

Fysisk aktivitet och FaR

Anna-Lena Wendelhag, leg fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet



Vad ska vi prata om idag?

1. Fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling
 - Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet?
 - Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet?
 - FaR som metod
2. FaR i praktiken
 - FaR-processen
 - Rutiner, material och stöd i arbetet med FaR
3. Patientfall



Vad motiverar dig till
rörelse?



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

Vad är fysisk aktivitet och fysisk träning?



Fysisk aktivitet och fysisk träning

- **Aerob (pulshöjande)**

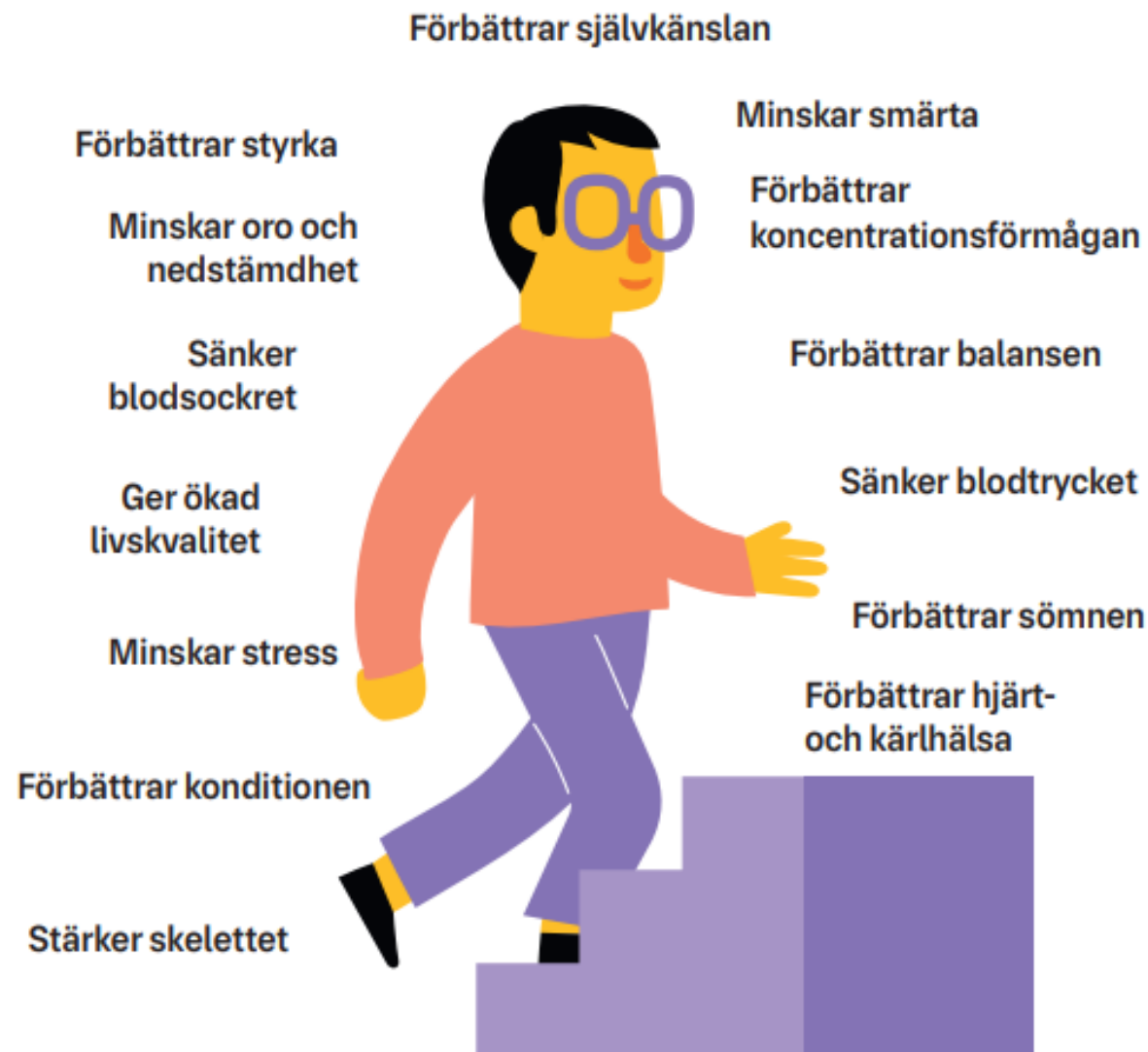
- Frekvens (hur ofta), duration (hur länge), intensitet (hur ansträngande)
- Låg, måttlig och hög intensitet
- Strukturerad och med visst syfte: *konditionsträning*

- **Muskelstärkande**

- Belastar våra skelettmuskler
- Frekvens (hur ofta), antal set (omgångar), antal repetitioner (upprepningar)
- Strukturerad och med visst syfte: *styrketräning*

