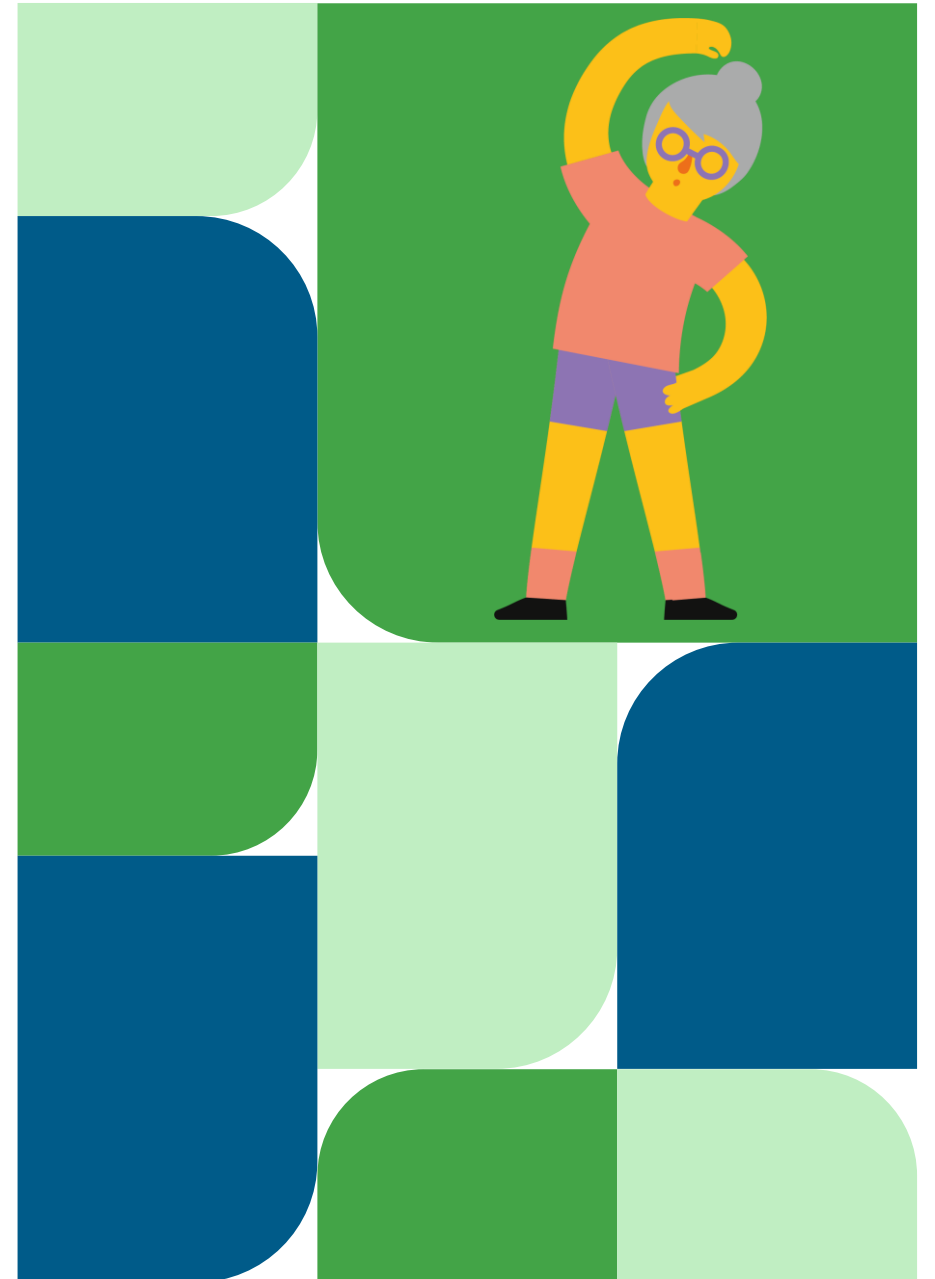


# FaR- Fysisk Aktivitet på Recept

Centrum för fysisk aktivitet

Anna-Lena Wendelhag, leg fysioterapeut



# Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



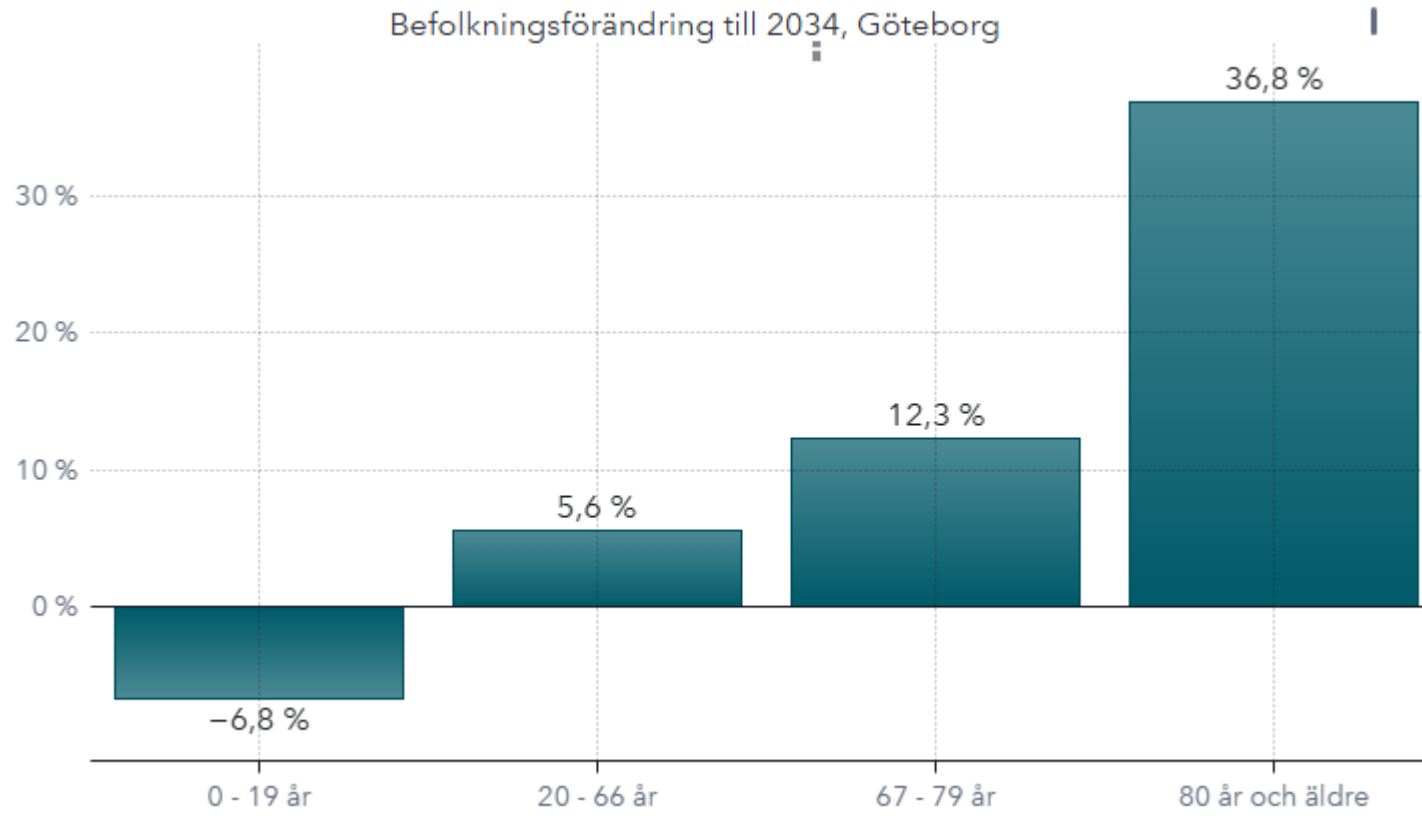
**Vårt** Vad **För/med** **Syfte**  
**uppdrag** **vi gör** **vem/vilka**

# Innehåll

- Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet?
- Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet och FaR?
- FaR som metod
- FaR i praktiken
  - Hur ofta kan man få ett FaR?
  - Är det möjligt att få ett FaR av ekonomiska skäl?

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

# Befolkningsprognos t.o.m. 2034 i Göteborg



# Ett hälsosamt åldrande

## Fyra hörnpelare

- Fysisk aktivitet
- Goda matvanor
- Social gemenskap
- Delaktighet

## Fingermodellen

- Fysisk aktivitet
- Hälsosam kost
- Sociala aktiviteter
- Hjärngymnastik
- Koll på hjärt-kärl relaterade värden
- Webbinarier - FBHI

