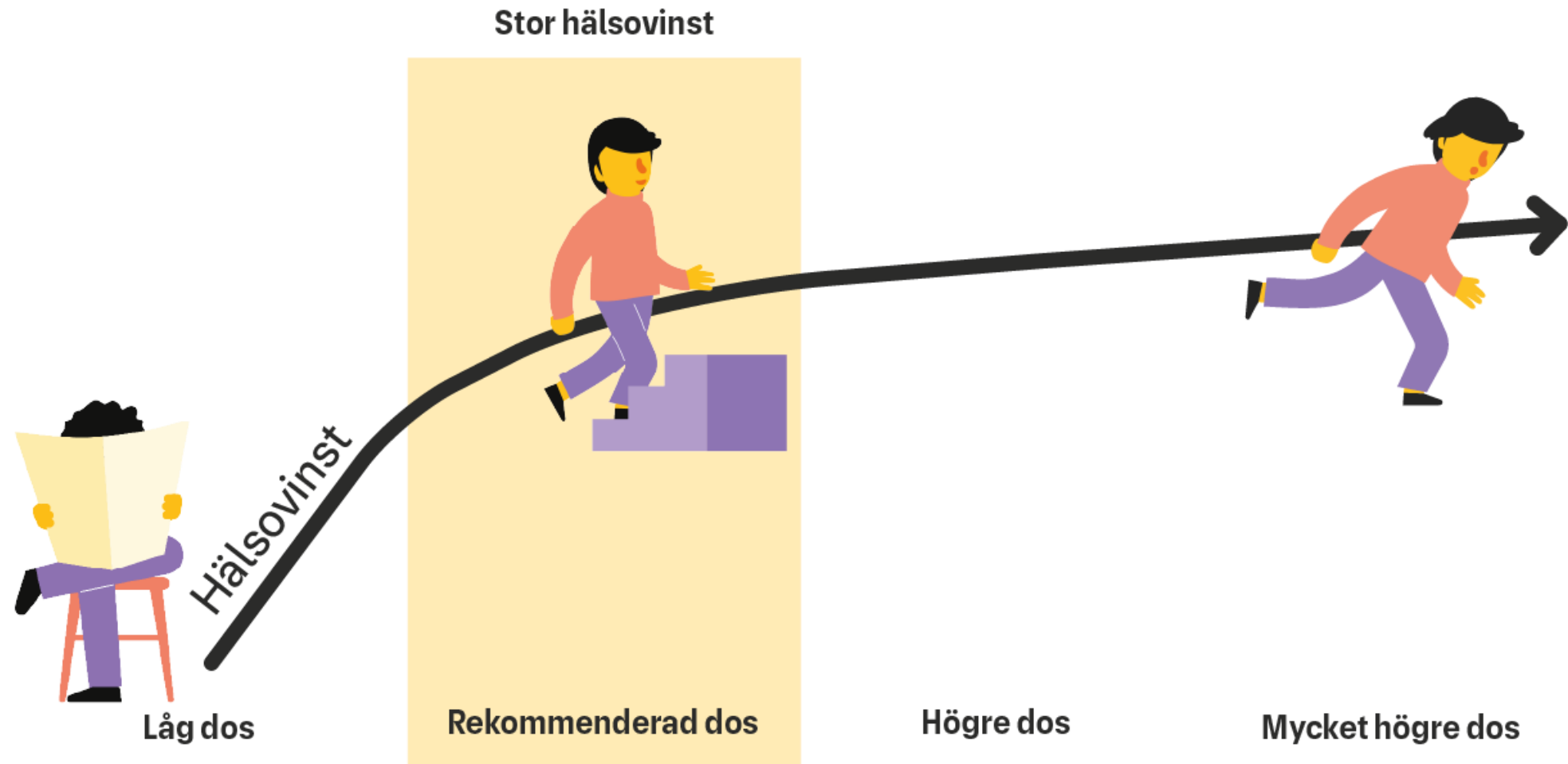
- Andelen äldre (80+) ökar i Sverige
- Viktigt att bibehålla aktivitets- och funktionsnivå för självständighet, livskvalitet och hälsa
- Belasta kroppen hela livet!



