

## Sammanfattning av artikel 5:

Skräddarsydd FaR-behandling ökar motivation och fysisk aktivitetsnivå hos patienter med metabola riskfaktorer. En kvalitativ studie av en 5-årig primärvårdsintervention.

Monica Joelsson, Stefan Lundqvist, Maria Larsson.

Publicerad i november 2020. [Läs hela artikeln på Scandinavian Journal of Primary Health Care](#)

### Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka hur fysiskt inaktiva patienter med metabola riskfaktorer upplevde långvarig, 5 års behandling med fysisk aktivitet på recept (FaR).

### Metod

Kvalitativ innehållsanalys av individuella intervjuer efter strategiskt urval av respondenter från 15 vårdcentraler i Göteborg. Tjugo fysiskt inaktiva patienter med en eller flera metabola riskfaktorer intervjuades, varav 9 kvinnor och 11 män med en medelålder på 58 år (25–73). Tio av patienterna var vid 5-årsuppföljningen tillräckligt fysiskt aktiva motsvarande rekommenderad nivå om 150 min/v och 10 patienter låg under rekommenderad aktivitetsnivå. Huvudresultatmått från innehållsanalysen var kategorier som beskriver behandlingseffekt och framgångsrik intervention.

### Resultat

Patienternas erfarenheter kunde delas in i tre kategorier: För det första bidrog den individuella anpassningen till möjligheten att öka fysisk aktivitetsnivå. För det andra var uppföljning och kontinuerligt stöd från vårdgivare en hjälp för att prioritera och upprätthålla förändrad fysisk aktivitetsnivå. För det tredje ökar motivationen om patienten får göra sina egna val och om patienten upplever positiva hälsoeffekter. Det övergripande temat för studien var: *Skräddarsydd FaR-behandling med regelbundna uppföljningar kan bidra till ökad och bibehållen motivation och fysisk aktivitetsnivå.*

### Slutsats

FaR-behandling i svensk primärvård lyckades när den rekommenderade fysiska aktiviteten och uppföljningen anpassades individuellt. Patienterna var också nöjda med kompetensen och professionaliteten hos sin FaR-behandlare och fick insikt om betydelsen av ökad fysisk aktivitet för en bättre hälsa.

### Kontakt:

Stefan Lundqvist, Leg fysioterapeut, Med Dr.

Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

[stefan.lundqvist@vgregion.se](mailto:stefan.lundqvist@vgregion.se)