Ökar förmågan att klara  
av vardagsaktiviteter

Förbättrar  
sömnen

Sänker  
blodsockret

Förbättrar hjärt-  
och kärlhälsa

Sänker  
blodtrycket

Förbättrar  
rörligheten

Förbättrar  
balansen

Stärker  
skelettet



Förbättrar  
hjärnhälsa

Ökar  
styrka

Ger ökad  
livskvalitet

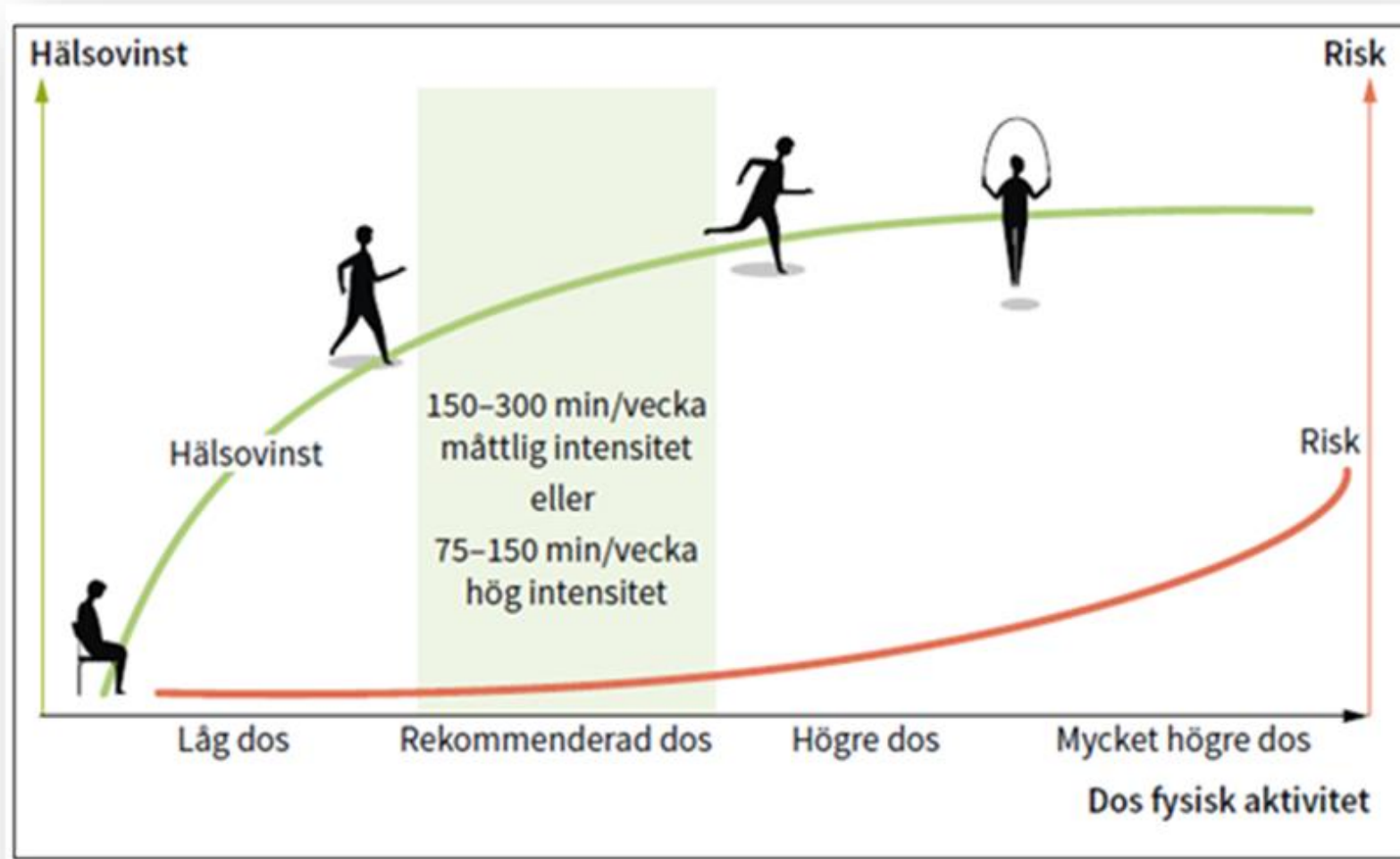
Minskar  
smärta

Bromsar det  
fysiska åldrandet

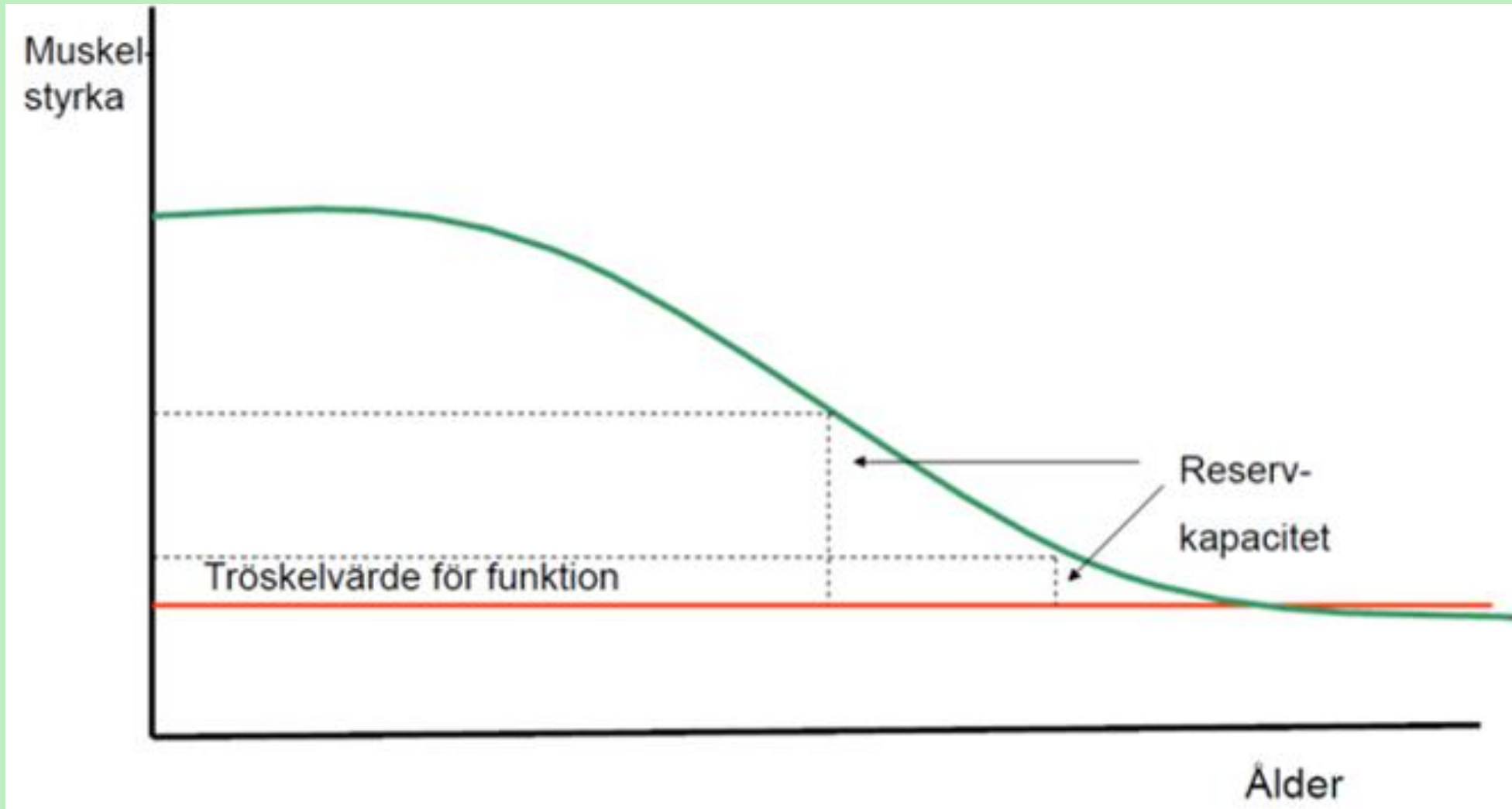
Minskar oro och  
nedstämdhet

Minskar fallrisk

# Dos respons



# Fysisk reservkapacitet



# Fysisk aktivitet

## - prevention och behandling

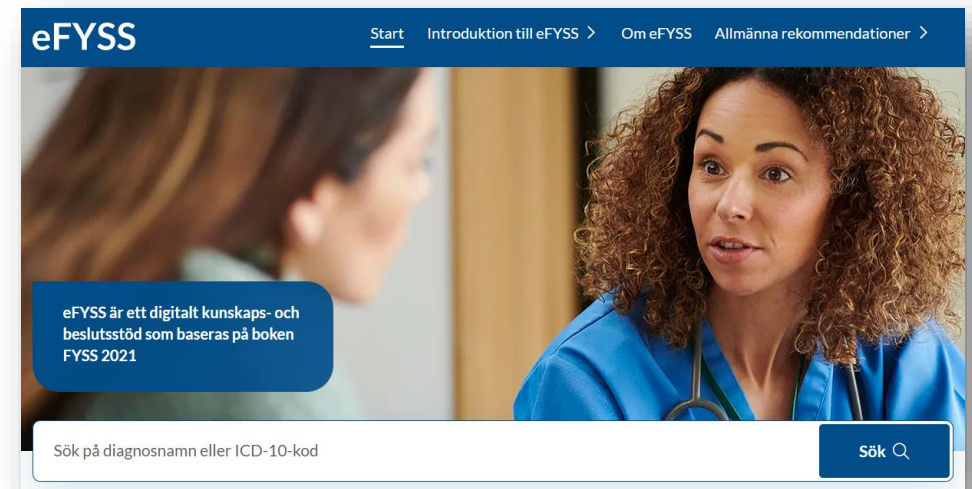
