



# Fysisk aktivitet på Recept (FaR)

FaR som behandlingsmetod

**Del 2**

Elin Laurila Leg. Fysioterapeut, MSc

Stefan Lundqvist Leg. Fysioterapeut, Med Dr

Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen

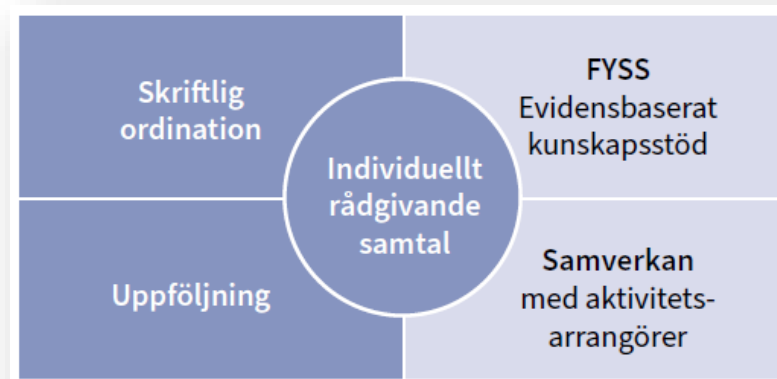


# FaR som behandlingsmetod

Ett personcentrerat förhållningssätt

Består av tre delar:

- Individuellt rådgivande samtal
- Individanpassad skriftlig ordination
- Individanpassad uppföljning



Figur från kapitel Fysisk aktivitet på recept – FaR, FYSS 2021



# FaR som behandlingsmetod

Används som:

- Förstalinjesbehandling
- Alternativ eller komplement till läkemedel

För att ge:

- Hälsovinster
- Minskad läkemedelskonsumtion
- Minskade läkemedels- och sjukvårdskostnader- hälsoekonomi



# Vem kan erbjuda FaR-behandling?

- All legitimerad personal inom hälso- och sjukvården med adekvat kunskap

Behöver ha kunskap om:

- Patientens hälso- och funktionsstatus
- FaR som behandlingsmetod
- Samtalsmetodik



# Vem ska ha FaR?

Individer som av hälso- och sjukvården bedömts vara i behov av ökad fysisk aktivitet för att förebygga och/eller behandla sjukdom

- ✓ Hälsöfrämjande syfte
- ✓ Primärpreventivt syfte
- ✓ Sekundärpreventivt syfte
- ✓ Behandlande syfte



# När ska FaR in i processen?

Vid förstabetesök  
eller  
Under behandlingsperiod  
eller  
Vid "avslut"





# Fysisk aktivitet på Recept i praktiken



1. INDIVIDUELLT  
RÅDGIVANDE SAMTAL



2. INDIVIDANPASSAD  
SKRIFTLIG  
ORDINATION



3. INDIVIDANPASSAD  
UPPFÖLJNING



# 1. Individuellt rådgivande samtal

Erfarenheter

Nuvarande fysiska  
aktivitetsgrad

Beredskap och  
motivation



# 1. Individuellt rådgivande samtal

## Bedöm nuvarande fysisk aktivitetsgrad

- Fysisk aktivitet per vecka
  - Vad gör du? (typ av aktivitet)
  - Hur ofta? (frekvens)
  - Hur länge? (duration)
  - Hur hårt? (intensitet)
- Muskelstärkande fysisk aktivitet per vecka
- Stillasittande tid per dag



*frågor kring fysisk aktivitet*

**FRÅGA 1**  
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfädd, t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30–60 min
- 60–90 min
- 90–120 min
- Mer än 120 min

**FRÅGA 2**  
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30–60 min
- 60–90 min
- 90–150 min
- 150–300 min
- Mer än 300 min

*fråga kring muskelstärkande fysisk aktivitet*

Hur många dagar under en vanlig vecka utövar du muskelstärkande fysisk aktivitet, t.ex. med redskap eller kroppen som belastning?