- Balansträning, rörlighetsträning med mera

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet



Skyddsfaktorer för psykisk hälsa

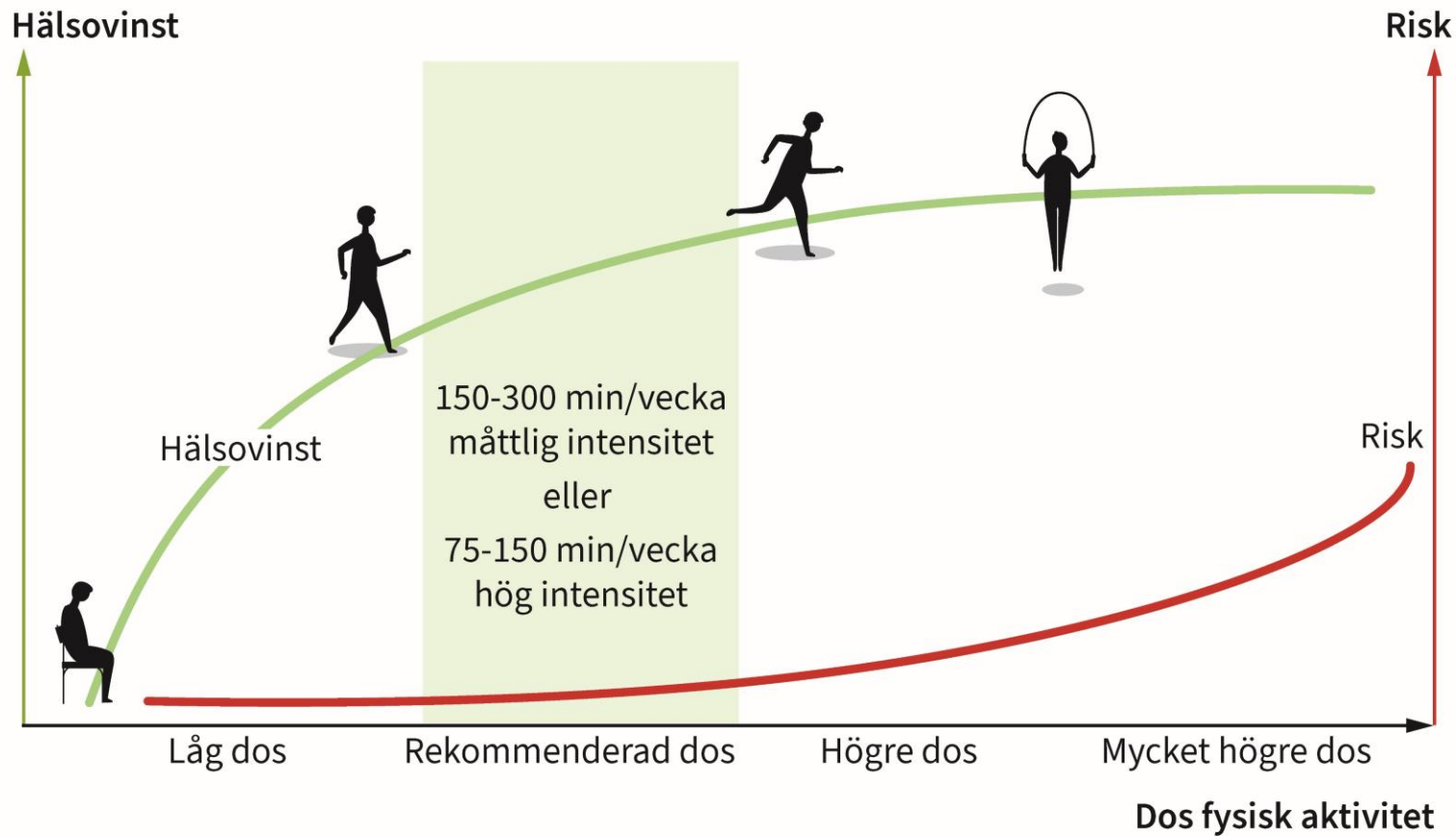
- Fysisk aktivitet
- Stillasittande
- Dagsljus
- Sömn
- Återhämtning (natur)
- Mat
- Socialt stöd

Hur mycket bör vuxna röra på sig?



- De som ej kan begränsa tiden i stillasittande bör sträva efter det högre spannet av pulshöjande fysisk aktivitet
- Begränsa tiden i stillasittande (>7 timmar verkar vara kopplat till ökad risk)

Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa



All rörelse räknas!

- Lite är bättre än inget –mer är bättre än lite!
- De som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som möjligt
 - T ex vid kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning
- Diagnosspecifika rekommendationer i FYSS



Rekommendationer barn 0-5 år

Regelbunden fysisk aktivitet

- Att röra sig på flera olika sätt flera gånger om dagen
- Spädbarn: lek och rörelse på rygg och i magläge
- 1-5 år: lek, aktiv transport och utforska olika miljöer



Minska stillasittande

- Små barns rörelse bör inte begränsas, bryt stillasittande i barnvagn eller barnstol



Hur mycket bör barn och unga röra på sig?

Rekommendationer för barn och unga, 6-17 år

- Pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt minst 60 minuter/dag
- Pulshöjande aktivitet på hög intensitet bör ingå minst 3 gånger/vecka
- Aktiviteter som stärker muskler och skelett bör ingå minst 3 gånger/vecka



Hur ser aktivitetsnivån ut i Sverige?

Enkät:

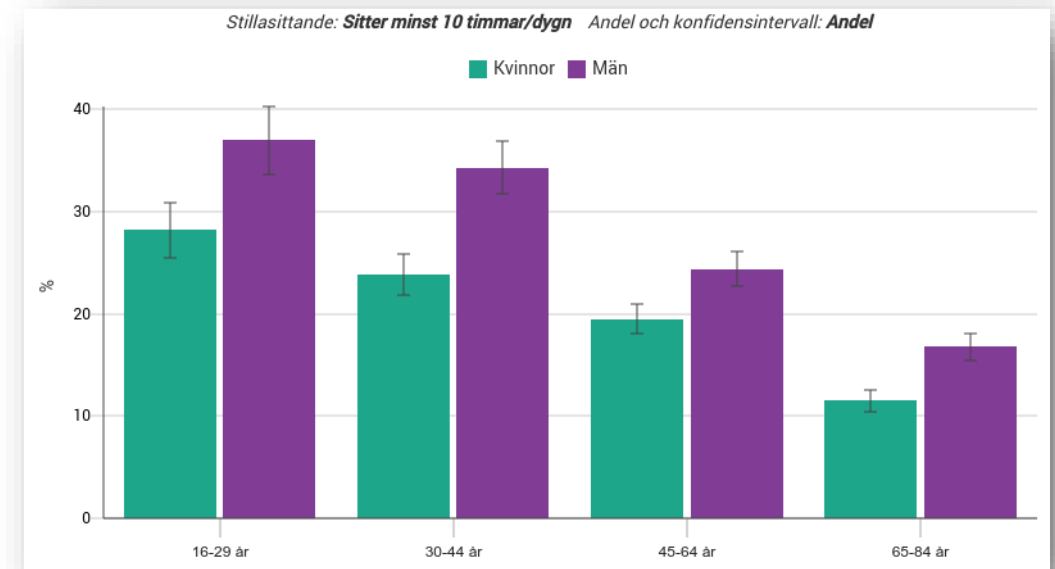
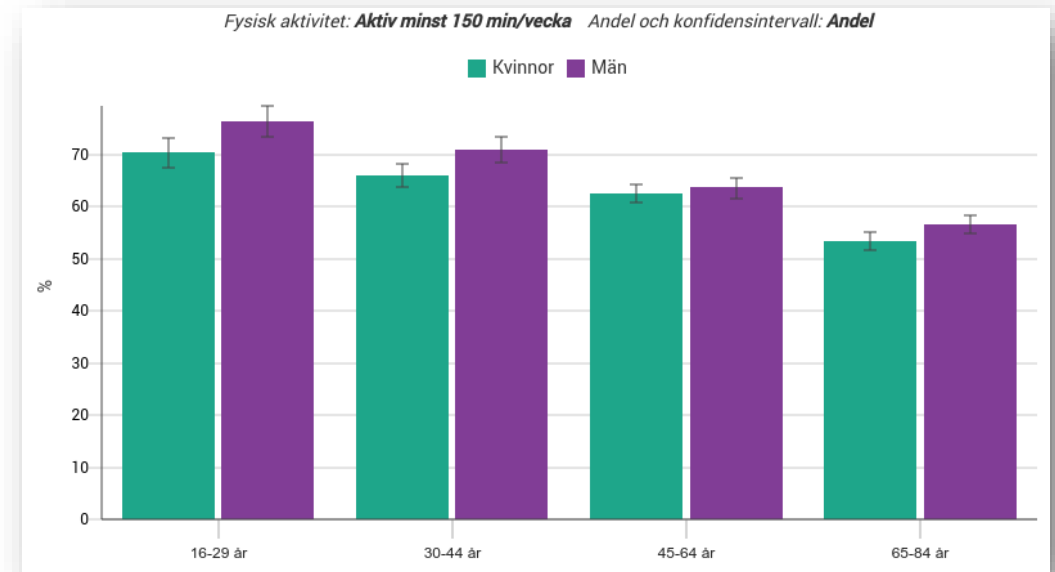
- 35% otillräckligt fysiskt aktiva
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten 2024.

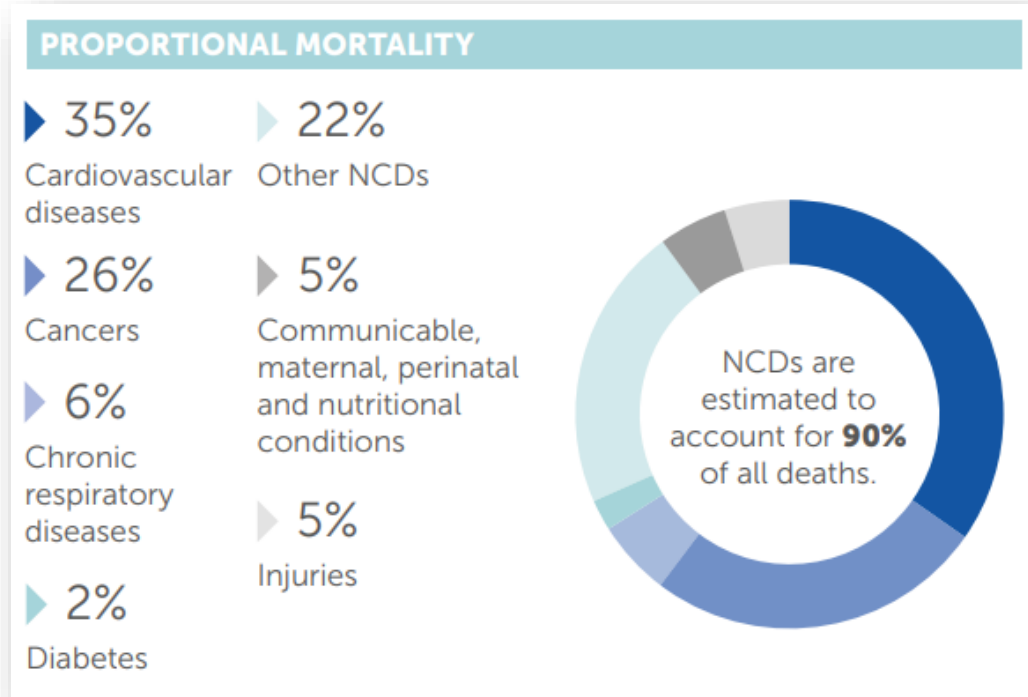
Rörelsemätare:

- 43% otillräckligt fysiskt aktiva

Dohrn et al. J Sci Med Sport, 2018.