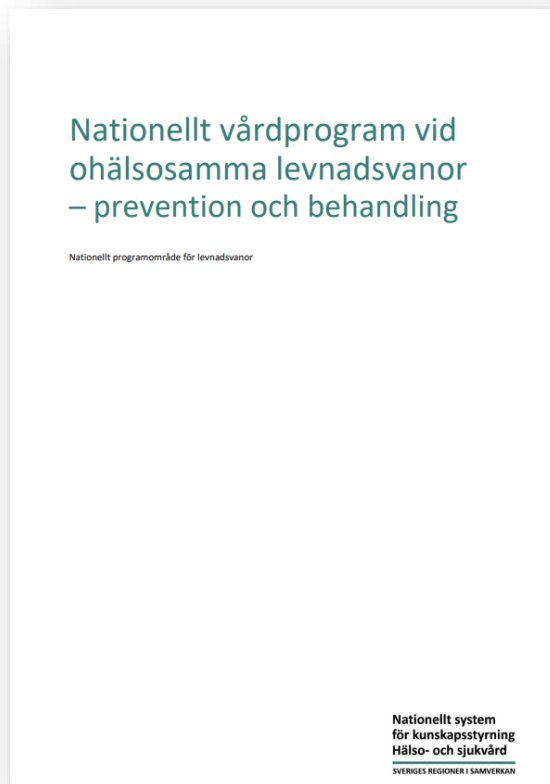
Alkohol-beroende	Artros	Astma	Benartär-sjukdom	Blodfett-srubbningar	Cancer	Demens
Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2	Fibromyalgi	Förmaks-flimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni
Insomni	Klimakterie-besvär	Kranskärl-sjukdom	KOL	Lungfibros	Metabola syndromet	Migrän
Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom	PCOS	Psoriasis	Reumatoid artrit
Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgs-skada	Schizofreni	Stroke	SLE	Ångest	Övervikt och fetma



# Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet?