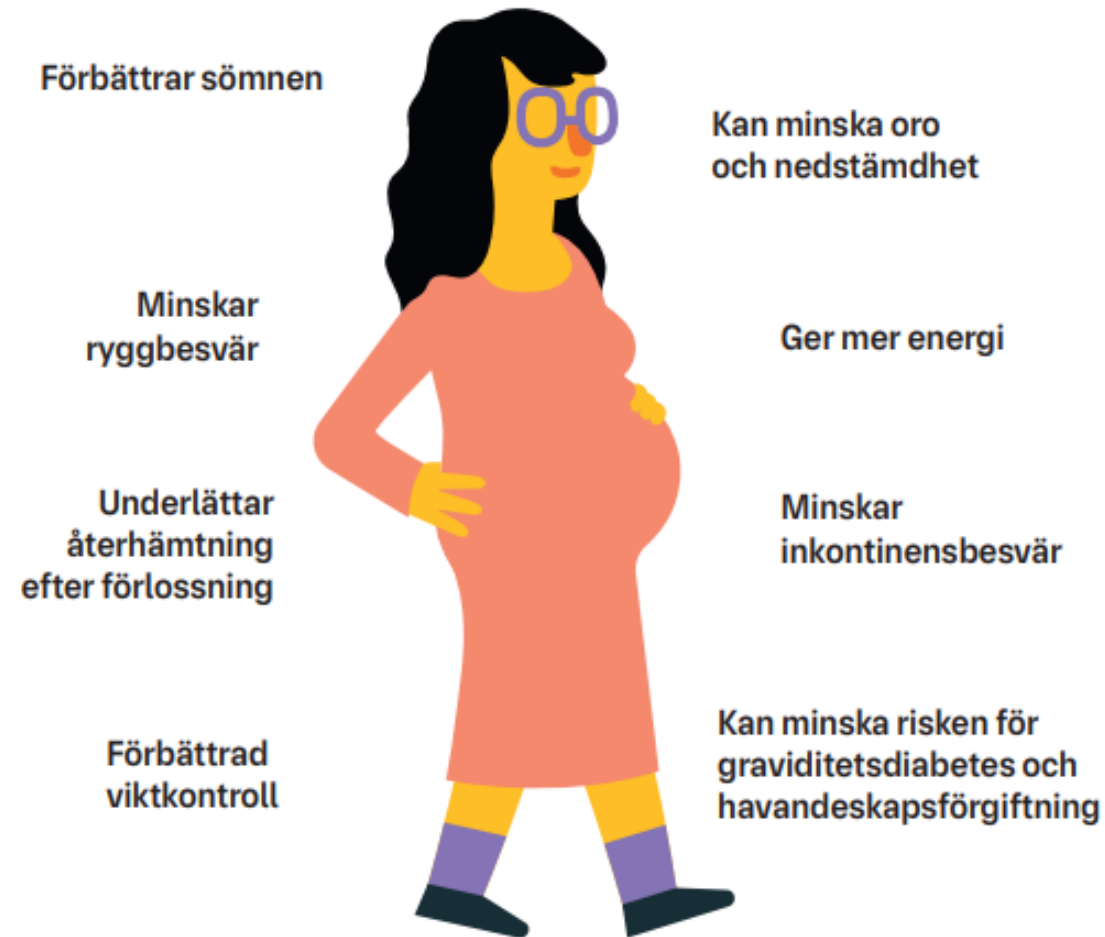
Fysisk Reservkapacitet



Samband fysisk aktivitet och hälsa



Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos gravida



Hur mycket bör gravida röra på sig?

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

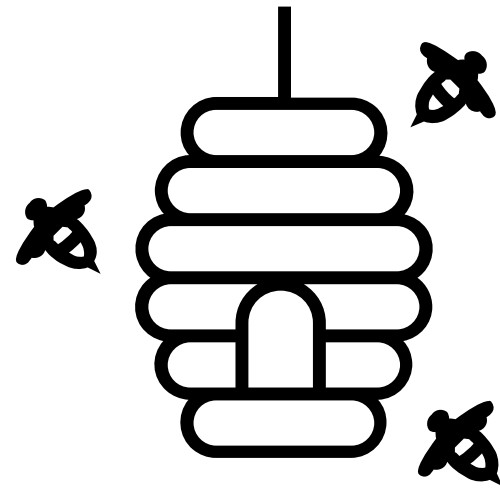
Rekommendationer skärmtid

- Generella:
 - Ingen skärmtid innan läggdags
 - Mobil lämnas utanför sovrummet
- 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

