

Gäller för: Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Innehållsansvar: Helen Sundberg, (helsu3), Strateg

Granskad av: Mats Börjesson, (matbo6), Överläkare/Professor

Godkänd av: Magnus Brink, (magbr), Chefläkare

Giltig från: 2024-09-17

Giltig till: 2026-09-16

# Fysisk aktivitet på Recept (FaR)

## Förändringar sedan föregående version

Tillägg av KVÅ-kod AW005 vid uppföljning FaR. Statistik för FaR kan sökas ut i Dashboard kvalitet och patientsäkerhet. Redaktionella förändringar.

## Bakgrund och syfte

Vägledning för hälso- och sjukvårdspersonal för att ordinera fysisk aktivitet som behandlande och sjukdomsförebyggande åtgärd med fysisk aktivitet på recept (FaR).

Denna rutin är ett komplement till Rutin Fysisk aktivitet – att uppmärksamma otillräcklig fysisk aktivitet och erbjud åtgärd.

Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor rekommenderar rådgivande samtal med eller utan tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet eller aktivitetsmätare vid otillräcklig fysisk aktivitet.

## Utförande

Metoden FaR bygger på en individuellt doserad ordination utifrån patientens hälsotillstånd och förutsättningar. FaR kan användas både i förebyggande och behandlande syfte. För vuxna har FaR påvisats fungera i den kliniska vardagen och leder bland annat till en ökad fysisk aktivitetsnivå, minskat stillasittande tid och har visat positiva effekter på den självskattade hälsan. Vid förskrivning av FaR till barn och unga är ett familjecentrerat förhållningssätt nödvändigt.

Evidens och rekommendationer för fysisk aktivitet vid olika tillstånd finns samlat i FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling). FaR förskrivs till:

- patienter med sjukdomar där fysisk aktivitet har en behandlande effekt
- otillräckligt fysiskt aktiva patienter med risk för livsstilsrelaterad ohälsa, där fysisk aktivitet är lämplig som förebyggande insats/åtgärd.

Förskrivare av FaR är legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal som har tillräcklig kunskap om fysisk aktivitet som medicinsk behandling. Det är verksamhetschefens ansvar att leda och fördela arbetsuppgifterna med hänsyn till behovet av utbildning, kompetens och yrkeserfarenhet.

FaR ordinerar skriftligt via Korr/intyg i Melior. Blankett FaR unga/lätt svenska är lämplig att använda upp till ca 13 år och för ungdomar kan blankett FaR vuxen användas.

## Ordinera fysisk aktivitet i praktiken

För barn och unga rekommenderas ordination tillsammans med närstående vuxen och med frågor och material som är anpassat efter ålder och mognad.

- a. **Bedöm nuvarande fysisk aktivitetsnivå tillsammans med patienten.** Se Rutin Fysisk aktivitet – att uppmärksamma otillräcklig fysisk aktivitet och erbjud åtgärd.
- b. **Samtala med patienten om beredskap och motivation till förändring.** Använd gärna värderingsfrågor och skalor.
- c. **Formulera en individuellt doserad ordination och gör upp en genomförande plan.** Dosera ordinationen utifrån patientens nuvarande aktivitetsnivå, motivation till förändring, hälsotillstånd, medicinering och förmåga. FYSS och eFYSS beskrivna rekommendationer kan användas som hjälp och var uppmärksam på kontraindikationer. Ordinationen specificeras utifrån val av aktivitet, frekvens (hur ofta), duration (hur länge) och intensitet (hur ansträngande). Borg-RPE-skalan mäter självskattad ansträngningsnivå och är ett validerat mått på intensitet av vald fysisk aktivitet och som korrelerar till pulsfrekvens.
- d. **Uppföljning av given ordination.** Då FaR ordinerar ska förskrivaren i samråd med patienten planera var, när och hur uppföljning ska ske. Uppföljning av receptet på fysisk aktivitet ökar följsamheten till ordination och bör ske regelbundet, exempelvis efter tre till sex månader. För barn och unga kan uppföljningen med fördel ske tidigare än tre månader då barns tidsuppfattning skiljer sig från vuxnas. Uppföljningen fyller två funktioner; initialt för att ge stöd till en ökad fysiskt aktiv livsstil samt för att utvärdera resultatet. Vid uppföljning kan dosen vid behov justeras. Vid uppföljning hos annan vårdgivare följ sedvanlig rutin för överrapportering och bifoga kopia på receptet. Patienten har ansvar att följa ordinationen på receptet.