- 0 dagar
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar eller fler

*fråga kring stillasittande*

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

Källa: Forskargruppen för fysisk aktivitet och hälsa, GHI, utvärderad 2014.

Källa: Sjukvårdens indikatorfrågor 2011, utvärderade 2014

# 1. Individuellt rådgivande samtal

## Samtala om beredskap och motivation

- Hinder och möjligheter
- Motivation
- Tilltro
- Beredskap

### MI-skolor

Hur beredd är du att ... ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur viktigt för dig är det att ... ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur säker är du på att du kommer att lyckas?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Källa: Efter Stott, N. C. H., Rollnick, S., Rees, M., Pill, R. (1995).  
Innovation in clinical Method: Diabetes Care and Negotiating Skill.  
Family Practice 12, 413-16.

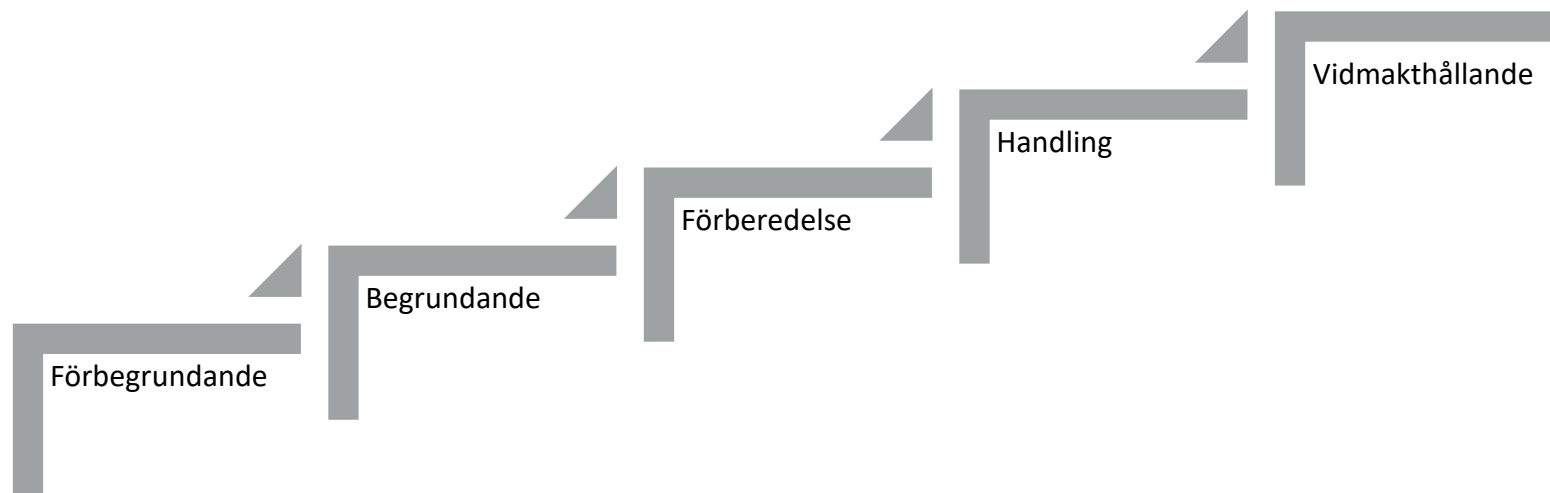
### Motiverande samtalsteknik

- Be om lov att få fråga, informera, rekommendera  
 Är det OK att ...?  
 Får jag berätta lite om ...?
- Ställ öppna, utforskande frågor  
 Vad känner du till om ...?  
 Vad gör du redan för att ...?  
 Hur ser du på ...?  
 Vad innebär detta för dig ...?  
 Vad skulle du kunna börja med ...?  
 På vilket sätt ...?  
 Vad blir ditt nästa steg ...?
- Spegla och reflektera  
 Så du funderar på ...  
 Du är osäker... samtidigt som du ...  
 Så det som gör det viktigt för dig är ...  
 Du ser möjligheter att ... och ditt nästa steg blir ...
- Sammanfatta relevanta delar till en helhet

# 1. Individuellt rådgivande samtal

## Samtala om beredskap och motivation

Förändringsberedskap- Var befinner sig patienten?



