

Fysisk aktivitet och FaR

Emma Henning

Centrum för fysisk aktivitet



Vad ska vi prata om idag?

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



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

Vad är fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet

All kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur vilken resulterar i ökad energiförbrukning

Fysisk träning

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

Fysisk aktivitet och 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



Hur mycket bör vuxna röra på sig?



- All rörelse räknas!
- Lite är bättre än inget
- Mer är bättre än lite

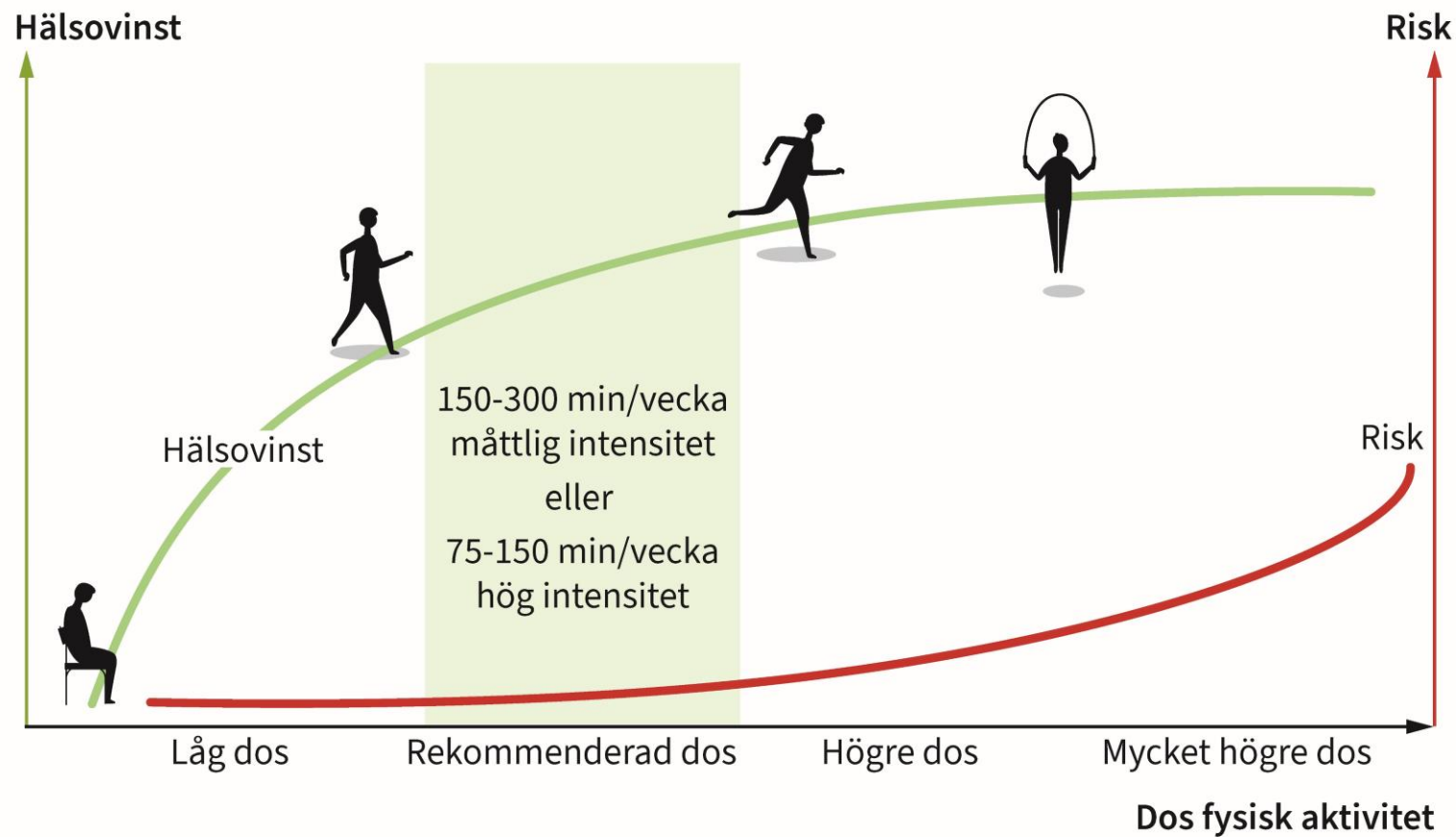
Hur mycket bör barn och unga röra på sig?