- Riktlinjer och rekommendationer

# Riktlinjer och kunskapsstöd



# Allmänna rekommendationer

## Aerob fysisk aktivitet

### Måttlig intensitet

150 till 300 min/vecka  
Märkbar ökning av  
puls och andning  
RPE 12-13

eller

### Hög intensitet

75 till 150 min/vecka  
Markant ökad puls  
och andning  
RPE 14-17

## Muskelstärkande fysisk aktivitet

### Minst 2 gånger/vecka

Fysisk aktivitet som  
involverar kroppens  
stora muskelgrupper

Begränsa stillasittandet  
Byt ut mot fysisk aktivitet  
på låg, måttlig eller  
hög intensitet

Stillasittande

Rekommenderad  
dos fysisk aktivitet  
per vecka

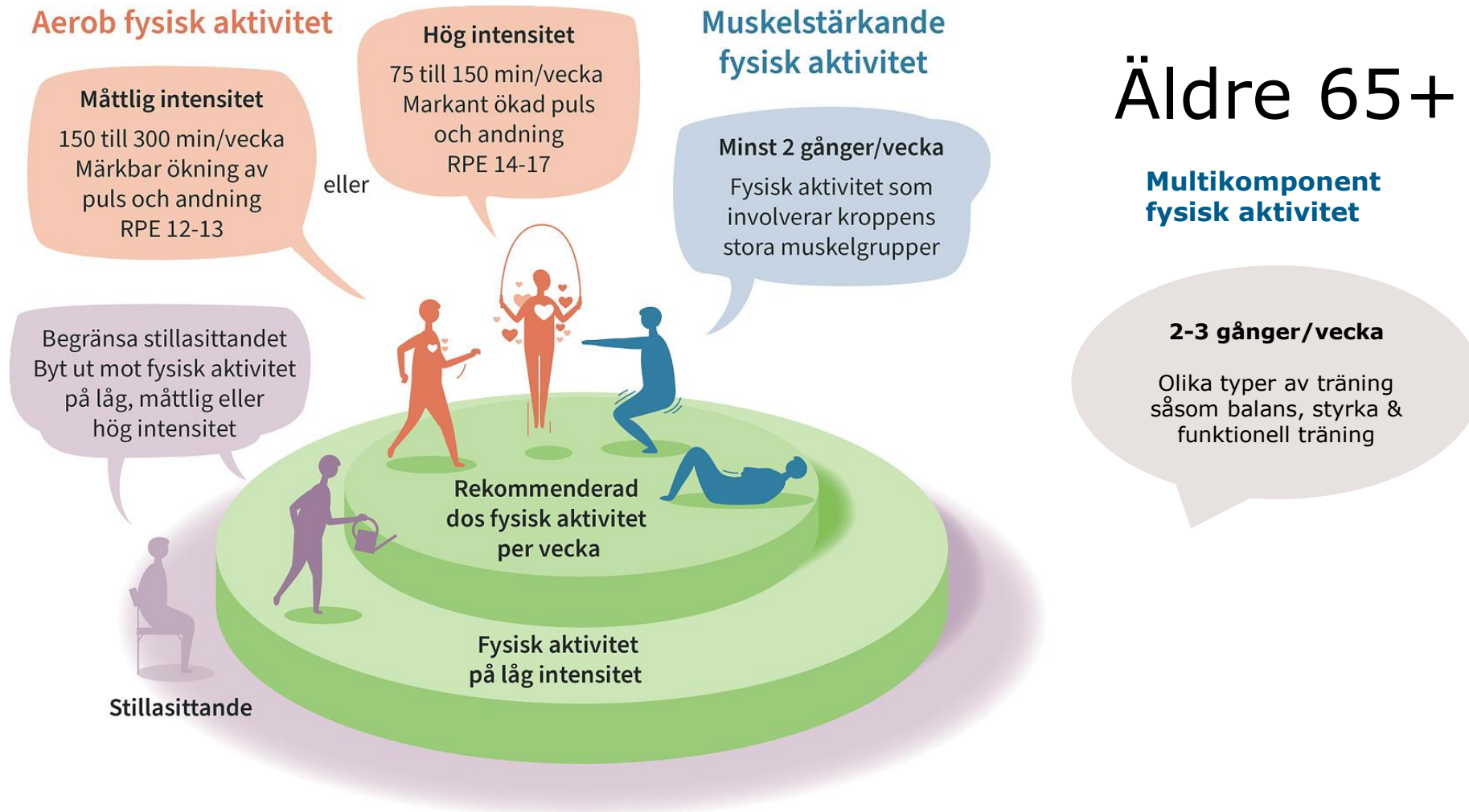
Fysisk aktivitet  
på låg intensitet

## Äldre 65+

### Multikomponent fysisk aktivitet

### 2-3 gånger/vecka

Olika typer av träning  
såsom balans, styrka &  
funktionell träning



# FaR som metod

# FaR-metoden



1. Individuellt  
rådgivande samtal



2. Individanpassad  
skriftlig ordination



3. Individanpassad  
uppföljning



# Evidensen

- Svensk FaR-behandling ökar fysisk aktivitetsnivå
- FaR ger större ökning i aktivitetsnivå än rådgivning
- Följsamhet FaR är bättre än följsamhet läkemedel
- Nio av tio patienter väljer fysisk aktivitet före farmakologisk behandling
- Skriftlig ordination ökar motivationen hos patienter
- Uppföljning underlättar beteendeförändring för patienter



