Fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling

Camilla Bylin Ottehall

Centrum för fysisk aktivitet

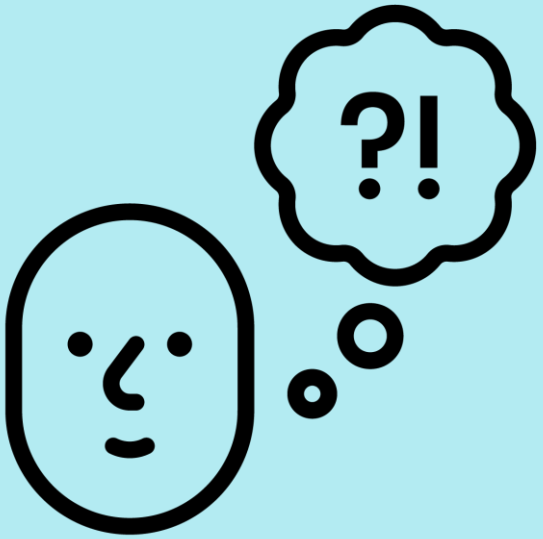
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



Innehåll

- Fysisk aktivitet och koppling till hälsa
- Fysisk aktivitet och FaR som behandling
- FaR-processen
- Rutiner och material kring FaR som behandlingsmetod
- Patientfall

Vad motiverar dig till rörelse?



Vad är fysisk aktivitet?





Fysisk aktivitet
All kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur vilken resulterar i ökad energiförbrukning



Fysisk träning
En del av fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande och syftar till att öka eller bibehålla fysisk funktion



Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet och FaR?

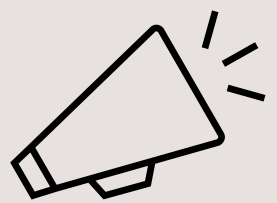
Fysisk inaktivitet – ett folkhälsoproblem



- Icke smittsamma sjukdomar står för nästan tre fjärdedelar av alla dödsfall globalt, och i Sverige
- Fysisk inaktivitet - en viktig riskfaktor

WHO Global Health Estimates 2019, WHO NCD Data Portal, The Lancet (2025) – trenddata 2010–2019

Nationell kraftsamling för ökad rörelse

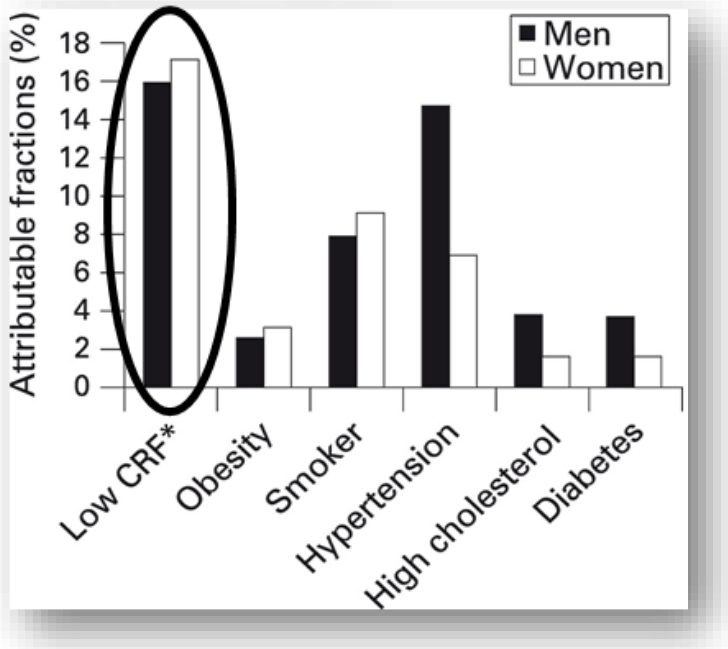


- **Bakgrund:** Fysisk inaktivitet är en av våra största folkhälsoutmaningar. När vardagsrörelsen minskar ökar både fysiska och psykiska hälsoproblem.
- **Målet för satsningen:** öka den dagliga rörelsen i befolkningen för att nå god och jämlik hälsa.
- **Vision:** Skapa ett samhälle som främjar rörelse – där rörelse är norm.
- Arbetet utgår från: Arbetslivet, fritidssektorn, förskola/skola, hälso- och sjukvård/socialtjänst, samhällsplanering, transportsektorn.

Folkhälsomyndigheten Kraftsamling för ökad rörelse 2026 – förberedelserna är igång — Folkhälsomyndigheten,

Låg kondition - en stark riskfaktor

Dödsfallsorsak:



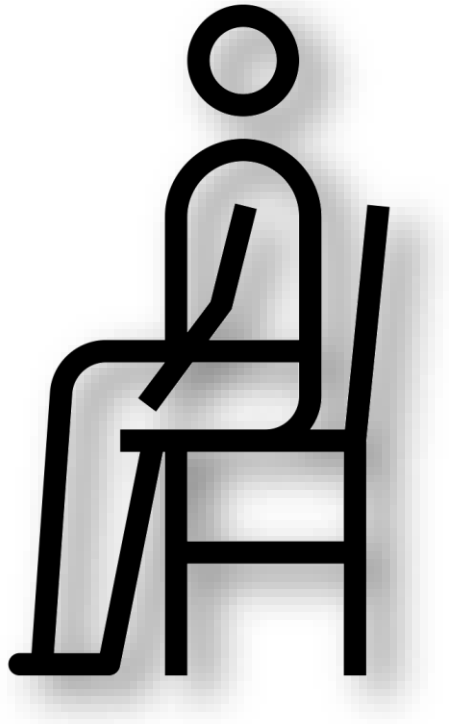
- Konditionen i Sverige har försämrats kraftigt – och fortsätter nedåt
- Ökning av kombinationen obesitas och låg kondition
- Vissa yrken: administration, kundservice och transport
- Yngre och lågutbildade

Blair et al., JAMA (1996), Ekblom-Bak et al., Scand J Med Sci Sports (2018); Hemmingsson et al., Eur J Prev Cardiol (2022), Väisänen et al., IJERPH (2021), Holmlund et al., Scand J Public Health (2023)

Stillasittande – en viktig riskfaktor

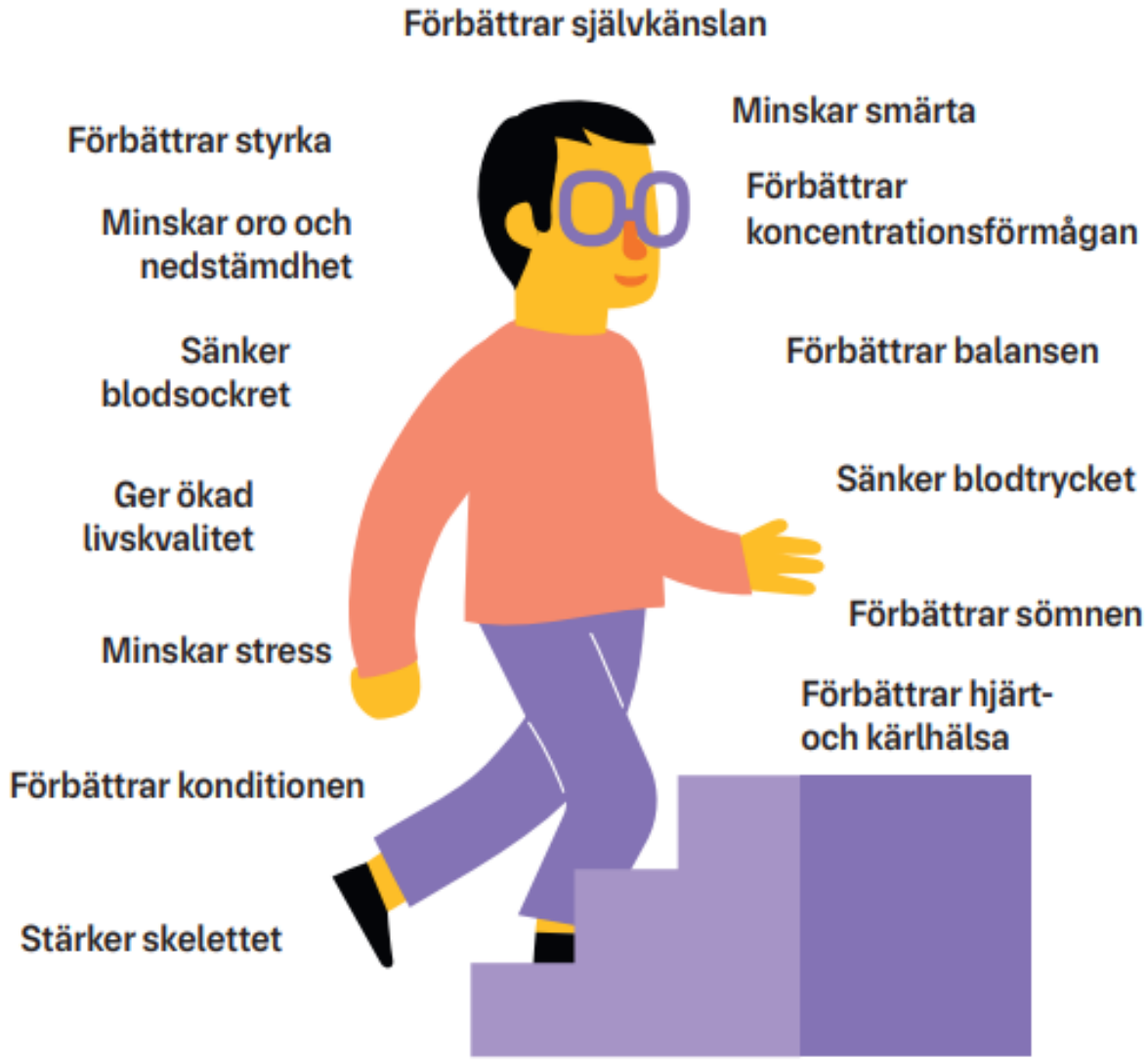
Stillasittande - ökad risk för förtida död

- Långvarigt sittande ökar risken för ohälsa och dödlighet
- Störst risk vid stillasittande >8 h/dag
- 60-75 min/dag måttlig intensiv fysisk aktivitet kan neutralisera denna risk



Ekelund et al., The Lancet (2016), Ekelund et al., The Lancet (2026) – IPD Meta analys

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet



Kondition är en av våra allra viktigaste skyddsfaktorer

- Regelbunden fysisk aktivitet kan öka livslängd och ge fler friska år.



Reimers et al., J Aging Res. (2012), Nyberg et al., Lancet Public Health (2025)

Fysisk aktivitet kan förebygga flera sjukdomar hos vuxna

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

Fysisk aktivitet
- prevention och behandling

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	PMOS	Psoriasis	Reumatoid artrit
Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgs-skada	Schizofreni	Stroke	SLE	Ångest	Övervikt och fetma

Fysisk aktivitet – en dundermedicin

Efter ett träningspass:

- Sänkt blodtryck,
- Lägre blodsocker
- Minskad oro och stress
- Bättre sömn och koncentration

Vid regelbunden fysisk aktivitet

- Förbättrad kondition och styrka
- Minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och flera cancerformer
- Minskad risk för depression och demens

Effekt för hela kroppen
– få biverkningar!



FYSS 2021, Folkhälsomyndigheten, 1177

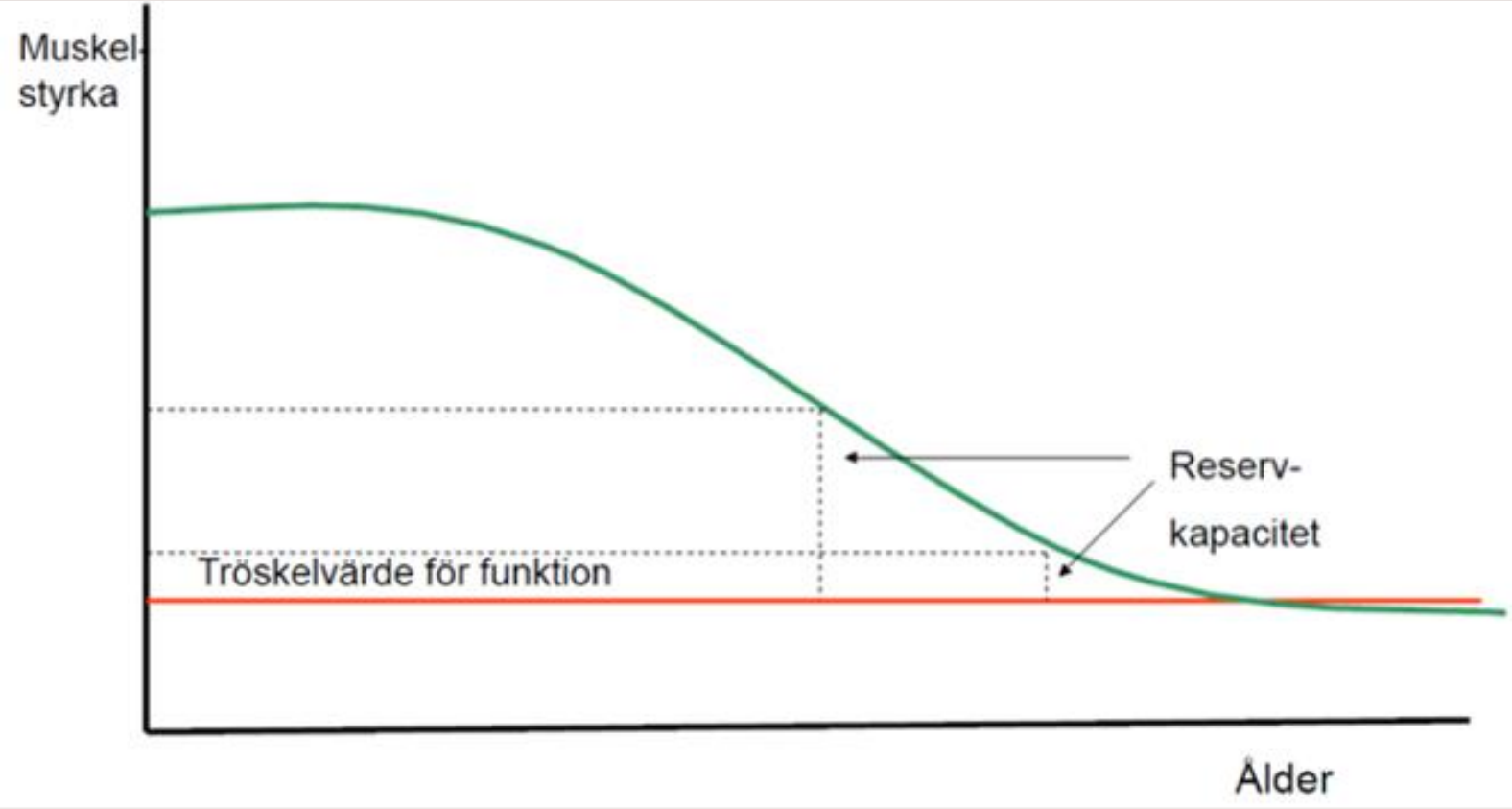
Fysisk aktivitet- en nyckel till äldres hälsa

- Andelen äldre (80+) ökar i Sverige
- Viktigt att bibehålla aktivitets- och funktionsnivå för självständighet, livskvalitet och hälsa
- Vinst för individ, sjukvård och samhälle
- Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Fysisk aktivitet kan bromsa nedgången i prestationsförmåga



Westerståhl et al., Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle (2025)

Fysisk Reservkapacitet



Hur mycket bör vuxna röra på sig?