Rekommendationer för barn och unga, 6-17 år

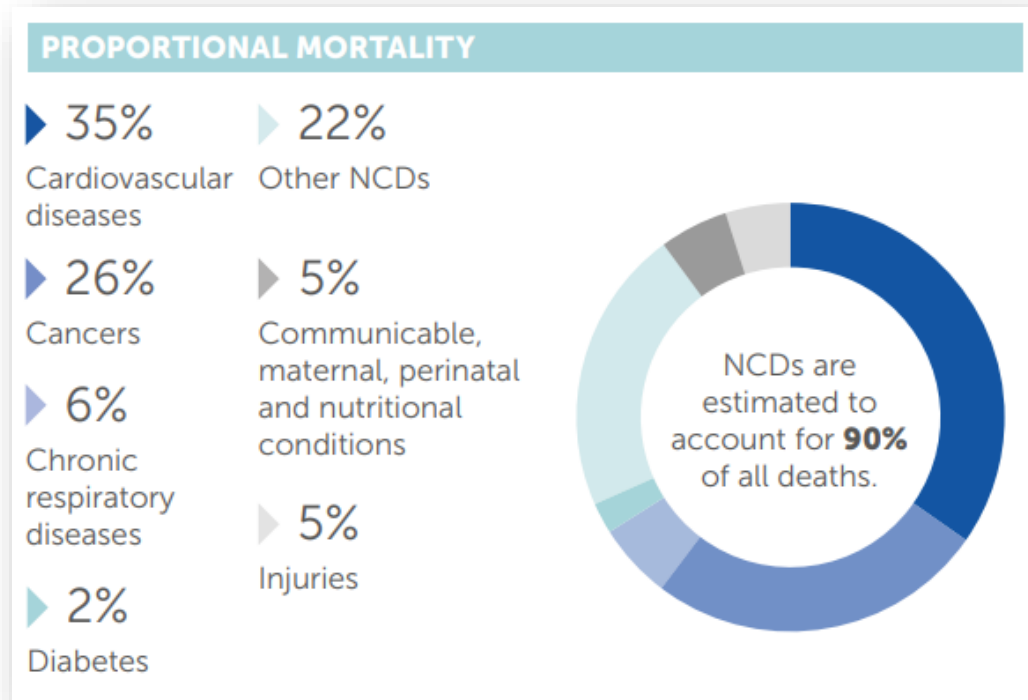
- Pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt minst 60 minuter/dag
- Pulshöjande aktivitet på hög intensitet bör ingå minst 3 gånger/vecka
- Aktiviteter som stärker muskler och skelett bör ingå minst 3 gånger/vecka

FYSS 2021

Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa



Fysisk inaktivitet - ett folkhälsoproblem



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

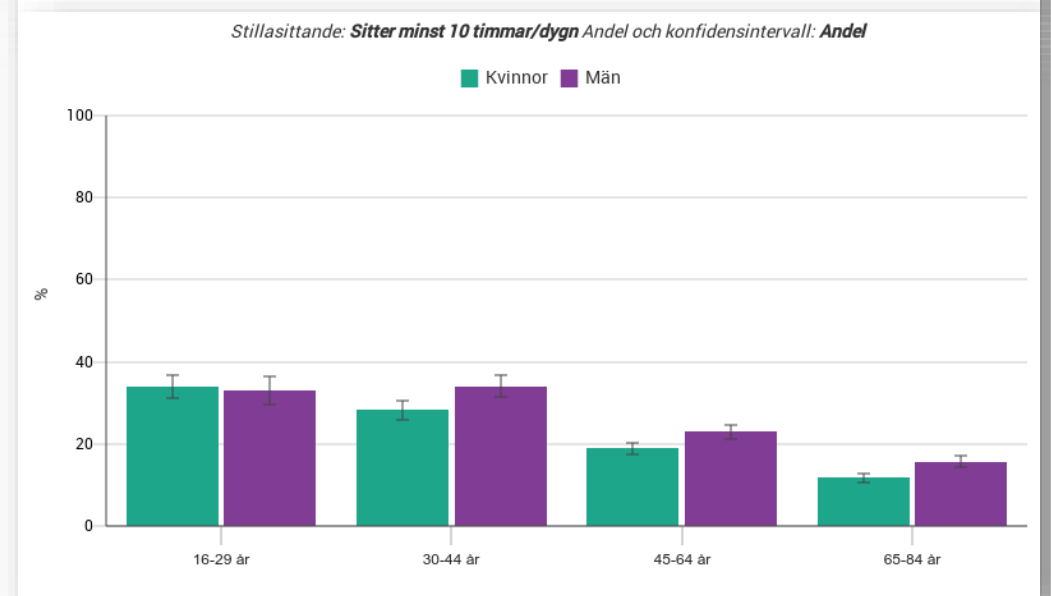
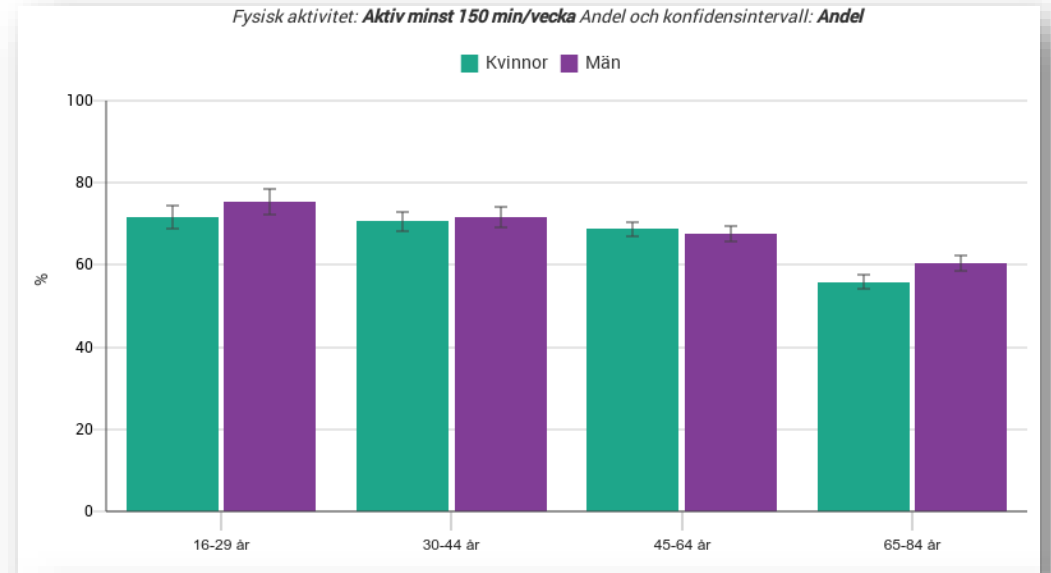
Hur ser aktivitetsnivån ut i Sverige?