**Vad gör ni redan?**

# FaR i praktiken

# FaR i praktiken



## 1. Individuellt rådgivande samtal

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



## 2. Individuellt skriven ordination



## 3. Individuellt uppföljning



# 1. Bedömning Pulshöjande fysisk aktivitet



Samtalsverktyg

## Frågor kring pulshöjande fysisk aktivitet

### Fråga 1

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som gör dig andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-120 min
- Mer än 120 min

### Fråga 2

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-150 min
- 150-300 min
- Mer än 300 min

		Fråga 2: måttlig intensitet							
		Minuter	0	<30	30-60	60-90	90-150	150-300	>300
Fråga 1: hög intensitet	0	0	15	45	75	120	225	300	
	<30	30	45	75	105	150	255	330	
	30-60	90	105	135	165	210	315	390	
	60-90	150	165	195	225	270	375	450	
	90-120	210	225	255	285	330	435	510	
	>120	240	255	285	315	360	465	540	

# 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		
9	Mycket lätt	Låg
10		
11		
12	Något ansträngande	Måttlig
13		
14	Ansträngande	Hög
15		
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19		
20	Maximalt ansträngande	

# 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. Utforska beredskap och motivation

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

The screenshot shows a counseling tool interface with a pink header bar containing two 'Samtalsverktyg' (Counseling Tools) labels. The left column, 'Motiverande samtal', lists various prompts for a motivational conversation. The right column, 'MI-skalar', features three horizontal scales for measuring motivation, each with a 0-10 scale and a pink progress bar.

**Samtalsverktyg** **Samtalsverktyg**

**Motiverande samtal**

Be om lov att få fråga, informera, rekommendera:

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

Ställ öppna, utforskande frågor

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

Spegla och reflektera

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

Sammanfatta relevanta delar till en helhet.

**MI-skalar**

Hur viktigt är det för dig att...?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur säker är du på att genomföra det här?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur beredd är du på att genomföra det här?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# FaR i praktiken



1. Individuellt  
rådgivande samtal



2. Individanpassad  
skriftlig ordination



3. Individanpassad  
uppföljning

Överenskommelse:

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



## 2. Ordinationsblanketten

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

### Receipt – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

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

#### Fysisk aktivitet / träning ②

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

#### Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

## 2. Ordinationsblanketten

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

### Receipt – fysisk aktivitet



Ordinatór / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

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

#### Fysisk aktivitet / träning ②

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

#### Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

## 2. Ordinationsblanketten

- Öka vardagsaktivitet
  - Byt ut tid i inaktivitet till aktivitet, exempel:
    - gå av bussen en hållplats tidigare till jobbet varje dag
    - ta cykeln till mataffären en gång/vecka
    - ta trapporna istället för hissen upp till lägenheten varje dag

### Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

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

#### Fysisk aktivitet / träning ②

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

#### Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

## 2. Ordinationsblanketten

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

### Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

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

#### Fysisk aktivitet / träning ②

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

#### Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

## 2. Ordinationsblanketten

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

### Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

#### Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

#### I vardagen

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

#### Fysisk aktivitet / träning ①

Aktivitet: Promenad

Kondition  Styrka  Rörlighet/Smidighet  Balans  Övrigt:

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

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

Undvik eller var försiktig med:

#### Fysisk aktivitet / träning ②

Aktivitet:

Kondition  Styrka  Rörlighet/Smidighet  Balans  Övrigt:

Antal tillfällen per vecka:      Antal minuter per tillfälle:

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

Undvik eller var försiktig med:

#### Uppföljning

Återbesök: datum      tid

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

Video: datum      tid

Annan vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

# FaR i praktiken



1. Individuellt  
rådgivande samtal



2. Individuellt  
skriftlig ordination



3. Individuellt  
uppföljning

- Utvärdering fysisk aktivitet och sjukdomsspecifika mått
- Ev. progression fysisk aktivitet