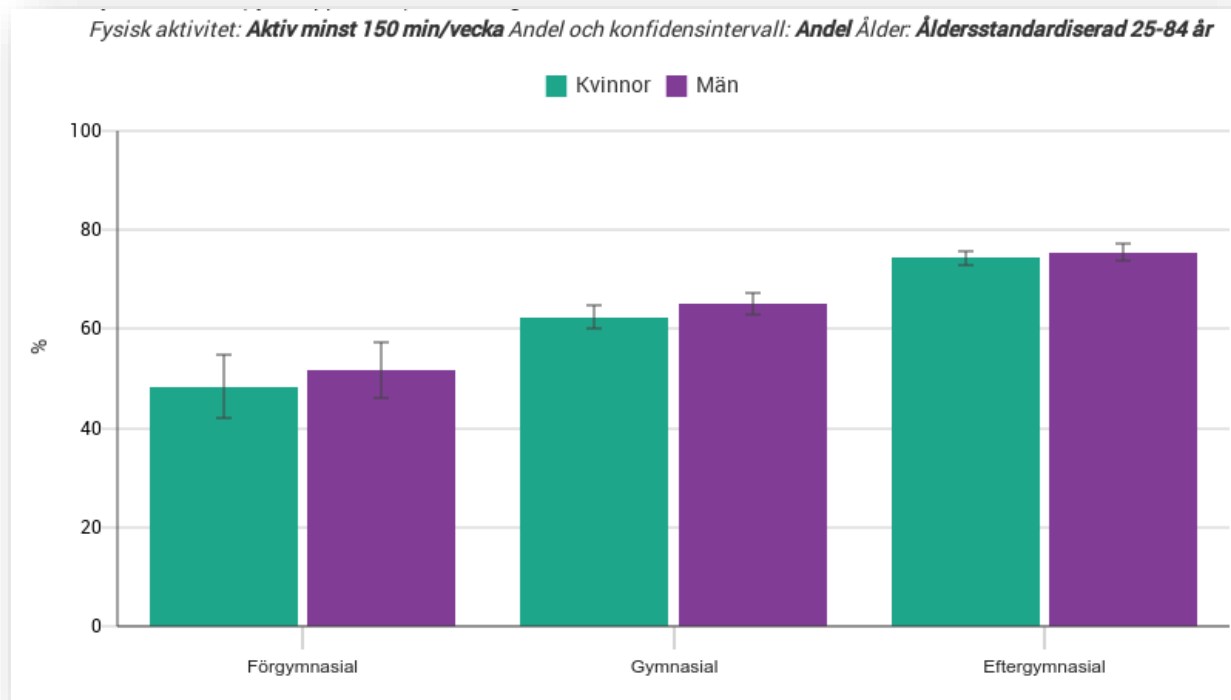


Hur kan vi stötta barn och unga till ökad rörelse?



