OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Gäller för: Skaraborgs Sjukhus
Innehållsansvar: Emma Pantzar, (emmpa7), Utvecklingsledare
Granskad av: Magnus Olsson, (magol1), Chefläkare
Godkänd av: Annette Trenge Jarlshammar, (anntr2), Utvecklingschef
Giltig från: 2026-09-01
Giltig till: 2028-09-01

Fysisk aktivitet på recept (FaR) - handläggning

Förändringar sedan föregående version

Uppdaterad käll- och litteraturföteckning.

Uppdatering av brutna länkar.

Bakgrund, syfte och mål

Forskning visar att regelbundet fysiskt aktiva personer har lägre risk för exempelvis hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, osteoporos, fetma, cancer, demens, depression och förtida död oavsett orsak. En daglig dos av fysisk aktivitet, samt att undvika långvarigt stillasittande, är viktiga faktorer för att bibehålla hälsan genom hela livet. Därför har Fysisk aktivitet på Recept (FaR) blivit en allt vanligare behandlingsmetod inom hälso- och sjukvården för bättre hälsa.

De finns väl grundat vetenskapligt stöd för att fysisk aktivitet på recept (FaR) fungerar. Evidens finns för att FaR bland annat kan förbättra fysisk kapacitet, hälsorelaterad livskvalité, kardiovaskulär hälsa, metabol hälsa och FaR kan även öka den fysiska aktiviteten och minska stillasittande.

Förutsättningar

Metoden fysisk aktivitet på recept bygger på individuellt anpassad och personcentrerad vård. FaR är en behandlingsmetod som innehåller individuellt rådgivande samtal, skriftlig ordination grundad på patientens tillstånd och förmåga samt planerad uppföljning.

FaR skall förskrivas i enlighet med FYSS 2021, Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Ansvar

All personal har ett ansvar att diskutera hälsosamma levnadsvanor med vårdtagare när det är relevant.

Avgränsningar

Legitimerad personal med god kunskap om fysisk aktivitet och FaR-metoden får förskriva FaR. Förskrivningen kan även delegeras till annan personal som besitter denna kunskap.

Arbetsbeskrivning

Ordination

Receptet finns i Melior under korrespondens/intyg, FaR-recept. Det fylls i med överenskomna aktiviteter, samt frekvens, duration och intensitet för respektive aktivitet. En kopia skrivs sedan ut och lämnas till patienten.

Dokumentation

Vid ordination är det viktigt att dokumentation görs på så sätt att man tydligt ser förändringar vid en uppföljning. I Melior finns möjlighet att dokumentera under aktivitet ”Levnadsvanor”.

Uppföljning

En viktig del i FaR-konceptet är uppföljning. Det är ordinerande mottagning som skall följa upp receptet om inte patienten ska remitteras till primärvård då uppföljning skall ske där. Uppföljning kan ske genom besök eller per telefon, första gången inom tre månader och andra gång inom sex månader. Detta kan dock justeras om det underlättar och följer ordinarie rutin på mottagningen. Vid uppföljning kan man ha stöd i samtalet av samma frågedokument som vid ordination. Vid behov används även effektmått exempelvis vikt och blodtryck. Dokumentation sker på samma sätt som vid ordination i Melior under aktivitet "Levnadsvanor”.

Som komplement kan patienter även hänvisas till Hälsocoach online och FaR-mottagning online för att få ytterligare stöttning i sin beteendeförändring.

Hälsocoach online - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen (vgregion.se)

FaR-mottagning online - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen (vgregion.se)

Mäta och värdera Fysisk Aktivitet

Aktivitet och rörelse är svårt att mäta. Ibland används hjälpmedel i form av stegräknare eller aktivitetsmätare. Ofta används begreppet aktivitetsminuter; antal minuter under en vecka som ägnas åt vardagsmotion, exempelvis promenad, cykling, trädgårdsarbete läggs ihop med mer ansträngande aktiviteter som får patienten att bli andfådd till exempel löpning och motionsgymnastik. De mer ansträngande aktiviteterna räknas dubbelt, det vill säga 20 minuter promenad och 20 minuter löpning blir 20 + 2 * 20 = 60 aktivitetsminuter. Folkhälsorekommendation är 150 aktivitetsminuter/vecka, minst måttlig intensitet. Alternativt 75 högintensiva aktivitetsminuter per vecka, eller en kombination av dessa. Man bör också undvika långa perioder av stillasittande.

Motivationen anges enligt Motiverade samtal på en 10-gradig skala från 0 till 10, där motsvarar 10 mycket motiverad. Motivationen är vägledande för vilka insatser som krävs. Livskvalitet/upplevd hälsa noteras i enlighet med en delfråga i livskvalitetsinstrumentet EQ5D, där det mäts på skala från 0 (sämsta tänkbara) till 100 (bästa tänkbara).

Det finns färdiga frågeformulär översatt på flera språk som kan användas för att mäta och utvärdera fysisk aktivitet:

Material - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen (vgregion.se)

Följ upp förskrivningen på din enhet

På Skaraborgs sjukhus finns nu möjlighet att följa din enhets förskrivning av FaR via en Power BI rapport. Rapporten hittar du på intranätet:

Fysisk aktivitet på recept (FaR) - Skaraborgs Sjukhus (vgregion.se)

Arbetsgrupp

Emma Pantzar Utvecklingsledare

Maria Persson FaR samordnare

Sofia Krantz FaR samordnare

Käll- och litteraturförteckning

FYSS 2021
Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling | Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Riktlinjer och kunskapsstöd, Vårdgivarwebben
Riktlinjer och kunskapsstöd - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen (vgregion.se)

Nationell kunskapsstyrning

Nationellt programområde levnadsvanor

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: Skaraborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Emma Pantzar, (emmpa7), Utvecklingsledare

Granskad av: Magnus Olsson, (magol1), Chefläkare

Godkänd av: Annette Trenge Jarlshammar, (anntr2), Utvecklingschef

Dokument-ID: SKAS9730-1455443510-59

Version: 10.0

Giltig från: 2026-09-01

Giltig till: 2028-09-01