*Transteoretiska modellen (TTM), Prochaska och DiClemente*



# 1. Individuellt rådgivande samtal

## Vid kortare samtal

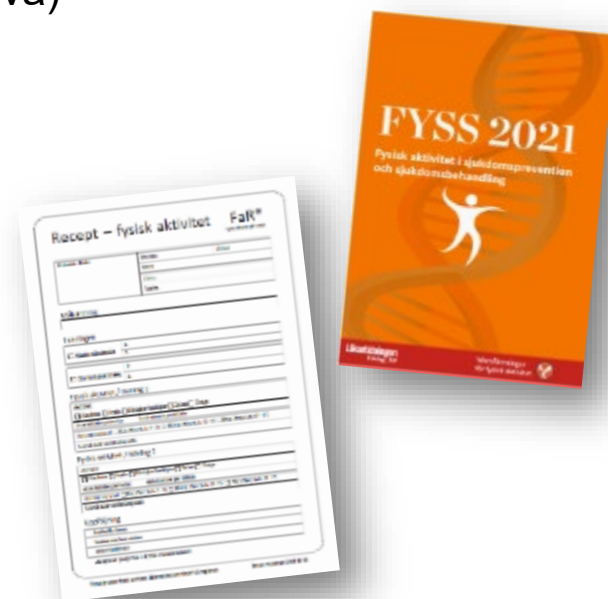
- Koncentrera samtalet kring målsättning, minskat stillasittande och ökad vardagsaktivitet
- Fortsätt vid nästa besök alt boka tid till medarbetare som fortsätter processen



## 2. Individanpassad skriftlig ordination

Grundad på:

- Patientens tillstånd (hälsostatus, diagnos, funktionsnivå)
- Nuvarande och tidigare fysisk aktivitet
- Förändringsberedskap, motivation, tilltro
- Vad patienten tycker är lustfyllt och möjligt att göra
- Stegras successivt till terapeutisk nivå



## 2. Individanpassad skriftlig ordination

### Målsättning

#### Diagnosspecifika mål

- Sänka blodtryck
- Minska smärta
- Minska depressionssymtom



#### Mål för ökad livskvalitet

- Bättre kondition, styrka, balans
- Piggare, mer energi
- Bättre självförtroende
- Bättre sömn
- Bättre koncentration

## 2. Individanpassad skriftlig ordination

### Ordinationsblanketten

#### Målsättning

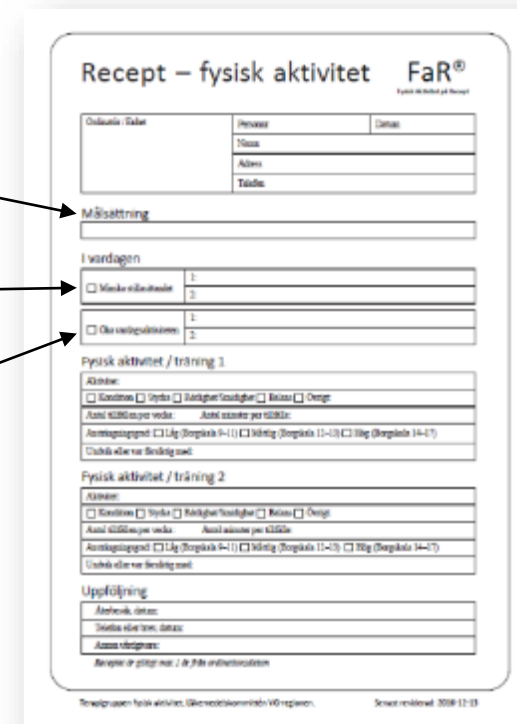
- Patientens mål
- "minska smärta" "orka mer i vardagen" "sova bättre"

#### Minska stillasittande

- Minska totala tiden i stillasittande/bryt stillasittandet
- "ta en bensträckare var 30:e min"
- "stå upp 10 min varje timma"

