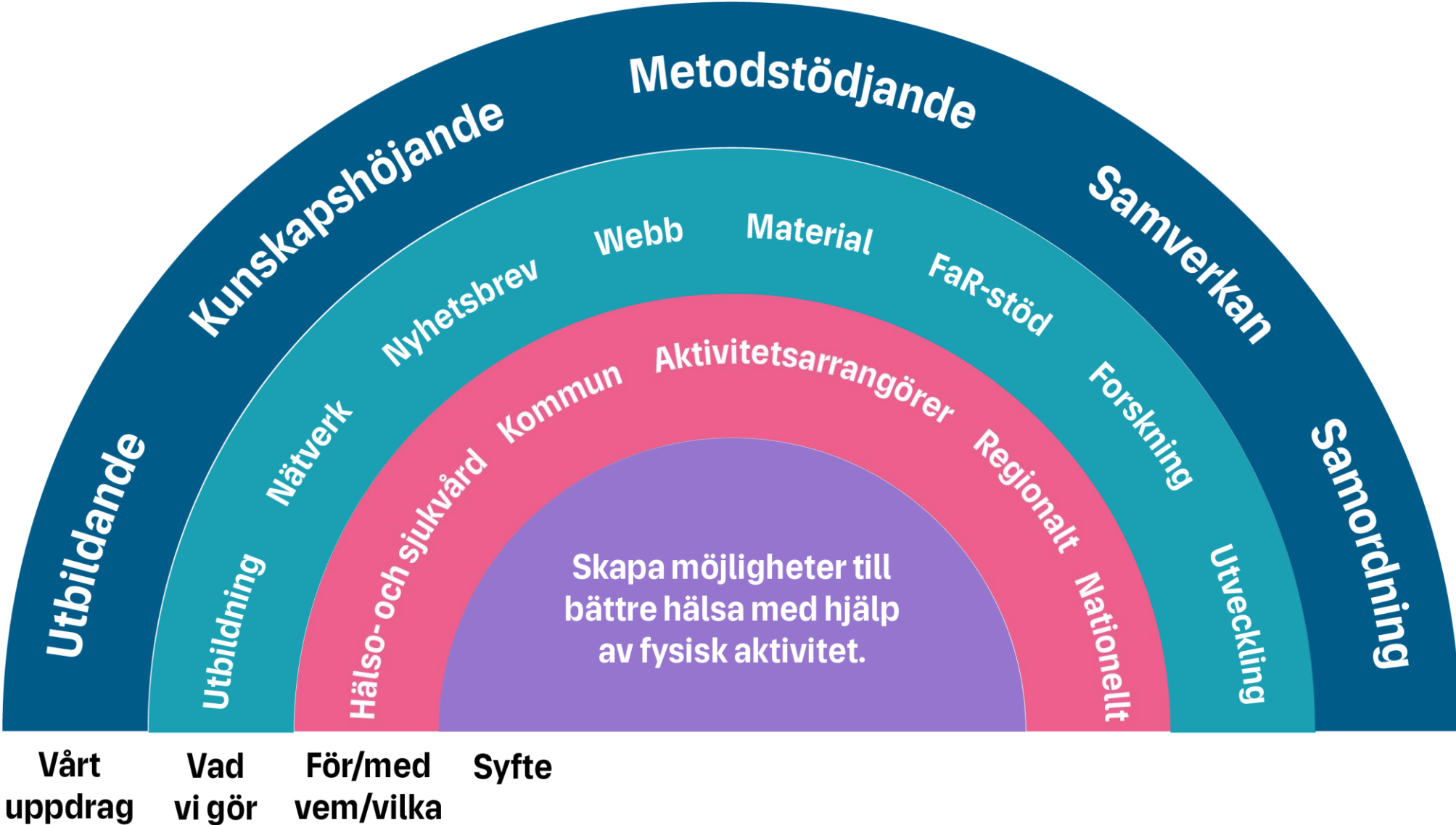


Fysisk aktivitet och FaR som medicinsk behandling

Anna-Lena Wendelhag, leg.fysioterapeut
Centrum för fysisk aktivitet



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



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 och FaR?**

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

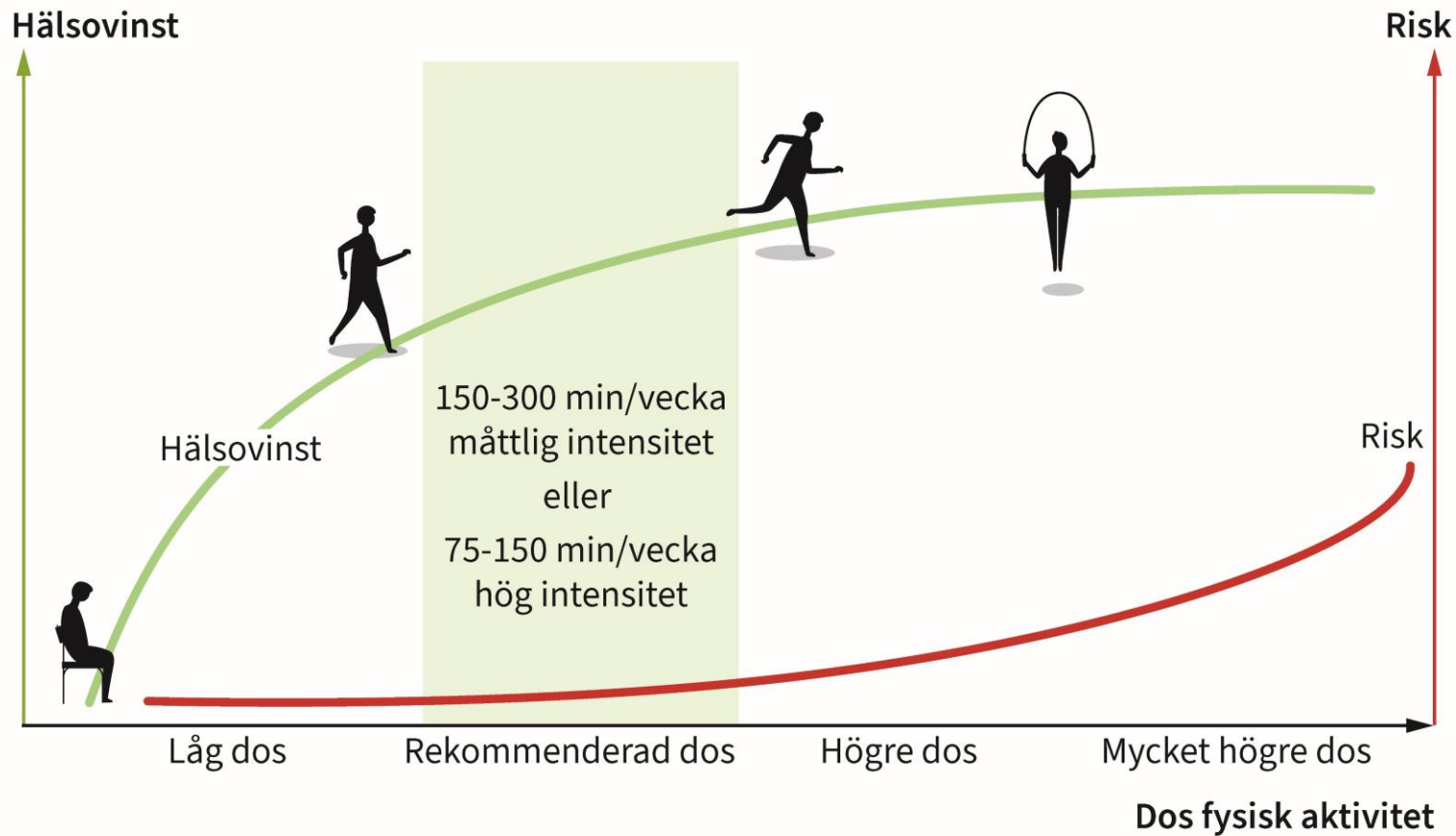
Hälsoeffekter av fysisk aktivitet





- 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!