Enkät:

- 32% otillräckligt fysiskt aktiva
- 25% sitter minst 10 timmar/dag

Rörelsemätare:

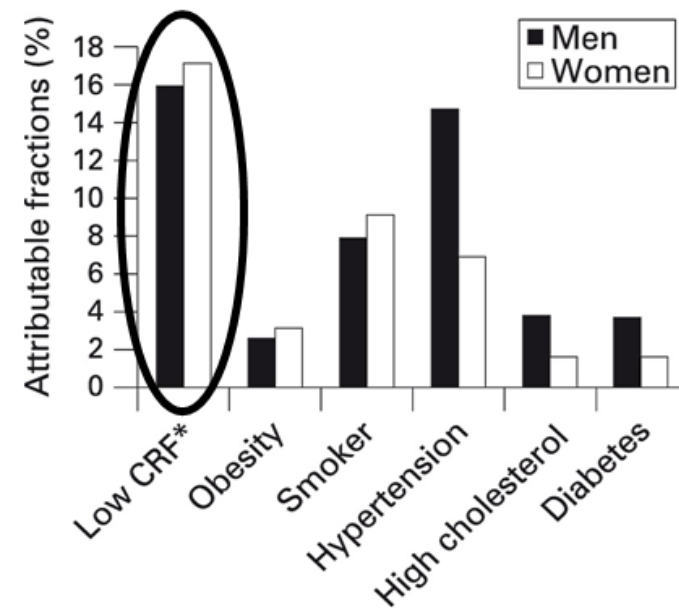
- 43% otillräckligt fysiskt aktiva



Dålig kondition – stor hälsorisk

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

Dödsfallsorsak:



Barn och unga rör sig för lite

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

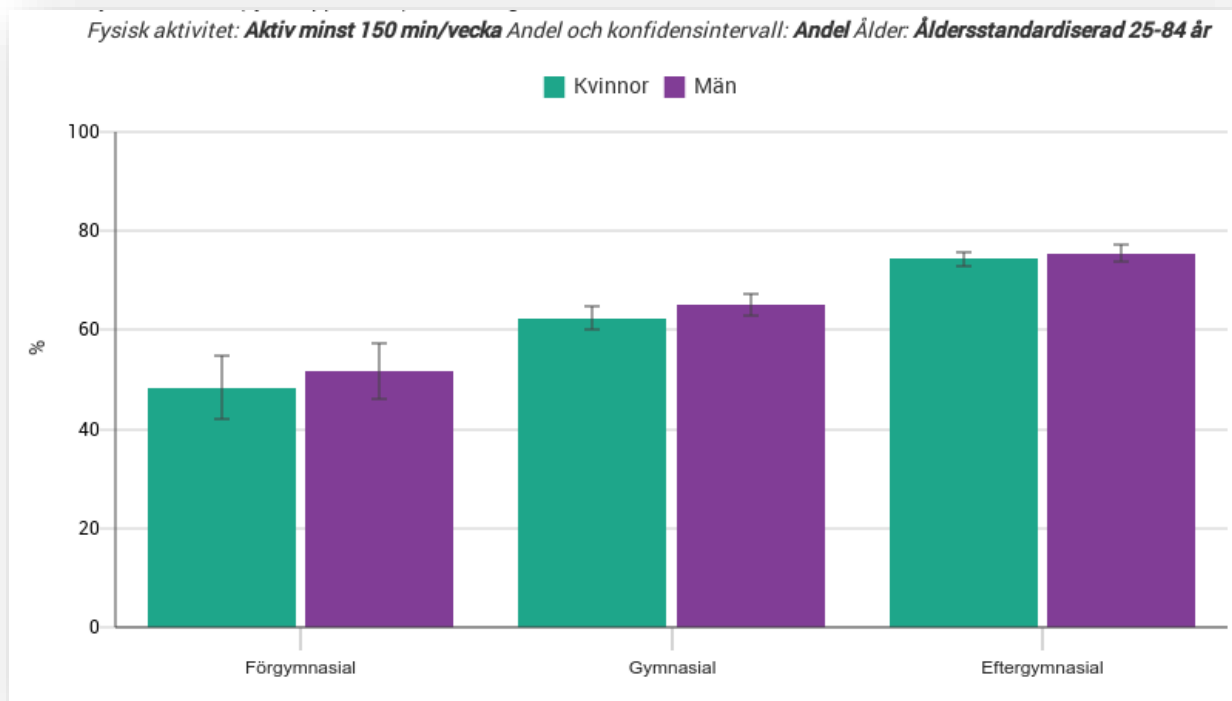
PEP-RAPPORTEN 2024



**EKONOMISK
OJÄMLIKHET
BIDRAR TILL
BARNENS
HÄLSOKLYFTA**

Jämlik hälsa

De med låg utbildning och låg inkomst har sämre hälsa och är mindre fysiskt aktiva



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?**

Riktlinjer om fysisk aktivitet

Regional medicinsk riktlinje Nationell riktlinje och nationellt vårdprogram

REGIONAL MEDICINSK RIKTLINJE – LÄKEMEDEL
Fysisk aktivitet
 Fastställt december 2020 av Läkemiddelkommittén i Västra Götalandsregionen. Gäller till december 2022.

Huvudsakligt

- Fysisk aktivitet kan användas i förebyggande syfte och/eller som en del i behandlingen av många sjukdomstillstånd.
- Boken FYS fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling sammanfattar den vetenskapliga evidensen som ligger till grund för rekommendationerna om fysisk aktivitet inom hälso- och sjukvården.
- En stödjande fysisk aktivitet rekommenderas för patienter med diagnoser som omfattas av fysisk aktivitet eller aktivitetsträning.
- Fysisk aktivitet på recept (FA) används inom hälso- och sjukvården och är en metod som den fysiska aktivitetens och stödjande fysiska aktivitetens patienter och för vars en del är särskilt givande. All legitimerad vårdsperson inom hälso- och sjukvården har rätt att utföra FA-behandling.
- En del av rekommendationen kan vara att minska sitt sittställe och öka vardagsaktiviteten. Läs FYS rekommendationerna dagsspecifika dosering av fysisk träning, se FYS.

Bakgrund

Fysisk inaktivitet är idag ett stort folkhälso- och sjukvårdspåslag. Regelbunden fysisk aktivitet kan både förebygga och användas som en del i behandlingen av ett flertal sjukdomstillstånd och kan ses som en viktig del i den hälso- och sjukvårdens insatser för att förebygga och behandla många sjukdomar. Det är viktigt att utvärdera fysisk aktivitet och dess positiva hälsoeffekter.

Även en mindre ökning av fysisk aktivitet hos tidigare och fysiskt inaktiva personer leder till förbättrat hälsotillstånd. Individens dagliga mängd fysisk aktivitet bör, i samband med styrning av fysisk aktivitet, beskrivas som rekommendationer för sjuklighet och förbättring.

Definition av begrepp – fysisk aktivitet & fysisk träning

Med fysisk aktivitet avses all kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur som resulterat i energiförbrukning. Fysisk aktivitet kan ske i hemmet, på arbetet, vid lek, under transporter, på fritiden och under organiserad träning.

Fysisk träning avses den del av fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande och har som syfte att förbättra eller bibehålla fysisk förmåga.

Fysisk aktivitet som behandling

Diagnoser där det finns evidens för fysisk aktivitet som del i behandlingen, se boken FYS 2017. Det är av boken finns länk till FYS.

För vissa grupper är stödjande fysisk aktivitet mer nödvändigt än för andra. Exempel på grupper som får hög prioritet i Socialstyrelsens nationella riktlinjer "Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor" är personer med sjukdom eller sjukdomsrisiko, fysisk inaktivitet, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning samt social isolering.

Fall är en behandlingsmetod som kan användas av all legitimerad personal inom hälso- och sjukvården och har påvisat stora positiva effekter på patientens fysiska aktivitet. För att ge fallbehandling krävs kunskapsgrupp.

- Personers hälsa- och funktionsnedsättning
- Användande av fysisk aktivitet som prevention och behandling (FYS)
- Fall som behandlingsmetod och utvärdering för detta
- Kunskapsutvärdering och utvärderingsprocesser

Förutsättningar

För att patienter ska kunna delta i fysisk aktivitet och fysisk träning krävs förutsättningar. För fysisk aktivitet ska närsyn till sig själv övervägas fysisk aktivitet som behandling. Individuella förutsättningar i fysiska förutsättningar, till exempel förmåga och motivation bör beaktas, liksom medicinska och medicinska tillstånd.

REGIONALA MEDICINSKA BOK- ÅRER Fysiska rekommendationer rekommenderas för att förbättra hälsotillståndet och för att förebygga sjukdomar. Rekommendationerna är baserade på vetenskapliga studier och är baserade på bästa tillgängliga kunskap.

Socialstyrelsen Nationella riktlinjer

Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor
 Stöd för styrning och ledning

2018

Borgslådan

Diagnoskod	Rekommendation
0	Ingen anordning av
1	Enkelt
2	Medel
3	Hög
4	Mycket hög
5	Maximal

Borg RPE-skala®
 Borg, 1982, s. 103, 104.