Fysisk inaktivitet - ett folkhälsopproblem

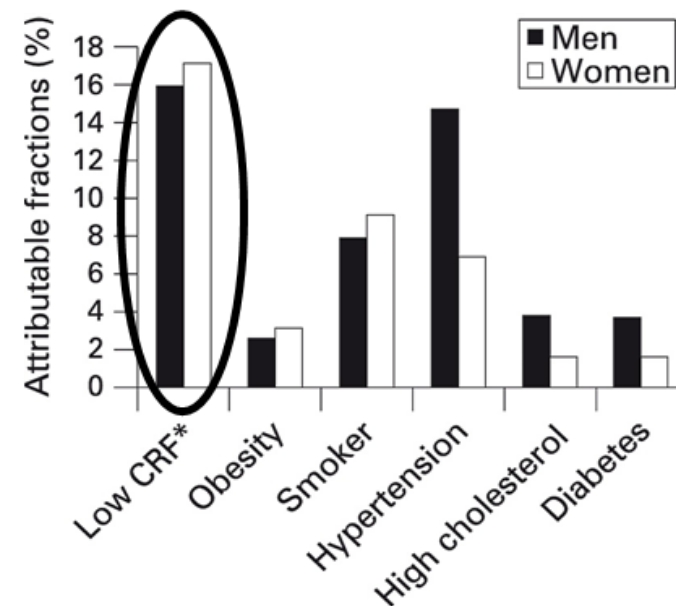


- Icke smittsamma sjukdomar orsakar 90% av alla dödsfall i Sverige
- Fysisk inaktivitet - en riskfaktor

Dålig kondition – stor hälsorisk

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

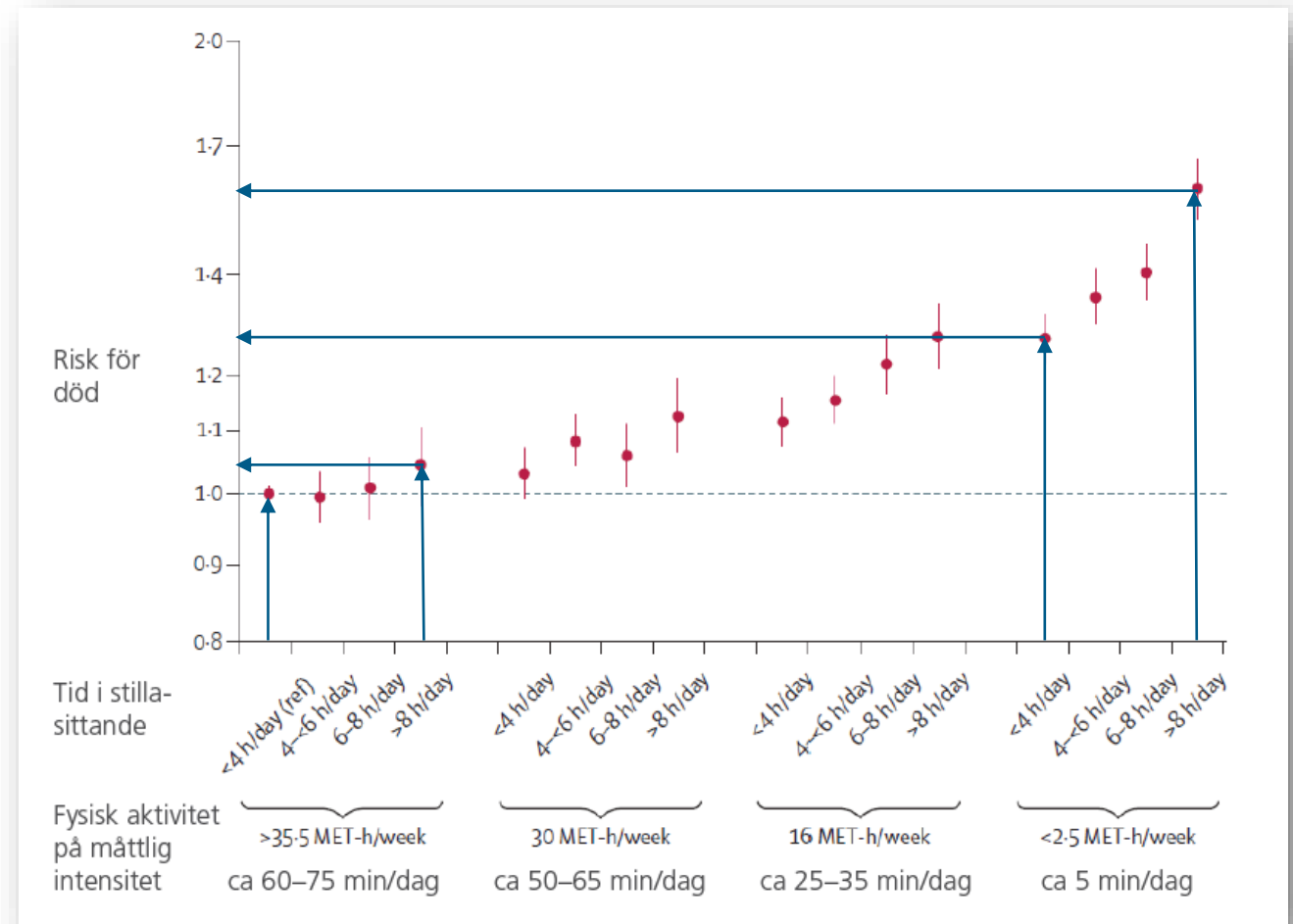
Dödsfallsorsak:



Stillasittande och risk för förtida död

Sammanfattning:

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



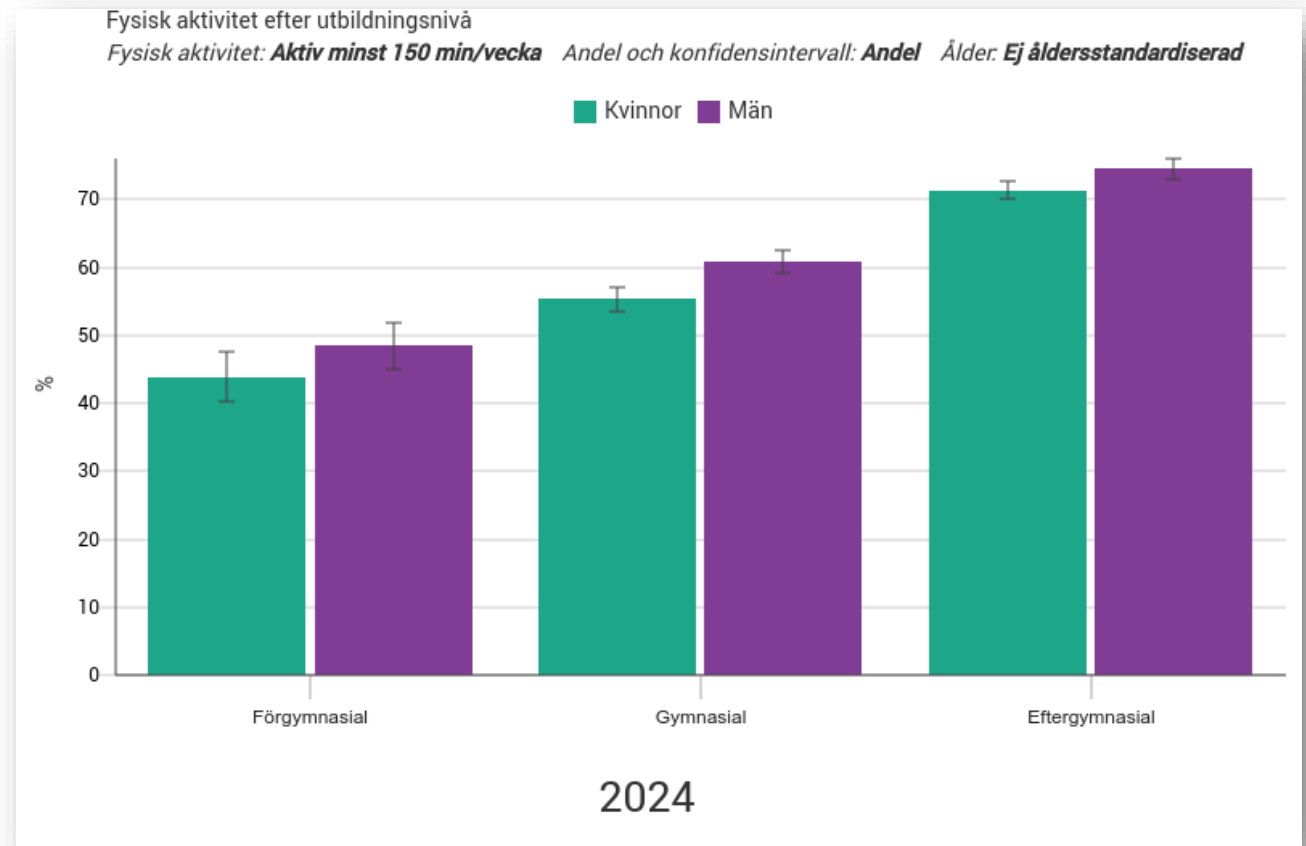
Barn och unga rör sig för lite

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



Jämlik hälsa

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



Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten 2024

Sammanfattning

- Vuxna rekommenderas vara fysiskt aktiva på minst måttlig intensitet 150-300 minuter/vecka
- Lite rörelse är bättre än ingen, all rörelse räknas!
- Barn, ungdomar och vuxna rör på sig på gruppnivå för lite, vilket påverkar hälsan nu och på sikt
- Ojämliga aktivitetsvanor ger ojämlik hälsa

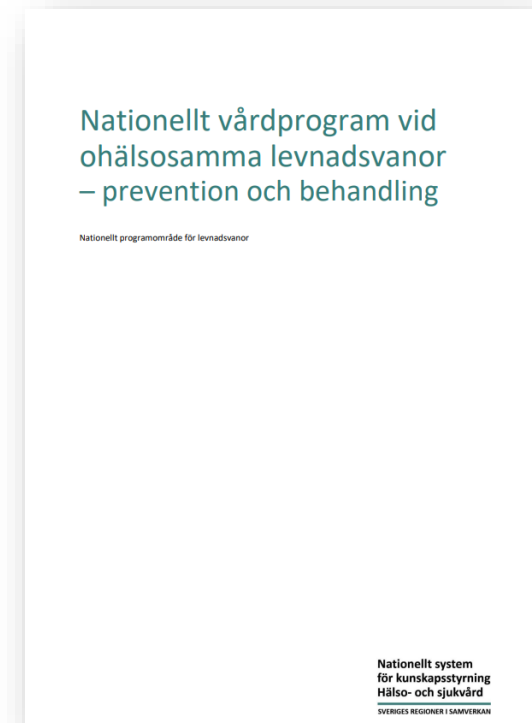
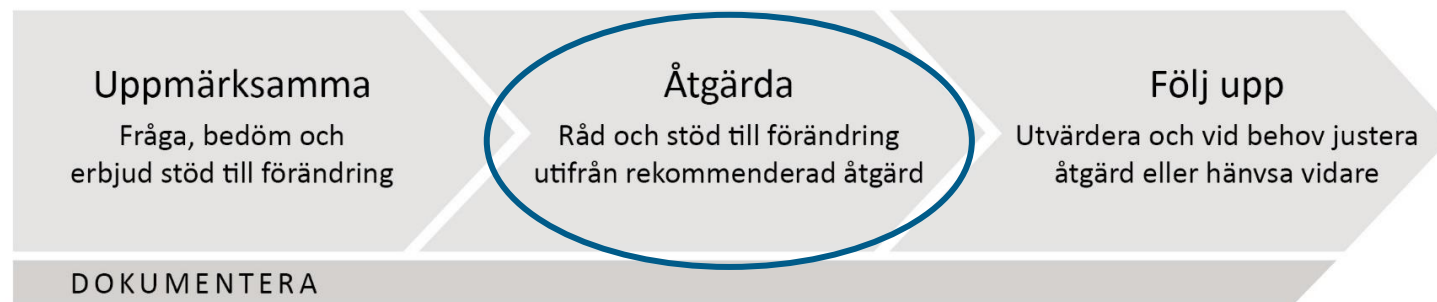


**Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet
inom hälso- och sjukvården?**

Hur ska vi göra?

- Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor

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



Vad ska vi göra?

- Nationella riktlinjer om fysisk aktivitet

- Erbjud **rådgivande samtal** till vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva
 - Prioritera de med *särskild risk*
 - Tillägg av FaR och/eller aktivitetsmätare vid behov
- Erbjud **rådgivande samtal** till unga under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva
- Erbjud **kvalificerat rådgivande samtal** till gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva
 - Tillägg av FaR och/eller aktivitetsmätare vid behov



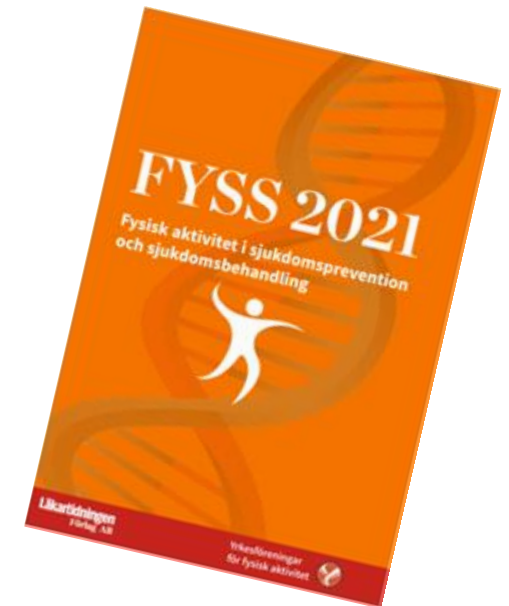
Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

- Samtal i dialogform
 - 5-30 minuter
- Personcentrerat förhållningssätt
 - Utgå från individens resurser, behov och förutsättningar
- Motiverande strategier, verktyg och hjälpmedel
 - Stärka tilltro till egen förmåga
 - Respekt, delaktighet, autonomi
- Bör kompletteras med uppföljning



FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

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



Fysisk aktivitet kan förebygga flera sjukdomar hos vuxna

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



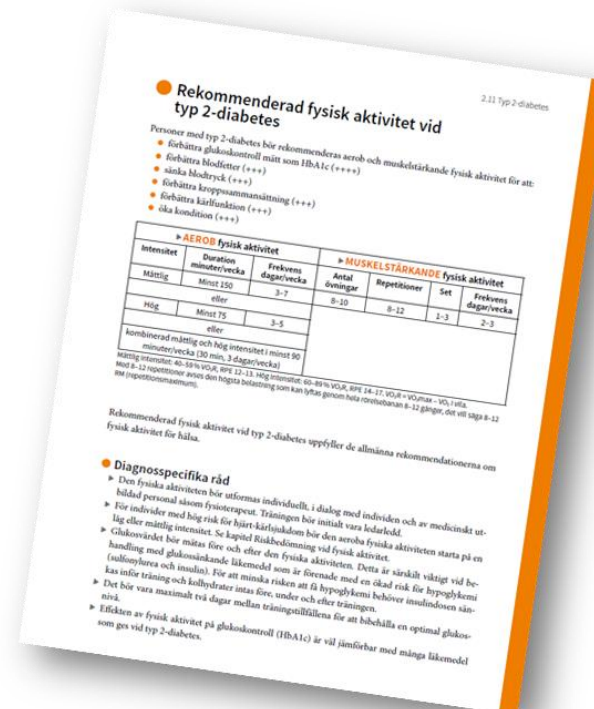
Fysisk aktivitet som behandling för vuxna

Alkohol-beroende	Artros	Astma	Benartär-sjukdom	Blodfetts-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

FYSS 2021:

Diagnosspecifika rekommendationer

- Om diagnosen
- Prevention
- Indikationer och kontraindikationer
- Effekter av fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet och läkemedel
- Bedöma och utvärdera
- Verkningsmekanismer
- Rekommenderad fysisk aktivitet
- Diagnosspecifika råd



eFYSS – ett digitalt kunskapsstöd

Sök på diagnosnamn eller ICD-10-kod

Sök 🔍

Gå till diagnosspecifik rekommendation:

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

Hypertoni



Indikation

Vid hypertoni grad 1 (systoliskt blodtryck 140–159 och/eller diastoliskt 90–99 mm Hg) med låg till måttlig risk för kardiovaskulär sjukdom, är fysisk aktivitet indicerat som förstahandsåtgärd tillsammans med rökfrihet, hälsosamma matvanor och begränsad alkoholkonsumtion.

Läs mer ▾

Aerob fysisk aktivitet

Intensitet	Duration minuter / vecka	Frekvens dagar / vecka
Måttlig	Minst 150	3–7
eller		
Hög	Minst 75	3–5
eller		
Kombinerad måttlig och hög intensitet i minst 90 minuter/vecka, t ex 30 minuter, 3 dagar/vecka		



Diagnosspecifika råd

- För individer med samtidig hjärt-kärlsjukdom bör den fysiska aktiviteten utformas individuellt, av fysioterapeut efter undersökning av läkare.
- För att bedöma intensitet vid aerob fysisk aktivitet vid betablockad bör Borg RPE-skalan användas som komplement till hjärtfrekvens.

Läs mer ▾



Interaktion med läkemedel

Förstahandsläkemedel vid hypertoni hos fysiskt aktiva är:



Effekter av fysisk aktivitet

Personer med hypertoni bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att sänka systoliskt och diastoliskt blodtryck (+++). Personer med hypertoni kan som tillägg rekommenderas isometrisk träning för att sänka systoliskt blodtryck (++).