Jämlik hälsa

Socioekonomiska skillnader i aktivitetsvanor



Jämlik hälsa

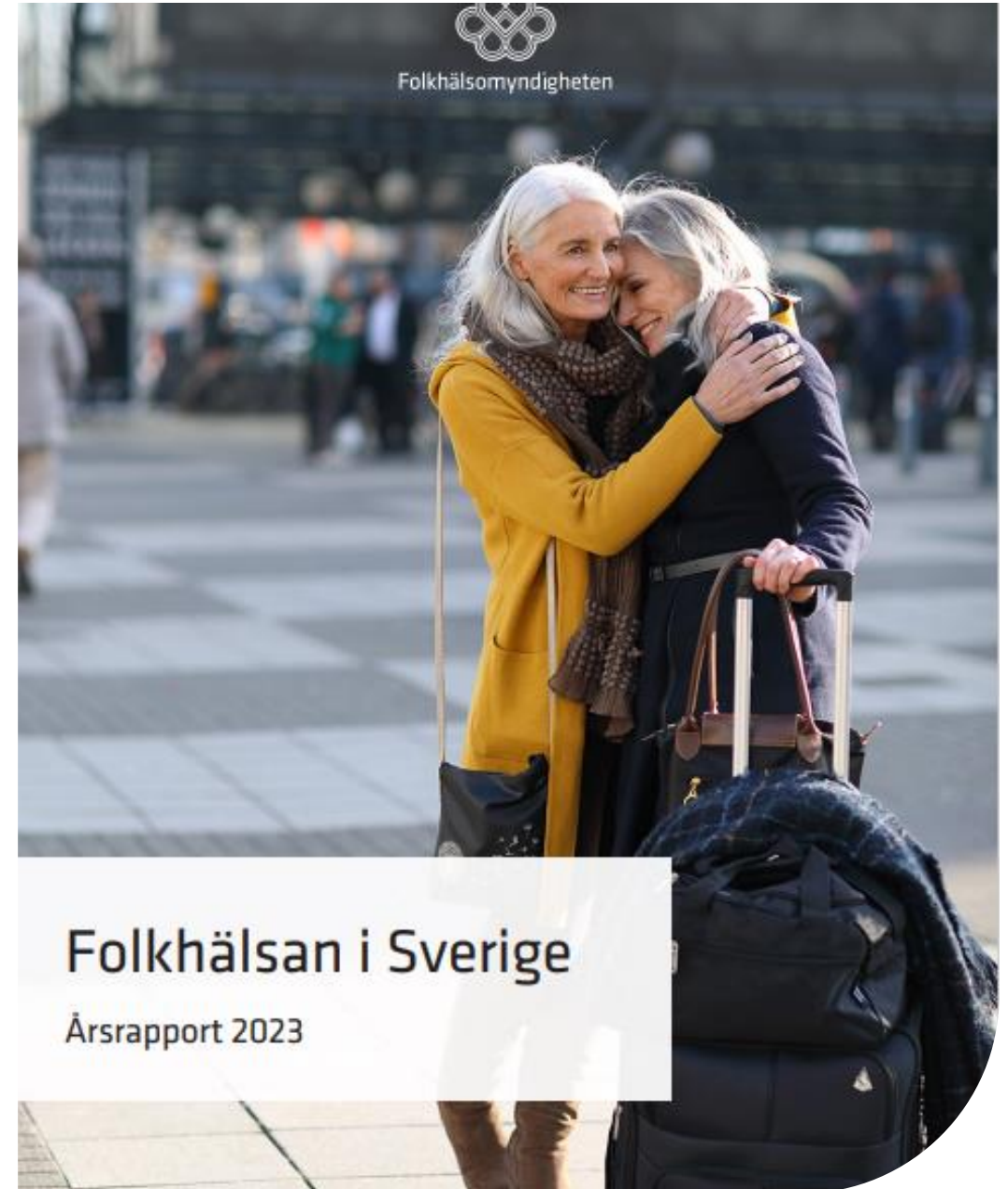
Samband mellan vårdnadshavares utbildningsnivå och inkomst och barnets aktivitetsvanor

- 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



Individanpassad fysisk aktivitet – ett steg mot jämlik hälsa

- Sjukvårdspersonal har en nyckelroll att inte bara behandla, utan också att främja hälsosamma levnadsvanor
- Nå individer med störst behov
- Se individens behov och förutsättningar



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
- Rörelsevanor påverkas av faktorer som utbildning och ekonomi





Funderingar
& frågor...



Rörelse

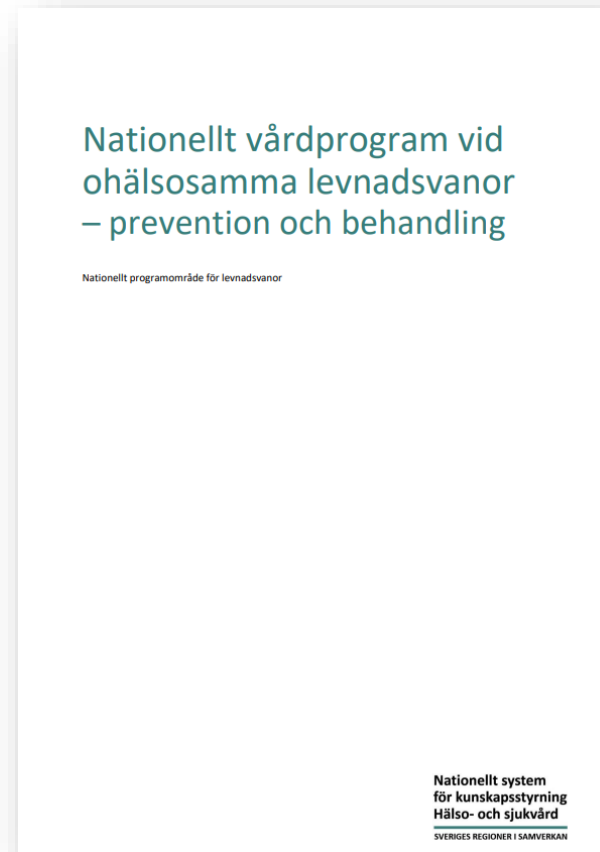
**Hur kan vi arbeta strukturerat
med fysisk aktivitet?**