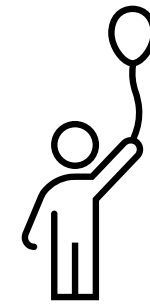
- Lite är bättre än inget –mer är bättre än lite!
- De som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som möjligt
 - T ex vid kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning
- Diagnosspecifika rekommendationer i FYSS



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 min 3 gånger/vecka



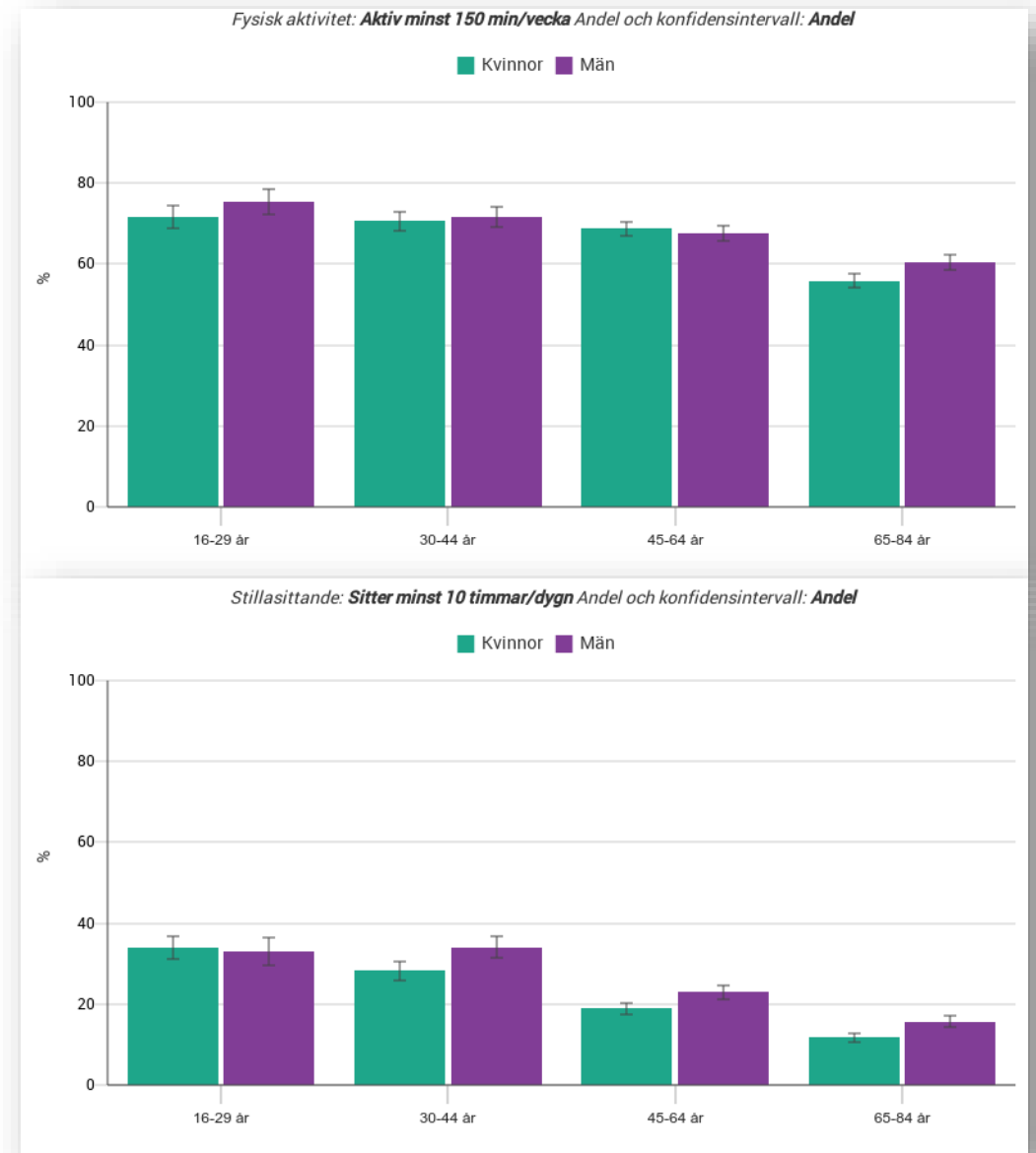
Vuxna rör sig för lite

Enkät:

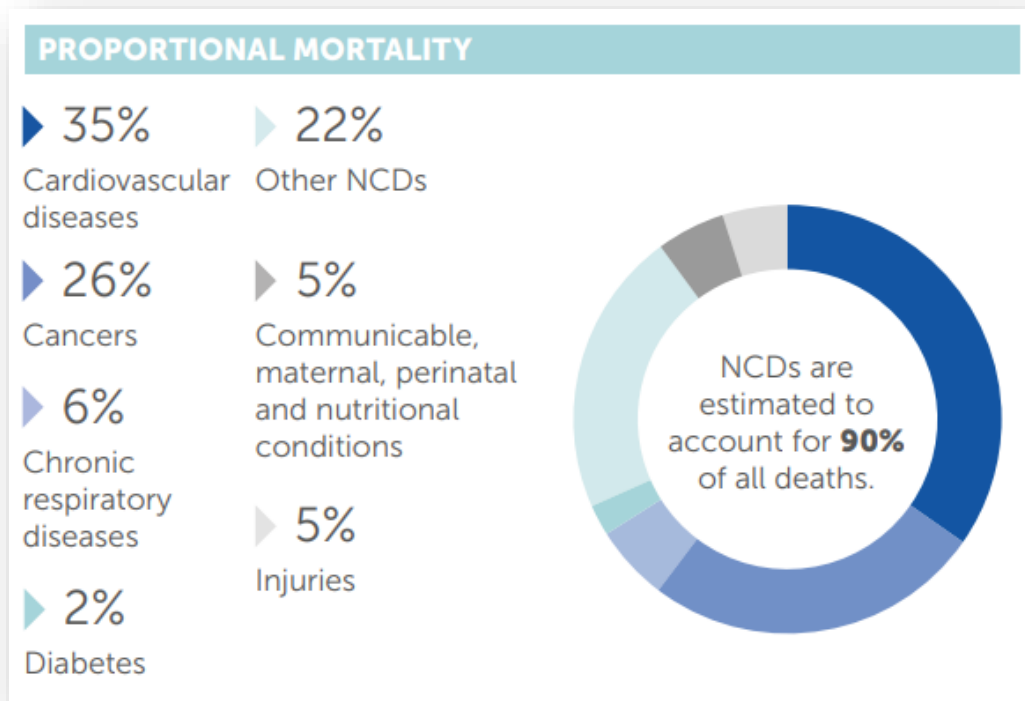
- 32% otillräckligt fysiskt aktiva (<150 min/v)
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Rörelsemätare:

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



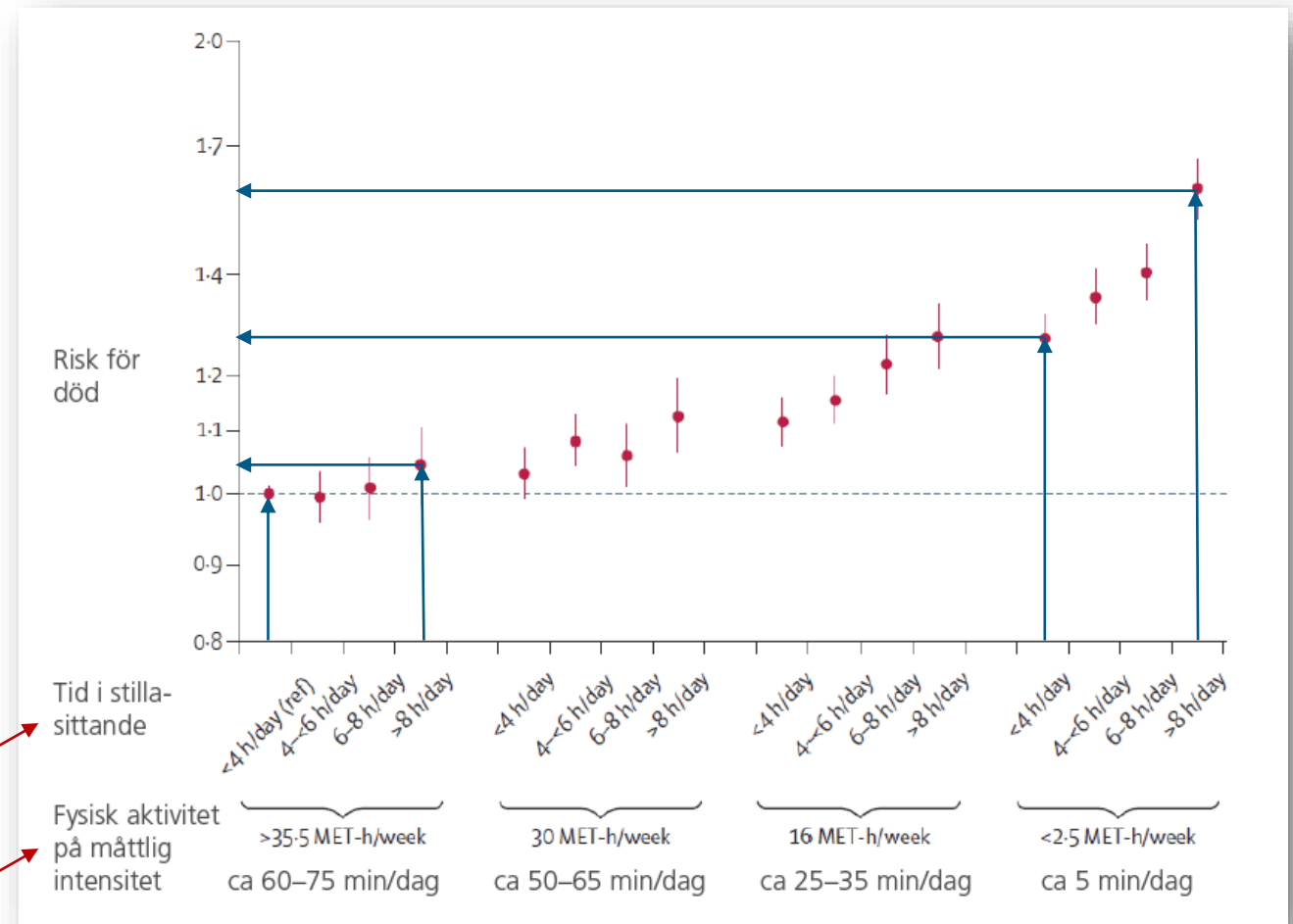
Fysisk inaktivitet - ett folkhälsopproblem



