

FaR i praktiken



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



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

Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning

2. Utbildning om FaR i praktiken

3. Lokal FaR-rutin

4. Uppföljning



Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet och FaR?

- Ökad fysisk aktivitet ger bättre hälsa
- Sjukdomsförebyggande och sjukdomsbehandlande

Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet?

- Riktlinjer och rekommendationer

FaR som metod

- Svensk FaR – 3 delar
 - Evidensen
- Patientens opplevelse

FaR i praktiken

Patientfall

FaR-rutin på enheten

Material för patienter

Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Varna

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 vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Fysisk aktivitet som behandling
Fysisk aktivitet kan ersätta eller komplettera läkemedel och har positiva effekter på flera av våra vanligaste sjukdomar. Ibland består din behandling till största delen av fysisk aktivitet.


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

De positiva effekterna får du oavsett ålder eller tidigare erfarenheter av att vara fysiskt aktiv. All rörelse räknas. Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Om du är otränad 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 vårdkontakt, till exempel vårdcentral eller rehabenhet om du är intresserad av FaR.

Vad ingår i FaR?
Vid behandling med FaR ingår följande:

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



Samtal **Recept** **Uppföljning**

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 vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Hur kan rörelse hjälpa mig?
När du rör på dig produceras biologiska substanser som fungerar som smärtsmedel för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som oftast är bättre än läkemedelsbehandling, dessutom är den fri från biverkningar. När du rör på dig frisätts endorfiner, 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 livsvalnader och viktkontroll.

Hur kan jag börja?
Starta på din nivå och stega successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepauser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



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

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: vregion.se/rorelseguiden

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



Stöd för dig som fått FaR!
FaR
Fysisk aktivitet på recept


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 videomedie 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://vardochalsta.vgregion.se>
Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 06 40.



Centrum för fysisk aktivitet, vt 2024

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



Håll koll på din målsättning och dina aktiviteter

Aktivitetsdagboken

HFS

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Väntrumsmaterial

Affischer

Fysisk aktivitet som medicin

Du kan själv påverka din hälsa med hjälp av fysisk aktivitet.



Fysisk aktivitet kan vara en del i din behandling och minska behovet av läkemedel.

Du kan få fysisk aktivitet på recept, FaR.

Prata med din vårdgivare!

All rörelse räknas!

Regelbunden fysisk aktivitet ger goda hälseffekter 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: FYSS 2021, Fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukdomsbehandling.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
Centrum för fysisk aktivitet, VGR
www.vgregion.se/ffa

Hälseffekter 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 goda hälseffekter 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: FYSS 2021, Fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukdomsbehandling.




VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
Centrum för fysisk aktivitet, VGR
www.vgregion.se/ffa

Bildspel till väntrumms-tv

All rörelse räknas!

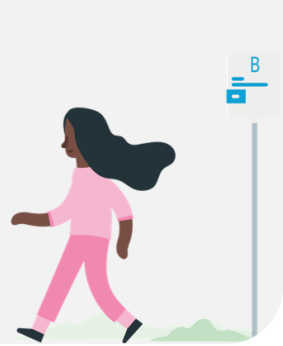
Det är bättre att göra lite än inget alls.

Även en liten ökning av fysisk aktivitet har goda effekter på hälsan och måendet.