#### Öka vardagsaktivitet

- Öka fysisk aktivitet i vardagen
- "gå av bussen en hållplats tidigare"
- "ta trapporna istället för hissen"



Receipt – fysisk aktivitet FaR®  
Fysisk aktivitet på recept

Ordinans Datum	Periode	Ordnare
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

**Målsättning**

I vardagen

<input type="checkbox"/> Minska stillasittande	1:
	2:
<input type="checkbox"/> Öka vardagsaktivitet	1:
	2:

**Fysisk aktivitet / träning 1**

Återvinna:

Kvartals  Halvt  Fårig  Fårig  Kvartals  Kvartals  Övrigt

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:

Årsintensitet:  Låg (Stegskala 9-11)  Måttlig (Stegskala 12-18)  Hög (Stegskala 19-27)

Utbildning var för sig med:

**Fysisk aktivitet / träning 2**

Återvinna:

Kvartals  Halvt  Fårig  Fårig  Kvartals  Kvartals  Övrigt

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:

Årsintensitet:  Låg (Stegskala 9-11)  Måttlig (Stegskala 12-18)  Hög (Stegskala 19-27)

Utbildning var för sig med:

**Uppföljning**

Återbesök datum:

Skicka till: Ordnare, Datum:

Årskostnaden:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatumet. Sker utskick av receptet till patientens e-postadress. Sker utskick av receptet till patientens e-postadress. Sker utskick av receptet till patientens e-postadress.

Tryck ut denna blankett från: [www.fysiskaktivitet.se](http://www.fysiskaktivitet.se) Sker utskick av receptet till patientens e-postadress. Sker utskick av receptet till patientens e-postadress. Sker utskick av receptet till patientens e-postadress.

Svevet reviderad: 2018-12-13

## 2. Individanpassad skriftlig ordination

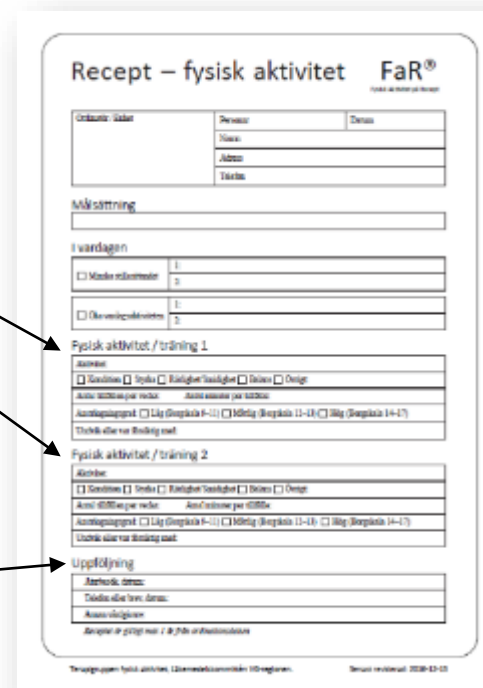
### Ordinationsblanketten

Fysisk aktivitet/träning:

- Aktivitet
- Kondition, styrka, rörlighet, balans
- Antal tillfällen/vecka, antal minuter/tillfälle
- Ansträngningsgrad enligt Borgskalan
- Undvik/var försiktig med

Uppföljning

- Besök, videobesök, telefon



Receipt – fysisk aktivitet FaR<sup>®</sup>

Utbildningsläkare: \_\_\_\_\_ Permitter: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_  
 Namn: \_\_\_\_\_  
 Adress: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_

Målsättning: \_\_\_\_\_

I vardagen

Mindre mått/mått 1: \_\_\_\_\_  
 2: \_\_\_\_\_

Ökade mått/mått 1: \_\_\_\_\_  
 2: \_\_\_\_\_

Fysisk aktivitet/träning 1

Årsvard: \_\_\_\_\_  
 Kvartals  Vecka  Riktligt/veckovis  Döns  Önska  
 Antal övningar per vecka: \_\_\_\_\_ Antal minuter per övning: \_\_\_\_\_  
 Ansträngningsgrad  Låg (Borgskala 9-11)  Måttig (Borgskala 11-13)  Hög (Borgskala 14-17)  
 Undvik eller var försiktig med: \_\_\_\_\_