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

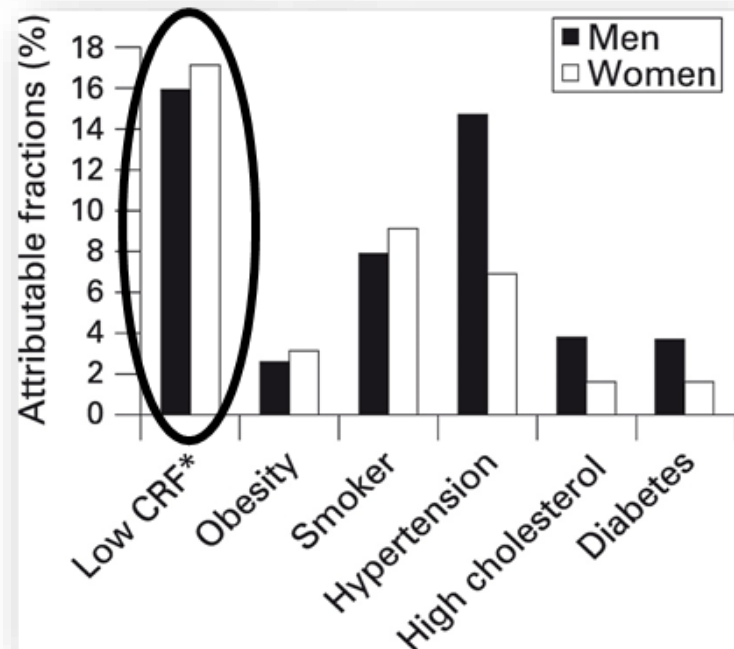
Stillasittande och dödlighet

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



Dålig kondition – stor hälsorisk

Dödsfallsorsak:



Försämrad kondition bland svenskar
Andel med hälsofarligt låg kondition
har ökat från 27% till 46% mellan
1995 - 2017

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



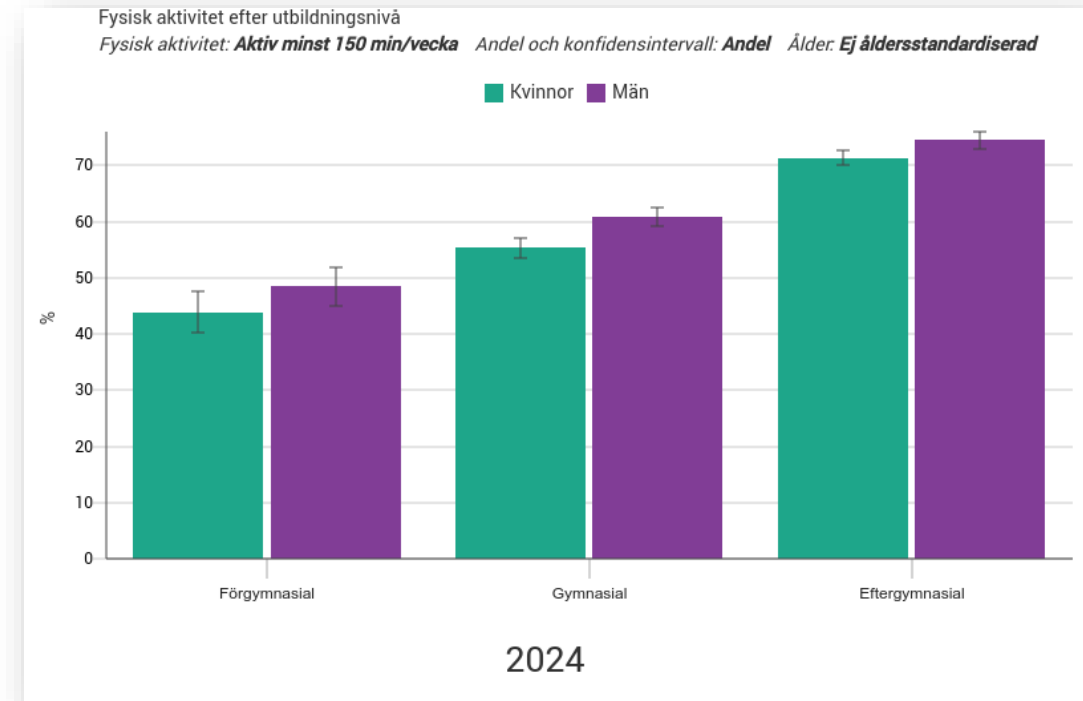
En god och jämlik hälsa

”En god och jämlik hälsa ger bättre förutsättningar för tillväxt och innovationskraft och är avgörande för att skapa ett robust samhälle med god motståndskraft mot samhällseliga kriser.”

[Folkhälsan i Sverige 2026 – Ojämlighet i hälsan och dess förutsättningar – Utveckling över tid](#)

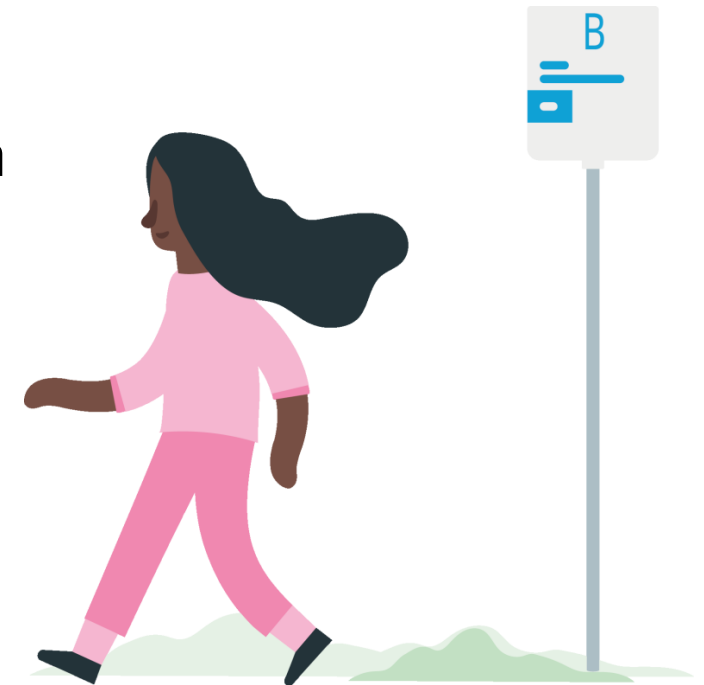
Jämlik hälsa

- Samband mellan hälsa och socioekonomisk position
- Otillräcklig fysisk aktivitet dubbelt så vanligt bland personer med kort utbildning eller låg inkomst