Äldre 65+
Multi-komponent träning 2-3 gånger/vecka



Aktivitet där du blir trött i musklerna
2 gånger/vecka. Exempel: styrkeövningar hemma/utomhus/på gym.



Aktivitet där du blir mycket andfådd
75-150 min/vecka.
Exempel: jogga, simma, dansa.

eller

Aktivitet där du blir lite andfådd
150-300 min/vecka.
Exempel: rask promenad, cykla.



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

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

Vuxna 18-64 år | eFyss

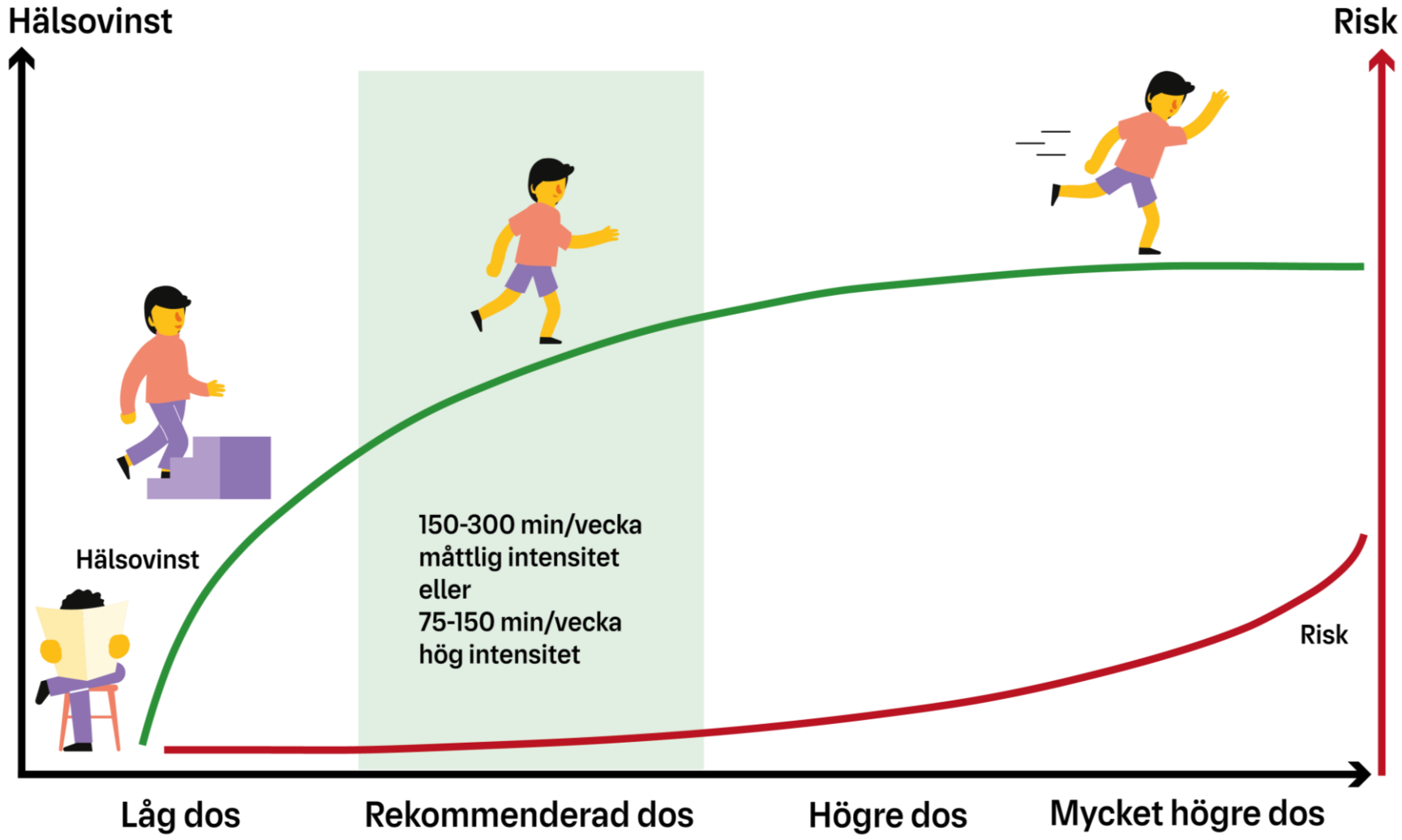
Begränsa tiden i stillasittande - små förändringar gör skillnad

- Minska stillasittande, långa perioder av sittande bör brytas och ersättas med någon form av fysisk aktivitet.
- Fysisk aktivitet är starkt skyddande – men räcker inte alltid om sittandet sker i långa block. Att minska sittandet med 30 minuter om dagen eller lägga till 15–30 minuters rörelse kan kraftigt minska risken – särskilt för personer med stillasittande arbete.



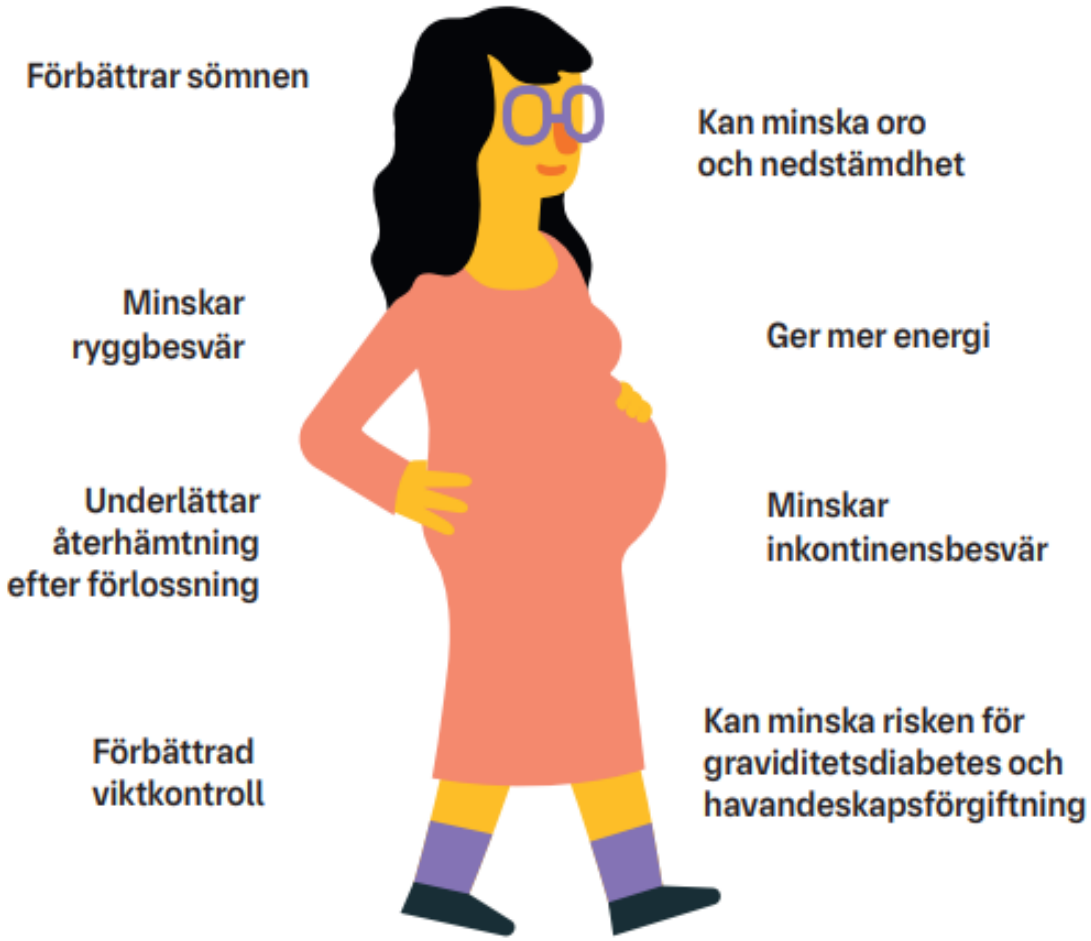
Chang et al., BMC Medicine (2024), Ekelund et al., The Lancet (2016), Gao et al., JAMA Network Open (2024), Ekelund et al., The Lancet (2026) – IPD Meta analys, Vuxna 18-64 år | eFyss

Dos respons



Dos responskurva, FYSS 2021, modifierad bild av CFFA

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos gravida



Hur mycket bör gravida röra på sig?

Rekommendationen gäller för gravida utan medicinska komplikationer

- Sammanlagt minst 150 minuter fysisk aktivitet på måttlig intensitet/vecka
- De som redan är regelbundet fysiskt aktiva på hög intensitet kan fortsätta med det, men kan behöva anpassa aktiviteten i takt med att graviditeten fortlöper. Rekommenderad tid är minst 75 minuter/vecka.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet minst 2 gånger/vecka
- Styrketräning av bäckenbottenmuskulatur dagligen
- Begränsa tiden i stillasittande

Anpassad rekommendation

- Vuxna som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som möjligt
  - Till exempel vid kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning
- Vid sjukdom: Diagnosspecifika rekommendationer

- All rörelse räknas!
  - Lite är bättre än inget, mer är bättre än lite!



Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos barn och unga



Hur mycket bör barn och unga röra på sig?

Rekommendationer för barn och unga, 6-17 år

- Pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt minst 60 minuter/dag
- Pulshöjande aktivitet på hög intensitet bör ingå minst 3 gånger/vecka
- Aktiviteter som stärker muskler och skelett bör ingå minst 3 gånger/vecka
- Bryt långa stunder av stillasittande och begränsa skärmtid



Barn och ungdomar | eFyss

Rekommendationer 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

Riskfylld lek - vad är det och varför är den viktig?

- Frivillig och barninitierad med hanterbar risk
- Viktigt att skilja mellan risk och fara
- Naturlig, stärkande del av barns hälsa, rörelse och utveckling
- Vuxnas roll är att möjliggöra - inte eliminera risker
- Vuxnas riskuppfattning påverkar barns rörelse



Sandseter, 2007; sandseter, 2010; Sandseter & Kleppe, 2024, Brussoni et al.,2015; Sando et al.,2021; Beaulieu & Beno, 2024

Aktiva transporter – bästa vardagsrörelsen

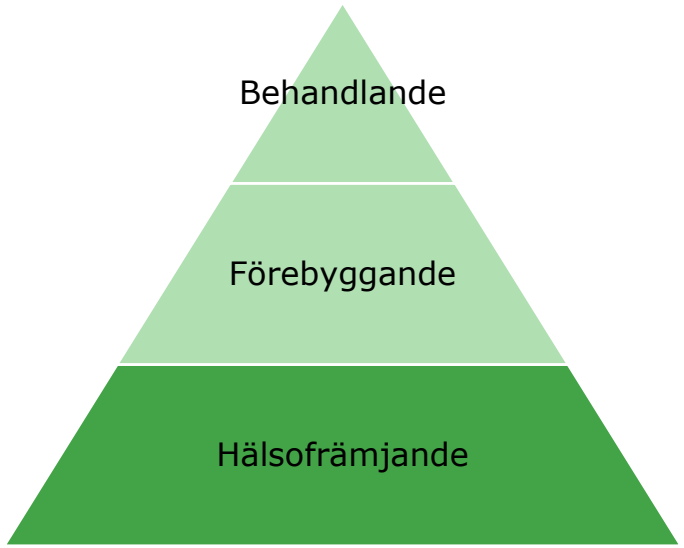
- Gå och cykla ger rörelse i vardagen
- Barn som använder aktiva transporter rör sig mer totalt
- Andelen barn som går eller cyklar har minskat
- Trygghet, trafikmiljö och avstånd påverkar möjligheten



SICTA 3.0: hållbara aktiva skoltransporter, Svenska cykelstäder, PEP-rapporten 2024

Hälsofrämjande

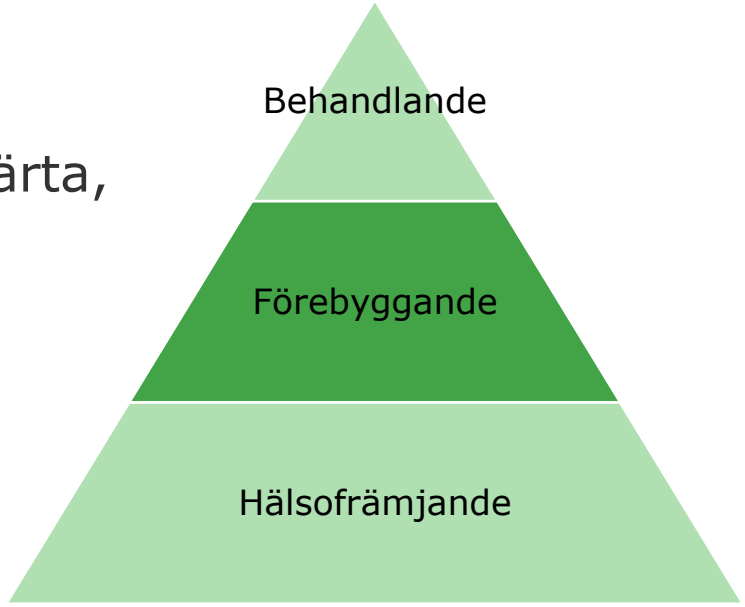
- Barn och unga som är fysiskt aktiva under uppväxten ökar chanserna att
  vara fortsatt aktiva även när de blir äldre.
- Minskad risk för framtida ohälsa och sjukdom



Förebyggande

- Barn och unga som tillhör en riskgrupp för att utveckla sjukdom eller ohälsa, kan effekterna av fysisk aktivitet bidra till att stärka förutsättningarna för bättre hälsa, inlärning eller fullföljda studier.