# KVÅ-koder

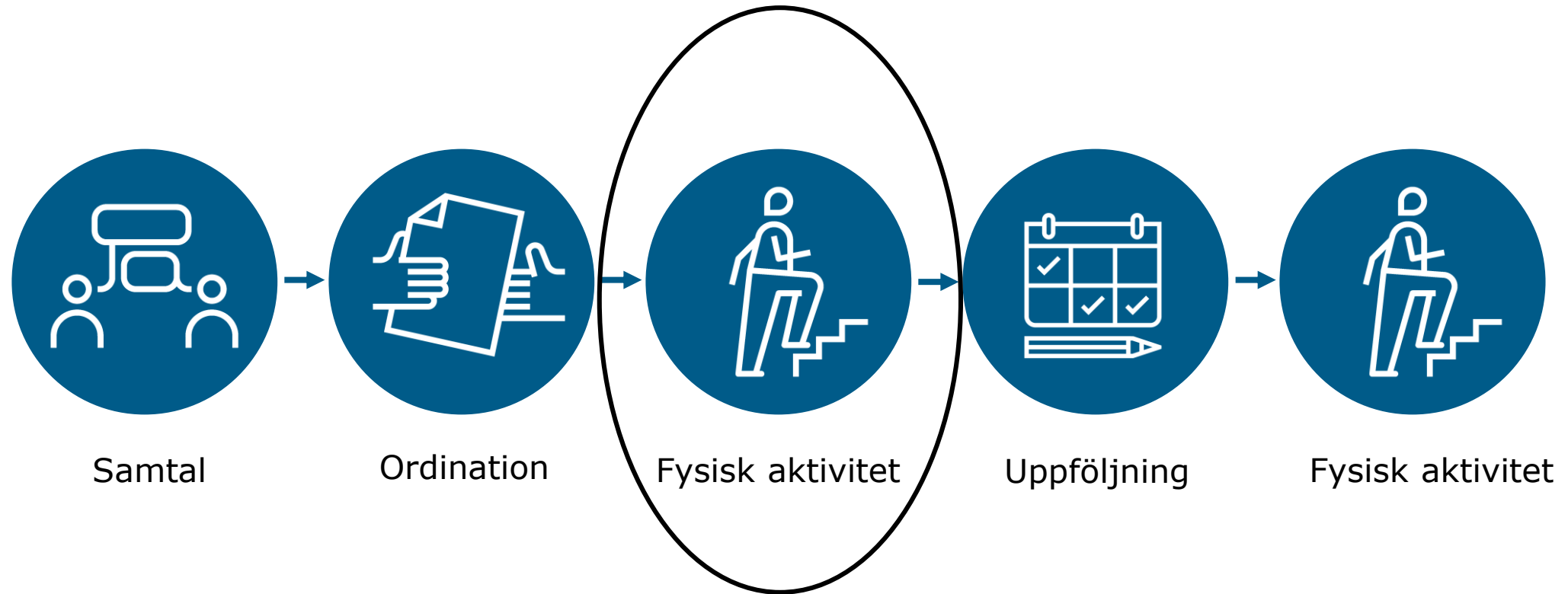
- DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet
- DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV200 Utfärdande av FaR
- AW005 Uppföljning av FaR



# Frågor

- Hur ofta kan man få ett FaR?
- Är det möjligt att få ett FaR av ekonomiska skäl?

# Flödesschema FaR



# Från recept till aktivitet

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

→ Rörelseguiden

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



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

## Hej!

Rörelseguiden lotsar dig till ett rörligare liv i hela Västra Götaland.

Kika in! Här hittar du:

- Tips på kom Igång-nivå
- Daglig rörelse på egen hand
- Aktiviteter med en trygg start
- Träningsprogram på olika nivåer
- Länkar till kommunernas utbud
- Hänvisningar till individuellt stöd
- Webbinarier
- Aktivitet utifrån 20 olika diagnoser

vgregion.se/rorelseguiden

All rörelse räknas!

VGR15000

## Rörelseguiden



Rör dig på egen hand! →

Hitta aktivitet nära dig!

→

Ta stöd för motivationen!

→

## Hälsa och vård

1177

Forskning och utveckling

Hälsan och Arbetslivet

Hälso- och sjukvårdens utveckling

## Levnadsvanor

### Centrum för fysisk aktivitet

Nya rörelsevanor med FaR, 1177 Stöd och behandling

### Senior i rörelse

Om fysisk aktivitet

Rörelserikedom

Ett hälsosamt åldrande

Fysiska förmågor i vardagen

Kondition och konditionsträning

Styrka och styrketräning

Balans och balansträning

Rörlighet och rörlighetsträning

# Senior i rörelse

Den här sidan vänder sig till dig som arbetar hälsofrämjande och förebyggande och vill veta mer om fysisk aktivitet och träning för äldre. Här kan du inspireras och få tips om fysisk aktivitet och träning för seniorer.

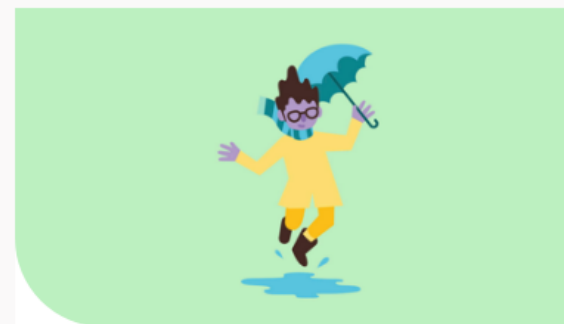
## Äldre, hälsa och förebyggande stöd

Att bli äldre är naturligt. Hälsosamt åldrande handlar om att må bra, vara delaktig och klara vardagen. Socialtjänstlagen lyfter vikten av tidigt och förebyggande stöd. För dig som arbetar hälsofrämjande innebär detta både ett ansvar och en möjlighet att stödja rörelse, gemenskap och meningsfulla aktiviteter i vardagen.

## Utbildning



### Om fysisk aktivitet



### Rörelserikedom

# FaR-mottagning online

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

[1177.se](https://1177.se) - sök på FaR-mottagning online



## FaR-mottagning online

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

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

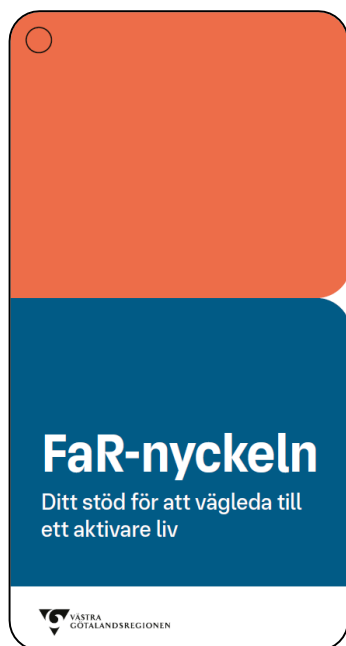
### Boka tid

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

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



# FaR-nyckeln – ett material för dig som medarbetare



**FaR-nyckeln**  
Ditt stöd för att vägleda till ett aktivare liv

YVRA  
GÖTALANDSREGIONEN

### Fysisk aktivitet på recept


#### Vad är FaR?

FaR (fysisk aktivitet på recept) är en evidensbaserad metod inom hälso- och sjukvården. Metoden syftar till att förebygga och behandla sjukdom genom att stödja till ökad fysisk aktivitet. FaR kan användas som alternativ eller komplement till behandling med läkemedel.