Fysisk aktivitet/träning 2

Årsvard: \_\_\_\_\_  
 Kvartals  Vecka  Riktligt/veckovis  Döns  Önska  
 Antal övningar per vecka: \_\_\_\_\_ Antal minuter per övning: \_\_\_\_\_  
 Ansträngningsgrad  Låg (Borgskala 9-11)  Måttig (Borgskala 11-13)  Hög (Borgskala 14-17)  
 Undvik eller var försiktig med: \_\_\_\_\_

Uppföljning

Årsvard: \_\_\_\_\_  
 Telefon eller brev: \_\_\_\_\_  
 Årsvard: \_\_\_\_\_

Receptet är giltigt max 7-9 månader från utskrivningsdatumet.

Formulär nr. 1028-13-03



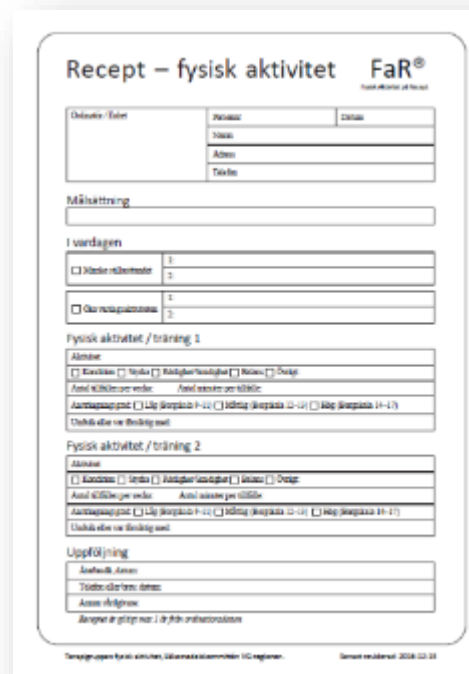
### 3. Individanpassad uppföljning

- Förstärker följsamhet till ordinationen
  - Planera uppföljning (när, hur) vid ordinationstillfället
  - Återbesök, videobesök eller telefonsamtal
  - Individanpassa!
- 
- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker
  - För vårdenhet med kort vårdtid:  
epikris och kopia på FaR som skickas till uppföljande vårdenhet



# FaR som behandlingsmetod

- Möjligt samarbetsdokument?
- Obruten vårdkedja



**Receipt – fysisk aktivitet FaR®**

Östman / Kvinna     Kvinna     Östman  
 Namn: \_\_\_\_\_  
 Adress: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_

Målsättning: \_\_\_\_\_

I vardagen

Klivstol eller rullstol: 1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_  
 Övrigt utrustningsbehov: 1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_

Fysisk aktivitet / träning 1

Aktivitet: \_\_\_\_\_  
 Körtning  Vrida  Rullstol/tröskel  Korta  Övrigt  
 Antal tillfällen per vecka: \_\_\_\_\_ Antal minuter per tillfälle: \_\_\_\_\_  
 Anordningsgrad:  Låg (öppna 1-2)  Hög (öppna 3-4)  Hög (öppna 5-7)  
 Undvik eller var försiktig med: \_\_\_\_\_

Fysisk aktivitet / träning 2

Aktivitet: \_\_\_\_\_  
 Körtning  Vrida  Rullstol/tröskel  Korta  Övrigt  
 Antal tillfällen per vecka: \_\_\_\_\_ Antal minuter per tillfälle: \_\_\_\_\_  
 Anordningsgrad:  Låg (öppna 1-2)  Hög (öppna 3-4)  Hög (öppna 5-7)  
 Undvik eller var försiktig med: \_\_\_\_\_