- Exempel på tillstånd: Sömnsvårigheter, smärta, oro, stress, koncentrationssvårigheter, motoriska svårigheter, kroniska sjukdomar, fysiska, intellektuella och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

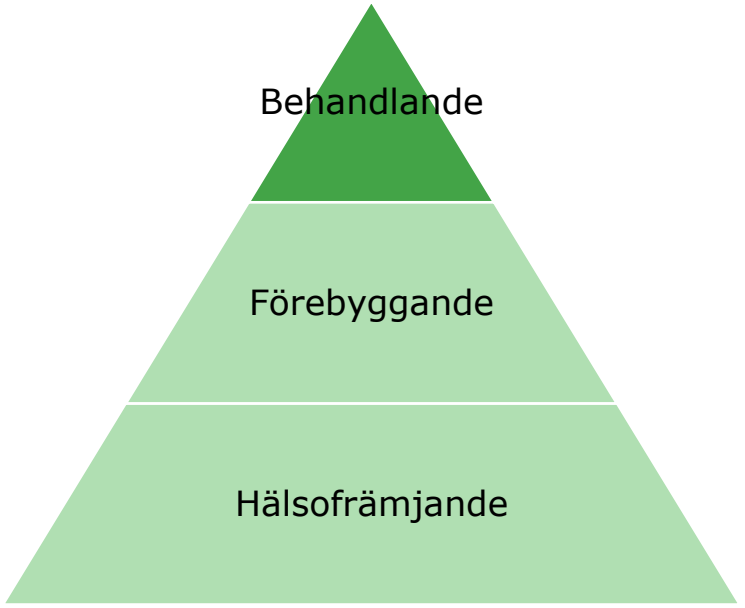


Behandlande

Fysisk aktivitet kan också användas som behandlande åtgärd. Det finns diagnosspecifika rekommendationer för barn och unga med:

- ADHD & ADD
- Astma
- Barn-cancer
- Cerebral Pares
- Cystisk Fibros
- Depres-sion
- Diabetes typ 1
- Juvenil artrit
- Medfött hjärtfel
- Övervikt /obesitas





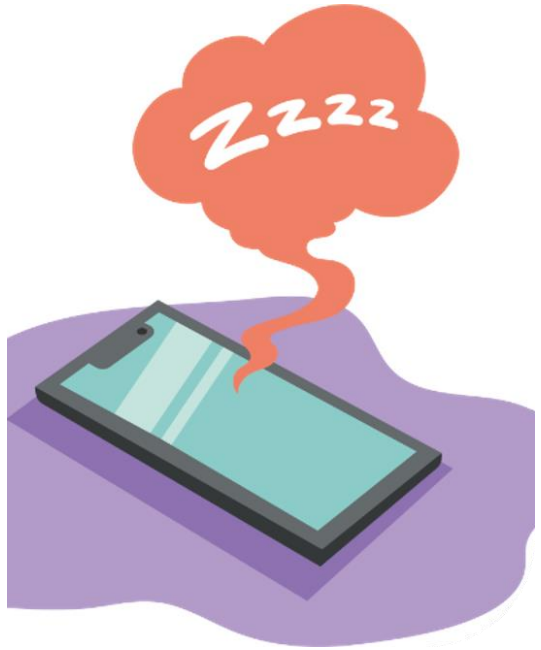
Anpassad rekommendation

- Barn och ungdomar som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, - bör vara så aktiva som möjligt.
- All aktivitet bör anpassas till individens biologiska och psykosociala mognad.



Rekommendationer skärmtid

- Generella:
  - Ingen skärm innan läggdags
  - Lämna mobil och liknande utanför sovrummet under natten
- Åldersanpassade:
  - 0-2 år: ingen skärm
  - 2-5 år: max 1 timme/dag
  - 6-12 år: max 1–2 timmar/dag
  - 13-18 år: max 2-3 timmar/dag
- Förälder: Förälders skärmvanor kan påverka barnets skärmvanor



Hur fysiskt aktiva är vi i Sverige?

Enkät - självrapporterad:

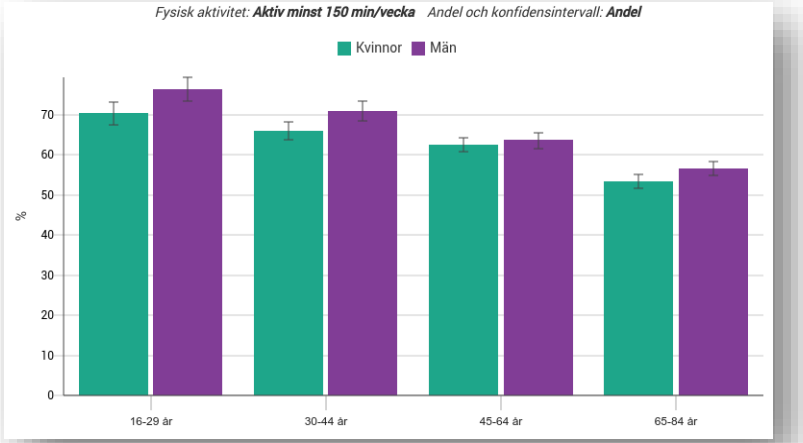
- 35% otillräckligt fysiskt aktiva (<150 min/v)
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

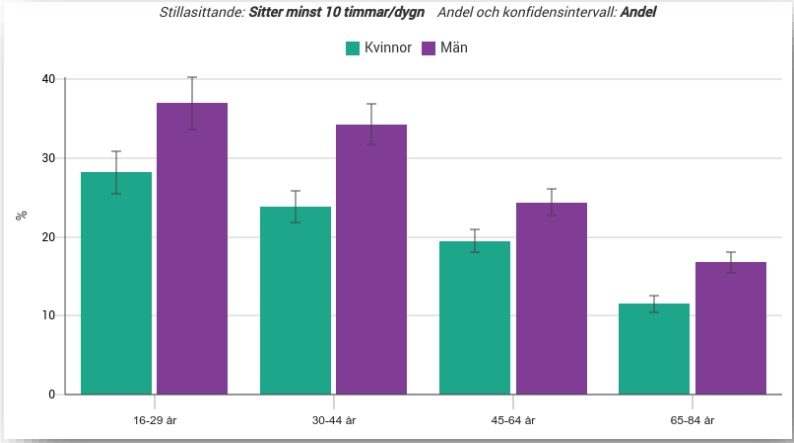
Rörelsemätare:

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

Självrapportering överskattar hur aktiva vi är

Rörelsemätare visar att flera är inaktiva och mer stillasittande



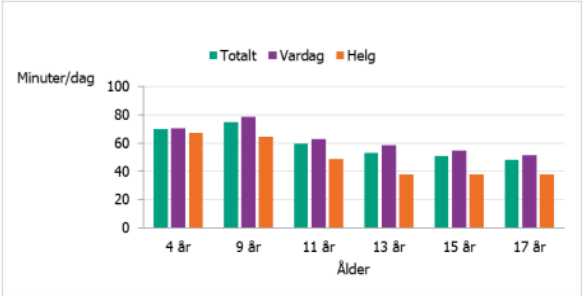


Dohrn et al., J Sci Med Sport (2018), Nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor, Folkhälsomyndigheten 2024

Mönster i barn och ungas fysiska aktivitet

- Pulshöjande aktivitet minskar med åldern
- Stillasittandet ökar
- Skillnader mellan kön och vardag/helg

Figur 1. Pulshöjande fysisk aktivitet utifrån ålder (minuter i genomsnitt/dag).



Figur 2. Stillasittande utifrån ålder (timmar i genomsnitt/dag).

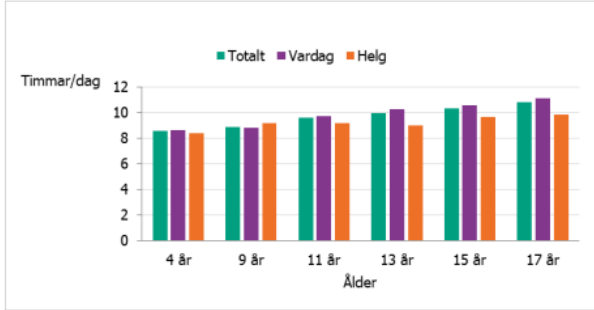


Diagram: Folkhälsomyndigheten. Barns och ungas rörelsevanor

Folkhälsomyndigheten. Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs. Folkhälsomyndigheten; 2024., *MINISTOP, Riksmaten Ungdom, Hjärnhälsa i skolan, Guthold et al.Lancet Child Adolesc. Health, 2020, Nyberg et al. Acta Paediatrica, 2020*

Ojämlika förutsättningar



- Barns rörelse formas av familj och omgivning
- Socioekonomiska skillnader påverkar aktivitetsnivå
- Barn med funktionsnedsättning möter fler hinder

Barn och ungas rörelsevanor- mer rörelsefrämjande samhällen behövs, 2025, PEP-rapporten, 2024, SCB-rapport, Levnadsförhållanden för barn med funktionsnedsättning, 2023

Fysisk aktivitet och jämlik hälsa

- De största hälsovinsterna finns där behoven är störst
- Hälsan är ojämnt fördelad i befolkningen
- Grupper med sämre hälsa är ofta mindre fysiskt aktiva
- Riktat stöd till fysisk aktivitet kan minska hälsoklyftor

Sammanfattning

- Många barn, unga och vuxna rör sig mindre än rekommenderat - påverkar hälsan nu och på sikt
- Vinsterna med fysisk aktivitet överväger riskerna
- Vuxna rekommenderas vara fysiskt aktiva på minst måttlig intensitet 150-300 minuter/vecka
- Barn rekommenderas vara fysiskt aktiva minst 60 minuter/dag
- Öka vardagsaktivitet och minska stillasittande!
- Skapa möjligheter för aktivitet och hälsa på lika villkor



Rörelsepaus

Energipiller
Styrka

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

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

www.vgregion.se/rorelsepaus

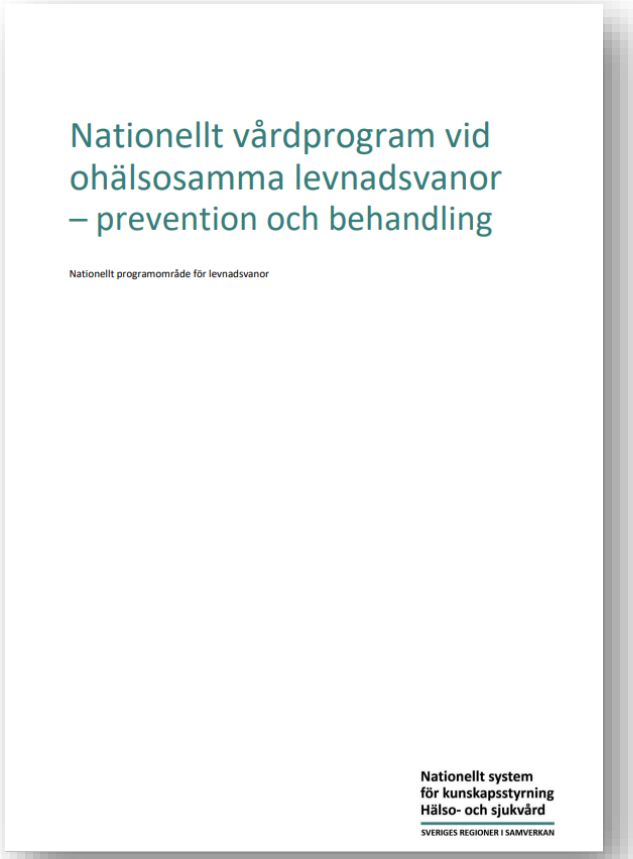
Hur kan vi arbeta strukturerat med fysisk aktivitet

Riktlinjer och kunskapsstöd om fysisk aktivitet

Nationell riktlinje



Nationellt vårdprogram



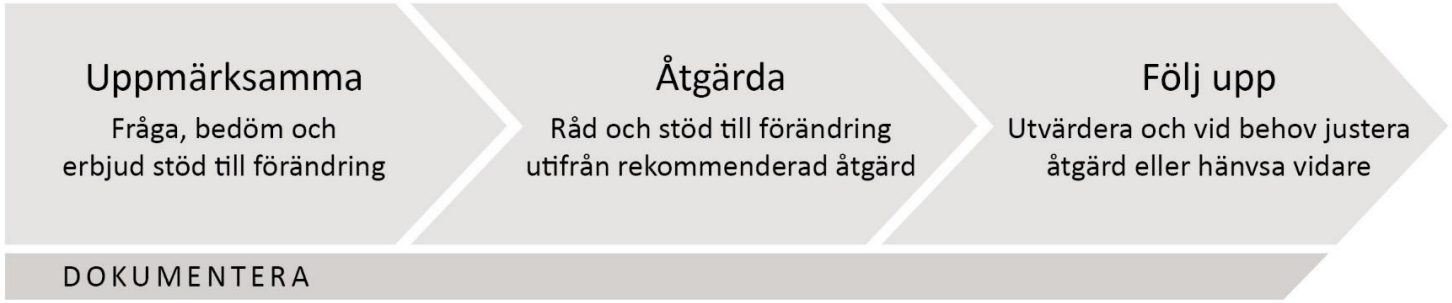
Nationella riktlinjer om vård vid ohälsosamma levnadsvanor -Vad ska vi göra?

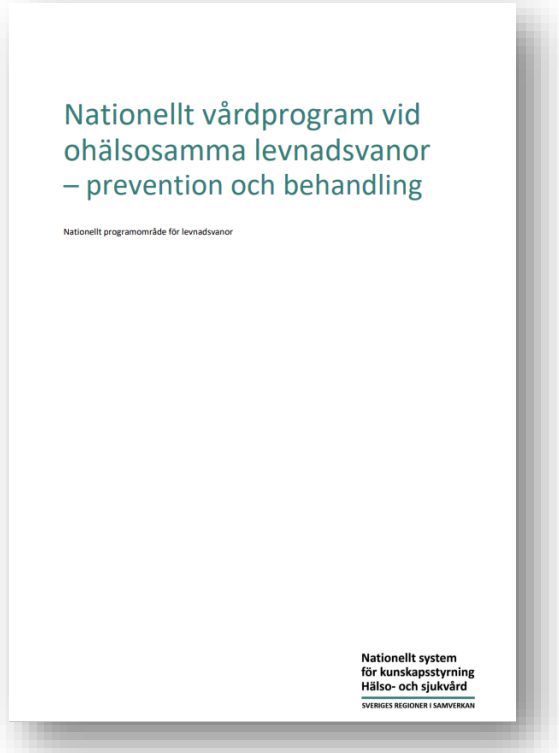
- Erbjuda stöd för att förändra ohälsosamma levnadsvanor: tobaks- och nikotinbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och **otillräcklig fysisk aktivitet**
- Prioritera grupper med störst risk för sjukdom, vuxna med särskild risk, gravida, barn/unga, inför operation
- Minska hälsoklyftor – nå utsatta grupper



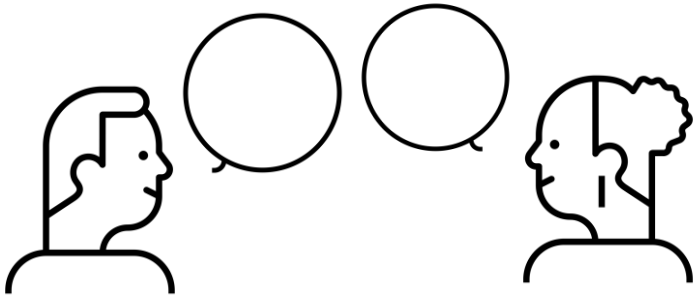
Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor -Hur ska vi göra?