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

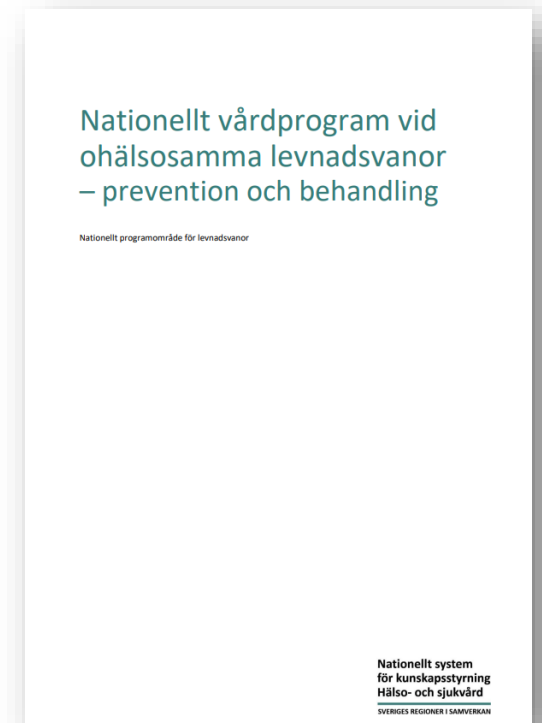
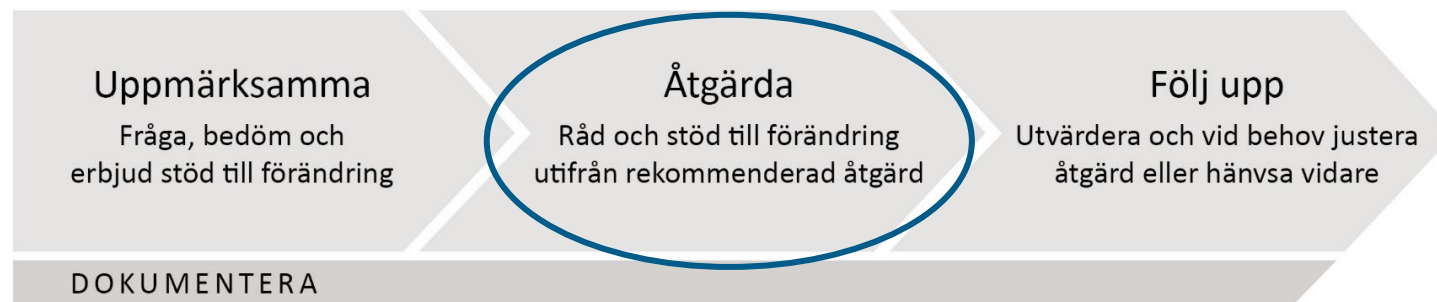


**Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet
inom hälso- och sjukvården?**

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

- Enkla råd
 - Korta standardiserade, evidensbaserade råd, 5 min
- 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



FYSS 2021

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention
och sjukdomsbehandling

En handbok i fysisk aktivitet för
hälso- och sjukvården

www.fyss.se



FYSS 2021

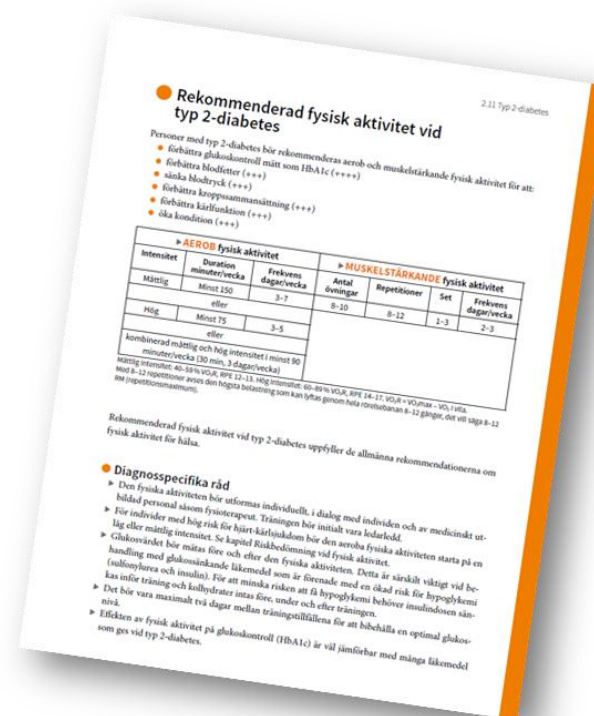
- 1 Allmän del:
 - Allmänna rekommendationer
 - Begrepp och principer
 - Effekter
 - Bedöma och utvärdera
 - Individanpassad rådgivning
 - FaR
- 2 Diagnosdel:
 - Diagnosspecifika rekommendationer för 35 diagnoser