Muskelstärkande fysisk aktivitet

Antal övningar	Repetitioner	Set	Frekvens dagar / vecka
8–10	8–12	1–3	2–3

Kompletterande fysisk aktivitet

Rekommenderad fysisk aktivitet vid hypertoni uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet.



Risker och samsjuklighet

- Hypertoni är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom. Den som ger råd om fysisk aktivitet gör en individuell riskbedömning innan behandling med fysisk aktivitet inleds. Detta inkluderar även beaktande av eventuella kontraindikationer. Samtidig hjärt-kärlsjukdom ska dessutom vara noga behandlad.

Läs mer ▾



Bedöma och utvärdera

Förslag på instrument för att bedöma och utvärdera effekter av fysisk

Sammanfattning

- Vuxna som är otillräckligt fysisk aktiva bör erbjudas rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- Samtal kan kompletteras med FaR och/eller aktivitetsmätare
- FYSS är ett kunskapsstöd med den samlade evidensen för att arbeta med fysisk aktivitet och FaR
- Fysisk aktivitet kan användas som behandling och förebyggande insats av många olika tillstånd/diagnoser



Rörelsepaus

Energipiller Rörlighet

1. Plocka äpplen
2. Rulla axlar
3. Simtag
4. Bensving
5. Plocka bär
6. Vrid på huvudet

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vad är FaR?

- Evidensbaserad metod för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet
 - Barn, ungdomar, vuxna, äldre
 - I sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling
 - Som alternativ eller komplement till annan behandling
- FaR består av:



Vem kan erbjuda FaR?

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



Vem bör få FaR?

Alla som bedöms ha behov av ökad fysisk aktivitet för att förebygga och/eller behandla sjukdom

Fungerar FaR?

- FaR ökar fysisk aktivitetsnivå för vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva
- Följsamheten ökar när rådgivning kompletteras med FaR
 - Rådgivning → 12–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
 - Rådgivning + FaR → ytterligare 15–50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
- Mer än hälften av de som får FaR följer ordinationen i upp till två år
- Skriftlig ordination bidrar till att aktiviteten tas på större allvar, påminner om den och ökar motivationen
- Uppföljningen motiverar och underlättar förändringen

FaR i praktiken

FaR-nyckeln

- Hjälpmedel vid förskrivning av FaR
- Ett verktyg i samtal om fysisk aktivitet
- Ett samtals- och bildstöd
- Tillgänglig i fysisk form och digitalt
 - www.vgregion.se/far-nyckeln

FaR-nyckeln

Ditt stöd för att vägleda till
ett aktivare liv

Kort i olika kategorier

- Fysisk aktivitet på Recept (FaR)
- Allmänna rekommendationer
- Diagnosspecifika rekommendationer
- Samtalsverktyg
- Hälsoeffekter

Allmänna rekommendationer

Vuxna 18–64 år

Tips för att komma igång

- Minska stillasittande**
 - Ta en rörelsepaus en gång i halvtimmen
 - Skapa möjlighet att stå delar av dagen
- 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
- Öka fysisk aktivitet**
 - Höj pulsen under promenaden genom att gå i backe eller trappa
 - Belasta musklerna genom att göra styrkeövningar hemma, på gym eller utegym
 - Prova aktiviteter på en träningsanläggning eller i en förening

Ta kontakt med en fysioterapeut vid behov av hjälp med att anpassa träningen.

Diagnosspecifika rekommendationer

Depression

Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig	≥150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
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/rörelsepåsar  → 

Bil till cykel/promenad  → 

Hiss/rulltrappa till trappa  → 

Lägg till

Rörelse i vardagen
Exempel: aktiv transport – gå/cykla, bära matkassar från affären, trädgårdsarbete, hushållssysslor 

Pulshöjande aktiviteter
Exempel: gå i backe/trappor, cykla, jogga, simma, dansa 

Muskelstärkande aktiviteter
Exempel: styrkeövningar hemma, utomhus, på gym/utegym 

Flödesschema FaR



FaR i praktiken



1. Individuellt rådgivande samtal

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



2. Individuellt skriftlig ordination



3. Individuellt uppföljning



1. Bedömning av pulshöjande fysisk aktivitet



Samtalsverktyg

Frågor kring pulshöjande fysisk aktivitet

Fråga 1

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

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

Fråga 2

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

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

Källa:
Socialstyrelsens indikatorfrågor 2011, utvärderade 2014.

- Vad gör du? (typ av aktivitet)
- Hur ofta? (frekvens)
- Hur länge? (duration)
- Hur ansträngande? (intensitet)

		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	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



Samtalsverktyg

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

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	Extremt ansträngande	
19		
20		

1. Bedömning av muskelstärkande fysisk aktivitet och 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.



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

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 ...?

Speгла 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

Dosera utifrån patientens utgångsläge -
stegra successivt

Diagnosspecifika rekommendationer

Hypertoni

Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Måttlig	≥150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
eller		
Hög	≥75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
eller		
Kombinerad	≥90 min/vecka	3 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet

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





2. Ordinationsblanketten

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

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

☐ Minska stillasittandet	1:
	2:
☐ Öka vardagsaktiviteten	1:
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

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:	

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	tid
☐ 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

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

☒ Minska stillasittandet	1: stå upp 2 minuter var 30:e min
	2:
☐ Öka vardagsaktiviteten	1:
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

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:	

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	tid
☐ 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

☒ Minska stillasittandet	1: stå upp 2 minuter var 30:e min
	2:
☐ Öka vardagsaktiviteten	1: gå av bussen en hållplats tidigare till jobbet varje dag
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

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:	

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	tid
☐ 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

FaR®
FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning
Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

☒ Minska stillasittandet	1: stå upp 2 minuter var 30:e min 2:
☐ 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	tid
☐ 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

☒ Minska stillasittandet	1: stå upp 2 minuter var 30:e min
	2:
☐ 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. 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
- Planera uppföljning (när, hur) vid ordinationstillfället
- Återbesök, videobesök eller telefonsamtal
- Individanpassa!
 - Vid låg beredskap/motivation tätare uppföljningar
- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker
- För vårdenhet med kort vårdtid: kopia på FaR skickas till uppföljande vårdenhet



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?