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





Rekommenderade åtgärder



- Enkla råd (DV131)
  - Korta standardiserade, evidensbaserade råd, 5 min
- **Rådgivande samtal** om fysisk aktivitet (DV132)
  - Personcentrerad dialog, 5-30 min
  - Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva bör erbjudas detta
- Fysisk aktivitet på recept (DV200)
  - Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva kan erbjudas detta
- Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet (DV133)
  - Teoribaserat, samtalsmetodik, mer omfattande, >30 min
  - Gravida som är otillräckligt fysiskt aktiva bör erbjudas detta

Rekommenderade åtgärder - barn

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

Familjestödsprogram

- Fokus på hela familjen
- En familj i taget eller flera familjer i grupp
- Fysiska besök, telefonsamtal eller digitala kontakter
- Familjestödsprogram kan bestå av:
  - rådgivning i dialog med familjen och utifrån barnets hälsa
  - motiverande strategier, beteendestrategier och positiv förstärkning
  - föräldrastöd
  - praktiska övningar

FYSS 2021

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

En handbok i fysisk aktivitet för hälso- och sjukvården

www.fyss.se



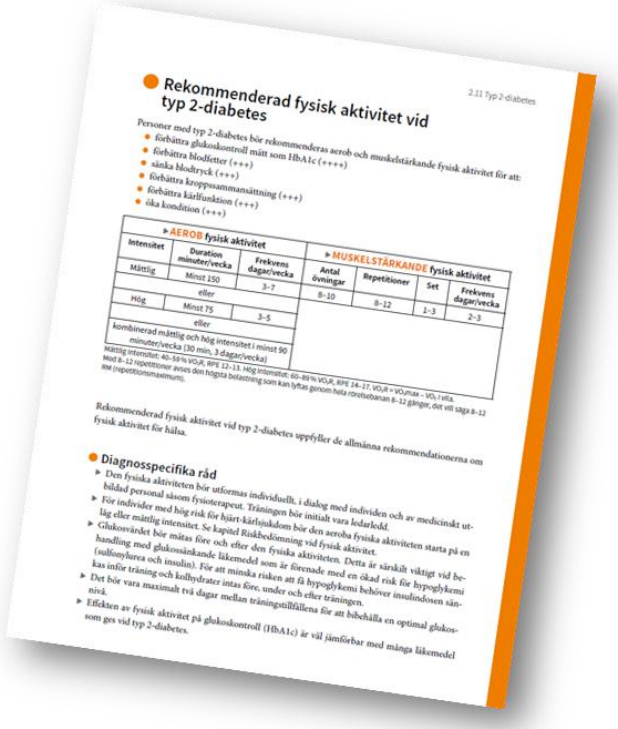
FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

- Del 1 Allmän del:
  - Allmänna rekommendationer
  - 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



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



2.11 Typ 2-diabetes

Rekommenderad fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes

Personer med typ 2-diabetes bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att:

- förbättra glukoskontroll mätt som HbA1c (++++)
- sänka blodfetter (+++)
- sänka blodtryck (+++)
- förbättra kroppssammansättning (+++)
- förbättra kärlfunktion (+++)
- öka kondition (+++)

▸ AEROB fysisk aktivitet			▸ MUSKELSTÄRKANDE fysisk aktivitet			
Intensitet	Duration minuter/vecka	Frekvens dagar/vecka	Antal övningar	Repetitioner	Set	Frekvens dagar/vecka
Måttlig	Minst 150	3–7	8–10	8–12	1–3	2–3
eller						
Hög	Minst 75	3–5				
eller						
kombinerad måttlig och hög intensitet i minst 90 minuter/vecka (30 min, 3 dagar/vecka)						

Måttlig intensitet: 40–59 % VO2R, RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO2R, RPE 14–17. $VO_2R = VO_2max - VO_2$ i vila.
Med 8–12 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8–12 gånger, det vill säga 8–12 RM (repetitionsmaximum).

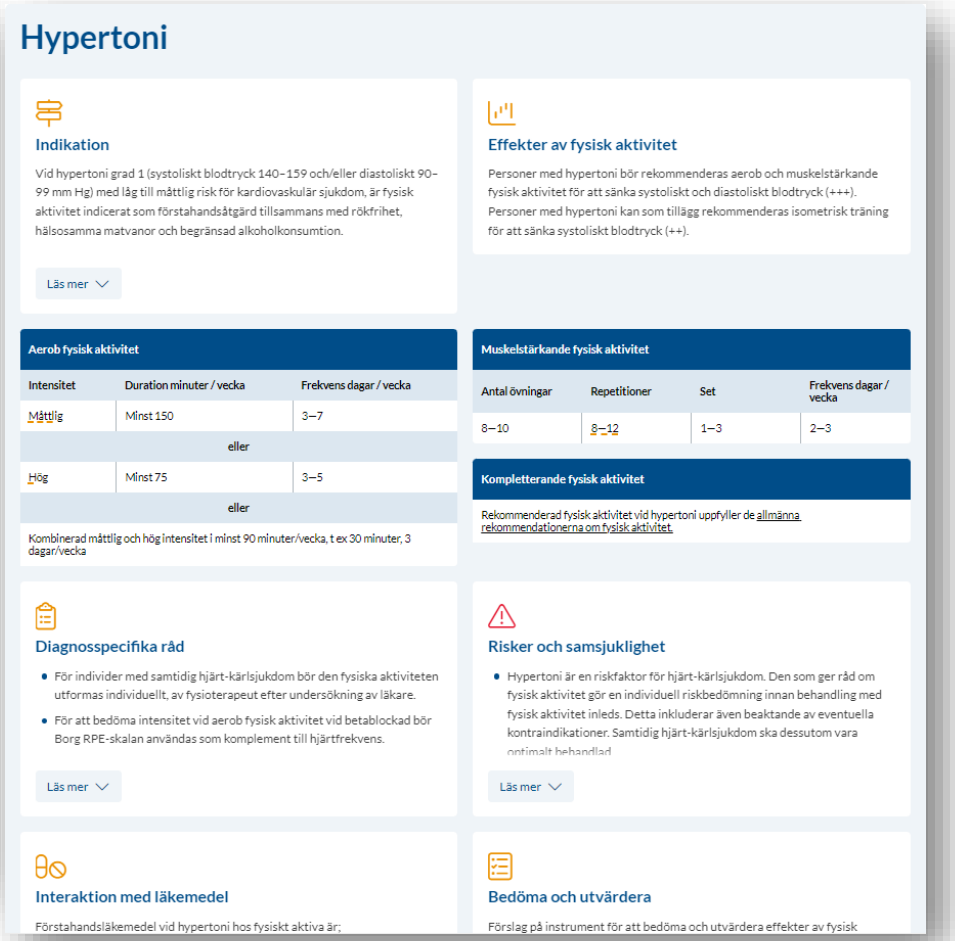
Rekommenderad fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för hälsa.

Diagnosspecifika råd

- Den fysiska aktiviteten bör utformas individuellt, i dialog med individen och av medicinskt utbildad personal såsom fysioterapeut. Träningen bör initialt vara ledarledd.
- För individer med hög risk för hjärt-kärlsjukdom bör den aeroba fysiska aktiviteten starta på en låg eller måttlig intensitet. Se kapitel Riskbedömning vid fysisk aktivitet.
- Glukosvärdet bör mätas före och efter den fysiska aktiviteten. Detta är särskilt viktigt vid behandling med glukossänkande läkemedel som är förenade med en ökad risk för hypoglykemi (sulfonylurea och insulin). För att minska risken att få hypoglykemi behöver insulindosen sänkas inför träning och kolhydrater intas före, under och efter träningen.
- Det bör vara maximalt två dagar mellan träningstillfällena för att bibehålla en optimal glukosnivå.
- Effekten av fysisk aktivitet på glukoskontroll (HbA1c) är väl jämförbar med många läkemedel som ges vid typ 2-diabetes.

eFYSS – ett digitalt kunskapsstöd





eFyss

Sammanfattning

- Vuxna och barn 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 Fysisk aktivitet på recept (FaR)?

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



1. INDIVIDUELLT RÅDGIVANDE SAMTAL



2. INDIVIDANPASSAD SKRIFTLIG ORDINATION

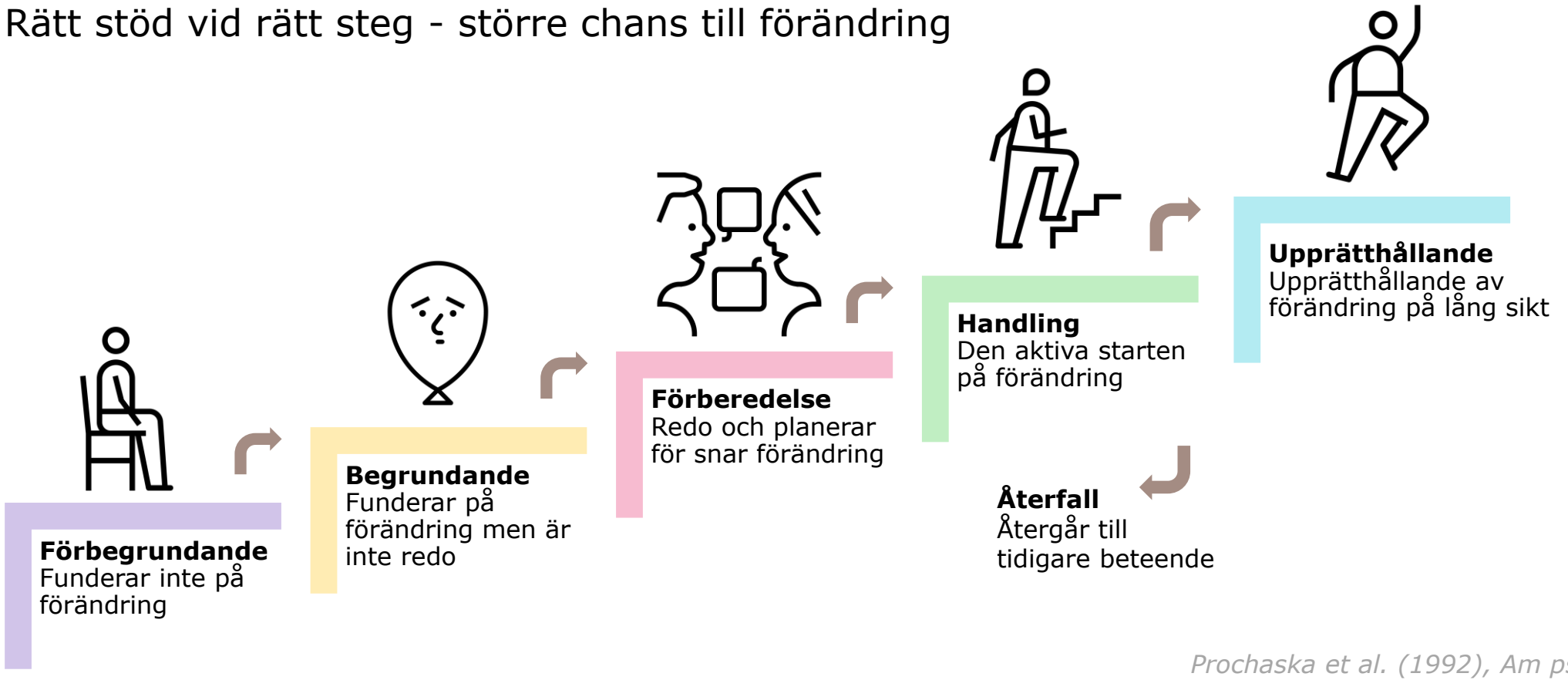


3. INDIVIDANPASSAD UPPFÖLJNING

Beteendeförändring

För att FaR ska fungera behöver vi förstå förändringsprocessen

- Rätt stöd vid rätt steg - större chans till förändring



Prochaska et al. (1992), Am psychol

Vem kan erbjuda FaR?

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



Vem bör få FaR?

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

- Förebyggande syfte
- Behandlande syfte

FaR som behandling – fungerar det?

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

Svensk FaR-behandling ökar fysisk aktivitetsnivå



www.sahlgrenska.se/forskning/htacentrum. Onerup A et al. Br J Sports Med, 2018.

Räcker det inte med bara ett samtal?

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

- Följsamhet FaR 65 %
- Följsamhet läkemedel 50 %

SBU 2007. WHO 2003

FaR som behandlingsmetod - Resultat

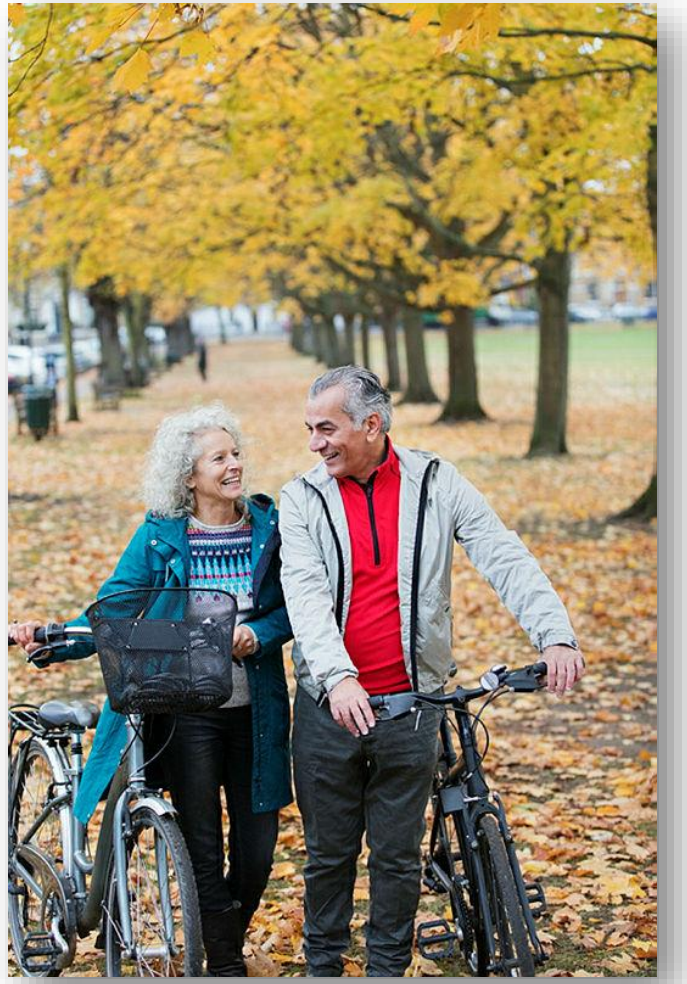
- Ökad fysisk aktivitet
- Ökad fysisk kapacitet
- Minskad tid i stillasittande
- Förbättrad kardiovaskulär, metabol hälsa
- Ökad hälsorelaterad livskvalitet och tilltro till förmåga



Lundqvist 2022, 2017, Morén 2016, Hellgren 2016, Rödjer 2015, Olsson 2015, Hendberg 2014, Sjögren 2012, Hemmingsson 2009, Kallings 2008

Vad tycker patienterna?