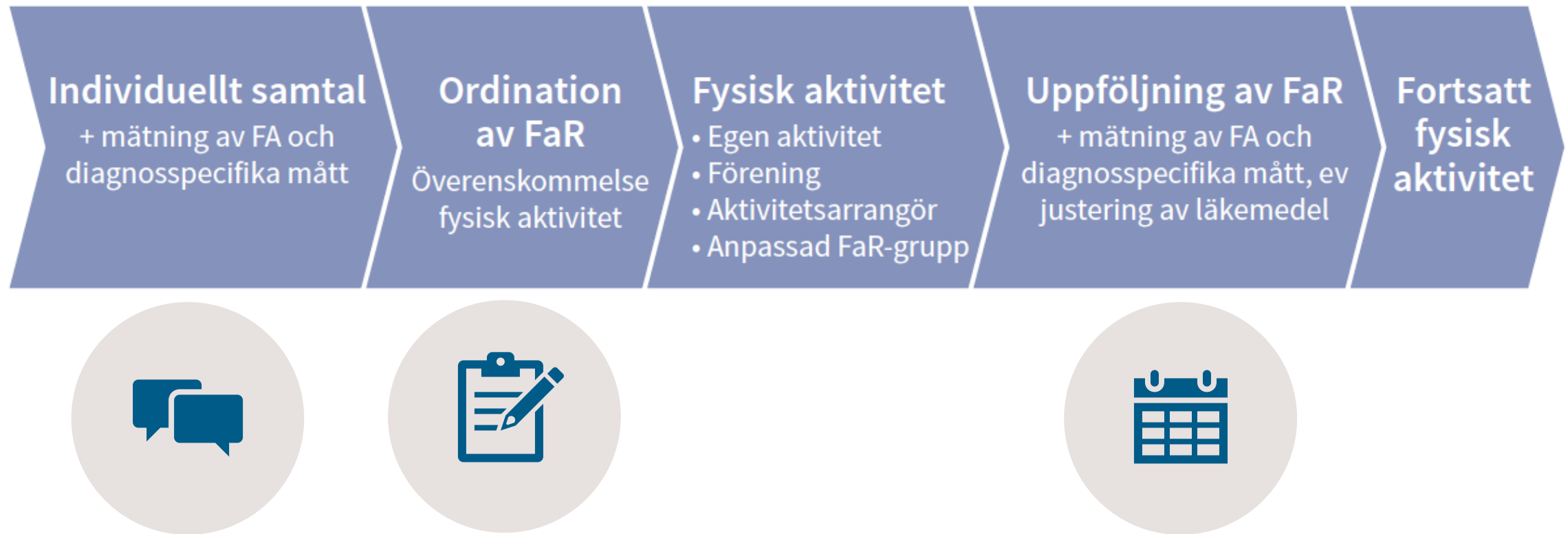
Tips för att komma igång

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



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Flödesschema FaR



FaR i praktiken



1. INDIVIDUELLT RÅDGIVANDE SAMTAL

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



Samtalsverktyg

Fråga kring stillasittande

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

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

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

- \leq 4-6 timmar verkar OK
- \geq 7 timmar – riskfaktor

- Bryt upp långa perioder av sittande så ofta som möjligt
- Störst hälsoeffekt hos de minst fysiskt aktiva

Owen et al. 2010, Ekelund et al. 2016

1. Bedömning

Muskelstärkande fysisk aktivitet



Samtalsverktyg

Fråga kring muskelstärkande fysisk aktiviteter

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

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


Källa: Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

- Öka/bibehålla styrka, muskulär uthållighet eller muskelmassa
- Kroppens stora muskelgrupper minst 2 gånger/vecka



1. 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

Rörelsepaus

Energipiller Kondition

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

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

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

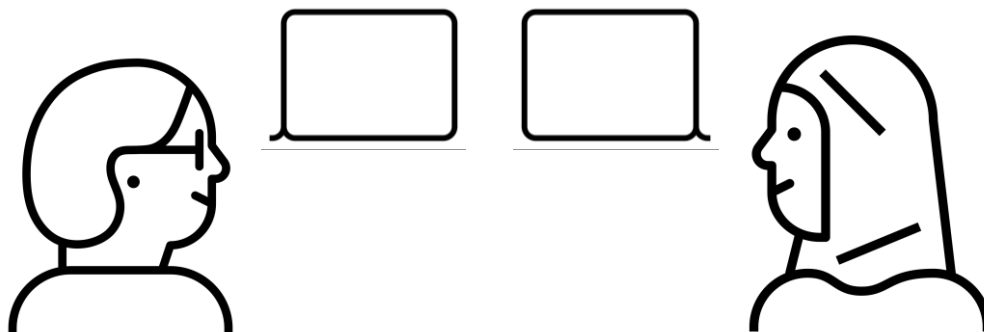
Video: datum tid

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

- 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
- 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?