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



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

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 ▾

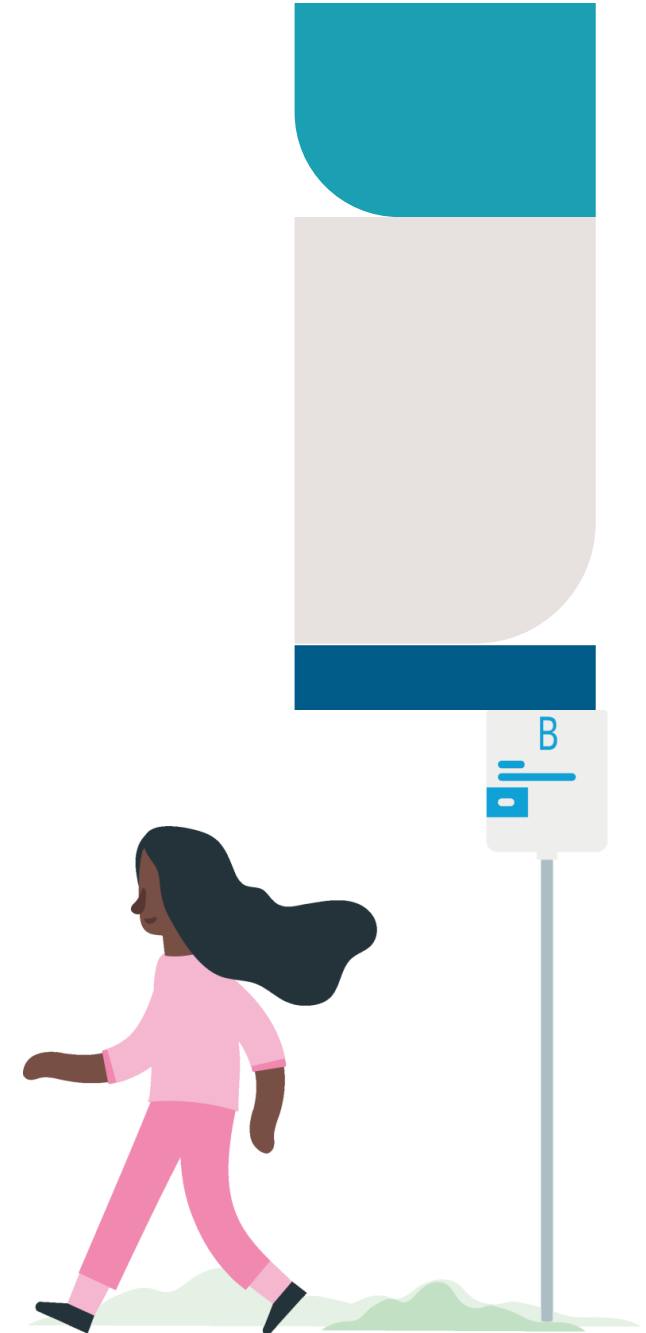


Bedöma och utvärdera

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 Balans

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

FaR som metod

FaR behandlingsmetod

Att ges som:

- Första behandling
- Alternativ eller komplement till annan behandling

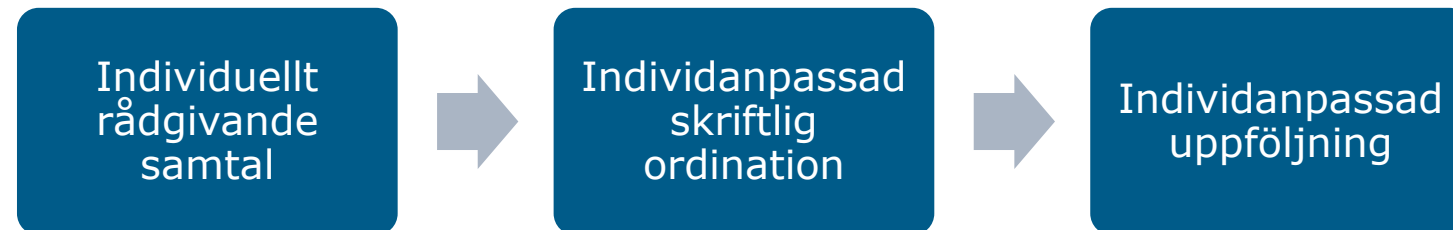
För att det ger:

- Hälsovinster, minska riskfaktorer
- Minskad läkemedelskonsumtion
- Minskade läkemedels- och sjukvårdskostnader
– förbättrad hälsoekonomi



Vad är Fysisk aktivitet på Recept (FaR)?

- Evidensbaserad metod för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet
- 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 är otillräckligt fysiskt aktiva

- Förebyggande syfte
- Behandlande syfte

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
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

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, 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. Individanpassad skriftlig ordination



3. Individanpassad 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	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 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

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. 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 ...?

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

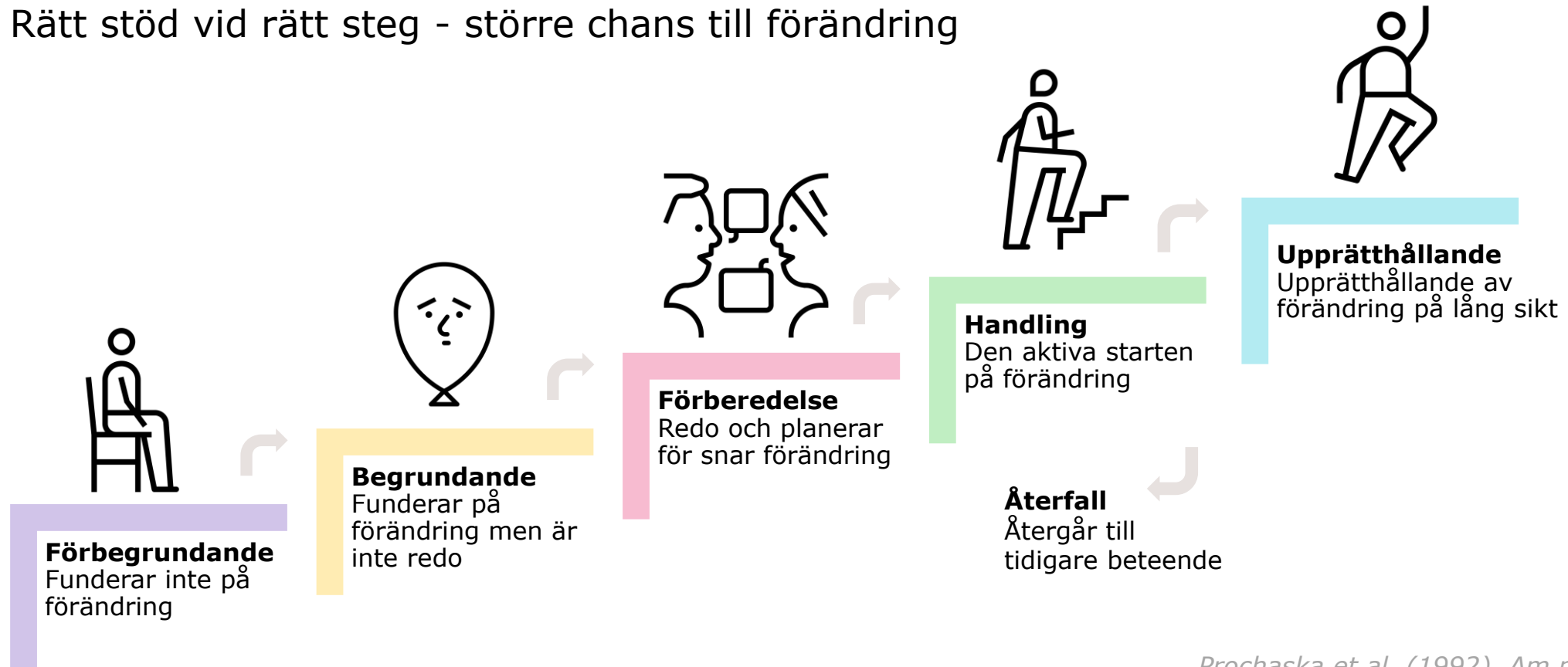
Hur beredd är du på att genomföra det här?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beteendeförändring