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



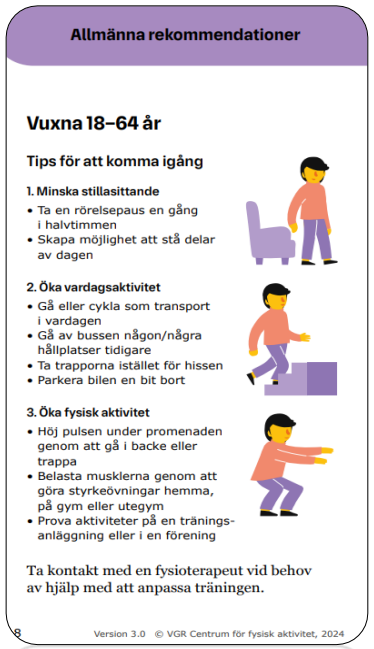
Kallings er al. 2003, Joelsson et al. 2017, Jansson et al. 2019, Andersen et al. 2019, Joelsson et al. 2020

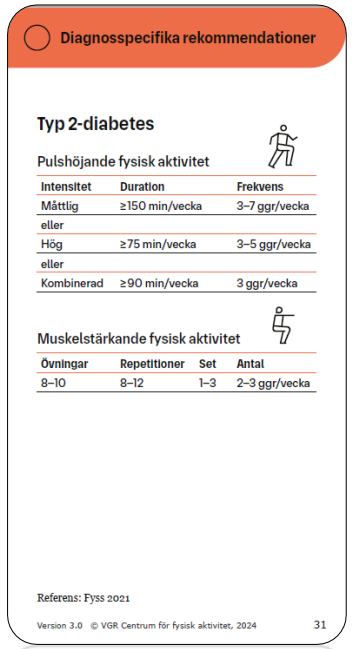
FaR i praktiken

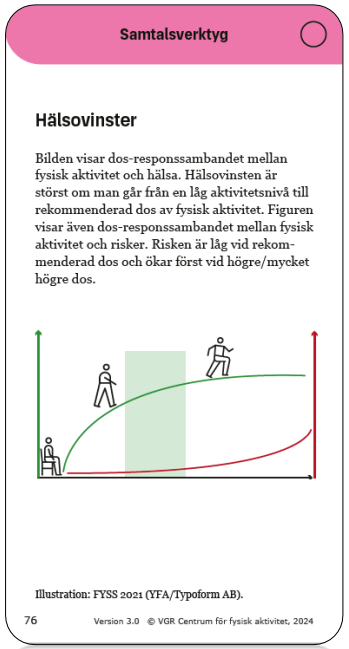
FaR-nyckeln – ett material för dig som medarbetare

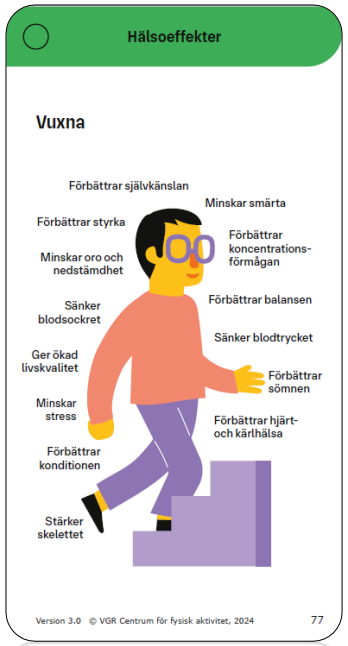












FaR-nyckeln

Rörelsenyckeln – för barn och unga

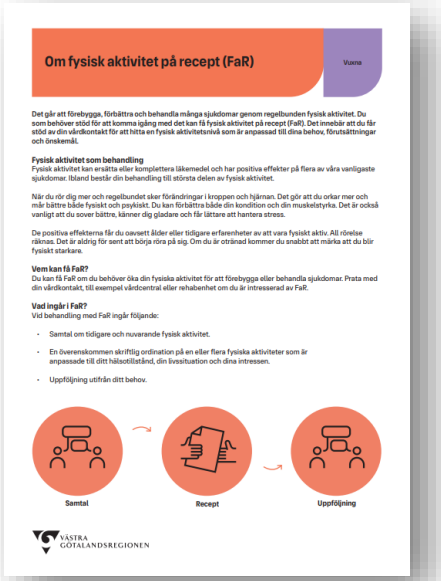
- Ett verktyg i samtal om fysisk aktivitet och stillasittande
  - Samtalsstöd och bildstöd
  - Främjar delaktighet och inkludering
  - Som en del i arbete med metoden FaR
  - Tillgänglig i digitalt och fysiskt format

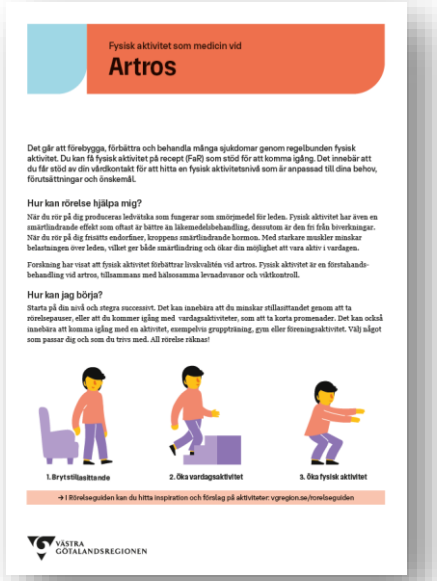


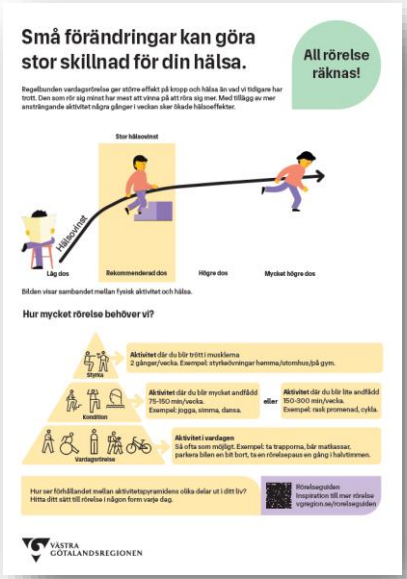
Rörelsenyckeln

Material för patienter

Informationsblad







Affischer



Flödesschema FaR



FaR i praktiken



1. Individuellt rådgivande samtal

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



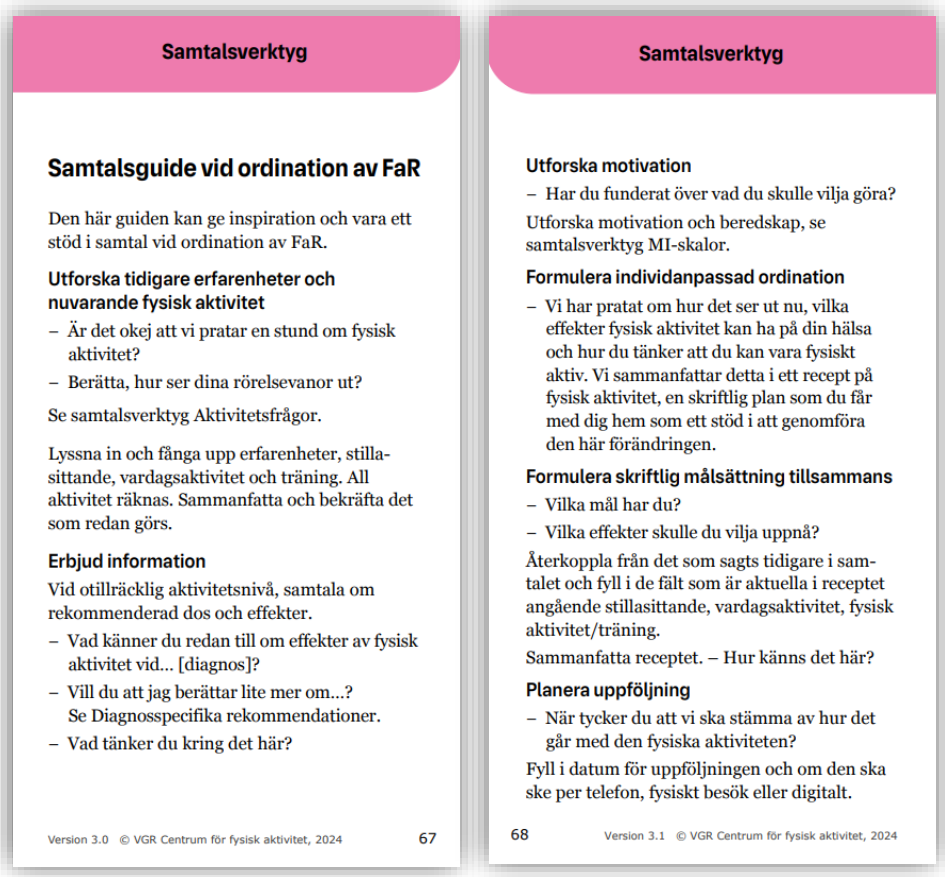
2. Individanpassad skriftlig ordination



3. Individanpassad uppföljning

1. Rådgivande samtal

- Be om lov
- Utforska, ställ öppna frågor
- Lyssna nyfiket
- Bekräfta patienten
- Erbjud information



Samtalsverktyg

Samtalsguide vid ordination av FaR

Den här guiden kan ge inspiration och vara ett stöd i samtal vid ordination av FaR.

Utforska tidigare erfarenheter och nuvarande fysisk aktivitet

- Är det okej att vi pratar en stund om fysisk aktivitet?
- Berätta, hur ser dina rörelsevanor ut?

Se samtalsverktyg Aktivitetsfrågor.

Lyssna in och fånga upp erfarenheter, stilla-sittande, vardagsaktivitet och träning. All aktivitet räknas. Sammanfatta och bekräfta det som redan görs.

Erbjud information

Vid otillräcklig aktivitetsnivå, samtala om rekommenderad dos och effekter.

- Vad känner du redan till om effekter av fysisk aktivitet vid... [diagnos]?
- Vill du att jag berättar lite mer om...? Se Diagnosspecifika rekommendationer.
- Vad tänker du kring det här?

Samtalsverktyg

Utforska motivation

- Har du funderat över vad du skulle vilja göra?

Utforska motivation och beredskap, se samtalsverktyg MI-skalor.

Formulera individanpassad ordination

- Vi har pratat om hur det ser ut nu, vilka effekter fysisk aktivitet kan ha på din hälsa och hur du tänker att du kan vara fysiskt aktiv. Vi sammanfattar detta i ett recept på fysisk aktivitet, en skriftlig plan som du får med dig hem som ett stöd i att genomföra den här förändringen.

Formulera skriftlig målsättning tillsammans

- Vilka mål har du?
- Vilka effekter skulle du vilja uppnå?

Återkoppla från det som sagts tidigare i samtalet och fyll i de fält som är aktuella i receptet angående stillasittande, vardagsaktivitet, fysisk aktivitet/träning.

Sammanfatta receptet. – Hur känns det här?

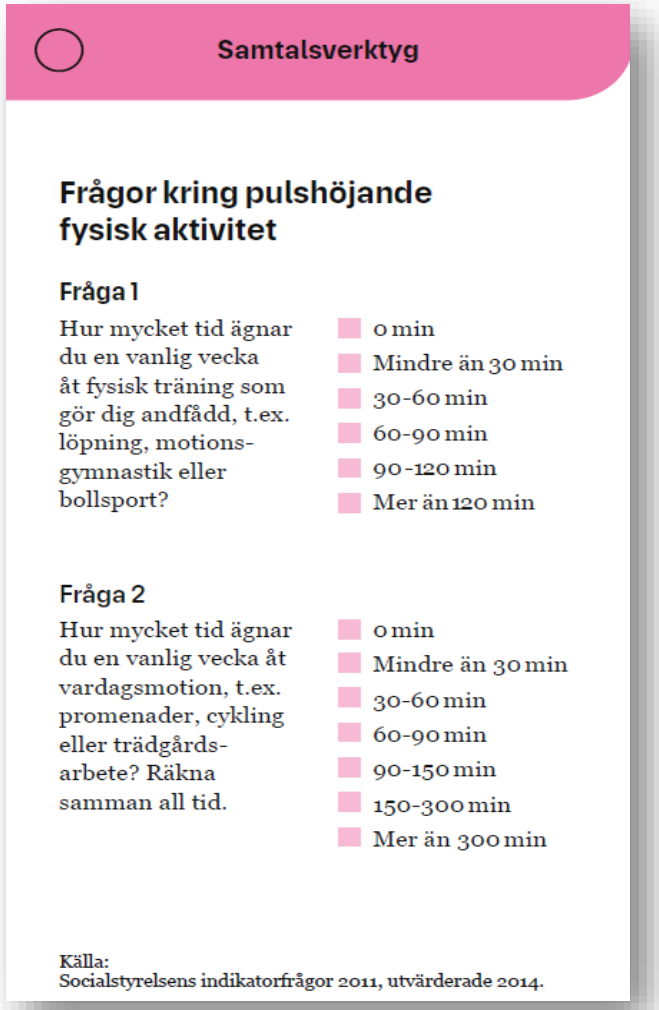
Planera uppföljning

- När tycker du att vi ska stämma av hur det går med den fysiska aktiviteten?

Fyll i datum för uppföljningen och om den ska ske per telefon, fysiskt besök eller digitalt.

FaR-nyckeln

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, motions-gymnastik 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 trädgårds-arbete? Räkna samman all tid.

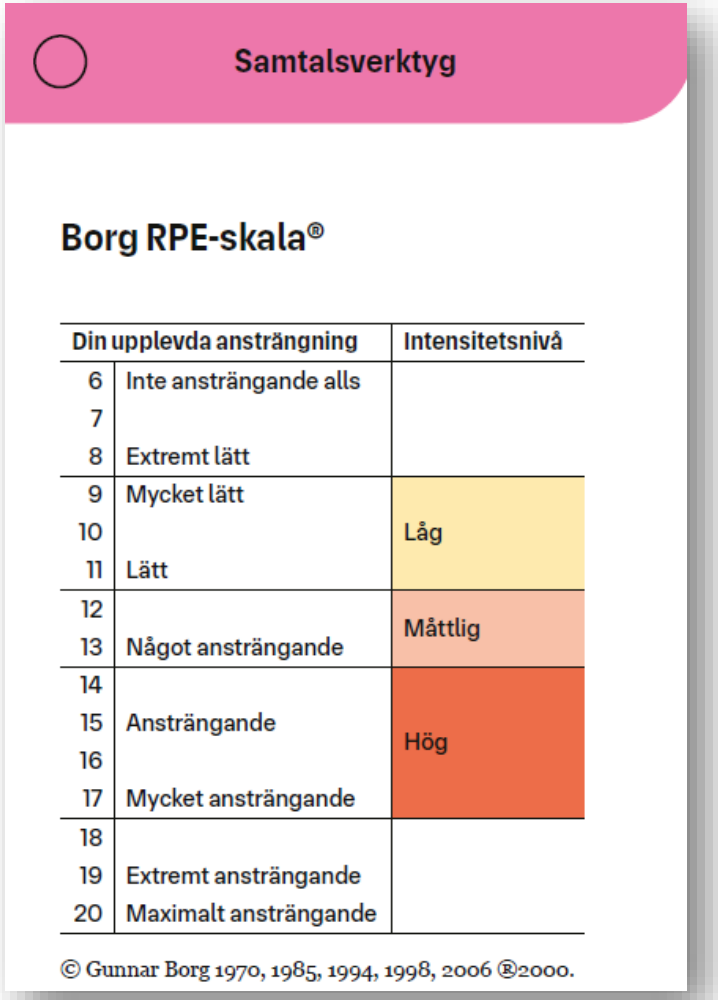
- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-150 min
- 150-300 min
- Mer än 300 min

Källa:
Socialstyrelsens indikatorfrågor 2011, utvärderade 2014.