3. Individanpassad uppföljning

- 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

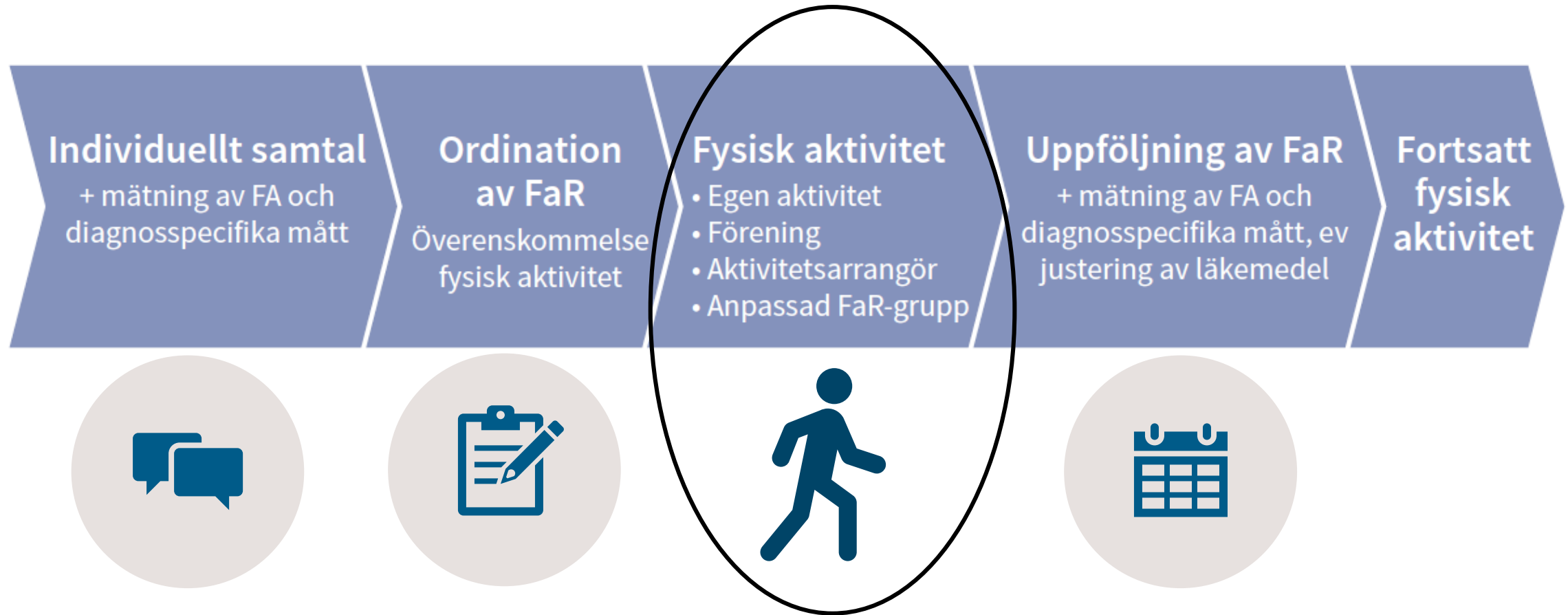


Rörelsepaus

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

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
- Fysisk aktivitet på recept
- Material
- Hänvisa vidare
- Utbildning
- Nyhetsbrev
- Forskning
- Statistik



Hur går vi vidare?

- Skapa FaR-rutin på enheten
- Statistik
- Uppföljningstillfälle
- Frågor? Välkommen att kontakta mig



FaR-rutin

Underlag för implementering och utveckling av FaR som metod på enheten

Nuvarande FaR-arbete

Börja med att formulera hur ert FaR-arbete i er kliniska vardag ser ut idag. Nedan följer ett antal frågor som ska besvaras utifrån flödesschemat nedan.



Vilka professioner använder metoden?	
Hur får våra patienter information om FaR?	
Hur identifierar vi otillräcklig fysisk aktivitet hos våra patienter?	
Vid vilka diagnoser används FaR?	
Hur samtalar vi kring fysisk aktivitet med våra patienter, för att stötta till beteendeförändring?	
Hur arbetar vi med inkludering vid ordination av FaR, t.ex. språk, kön, könsuttryck, ålder, religion, funktionsvariation, etnisk tillhörighet, socioekonomi?	
Hur använder vi ordinationsblanketten (FaR-receptet)? T.ex. var finns receptet? Hur får patienten receptet?	

Finns tillräcklig information och kännedom om friskvården/friluftsliv och föreningsliv för att kunna lotsa patienter till fysisk aktivitet?	
Hur följer vi upp ordinerade FaR?	
Hur dokumenterar vi FaR-arbetet, vilka KVÅ-koder används?	

Utvärdering av nuvarande FaR-arbete

Vad fungerar bra (behålla) i vårt nuvarande FaR-arbete?	
Vad fungerar mindre bra (förändra/utveckla) i vårt nuvarande FaR-arbete?	
Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?	

Vår FaR-rutin

Det övergripande syftet med FaR-rutinen är att öka användningen av FaR. Utforma ert tillvägagångssätt för att arbeta med FaR som metod. Beskriv konkreta åtgärder.



Centrum för fysisk aktivitet
rh.cffa@vgregion.se