För att FaR ska fungera behöver vi förstå förändringsprocessen

- Rätt stöd vid rätt steg - större chans till förändring



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

Starta 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

FaR-nyckeln, diagnosspecifika rekommendationer från FYSS

eFYSS är ett digitalt kunskaps- och beslutsstöd som baseras på boken FYSS 2021

Sök på diagnosnamn eller ICD-10-kod

Sök 🔍

eFYSS.se

2. Ordinationsblanketten

- Målsättning
 - Patientens mål, exempel:
 - sänka blodtryck, blodsocker
 - minska smärta
 - minska nedstämdhet
 - bli piggare
 - sova bättre
 - bli starkare
 - 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



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:

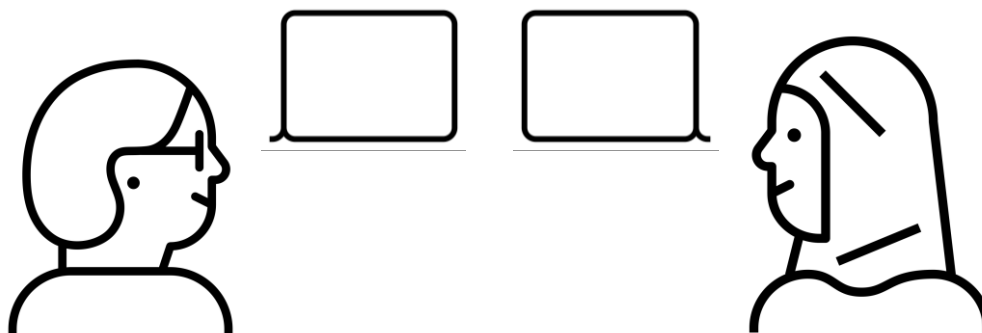
Uppföljning

☐ Återbesök:	datum	tid
☒ Telefon:	datum 2023-04-04	tid 13:00
☐ Video:	datum	tid
Annan vårdgivare:		

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Vid kortare samtal

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



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

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 måloppfyllelse.

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?

Måloppfyllelse (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?

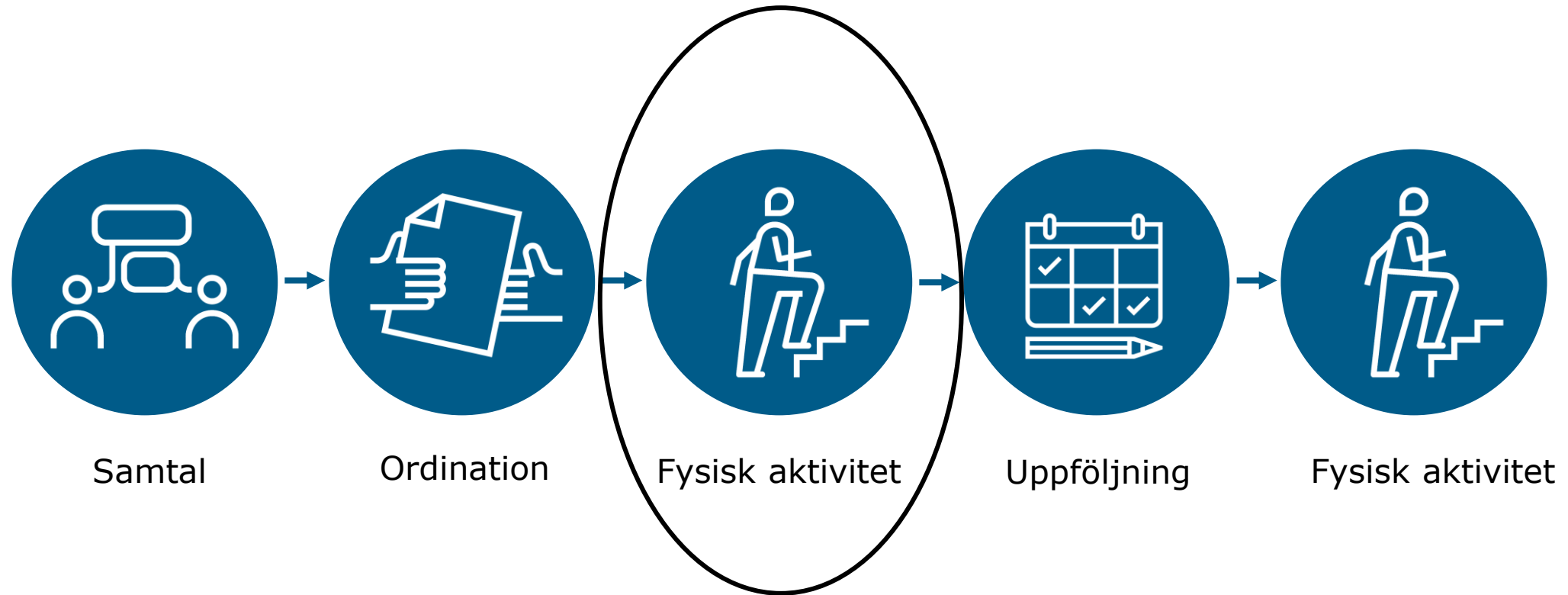
- Vuxna bör röra på sig på måttlig intensitet minst 100 minuter/vecka.
- Att vara otillräckligt fysiskt aktiv innebär att man själv tycker att man rör på sig för lite.
- Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva bör erbjudas rådgivande samtal, där FaR och/eller aktivitetsmätare kan läggas till.
- FaR 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

1177.se - sök på FaR-mottagning online



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 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.