- Träning och vardagsmotion
  - Vad gör du? (typ av aktivitet)
  - Hur ofta? (frekvens)
  - Hur länge? (duration)
  - Hur hårt? (intensitet)

- Aktiviteter en ”typisk dag” - för att identifiera vardagsaktivitet och stillasittande

Skatta upplevd ansträngning med Borg-RPE-skalan



Samtalsverktyg

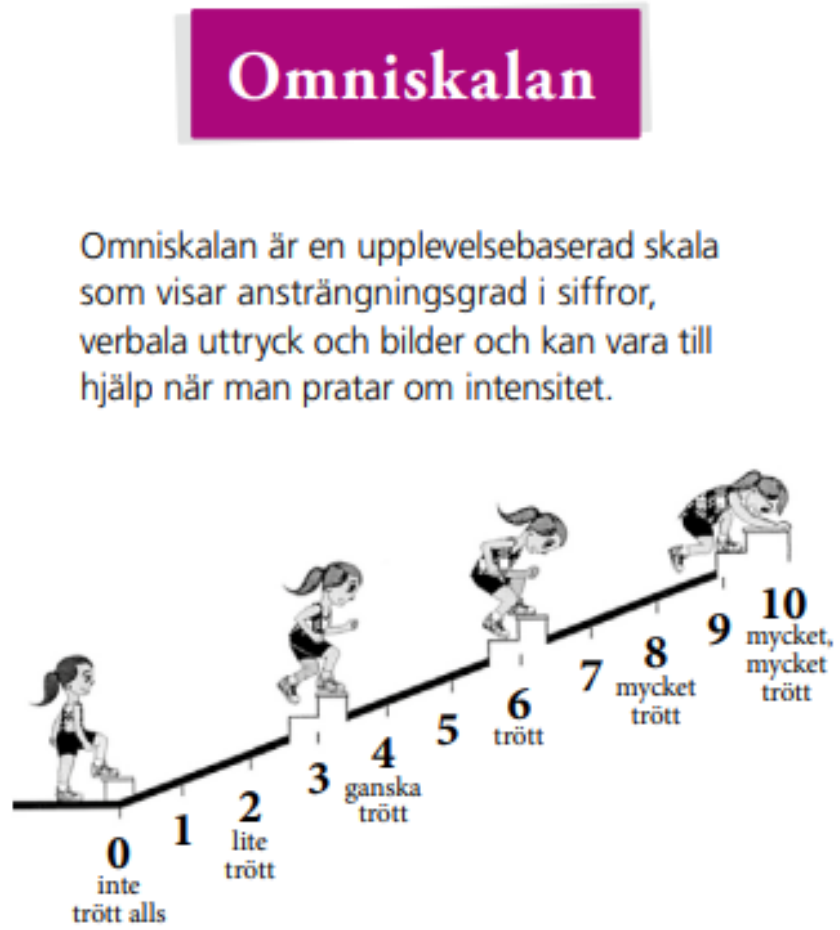
Borg RPE-skala®

Din upplevda ansträngning		Intensitetsnivå
6	Inte ansträngande alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	Låg
10		
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ®2000.

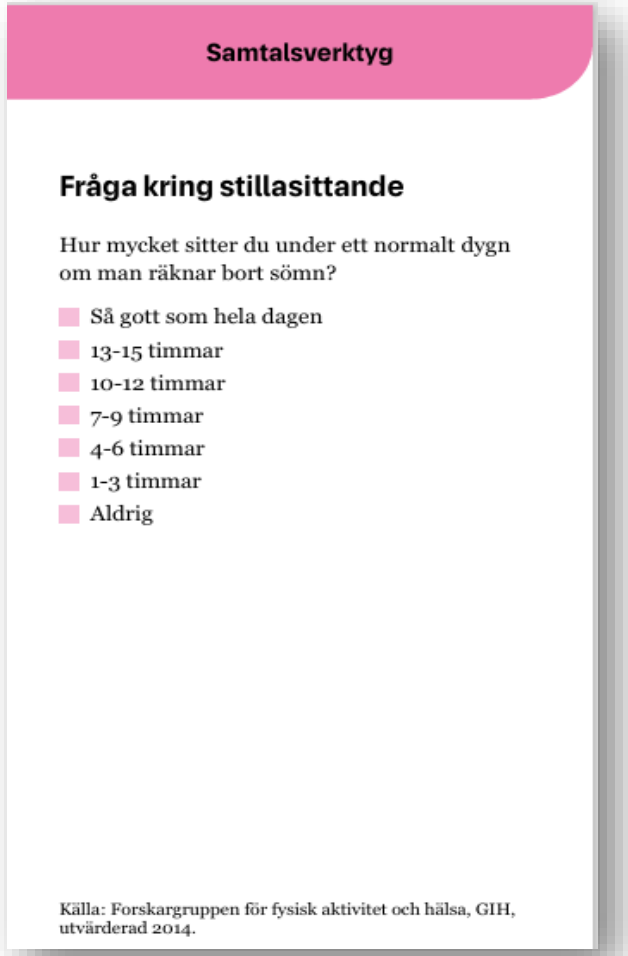
Upplevd ansträngning med OMNI-skalan

- Anpassad för barn och unga
  - Innehåller siffror, enkel text och bilder
  - Låg intensitet (1-3)
  - Måttlig intensitet (4-7)
  - Hög intensitet (8-10)



Robertson RJ et al. Children's OMNI scale of perceived exertion, Med Sci Sports Exerc. 2000:32,452-8.

1. Bedömning Stillasittande



FaR-nyckeln

- ≤ 4-6 timmar verkar OK
- >8 h/dag – riskfaktor

- Bryt upp långa perioder av sittande så ofta som möjligt

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



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.

Samtalsverktyg

MI-skalor

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-nyckeln

FaR i praktiken



1. Individuellt rådgivande samtal



2. Individanpassad skriftlig ordination



3. Individanpassad uppföljning

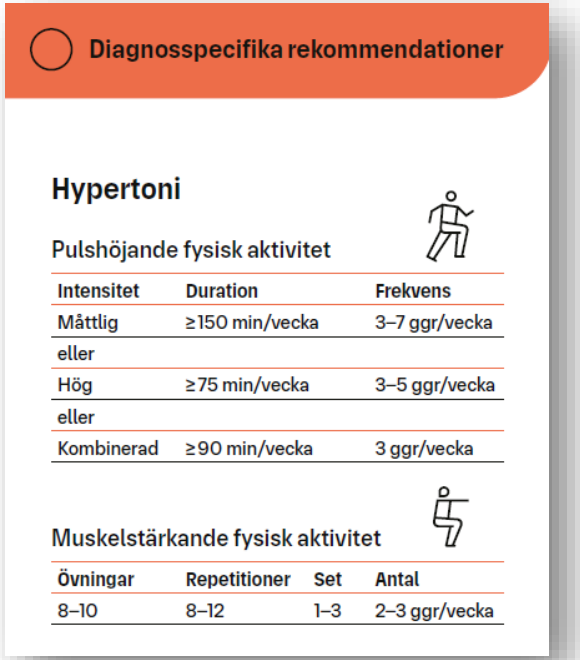
Överenskommelse:

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

2. Individanpassad skriftlig ordination

Grundad på:

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



Diagnosspecifika rekommendationer

Hypertoni

Pulshöjande fysisk aktivitet

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

Muskelstärkande fysisk aktivitet

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

Dosera utifrån patientens utgångsläge - stegra successivt

Ordinationsblanketter



Recept – fysisk aktivitet FaR®

Fysisk Aktivitet på Recept

Ordinatör / 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

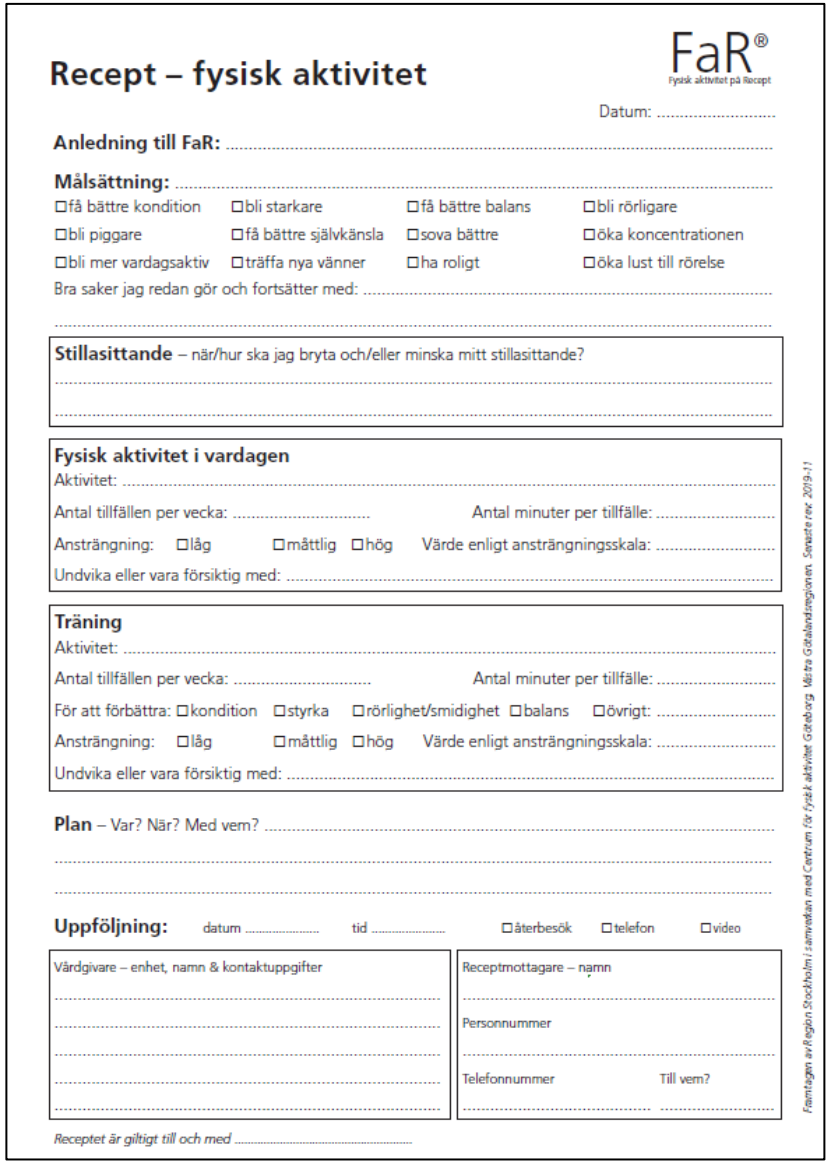
Aktivitet:
☐ Kondition ☐ Styrka ☐ Rörlighet/Smidighet ☐ Balans ☐ Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: ☐ Låg (Borgskala 9–11) ☐ Måttlig (Borgskala 12–13) ☐ Hög (Borgskala 14–17)
Undvik eller var försiktig med:

Uppföljning

Återbesök, datum:
Telefon eller brev, datum:
Annan vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

Terapigruppen fysisk aktivitet, Läkemedelskommittén VG-regionen. Senast reviderad: 2016-12-13



Recept – fysisk aktivitet FaR®

Fysisk aktivitet på Recept

Datum: .....

Anledning till FaR: .....

Målsättning: .....

☐få bättre kondition ☐bli starkare ☐få bättre balans ☐bli rörligare
☐bli piggare ☐få bättre självkänsla ☐sova bättre ☐öka koncentrationen
☐bli mer vardagsaktiv ☐träffa nya vänner ☐ha roligt ☐öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med: .....

Stillasittande – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet: .....
Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....
Ansträngning: ☐låg ☐måttlig ☐hög Värde enligt ansträngningsskala: .....
Undvika eller vara försiktig med: .....

Träning

Aktivitet: .....
Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....
För att förbättra: ☐kondition ☐styrka ☐rörlighet/smidighet ☐balans ☐övrigt: .....
Ansträngning: ☐låg ☐måttlig ☐hög Värde enligt ansträngningsskala: .....
Undvika eller vara försiktig med: .....

Plan – Var? När? Med vem? .....

Uppföljning: datum ..... tid ..... ☐återbesök ☐telefon ☐video

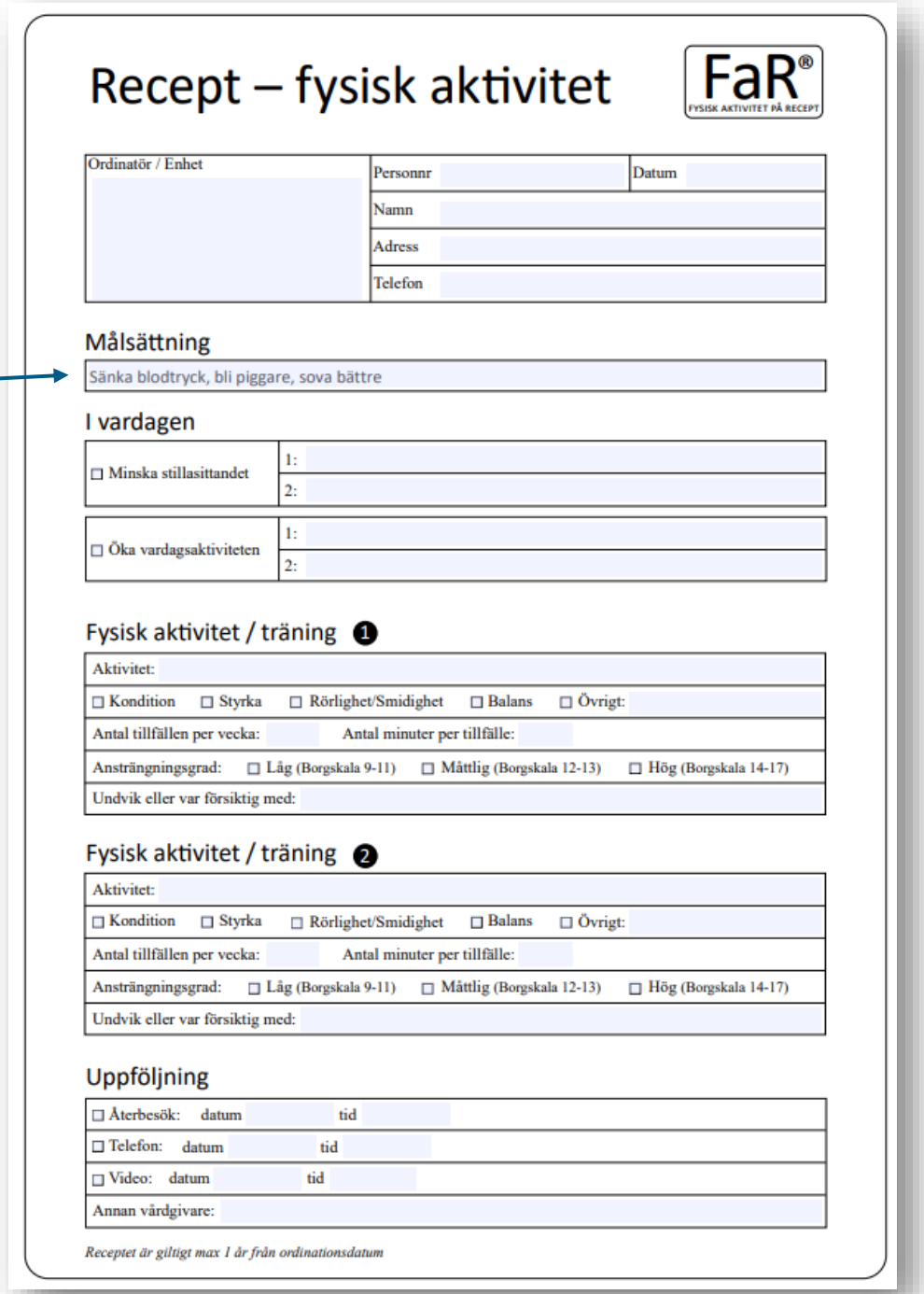
Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter	Receptmottagare – namn
	Personnummer
	Telefonnummer Till vem?