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling

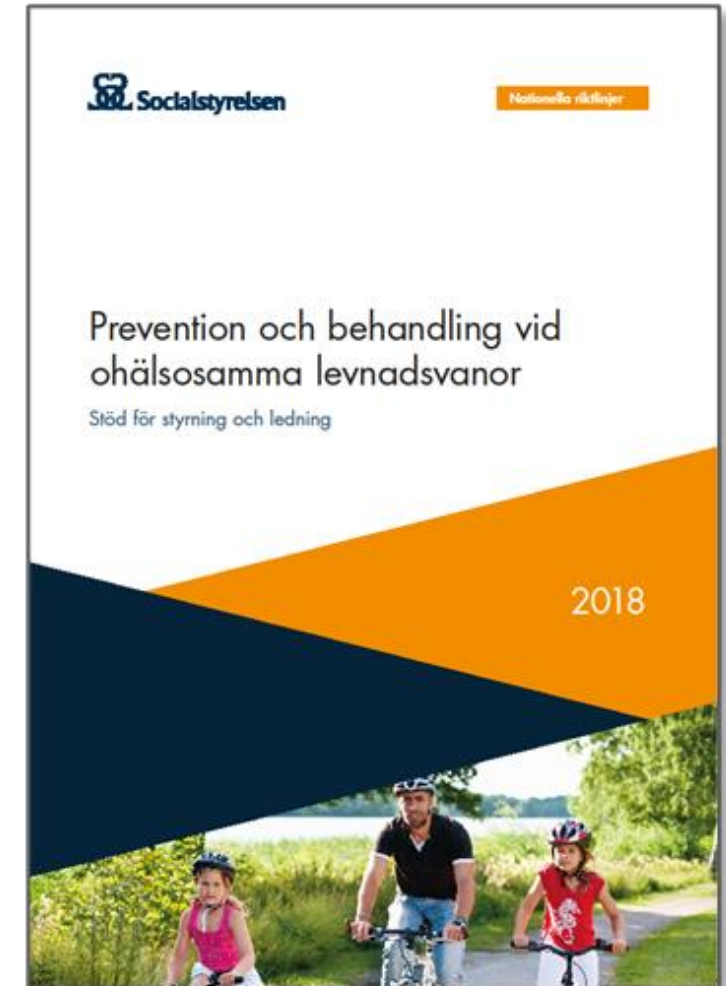
Nationellt programområde för levnadsvanor

Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård
 SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Riktlinjer om fysisk aktivitet för vuxna

-Vad ska vi göra?

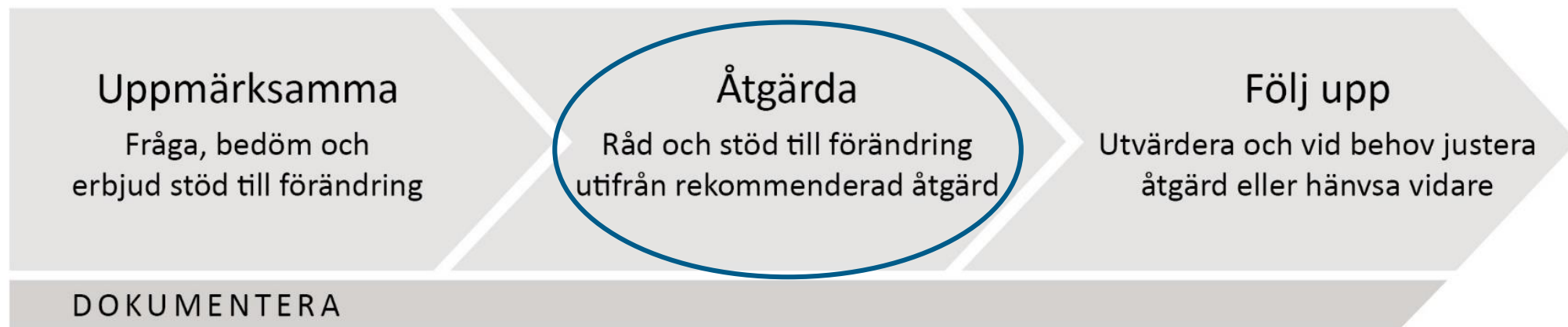
- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna med *särskild risk* som är otillräckligt fysisk aktiva
 - Tillägg av FaR och/eller aktivitetsmätare
 - Prioritet 2 = bör göras
- Erbjuder rådgivande samtal till vuxna som är otillräckligt fysisk aktiva
 - Tillägg av FaR och/eller aktivitetsmätare
 - Prioritet 3 = bör göras



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, följ upp, dokumentera
- Åtgärdsnivåer och kompetenskrav



Åtgärder för vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva

- Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
 - Personcentrerad dialog, 5-30 minuter
 - Motiverande strategier, stärka tilltro till egen förmåga
 - Respekt, delaktighet, autonomi
 - Bör kompletteras med uppföljning
- Samtal kompletterat med FaR och/eller aktivitetsmätare