Riktlinjer och kunskapsstöd om fysisk aktivitet

Nationell riktlinje



Nationellt vårdprogram



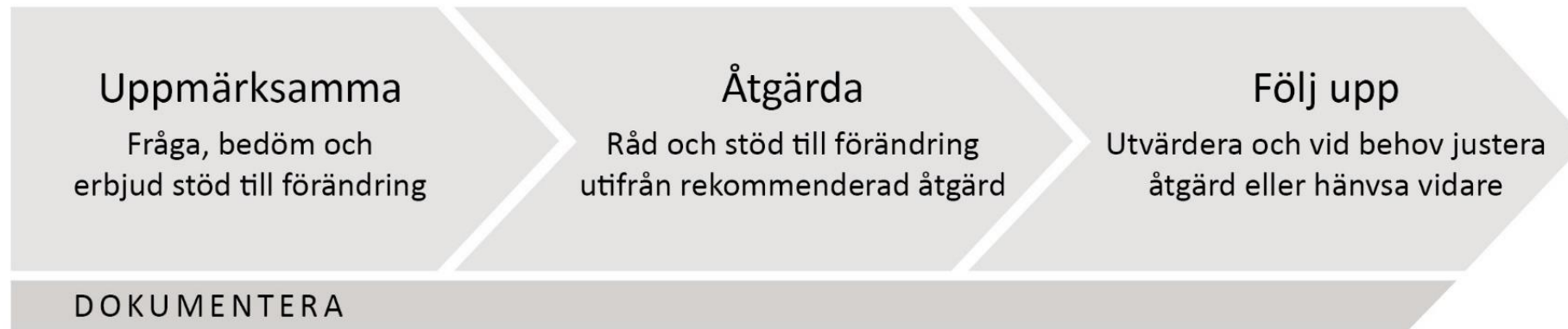
Fyra prioriterade grupper - levnadsvanor

- vuxna med särskild risk
- vuxna som ska opereras
- gravida
- barn och unga under 18 år

[Vård vid ohälsosamma levnadsvanor – Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser för sjukdomsprevention och behandling](#)



Hur kan vi arbeta med fysisk aktivitet enligt vårdprogrammet?



Rekommenderade åtgärder - vuxna

- Enkla råd (korta standardiserade, evidensbaserade råd, 5 min)
- Erbjud stöd till **vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva** – i första hand **rådgivande samtal** (personcentrerad dialog, 5-30 min) och prioritera framför allt vuxna med särskild risk för allvarlig sjukdom eller försämrat tillstånd på grund av otillräcklig fysisk aktivitet.
- Erbjud kvalificerat rådgivande samtal (teoribaserad dialog, ex MI >30 min) till gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva eller som har ohälsosamma matvanor.
- **Lägg till skriftlig ordination av fysisk aktivitet (FaR)** eller aktivitetsmätare vid behov.