Receptet är giltigt till och med .....

Framtagen av Region Stockholm i samverkan med Centrum för fysisk aktivitet Göteborg, Mötra Götalandsregionen. Senaste rev. 2019-11

2. Ordinationsblanketten

- Målsättning
  - Patientens mål, exempel:
    - sänka blodtryck, blodsocker
    - minska smärta
    - bli piggare
    - sova bättre
    - bli starkare
    - få bättre kondition
    - åka skidor om 6 månader
    - gå i trappa (2 våningar) utan vila



Recept – fysisk aktivitet

FaR® FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Ordinatör / 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 ❶

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 ❷

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:

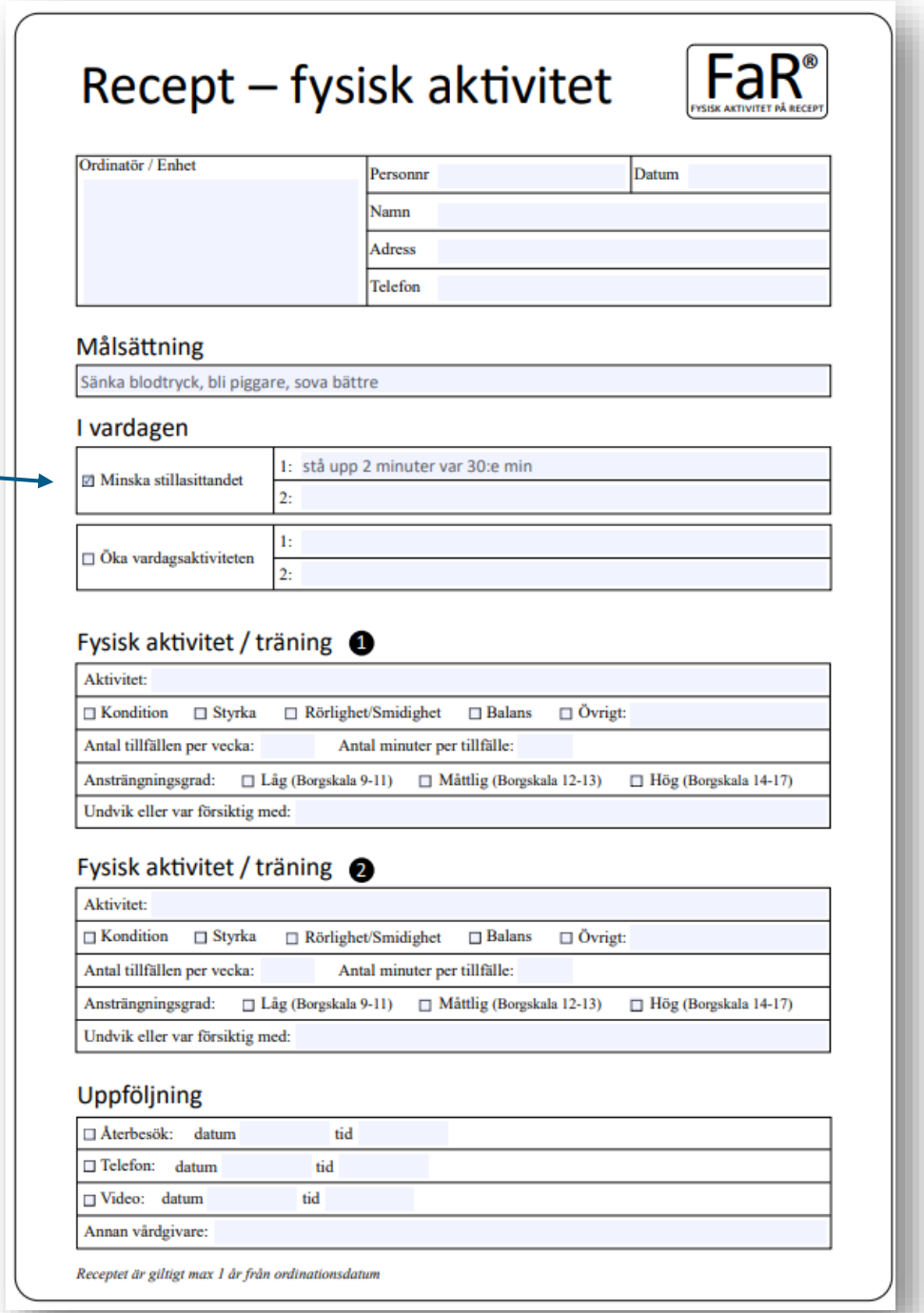
Uppföljning

☐ 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

FaR® FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Ordinatör / 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 ❶

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 ❷

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:

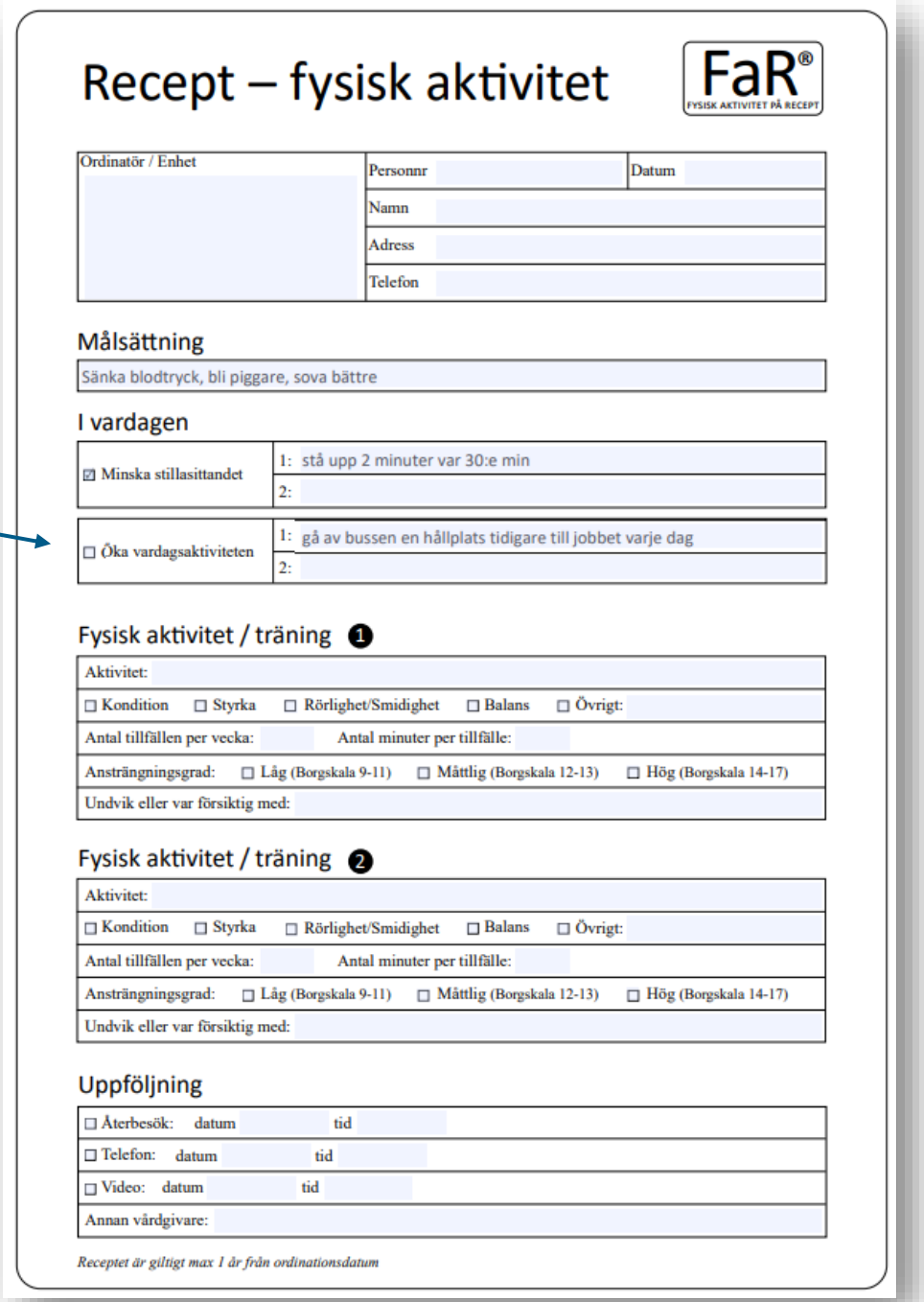
Uppföljning

☐ 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

FaR® FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Ordinatör / 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 ❶

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 ❷

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:					

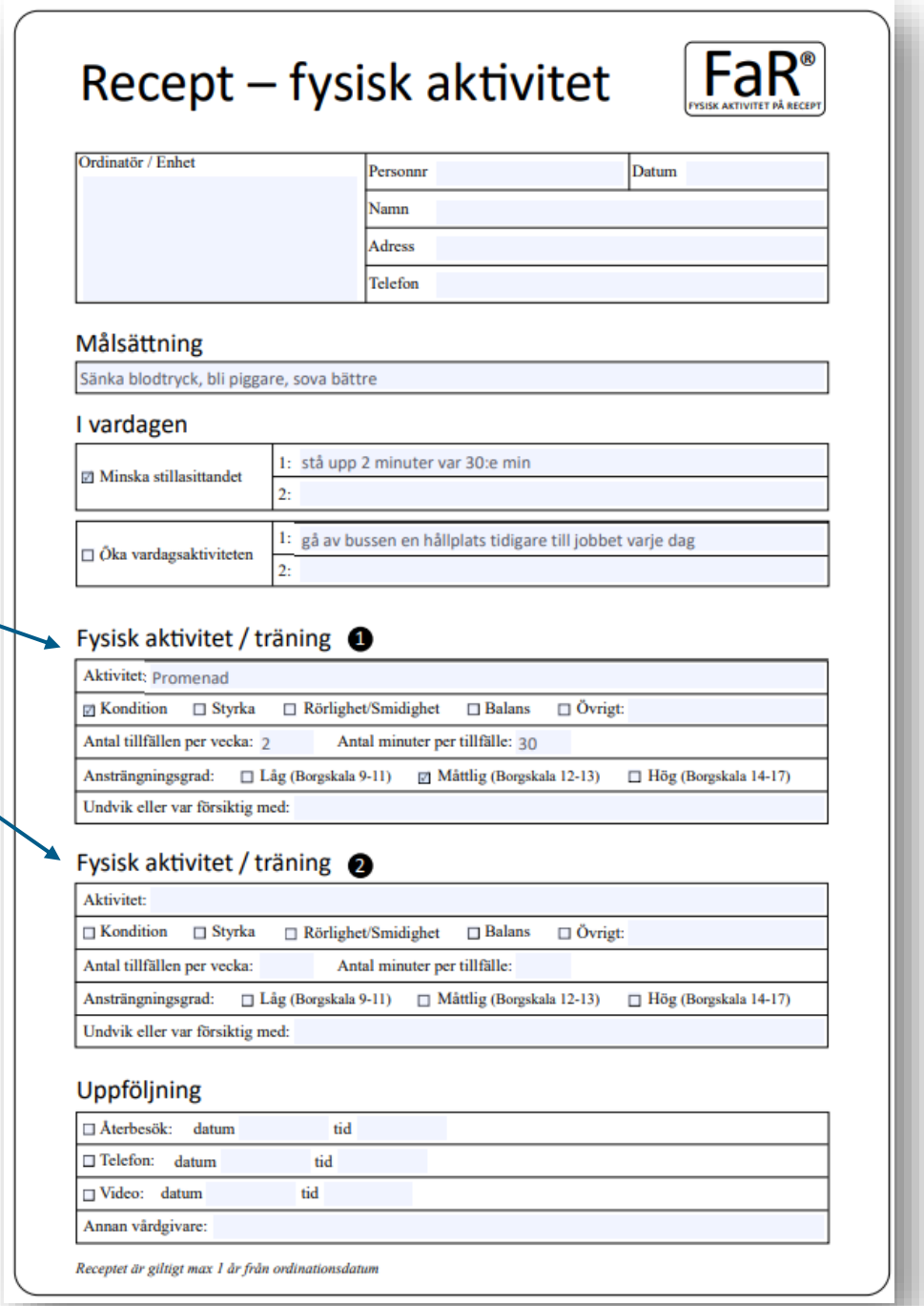
Uppföljning

☐ 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

Ordinatör / 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 ❶

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 ❷

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:				

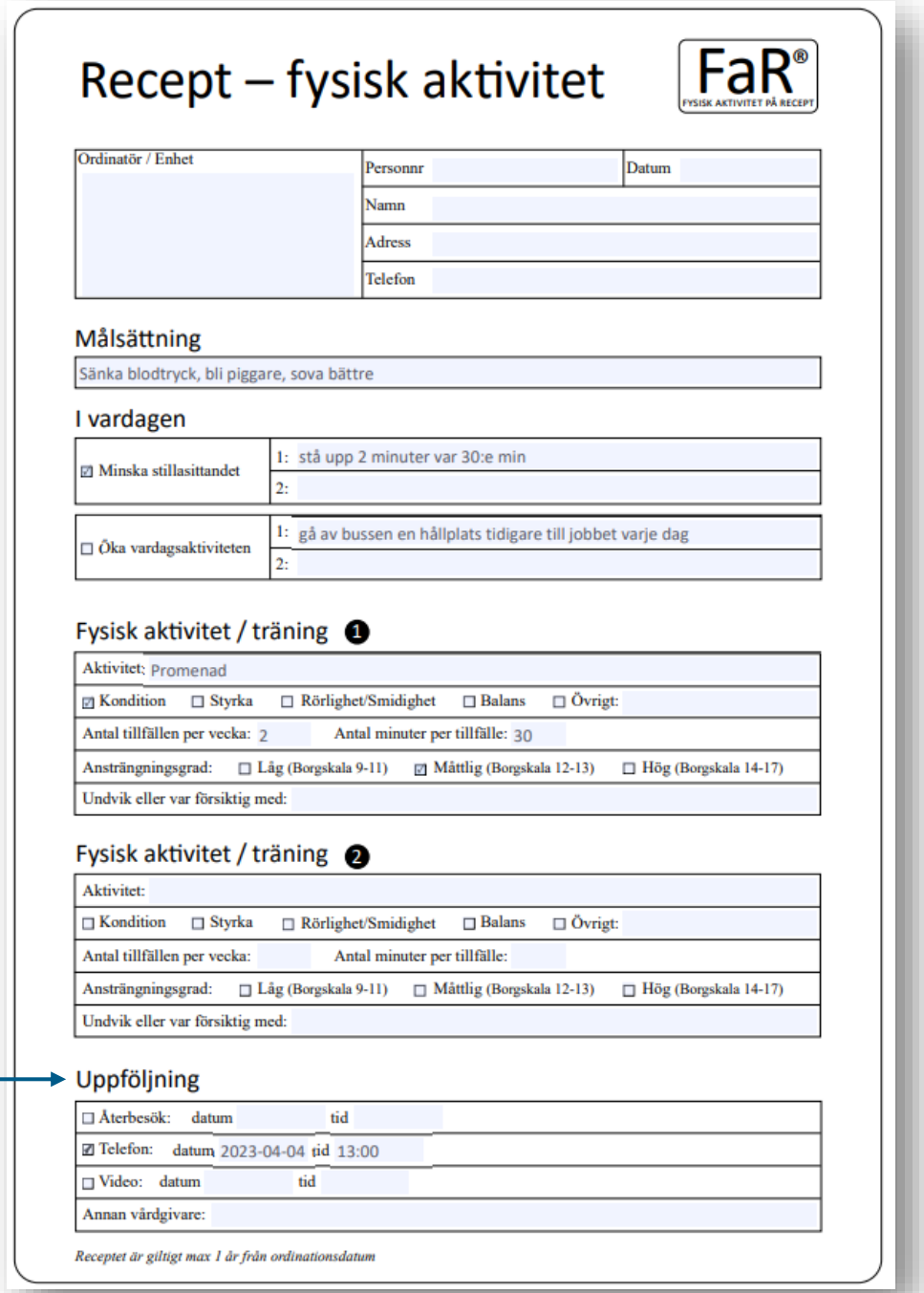
Uppföljning

☐ 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

FaR® FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Ordinatör / 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 ❶