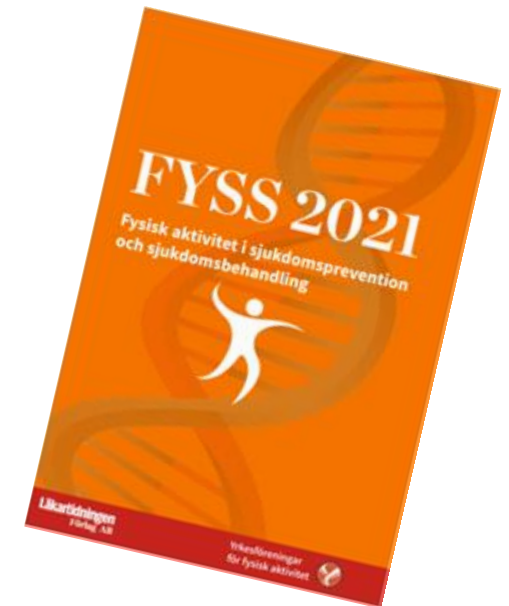
Rörelsepaus

Energipiller Rörlighet

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

FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

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



Fysisk aktivitet som behandling för vuxna

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

Fysisk aktivitet - Förebygga

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

→ Blodfetsrubbingar

→ Hypertoni

→ Myosit

→ Stroke

→ Cancer

→ Insomni

→ Osteoporos

→ Systemisk lupus erythematosus (SLE)

→ Demens

→ Klimakteriebesvär

→ Parkinsons sjukdom

→ Ängest

→ Depression

→ Kranskärlls sjukdom

→ Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS)

→ Övervikt och obesitas

→ Diabetes typ 1

→ Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL)

→ Psoriasis

Hypertoni



Indikation

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

Läs mer

Aerob fysisk aktivitet

Intensitet	Duration minuter / vecka	Frekvens dagar / vecka
Måttlig	Minst 150	3–7
eller		
Hög	Minst 75	3–5
eller		

Kombinerad måttlig och hög intensitet i minst 90 minuter/vecka, t ex 30 minuter, 3 dagar/vecka



Diagnosspecifika råd

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

Läs mer



Interaktion med läkemedel

Förstahandsläkemedel vid hypertoni hos fysiskt aktiva är:



Effekter av fysisk aktivitet

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

Muskelstärkande fysisk aktivitet

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

Kompletterande fysisk aktivitet

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



Risker och samsjuklighet

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



Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vad är FaR?

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



Vem kan erbjuda FaR?

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



Vem bör få FaR?

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

- 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

THE STORY
SO FAR

FaR i praktiken

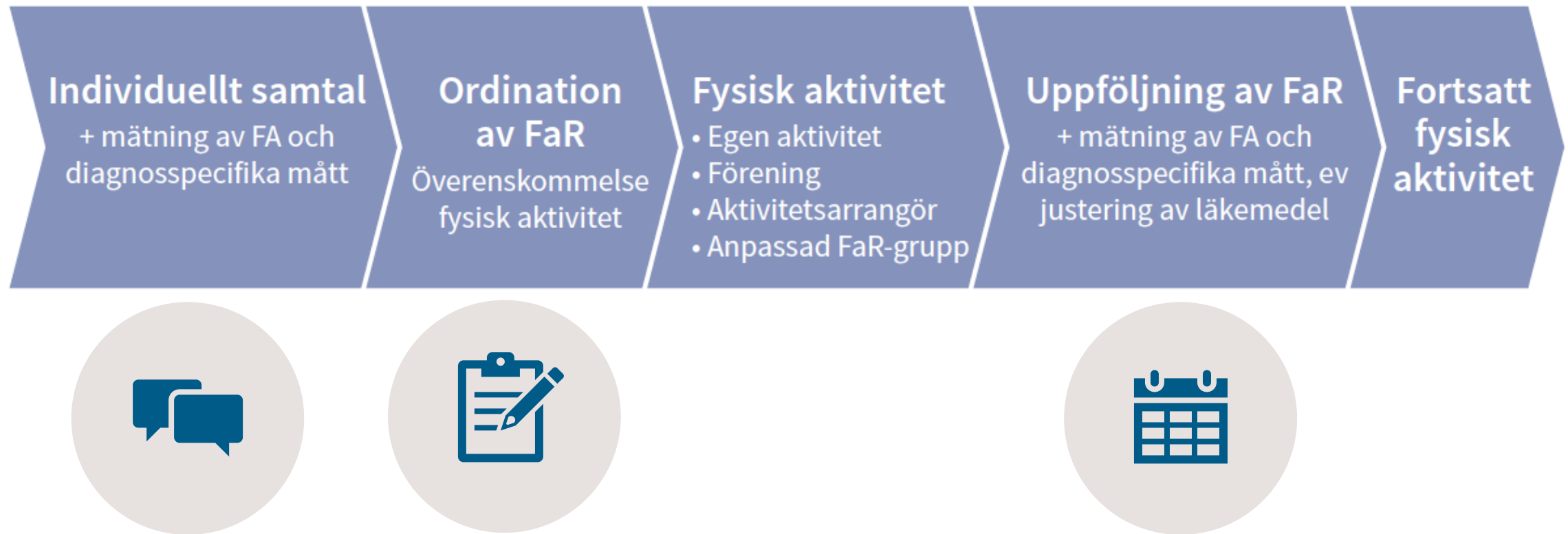
FaR-nyckeln

- Ett verktyg i samtal om fysisk aktivitet
- Samtalsstöd och bildstöd
 - Sänka trösklar, skapa struktur i samtalet
- Hjälpmedel vid förskrivning av FaR
- Tillgänglig i fysisk form och digitalt
 - www.vgregion.se/far-nyckeln