Rekommenderade åtgärder - barn

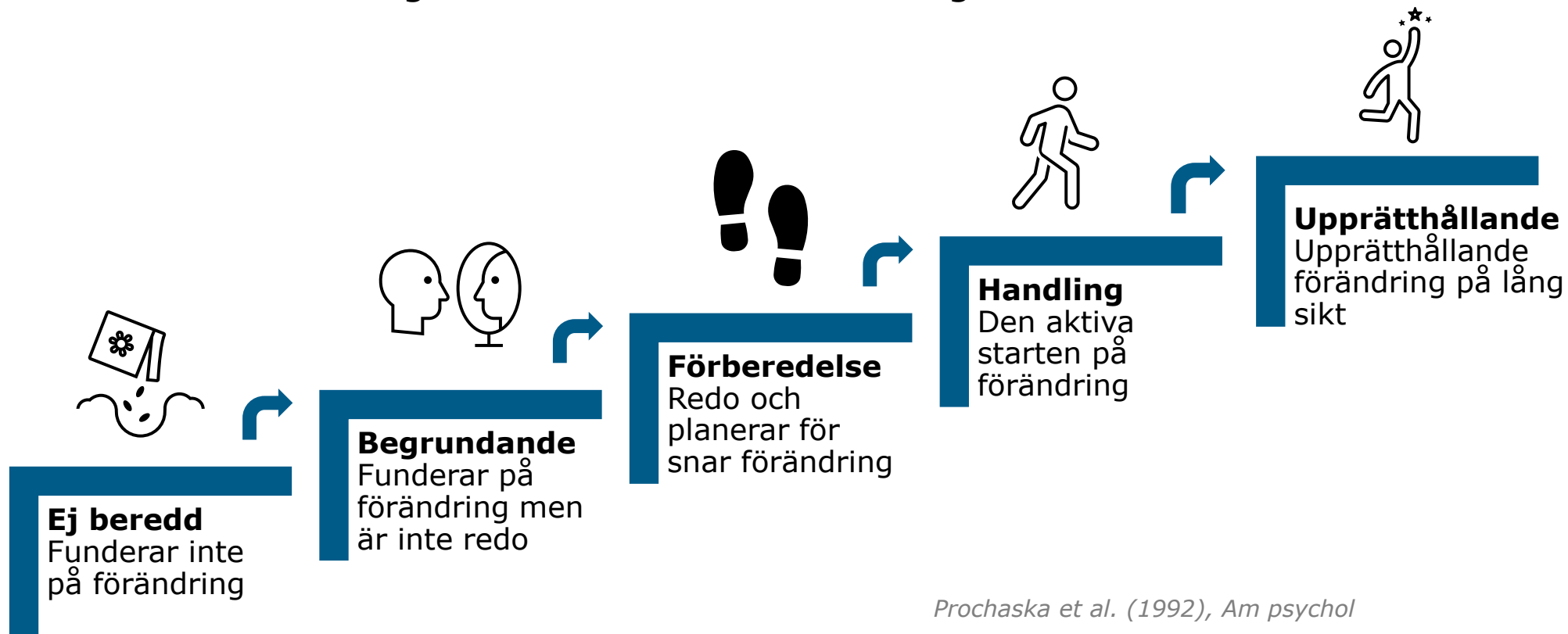
- Erbjud **rådgivande samtal** till unga under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva.
- Erbjud familjestödsprogram till barn som är otillräckligt fysiskt aktiva eller har ohälsosamma matvanor – i första hand till barn som är 2–12 år.



Beteendeförändring

För att FaR ska fungera behöver vi förstå förändringsprocessen

- Rätt stöd vid rätt steg - större chans till förändring



Motiverande samtal i FaR-arbetet

Ett arbetssätt som hjälper oss att stötta förändring

- Hjälper patienten att utforska beredskap
- Samtalet syftar till att locka fram prat om förändring och stärka tilltron att genomföra steg i rätt riktning.

*Du kommer långt bara genom att använda MI-andan:
Lyssna nyfiket, ställ öppna frågor och bekräfta patienten*

FYSS 2021

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention
och sjukdomsbehandling

En handbok i fysisk aktivitet för
hälso- och sjukvården

www.fyss.se



FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

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



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	Metabolsyndrom	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



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 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

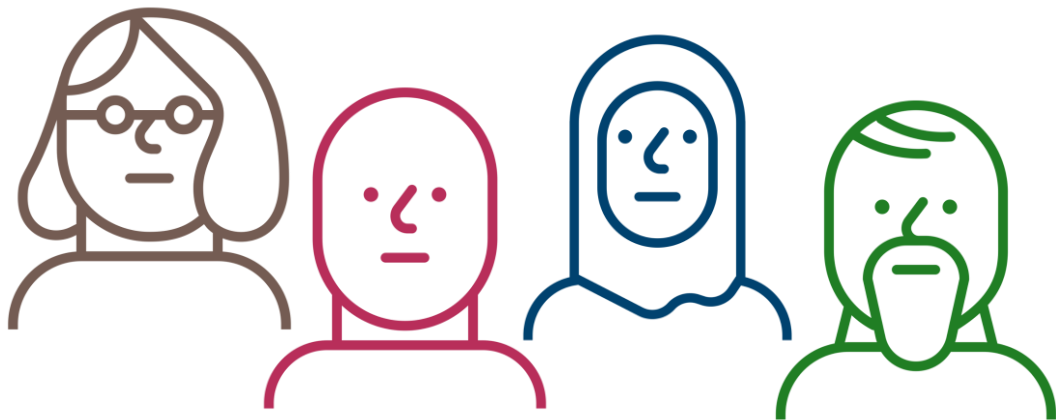


3. INDIVIDANPASSAD
UPPFÖLJNING



Vem kan erbjuda FaR?

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



Vem bör få FaR?

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



FaR som behandling – fungerar det?