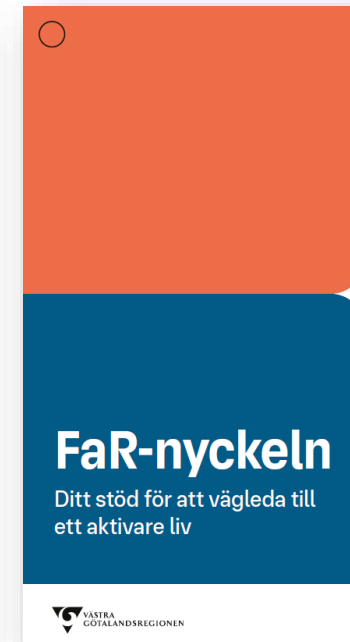
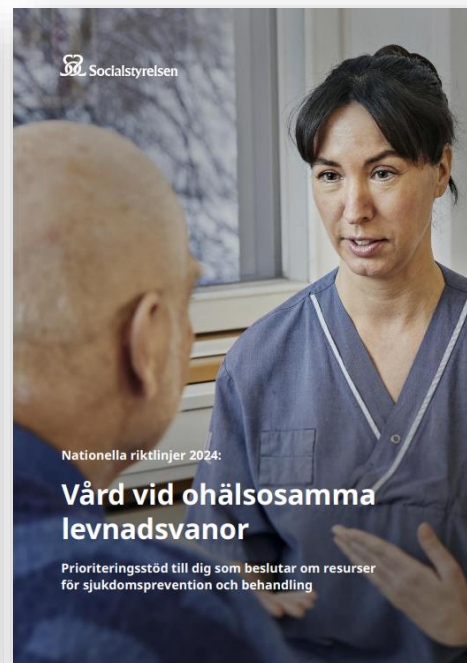
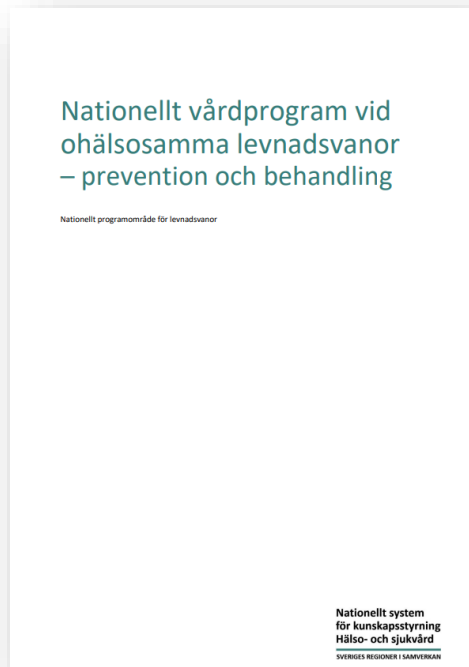
Vårdgivarwebben

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

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



Material för medarbetare



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. Bland annat består din behandling till största delen av fysisk aktivitet.

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

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

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

SamtalReceptUppföljning

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 dig på dagtid produceras leteviska som fungerar som smärtlindring för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som ofta är bättre än läkemedelsbehandling, eftersom du inte får biverkningar. När du rör dig på dagtid ökar du blodcirkulationen, kroppens smärtlindrande hormon. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket ger både smärtlindring och ökar din möjlighet att vara aktiv i vardagen.

Forskning har visat att fysisk aktivitet förbättrar livskvaliteten vid artros. Fysisk aktivitet är en förstahandsbehandling vid artros, tillsammans med hälsosamma livsval och vårdcentral.

Hur kan jag börja?
Starta på din nivå och öka stegvis. 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 gruppträning, gym eller fitnessaktivitet. Vår väg som passar dig och som du tror med. All rörelse räknas!

1. Bryt stillasittande

1. Bryt stillasittande

2. Öka vardagsaktivitet

2. Öka vardagsaktivitet

3. Öka fysisk aktivitet

3. Öka fysisk aktivitet

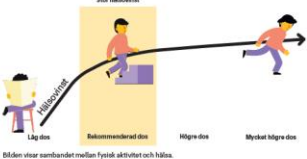
→ I Riktlinjerna kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter. vgr.gu.se/riktlinjer

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

All rörelse räknas!

Regelbunden fysisk aktivitet ger större effekt på kropp och hälsa än vad du tidigare har trott. Den som rör sig minst har mest att vinna på att röra sig mer. Med tillgång av mer smärtlindrande aktivitet några gånger i veckan ökar 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: styrkeövningar hemma, tennishus, på gym.

Aktivitet där du blir mycket andfådd 75-150 min/vecka. Exempel: jogging, styrka, dans.

Aktivitet i vardagen Så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, låt matfäskan, parkera bilen en bit bort, ta en rörelsepaus en gång i halvtimmen.

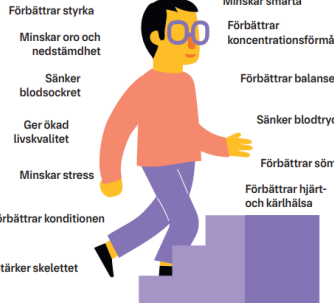
Hur ser förändringen mellan aktivitetspyramiden olika delar ut i ditt liv? Hitta ett sätt till stället i någon form varje dag.

Riktlinjerna Inspiration till mer rörelse vgr.gu.se/riktlinjer

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Affischer

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet, vuxna



Förbättrar självkänslan

- Förbättrar styrka
- Minskar oro och nedstämdhet
- Sänker blodsockret
- Ger ökad livskvalitet
- Minskar stress
- Förbättrar konditionen
- Stärker skelettet

Minskar smärta

- Förbättrar koncentrationsförmågan
- Förbättrar balansen
- Sänker blodtrycket
- Förbättrar sömnen
- Förbättrar hjärt- och kärlhälsa

All rörelse räknas!

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

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

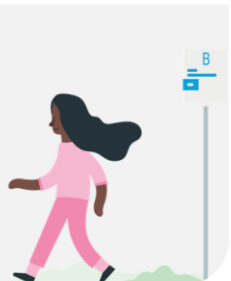
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet, VGR www.vgr.gu.se/rytt

Bildspel till väntrumstv

Tips för att komma igång

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



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Sammanfattning

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



Skriftlig ordination - patientfall

Patientfall

- Kvinna, 60 år
- Övervikt
- Höga blodfetter (tar statiner)
- Högt blodsocker (tar metformin)
- Arbetar som undersköterska, är aktiv på arbetet
- Är trött och orkar ingen fysisk aktivitet när hon kommer hem
- Passar barnbarnen (2 och 5 år), 1-2 gånger/vecka
- Har försökt komma igång med träning flera gånger men inte hittat något som känns bra
- 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

Skyddsfaktorer för psykisk hälsa

- Fysisk aktivitet
- Minskat stillasittande
- Hälsosam mat
- God sömn
- Återhämtning
- Dagsljus helst förmiddag
- Socialt kontaktnät