FaR-nyckeln

Ditt stöd för att vägleda till
ett aktivare liv

Flödesschema FaR



FaR i praktiken



1. INDIVIDUELLT RÅDGIVANDE SAMTAL

- Bedömning fysisk aktivitet
- Sjukdomsspecifika mått
- Erfarenheter
- Motivation och beredskap



2. INDIVIDANPASSAD SKRIFTLIG ORDINATION



3. INDIVIDANPASSAD UPPFÖLJNING



Skatta upplevd ansträngning med Borg-RPE-skalan

Låg intensitet (9-11)

- Känns lätt/mycket lätt

Måttlig intensitet (12-13)

- Känns något ansträngande
- Blir lite varm och lätt andfådd
- Kan prata i sammanhängande meningar

Hög intensitet (14-17)

- Känns ansträngande/mycket ansträngande
- Blir svettig och andfådd
- Svårt att prata i sammanhängande meningar



Samtalsverktyg

Borg RPE-skala®

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

1. Bedömning av pulshöjande fysisk aktivitet



Samtalsverktyg

Frågor kring pulshöjande fysisk aktivitet

Fråga 1

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

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

Fråga 2

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

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

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

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

1. Bedömning av muskelstärkande fysisk aktivitet och stillasittande



Samtalsverktyg

Fråga kring stillasittande

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

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

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



Samtalsverktyg

Fråga kring muskelstärkande fysisk aktiviteter

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

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

Källa: Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

1. Samtala om beredskap och motivation

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



Motiverande samtal

Be om lov att få fråga, informera, rekommendera:

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

Ställ öppna, utforskande frågor

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

Spegla och reflektera

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

Sammanfatta relevanta delar till en helhet.

MI-skalar

Hur viktigt är det för dig att...?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur säker är du på att genomföra det här?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur beredd är du på att genomföra det här?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

FaR i praktiken



1. INDIVIDUELLT RÅDGIVANDE SAMTAL

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



2. INDIVIDANPASSAD SKRIFTLIG ORDINATION

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



3. INDIVIDANPASSAD UPPFÖLJNING



2. Individanpassad skriftlig ordination

Grundad på:

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

Starta med låg dos - 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

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

Fysisk aktivitet / träning ①

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

Fysisk aktivitet / träning ②

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

Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Ordinationsblanketten

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

Receipt – fysisk aktivitet



Ordinatór / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

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

Fysisk aktivitet / träning ①

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

Fysisk aktivitet / träning ②

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

Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Ordinationsblanketten

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

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

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

Fysisk aktivitet / träning ①

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

Fysisk aktivitet / träning ②

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

Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Ordinationsblanketten

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

Recept – fysisk aktivitet



Ordinatór / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

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

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

Fysisk aktivitet / träning ①

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

Fysisk aktivitet / träning ②

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

Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

2. Ordinationsblanketten

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

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

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

Fysisk aktivitet / träning ①

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

Fysisk aktivitet / träning ②

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

Uppföljning

<input type="checkbox"/> Återbesök: datum	tid
<input checked="" type="checkbox"/> Telefon: datum 2023-04-04	tid 13:00
<input type="checkbox"/> Video: datum	tid
Annan vårdgivare:	

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

FaR i praktiken



1. INDIVIDUELLT RÅDGIVANDE SAMTAL

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



2. INDIVIDANPASSAD SKRIFTLIG ORDINATION

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



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: epikris och kopia på FaR skickas till uppföljande vårdenhet



KVÅ-koder

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



Sant eller falskt?