Kartläggning av FaR dokumenteras i Melior under huvudaktivitet Levnadsvanor, i underaktivitet Fysisk aktivitet.

DV200 – Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

AW005 - Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR)

## Patienter i behov av extra stöd

Oftast klarar patienten att följa ordinationen med att utföra överenskommen aktivitet på egen hand, men ibland finns behov av extra stöd. Digitalt stöd finns på FaR-mottagning online där fysioterapeuter stöttar den som fått FaR (och närstående vuxna då det avser barn och unga) och Hälsocoach online med stöd av hälsovetare för patienter över 16 år. Då patient behöver mycket stöd kan det vara aktuellt att börja med handledd träning hos fysioterapeut.

## Stöd och utbildning av förskrivare

Information om förskrivning, utbildningar, stöd samt kontaktuppgifter till sjukhusets FaR-stödande funktion, se intranätet.

## Ansvar och uppföljning

Gäller för all legitimerad vårdpersonal inom Sahlgrenska Universitetssjukhuset som är involverad i patientens omhändertagande, i såväl öppen- som slutenvård. Samtliga linjechefer inom berörda verksamheter ansvarar för att rutinen är känd och följs. Chefläkare ansvarar för att rutinen finns. Processledare för hälsofrämjande sjukhus, Kvalitetsstrategiska avdelningen ansvarar för uppföljning och revision av innehållet i rutinen.

Medvetet avsteg från rutinen dokumenteras i Melior om rutinen är kopplad till patient. Varje verksamhetschef beslutar om övriga orsaker till avsteg från rutinen ska rapporteras i MedControlPRO.

Statistik för FaR kan sökas ut i Dashboard Kvalitet och patientsäkerhet och för medarbetare med behörighet i Cognos 11 finns rapport Levnadsvanor.

## Relaterad information

SU rutin [Fysisk aktivitet – att uppmärksamma otillräcklig fysisk aktivitet och erbjuda åtgärd \(vgregion.se\)](#)

Intranätet Levnadsvanor [Levnadsvanor - Sahlgrenska Universitetssjukhuset \(vgregion.se\)](#)

Vårdgivarwebben Levnadsvanor (inkl verktyg, frågeformulär och patientbroschyr) [Levnadsvanor - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)

### **Tillämpliga lagar, föreskrifter eller externa riktlinjer**

[Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor - Stöd för styrning och ledning](#), Socialstyrelsen; 2018.

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling, [Levnadsvanor - 1177 för vårdpersonal](#)

## **Arbetsgrupp**

Lisa Pinje, leg fysioterapeut, enheten Fysioterapi Sahlgrenska, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Mats Börjesson, professor, överläkare Medicin geriatric och akutmottagning Östra, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Sofie Brunnegård, leg fysioterapeut, enheten Fysioterapi Östra, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Stiliyana Dimova, leg fysioterapeut, enheten Fysioterapi Mölndal, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Stina Törner, leg fysioterapeut, specialist pediatrik fysioterapi, Fysioterapi Barn, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Rutin

**Gäller för:** Sahlgrenska Universitetssjukhuset

**Innehållsansvar:** Helen Sundberg, (helsu3), Strateg

**Granskad av:** Mats Börjesson, (matbo6), Överläkare/Professor

**Godkänd av:** Magnus Brink, (magbr), Chefläkare

**Dokument-ID:** SU9992-381335686-43

**Version:** 7.0

**Giltig från:** 2024-09-17

**Giltig till:** 2026-09-16