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

Svensk FaR-behandling ökar fysisk aktivitetsnivå

THE STORY
SO FAR

Räcker det inte med bara ett samtal?

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

- Följsamhet FaR 65 %
- Följsamhet läkemedel 50 %



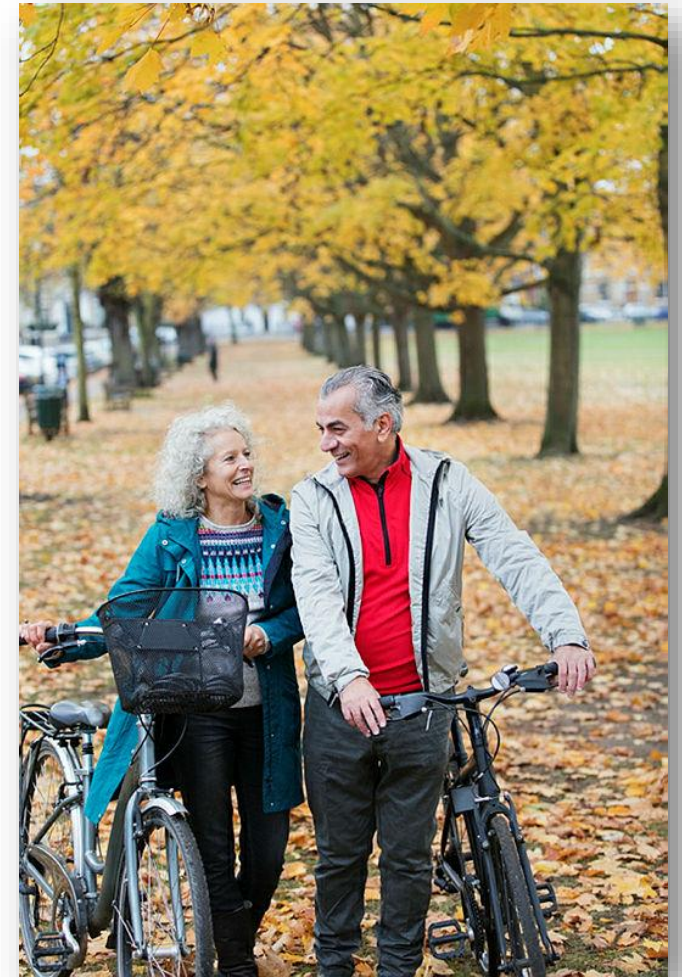
FaR som behandlingsmetod - Resultat

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



Vad tycker patienterna?

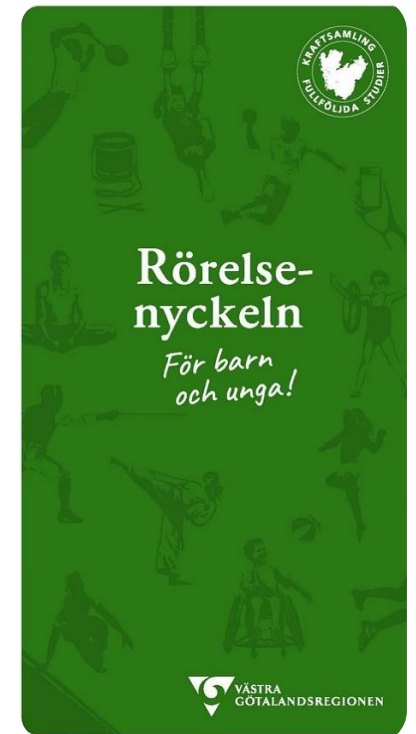
- Nio av tio väljer fysisk aktivitet före farmakologisk behandling
- Viktigt med:
 - En professionell och respektfull dialog
 - Individanpassning av ordination och stöd
 - Att egna åsikter, önskemål och integritet beaktas
 - Skriftlig ordination som ökar motivationen
 - Uppföljning som underlättar beteendeförändring



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



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-/familjecentrat 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

Från rådgivning till ordination till uppföljning



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

1. Bedömning med Rörelsemätare

- Stegräknare
 - Grovt mått på den totala fysiska aktiviteten
 - Säger inget om intensitet
- Accelerometer
 - Total fysisk aktivitet och aktivitetsmönster
 - Högre precision



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 Stillasittande



Samtalsverktyg

Fråga kring stillasittande

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13-15 timmar
- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig