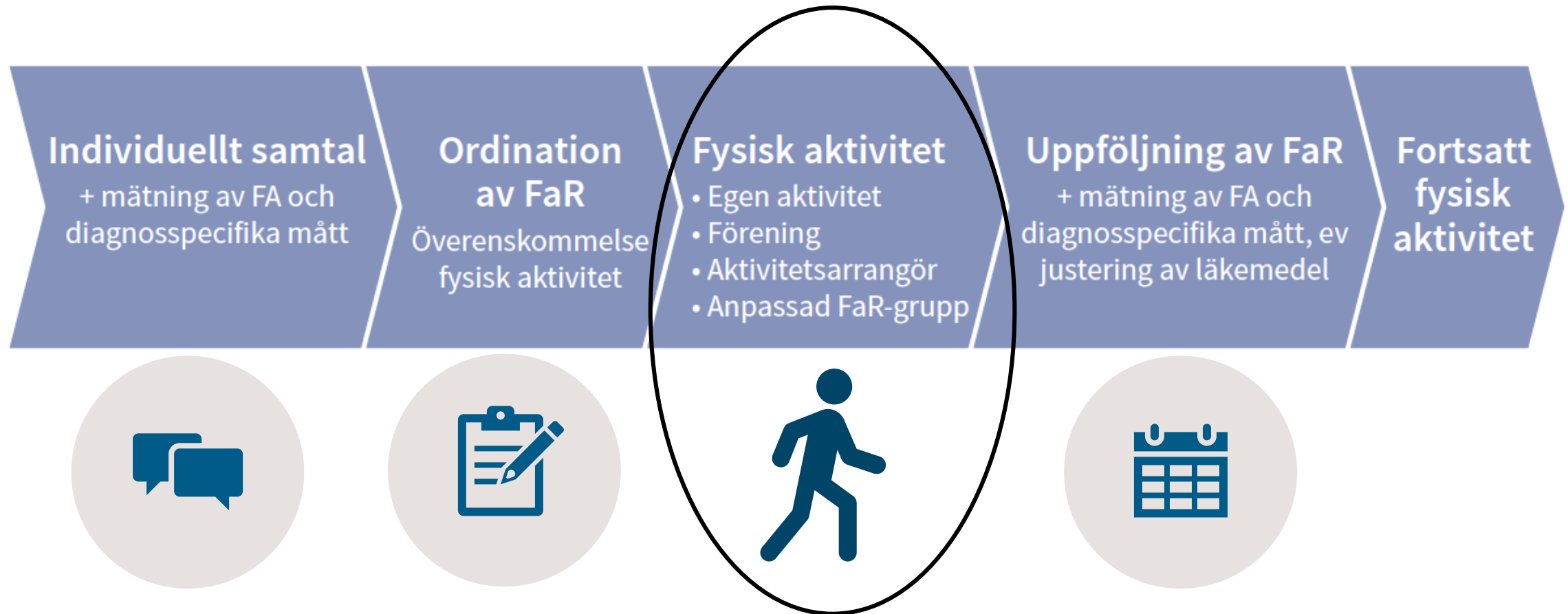
- Som sjuksköterska kan man bland annat förskriva FaR på sjukhus, vårdcentral, inom äldreomsorg samt inom elevhälsan och på barn- och ungdomsmottagning
- FaR kan enbart användas i förebyggande syfte
- FaR kan inte användas i syfte att minska stillasittande, t ex genom att ta rörelsepauzer
- FaR består alltid av tre delar: ett rådgivande samtal, en skriftlig ordination och minst en uppföljning

Rörelsepaus

Energipiller Kondition

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

Flödesschema FaR



Från recept till aktivitet

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

→ Rörelseguiden

www.vgregion.se/rorelseguiden

Rörelseguiden



Rör dig på egen hand! →

Hitta aktivitet nära dig!

→

Ta stöd för motivationen!

→

FaR-mottagning online

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

www.vgregion.se/far-mottagning



FaR-mottagning online

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

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

Boka tid till FaR-mottagning online

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

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



Boka tid till FaR-mottagning Lundbybadet i Göteborg

Du träffar fysioterapeuten på plats på Lundbybadet i Göteborg. Använd QR-koden eller gå in på www.1177.se och sök på "FaR-mottagning Göteborg" under Hitta vård. Du behöver e-legitimation när du bokar. Barn från 13 år bokar med egen e-legitimation. Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 06 40.

Hitta till Lundbybadet i Göteborg:
Adress: Lantmannagatan 5. Hållplats: Rambergsvallen. Flexlinje: Mötesplats 1823.



Vårdgivarwebben

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

- Riktlinjer
- Fysisk aktivitet på Recept
- Material
- Utbildning
- Forskning
- Nyhetsbrev
- Hänvisa patienter vidare
- Kontakt



Sammanfattning

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



Skriftlig ordination - patientfall

Patientfall

- Man, 35 år
- Depression (medicinerar med SSRI)
- Stress och sover dåligt
- Sjukskriven sedan 4 månader
- Har sambo och ett barn (5 år)
- Går promenader (ej regelbundet)
- Har inte energi och lust till träning just nu
- Tycker om att vara i naturen
- Pulshöjande fysisk aktivitet: 45 min/vecka
- Stillasittande: 7-9 timmar/dag

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

I vardagen

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

Fysisk aktivitet / träning ①

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

Fysisk aktivitet / träning ②

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

Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

Patientfall

- Kvinna, 60 år
- Övervikt
- Höga blodfetter (medicinerar med Statiner)
- Arbetar i livsmedelsbutik, är aktiv på arbetet
- Orkar ingen fysisk aktivitet när hon kommer hem
- Trött, ingen energi
- Har barnbarn (2 och 5 år)
- Pulshöjande fysisk aktivitet: 30 min/vecka
- Stillasittande: 7-9 timmar/dag

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

I vardagen

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

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

Fysisk aktivitet / träning ①

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

Fysisk aktivitet / träning ②

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

Uppföljning

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

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

Frågor





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Emma Henning
Leg. Fysioterapeut
emma.henning@vgregion.se

Centrum för fysisk aktivitet