



Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Bakgrund:

Enligt Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling, bör all hälso och sjukvårdspersonal med självständig patientkontakt kunna identifiera när någon av de fyra levnadsvanorna är ohälsosamma. De fyra levnadsvanorna är fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och tobak.

Om ohälsosamma levnadsvanor uppmärksammas bör all hälso och sjukvårdspersonal med självständig patientkontakt kunna ge enkla standardiserade råd, samt veta vart de kan hänvisa individen för att få ytterligare stöd.

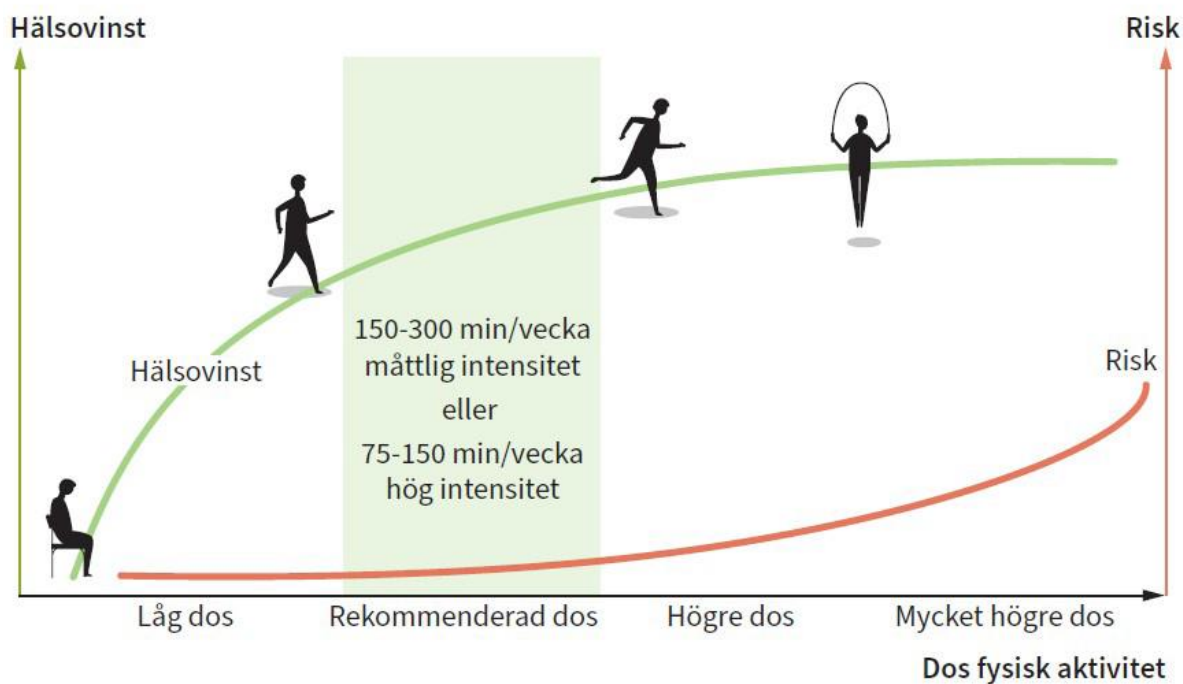
Behovet av att göra särskilda insatser för att nå grupper med särskild risk betonas. Det är en viktig del i hälso- och sjukvårdens arbete för att minska ojämlik hälsa.

Vuxna med särskild risk är personer som har:

- Andra riskfaktorer som till exempel flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller en skada.
- En sjukdom som till exempel diabetes, astma, kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL), cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression.
- Fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning.
- Social sårbarhet, till exempel låg socioekonomisk ställning.
- Biologiska riskmarkörer som till exempel högt blodtryck, blodfettsrubbingar, övervikt eller fetma.

Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet har bevisad effekt att kunna förebygga och behandla många sjukdomstillstånd. Högre dos fysisk aktivitet ger generellt större hälsoeffekter. Hälsovinsten är störst för de som rör sig lite och som går från låg till måttlig dos av fysisk aktivitet. Risken för muskuloskeletala skador eller kardiovaskulära komplikationer ökar vid högre/mycket högre dos.



Ett enstaka pass av fysisk aktivitet på minst måttlig intensitet ger omedelbara effekter såsom sänkt blodtryck och blodsocker, minskad oro samt förbättrad sömn och kognitiv funktion.

Flera undersökningar visar att befolkningen är positiv till att diskutera levnadsvanor med vårdpersonal, de som är negativa till att diskutera levnadsvanor är en minoritet (ca 5 %). Vården har en stor uppgift i att möta förväntningarna om att diskutera levnadsvanor med de som önskar, samtidigt som vården behöver respektera de som inte vill diskutera levnadsvanor.

Struktur för arbetet med ohälsosamma levnadsvanor:

Strukturen för arbetet med ohälsosamma levnadsvanor utgår från tre steg, *uppmärksamma, åtgärda och följa upp*.

Genom att skapa en lokal rutin för hur levnadsvanor uppmärksammas i patientmötet är både personal och patienter införstådda med att samtalet om levnadsvanor är en integrerad del av anamnesen.



Uppmärksamma

Inled samtal om fysisk aktivitet med att be om lov att utforska personenens vanor med fysisk aktivitet.

-Din fysiska aktivitet kan ha betydelse för din hälsa, hur du mår och för det problemet du söker hjälp för. Är det okej om vi pratar en stund om din fysiska aktivitet?