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 ❷

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

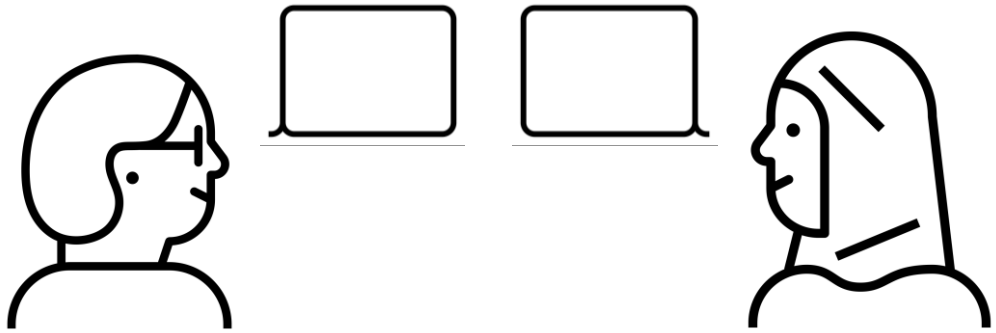
☐ Återbesök:	datum	tid	
☑ Telefon:	datum 2023-04-04	tid 13:00	
☐ Video:	datum	tid	
Annan vårdgivare:			

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

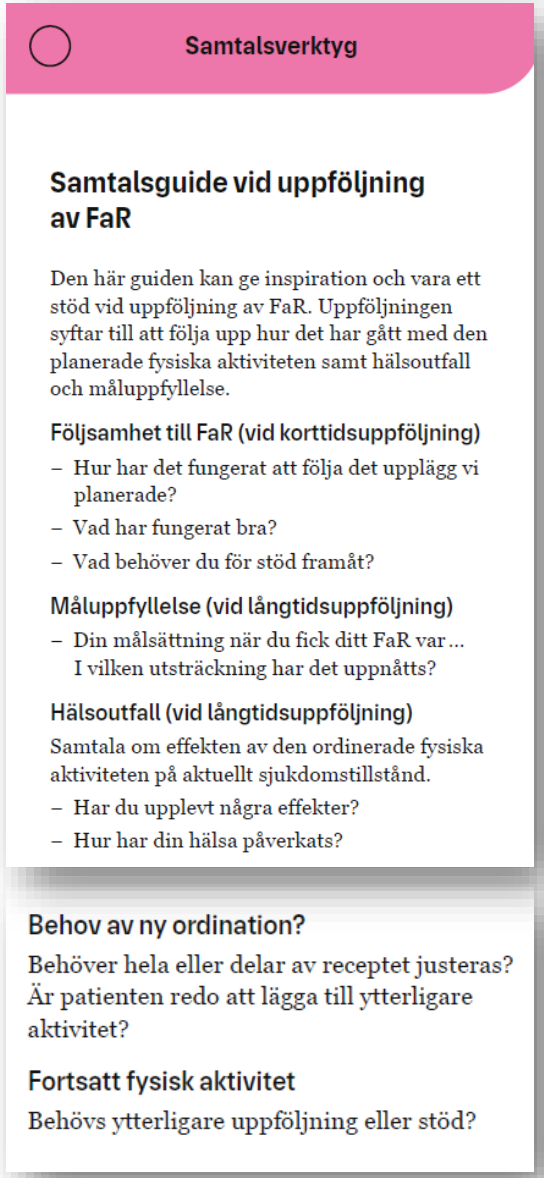


3. Individanpassad uppföljning

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

3. Individanpassad uppföljning

- Förstärker följsamhet till ordinationen
- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker
- Planera uppföljning (när, hur) vid ordinationstillfället
- Vid låg beredskap/motivation – tätare uppföljningar



Samtalsverktyg

Samtalsguide vid uppföljning av FaR

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

Följsamhet till FaR (vid korttidsuppföljning)

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

Måluppfyllelse (vid långtidsuppföljning)

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

Hälsoutfall (vid långtidsuppföljning)

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

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

Behov av ny ordination?

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

Fortsatt fysisk aktivitet

Behövs ytterligare uppföljning eller stöd?

FaR-nyckeln

KVÅ-koder

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

Sant eller falskt?

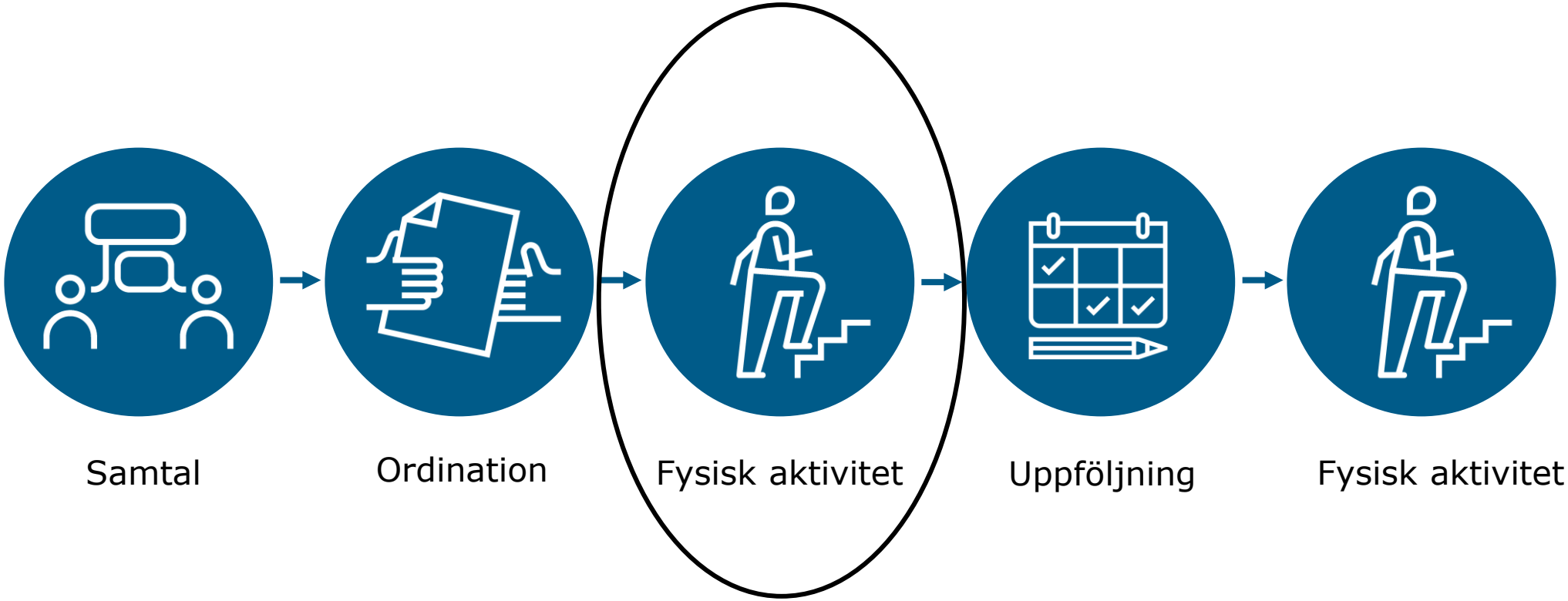
- Vuxna bör röra på sig på måttlig intensitet minst 100 minuter/vecka
- Att vara otillräckligt fysiskt aktiv innebär att man själv tycker att man rör på sig för lite
- Vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva bör erbjudas rådgivande samtal, där FaR och/eller aktivitetsmätare kan läggas till
- Fysisk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

Rörelsepaus

Energipiller
Kondition

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

Flödesschema FaR



Arenor för rörelse

Hemma

Utomhus

Skola

Kommunalt utbud

Friskvård

Förening

Hälso- o sjukvården









Rörelseguiden

www.vgregion.se/rorelseguiden

- Tips om:
  - Rörelse på egen hand
  - Aktiviteter i närområdet
  - Motivationsstöd



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



Vårdgivarwebben Levnadsvanor VGR

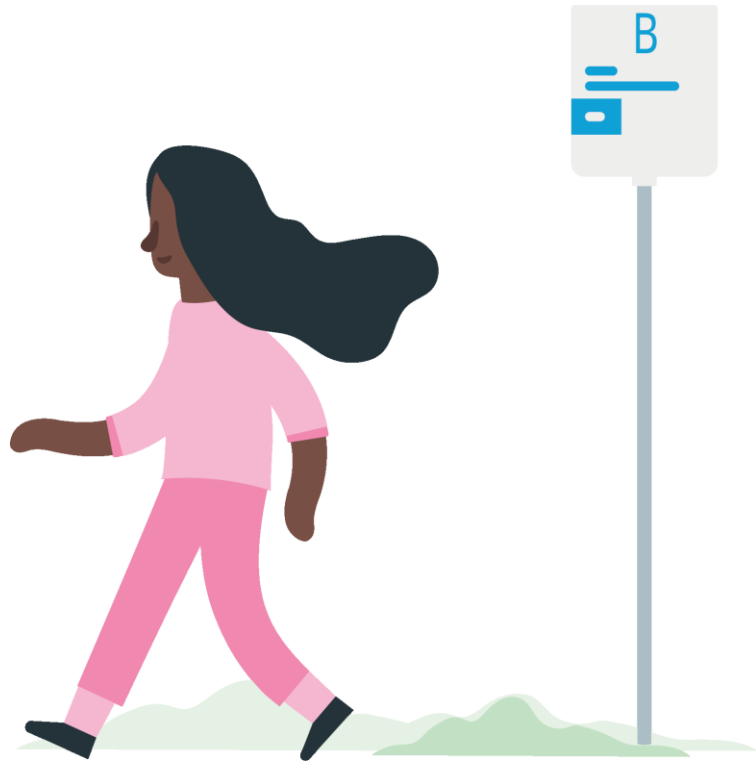
- Riktlinjer & kunskapsstöd
- Material
- Hänvisa vidare
- Utbildning
- Forskning
- Statistik
- Nyhetsbrev



Levnadsvanor - Vårdgivarwebben 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, rörelseguiden och FaR-nyckeln



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

FaR® FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Ordinatör / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

I vardagen

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

Fysisk aktivitet / träning ❶

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 ❷

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

Terapigruppen fysisk aktivitet, Läkemedelskommittén VG-regionen. Senast reviderad: 2021-06-16

Patientfall barn

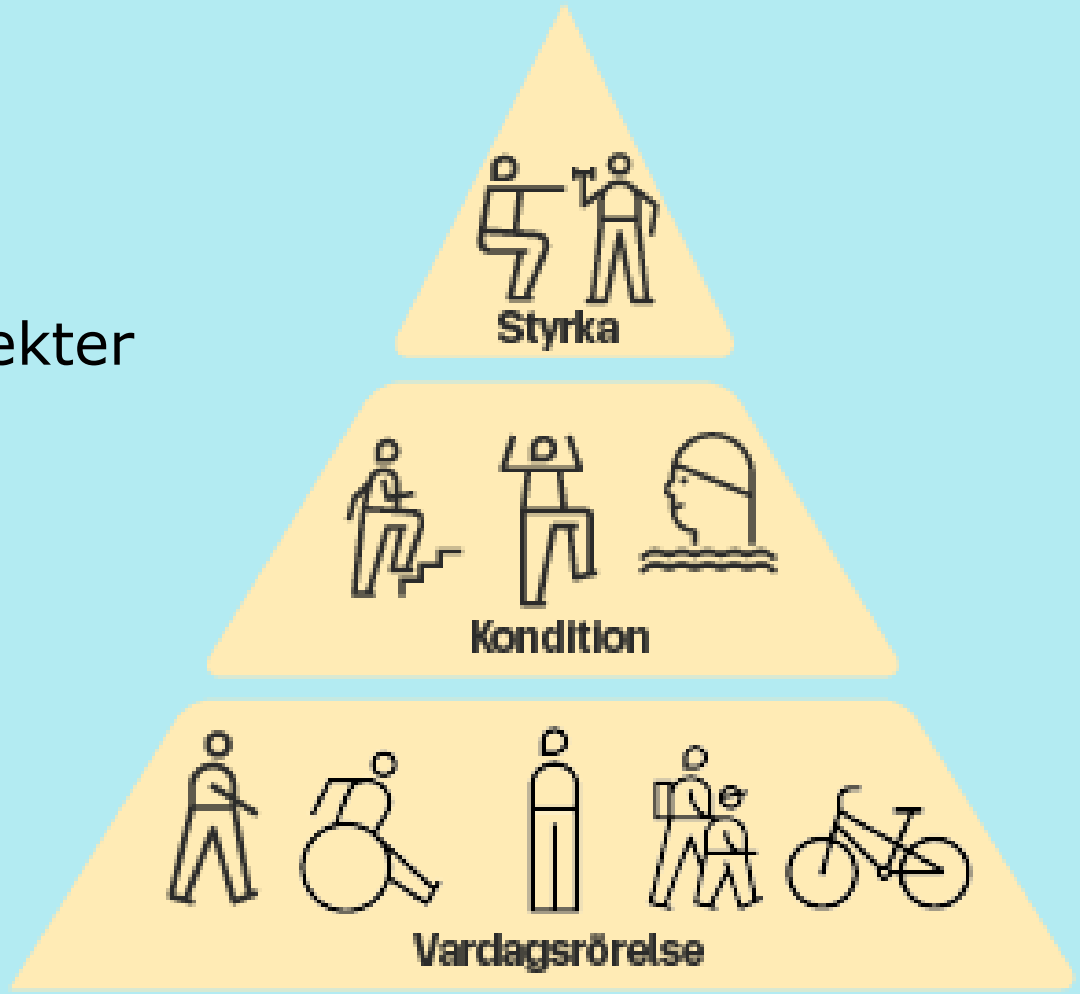
- Robin 6 år
- Obesitas
- Tycker om att röra på sig, men har en i huvudsak stillasittande fritid, då familjen är ovan vid träning och vid förenings- och friluftsliv.
- Föräldrarna är oroliga för att Robin ska skada sig när han är ute och rör på sig.
- Familjen har en svag ekonomi.

Frågor och diskussion



Sammanfattning

- Rör dig mer och sitt mindre
- Träning ger ytterligare hälsoeffekter
- Fysisk aktivitet hela livet!



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Camilla Bylin Ottehall
Leg fysioterapeut MSc
Centrum för fysisk aktivitet
Mail: rh.cffa@vgregion.se