OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus
Innehållsansvar: Mattias Fehling, (matjo90), Processledare
Granskad av: Mattias Fehling, (matjo90), Processledare
Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare
Giltig från: 2026-08-03
Giltig till: 2028-08-03

FaR® (fysisk aktivitet på recept) vid SÄS

Förändringar sedan föregående version

Redaktionella ändringar inkl neutralisering av journalinformation inför systembyte.

Sammanfattning

Riktlinjen beskriver hur ordination av FaR ska användas som en behandlande och sjukdomsförebyggande insats. Riktlinjen klargör målgrupp, vem som får ordinera FaR, ordinationssätt samt vilka stödfunktioner som finns att tillgå.

Bakgrund och syfte

Otillräcklig fysisk aktivitet under en längre tid innebär en kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död. Exempelvis ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Dessutom ökar risken för vissa cancersjukdomar, framför allt tjocktarmscancer och bröstcancer [1].

Enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor [1] rekommenderas FaR som åtgärd vid otillräcklig fysisk aktivitet.

Svenska studier har visat att metoden FaR fungerar i den kliniska vardagen. Bland annat leder FaR till en ökad fysisk aktivitetsnivå och minskad stillasittande tid. Vidare följer ungefär två tredjedelar av de som har fått FaR den ordinerade aktivitetsnivån under minst ett år. FaR har också visat positiva effekter på den självskattade hälsan

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

och på ett flertal riskfaktorer för metabola syndromet och hjärt-kärlsjukdomar. FaR ger patienten goda förutsättningar till att förbättra och själv ta ansvar för sin egen hälsa [2].

Förutsättningar

Om FaR

FaR är ett konkret verktyg som hälso- och sjukvården kan använda för att främja fysisk aktivitet i befolkningen. FaR är en sjukvårdande behandling som skrivs ut som ett komplement till eller som ersättning för läkemedel. FaR kan användas både i förebyggande och behandlande syfte. Receptet ska vara individuellt anpassat avseende dosering och typ av aktivitet samt följas upp för att utvärdera behandlingsresultat. Utifrån receptet ska patienten kunna utföra aktiviteten på egen hand eller i grupp.

Evidens och rekommendationer för fysisk aktivitet finns samlat i FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling) [3].

Stöd och rekommendationer vid förskrivning av FaR finns också via regional medicinsk riktlinje [4] samt REK-lista [5].

Verksamhetschefens ansvar

Det är varje verksamhetschefs ansvar att leda och fördela arbetsuppgifterna med hänsyn till behovet av utbildning, kompetens, yrkeserfarenhet och arbetsuppgifter [2]. Verksamhetschefen ansvarar också för att upprätta rutiner för FaR för specifika patient-/diagnosgrupper där det finns evidens för att fysisk aktivitet har effekt.

Mål

Ordination av FaR ska utgöra en del av de behandlande och sjukdomsförebyggande insatser som vårdtagare erbjuds vid SÄS.

Målgrupp

Målgruppen för FaR är patienter som är i kontakt med vårdgivare vid SÄS och är i behov av ökad fysisk aktivitet för att förebygga och/eller behandla sjukdom, det vill säga:

- Patienter med sjukdomar, där fysisk aktivitet har en behandlande effekt.
- Fysiskt inaktiva patienter med risk för livsstilsrelaterad ohälsa, där fysisk aktivitet är lämpligt som förebyggande insats/åtgärd.

Förskrivare av FaR

Förskrivare av FaR är primärt legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal som har kunskap om att utföra uppgiften på rätt sätt [2].

Vid behov kan förskrivning av FaR delegeras till icke legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal [2]. Det är då verksamhetschefens ansvar att se till att det, på aktuell enhet, finns rutiner för tillvägagångssätt och vem som har ansvar för/rätt att delegera FaR-förskrivning. SÄS FaR-utbildning ska genomföras för att erhålla adekvat kompetens. Delegeringsblankett för FaR-förskrivning ska användas.

Utbildning av förskrivare

Information om FaR/FYSS och utbildning i praktisk ordinationskunskap ges regelbundet av FaR-samordnare.

Utförande

Ordination

FaR ordineras skriftligt via patientens journal.

Vid behov utför förskrivaren en bedömning av patientens fysiska aktivitetsnivå och dokumenterar detta i journalen.

Stöd

- Vägledning för val av fysisk aktivitet genom fysioterapeut
- Stödjande samtal för motivation till fysisk aktivitet
- Uppföljning av FaR
- Stöd och råd till förskrivare.

Uppföljning av ordinerat FaR

Uppföljning ökar följsamheten till ordinationen och bör ske efter tre till sex månader. Uppföljning fyller två funktioner, initialt för att stödja en ökad fysisk aktiv livsstil och därefter för att utvärdera resultat. Vid tillfället då FaR ordineras till patienten ska förskrivaren ta ställning till var och på vilket sätt uppföljningen ska ske.

På receptet finns följande val:

- Ordinerande enhet/mottagning
- Annan vårdgivare (t.ex. primärvård och kommunal hälso- och sjukvård)

Vid uppföljning på ordinerande enhet/mottagning, dokumenteras uppföljningen i journalen. Vid behov utför förskrivaren en bedömning av patientens fysiska aktivitetsnivå och dokumenterar detta i journalen.

För patienter som har avslutats på SÄS sker uppföljning av FaR i primärvården. I dessa fall skickas en kopia på receptet till patientens vårdcentral och kuvertet märks med FaR.

Vid uppföljning via FaR-stödjande funktion ombeds patienten att själv ta kontakt med vederbörande. I särskilda fall kan förskrivaren skicka en kopia på receptet till FaR-stödjande funktion, som då ansvarar för att ta kontakt med patienten.

Vid uppföljning via annan vårdgivare sker överrapportering på sedvanligt sätt.

Uppföljning och redovisning

IT-stöd finns för framtagande av statistik gällande FaR och kan fås via FaR-samordnaren på SÄS (gäller fram till systembyte i nov 2024).

Källförteckning

1. Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Socialstyrelsen, 2018 www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-

och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/levnadsvanor

2. FaR. Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet, Statens folkhälsoinstitut, 2012.
3. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS www.fyss.se
4. Fysisk aktivitet. Regional medicinsk riktlinje utgiven av Läkemedelskommittén, Västra Götalandsregionen. https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/sofia/hs9766-305841775-407/native/Fysisk aktivitet.pdf
5. REK-listan. Västra Götalandsregionen https://reklistan.vgregion.se/

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Information om handlingen

Handlingstyp: Riktlinje

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Mattias Fehling, (matjo90), Processledare

Granskad av: Mattias Fehling, (matjo90), Processledare

Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

Dokument-ID: SAS9642-738863596-474

Version: 6.0

Giltig från: 2026-08-03

Giltig till: 2028-08-03