Ta gärna hjälp av indikatorfrågor för fysisk aktivitet och stillasittande. Dokumentera.

<p><i>Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0 minuter/ingen tid</p> <p><input type="checkbox"/> Mindre än 30 minuter</p> <p><input type="checkbox"/> 30–60 minuter (0,5–1 timme)</p> <p><input type="checkbox"/> 60–90 minuter (1–1,5 timmar)</p> <p><input type="checkbox"/> 90–120 minuter (1,5–2 timmar)</p> <p><input type="checkbox"/> Mer än 120 minuter (2 timmar)</p>	<p><i>Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0 minuter/ingen tid</p> <p><input type="checkbox"/> Mindre än 30 minuter</p> <p><input type="checkbox"/> 30–60 minuter (0,5–1 timme)</p> <p><input type="checkbox"/> 60–90 minuter (1–1,5 timmar)</p> <p><input type="checkbox"/> 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)</p> <p><input type="checkbox"/> 150–300 minuter (2,5–5 timmar)</p> <p><input type="checkbox"/> Mer än 300 minuter (5 timmar)</p>	<p><i>Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?</i></p> <p><input type="checkbox"/> Så gott som hela dagen</p> <p><input type="checkbox"/> 13–15 timmar</p> <p><input type="checkbox"/> 10–12 timmar</p> <p><input type="checkbox"/> 7–9 timmar</p> <p><input type="checkbox"/> 4–6 timmar</p> <p><input type="checkbox"/> 1–3 timmar</p> <p><input type="checkbox"/> Aldrig</p>
---	---	---

Bedöm personens fysiska aktivitetsvanor
Räkna samman antalet minuter fysisk träning och vardagsmotion och låt tiden för fysisk träning räknas dubbelt. Medelvärde av respektive intervall räknas. Hälsorisk vid stillasittande ökar vid låg fysisk aktivitetsnivå.

Otillräcklig fysisk aktivitet definieras för vuxna som <150 aktivitetsminuter/vecka.

Bedöm om patienten behöver remiss till fysioterapeut för att få specifikt stöd, exempelvis vid hänsynstagande till sjukdomsdiagnos samt fysisk eller psykisk funktionsnedsättning.

Åtgärda

Återkoppla och diskutera svaren med personen. Bekräfta det som är hälsosamt. Vid otillräcklig fysisk aktivitet eller mycket stillasittande. Ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

-Vad känner du till om hur fysisk aktivitet kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?

-Är det okej att jag berättar om hur fysisk aktivitet kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?

-Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina aktivitetsvanor?



Bild modifierad från materialet Stark inför ryggkirurgi - stark för livet, Fysioterapeuterna

Enkla råd KVÅ-kod DV131

Kan ges av dig som uppmärksammat otillräcklig fysisk aktivitet. Informera kort om att fysisk aktivitet kan ha betydelse för personens hälsotillstånd. När det är relevant, uppmuntra personen till ökad fysisk aktivitet och/eller minskat stillasittande, se bild. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Dokumentera.

Erbjud rådgivande samtal med eller utan tillägg av Fysisk aktivitet på Recept (FaR) eller aktivitetsmätare.

Rådgivande samtal med eller utan tillägg KVÅ-kod DV132

Utfärdande av FaR DV200

Innebär en mer omfattande och individanpassad rådgivning i dialog om fysisk aktivitet som kan ske vid exempelvis hälsosamtal, graviditet eller som en del av behandling. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Råden bör kopplas till aktuellt hälsotillstånd. Kan kompletteras med Fysisk aktivitet på Recept (FaR) och/eller aktivitetsmätare. För förslag på aktivitet och dos anpassad till patientens tillstånd kan FYSS och eFYSS användas. Dokumentera.

Kvalificerat rådgivande samtal KVÅ-kod DV133

Kvalificerat rådgivande samtal förutsätter att personalen har god ämneskunskap om fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsotillstånd samt kan tillämpa metoden som används för samtalet. Vid otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor vid graviditet är kvalificerat rådgivande samtal den åtgärd som är högst prioriterad. Dokumentera.

FÖLJ UPP För att utvärdera insatt åtgärd kan aktuell nivå av fysisk aktivitet bedömas på samma sätt som initialt. Har objektiv mätning gjorts vid bedömning kan denna upprepas vid uppföljning.

Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet KVÅ-kod AW005.

Verksamhetschef ansvarar för att:

- det finns en lokal handlingsplan för arbetet med att uppmärksamma, åtgärda och att följa upp åtgärderna gällande fysisk aktivitet.
- all legitimerad personal med självständig patientkontakt har utbildning i samtalsmetodik.

Avdelningschefen ansvarar för att:

- Personalen har den utbildning som hen behöver för att kunna uppmärksamma, åtgärda och följa upp.

Medarbetaren ansvarar för att:

- På ett respektfullt sätt samtala med patienten om levnadsvanornas betydelse för hälsan, när så är motiverat, utifrån den ohälsa som patienten söker för.
- Skriva recept på Fysisk aktivitet när så är motiverat samt följa upp och eventuellt revidera skrivna ordinationer.

Läsa vidare:

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling Nationellt programområde för levnadsvanor

Länkar:

[eFyss](#)

[Fysisk aktivitet och träning - 1177](#)

[Rörelse är livsviktigt - 1177](#)

[FaR – fysisk aktivitet på recept - 1177](#)