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

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

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

Owen et al. 2010, Ekelund et al. 2016

1. Bedömning

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Samtalsverktyg

Fråga kring muskelstärkande fysisk aktiviteter

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

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

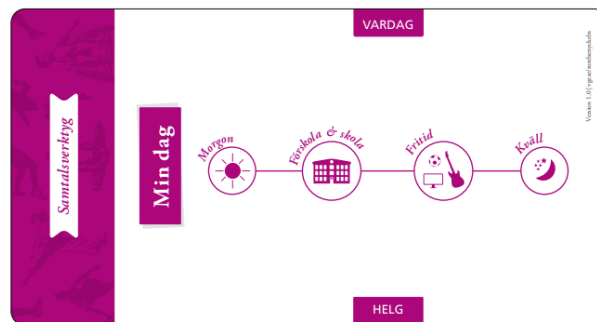
Källa: Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

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



1. 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. Utforska 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. 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

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: 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. Individanpassad
skriftlig ordination



3. Individanpassad
uppföljning

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



3. Individanpassad uppföljning

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

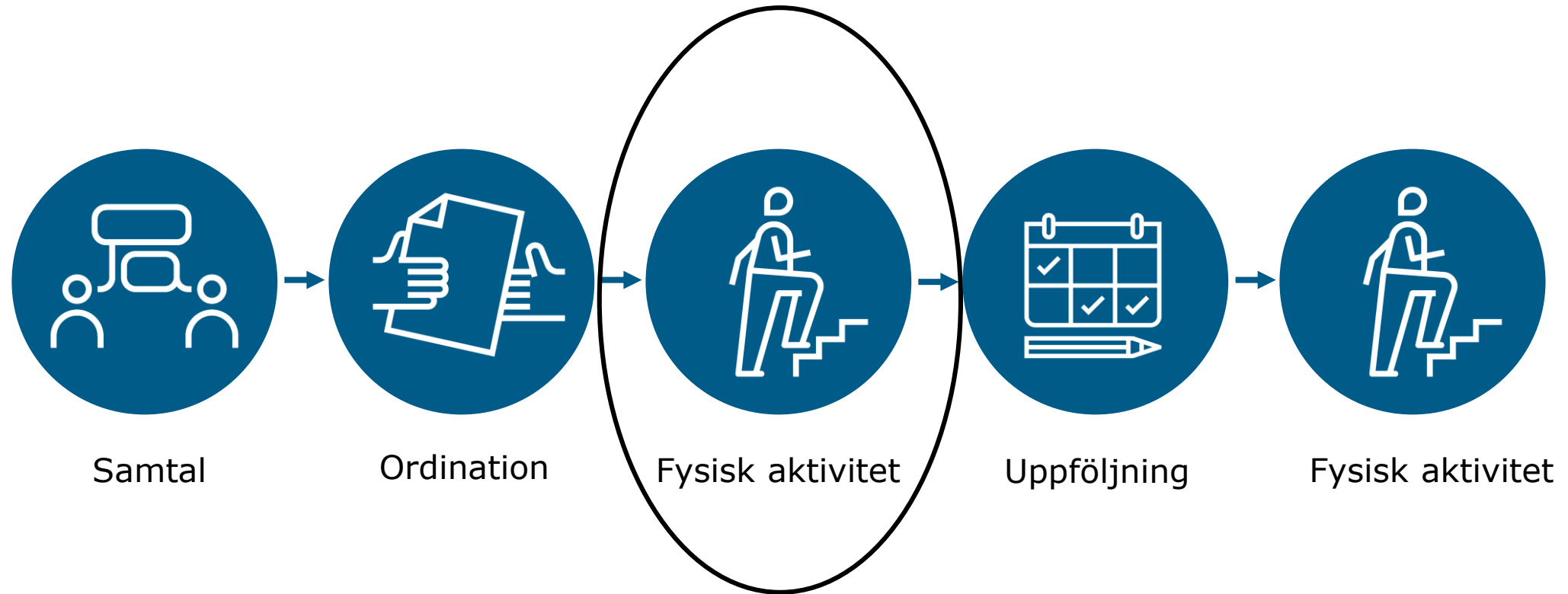


Funderingar
& frågor...



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**

Om tjänsten 1177 Stöd och Behandling:
<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/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



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, 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
Annat 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



Funderingar
& frågor...



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Camilla Bylin Ottehall
Leg. Fysioterapeut MSc
camilla.bylin_ottehall@vgregion.se

Centrum för fysisk aktivitet
Mail: rh.cffa@vgregion.se