Alla legitimerade medarbetare inom hälso- och sjukvården har möjlighet att erbjuda FaR för att förebygga eller behandla sjukdom.

FaR som metod består av tre delar:

- individuellt rådgivande samtal
- individanpassad skriftlig ordination
- individanpassad uppföljning.



4 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

### 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.


8 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

### Diagnosspecifika rekommendationer

#### Typ 2-diabetes

Pulshöjande fysisk aktivitet 

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

Muskelstärkande fysisk aktivitet 

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

Referens: FySS 2021

31 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

### Samtalsverktyg

#### Hälsovinster

Bilden visar dos-responssambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Hälsovinsten är störst om man går från en låg aktivitetsnivå till rekommenderad dos av fysisk aktivitet. Figuren visar även dos-responssambandet mellan fysisk aktivitet och risker. Risker är låg vid rekommenderad dos och ökar först vid högre/mycket högre dos.

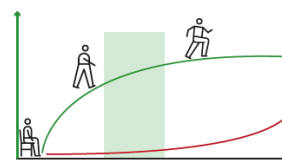


Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

76 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

### Hälsoeffekter

#### Vuxna

Förbättrar självkänslan

Minskar smärta

Förbättrar styrka

Minskar oro och nedstämdhet

Sänker blodsockret

Ger ökad livskvalitet

Minskar stress

Förbättrar konditionen

Stärker skelettet


Förbättrar koncentrationsförmågan

Förbättrar balansen

Sänker blodtrycket

Förbättrar sömnen

Förbättrar hjärt- och kärlhälsa



77 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

# 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. Behandling består av 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 blir bättre både fysiskt och psykiskt. Du kan förbättra både din kondition och din muskeltäthet. Det är också viktigt 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 otrörlig 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?**  
Vid behandling med FaR ingår följande:

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

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

### Fysisk aktivitet som medicin vid Artros

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din 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 en fin förebyggare. När du rör på dig frisätts endorfiner, kroppens naturliga smärtmedel. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket ger bättre smärtlindring och ökar din möjlighet att vara aktiv i vardagen. Förändring har visat att fysisk aktivitet förbättrar livskvalitet vid artros. Fysisk aktivitet är en fortsatta-behandling vid artros, tillsammans med hälsosamma livsval och vårdinsatser.

**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 komma igång med en aktivitet, exempelvis grupptennis, gym eller fitnessaktivitet. Väl något som passar dig och som du tror med. All rörelse räknas!

1. Byt stillasittande
2. Öka vardagsaktivitet
3. Öka fysisk aktivitet

→ I rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter. vgrgion.se/rörelseguiden

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

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

All rörelse räknas!

Regelbunden vardagsrörelse ger starka effekter på kropp och hälsa. En vecka av 10 minuter har stort. Den som rör sig minst har mest att vinna på att röra sig mer. Med tillägg av mer ansträngande aktiviteter några gånger i veckan sker ökade hälsoeffekter.

Bilden visar sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa.

**Hur mycket rörelse behöver vi?**

- Aktivitet där du blir trött i musklerna 2 gånger/vecka. Exempel: styvbömmar hemma, tennis, på gym.
- Aktivitet där du blir mycket andfådd 75-100 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 bilen en bit bort, ta en rörelsepaus en gång i halvtimmen.

Hur ser förhållandet mellan aktivitetspyramidens olika delar ut i ditt liv?  
Hitta ett sätt till nästa i någon form varje dag.

Rörelseguiden  
Inspiration till mer rörelse  
vgrgion.se/rörelseguiden

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.vgrgion.se/fvss

## 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

# Vårdgivarwebben

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

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



# Frågor och diskussion





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

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

# Rörelsepaus: Koordination & Hjärngympa

## Utmaning: **Nedräkningen**

- *Rekommenderat antal:* Enskilt eller i grupp
- *Funktionsnivå:* Stående eller sittande
- *Instruktion:*
  - Skaka höger hand samtidigt som du räknar baklänges från 10 till 1.
  - Sedan vänster hand – räkna 10 till 1.
  - Sedan höger fot – räkna 10 till 1.
  - Sedan vänster fot – räkna 10 till 1.
  - Börja om! Räkna nu från 9 till 1 för varje kroppsdel, sedan från 8 till 1, 7-1 osv. ända ner till 1.
- *Försvåra genom att:*
  - Öka tempot för varje runda
  - Göra rörelserna större



# Funktion – träningsgrad

Sitta

Stå med  
stöd

Stå utan  
stöd



# Träningsriktlinjer vid psykisk ohälsa