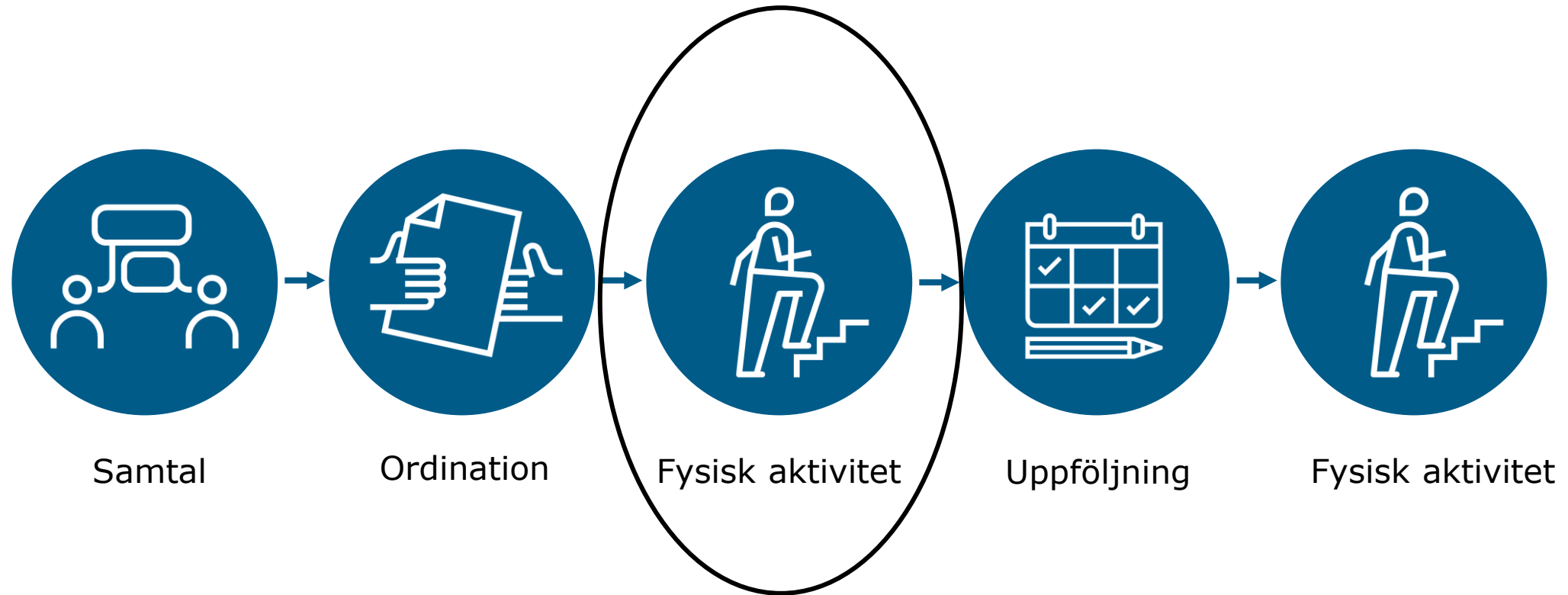
- Vuxna bör röra på sig på måttlig intensitet minst 100 minuter/vecka.
- Att vara otillräckligt fysiskt aktiv innebär att man själv tycker att man rör på sig för lite.
- Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva bör erbjudas rådgivande samtal, där FaR och/eller aktivitetsmätare kan läggas till.
- FaR kan enbart användas i förebyggande syfte.
- Fysisk aktivitet kan ingå som del i behandlingen vid fler än 30 sjukdomar hos vuxna.
- Som sjuksköterska kan man bland annat förskriva FaR på sjukhus, vårdcentral, inom äldreomsorg samt inom elevhälsan och på barn- och ungdomsmottagning.
- FaR kan inte användas i syfte att minska stillasittande, t ex genom att ta rörelsepauser.
- FaR består alltid av tre delar: ett rådgivande samtal, en skriftlig ordination och minst en uppföljning.

Rörelsepaus

Energipiller Kondition

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

Flödesschema FaR



Från recept till aktivitet

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

→ Rörelseguiden

www.vgregion.se/rorelseguiden

Rörelseguiden



Rör dig på egen hand! →

Hitta aktivitet nära dig!

→

Ta stöd för motivationen!

→

FaR-mottagning online

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

www.vgregion.se/far-mottagning



FaR-mottagning online

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

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

Boka tid

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

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



Vårdgivarwebben

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

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



Sammanfattning

- FaR kan användas i förebyggande och behandlande syfte, med FYSS som stöd
- FaR består alltid av tre delar
 - Individuellt rådgivande samtal
 - Individanpassad skriftlig ordination
 - Individanpassad uppföljning
- Ta stöd av vårdgivarwebben och använd gärna FaR-nyckeln



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

☐ Minska stillasittandet	1:
	2:
☐ Öka vardagsaktiviteten	1:
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

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:	

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	tid
☐ Video:	datum	tid
Annan 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

☐ Minska stillasittandet	1:
	2:
☐ Öka vardagsaktiviteten	1:
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

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:	

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	tid
☐ Video:	datum	tid
Annan vårdgivare:		

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

Frågor





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Anna-Lena Wendelhag

Leg. fysioterapeut

anna-lena.wendelhag@vgregion.se

Centrum för fysisk aktivitet