Uppföljning

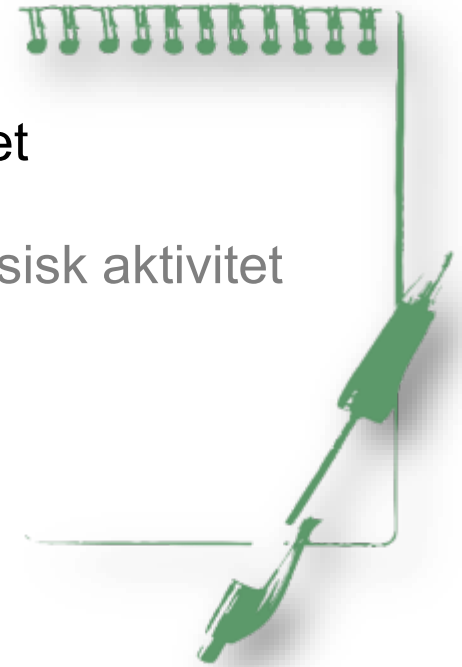
Ansvarig läkare: \_\_\_\_\_  
 Tid för återbesök: \_\_\_\_\_  
 Ansvarig fysioterapeut: \_\_\_\_\_  
 Receptet är giltigt max 1 år från utfärdningsdatum

Terapiplanen för fysisk aktivitet, lämnas till patienten i 10 regioner. Senast reviderat 2018-12-18



# KVÅ-koder

- DV 131 Enkla råd om fysisk aktivitet
- DV 132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV 133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV 200 Utfärdande av FaR
- AW 005 Uppföljning av FaR



# FaR på min enhet

Vad krävs för att det ska fungera?

- Kunskap om FaR som behandlingsmetod
- Prioritet från chefshåll
- Rutiner på enheten
- FaR-ansvarig
- FaR-stödjande verksamhet



**Receipt – fysisk aktivitet FaR®**

Önskat/ Fört:  Ansett:  Datum:

Titel:

Adress:

Telefon:

Målsättning:

I vardagen

Mindre rekommenderat: 1:  2:

Ökar rekommendation: 1:  2:

Fysisk aktivitet / träning 1

Återstäm:

Enkelstäm  Tvåstäm  Måttlig belastning  Inomhus  Utomhus

Antal tillfällen per vecka:  Antal minuter per tillfälle:

Återbesöksperiod:  1-4 veckor  5-12 veckor  13-16 veckor  17-24 veckor

Undersök eller var beredd på:

Fysisk aktivitet / träning 2

Återstäm:

Enkelstäm  Tvåstäm  Måttlig belastning  Inomhus  Utomhus

Antal tillfällen per vecka:  Antal minuter per tillfälle:

Återbesöksperiod:  1-4 veckor  5-12 veckor  13-16 veckor  17-24 veckor

Undersök eller var beredd på:

Uppföljning

Ansvarig:

Ytterligare ansvar:

Ansvar:

Receptet är giltigt när i är blått markerat

Terapigruppen fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen. Senast reviderad 2018-02-01

Gustavsson et al. 2018

# Från recept till aktivitet

- Hemmiljö

Vardagsaktivitet, hemmaträning, promenader, cykling m.m.

- Friskvårdsanläggning

Gym, vattenträning, gruppträning m.m.

- Förening

Dans, bollsport, racketsport, kampsport, gympa m.m.



# FaR-processen



Figur från kapitel Fysisk aktivitet på recept – FaR, FYSS 2021



# Vad tycker patienterna?

- Majoriteten positiva till FaR
- Nio av tio väljer fysisk aktivitet före farmakologisk behandling



*Kallings er al. 2003, Joelsson et al. 2017, Jansson et al. 2019, Andersen et al. 2019, Joelsson et al. 2020*

# Patientperspektivet

Viktigt med:

- En professionell och respektfull dialog
- Individanpassning av ordination och stöd
- Att egna åsikter, önskemål och integritet beaktas
- Skriftlig ordination som ökar motivationen
- Uppföljning som underlättar beteendeförändring



*SBU 2007, Andersen et al. 2019, Joelsson et al. 2020*



# Vad tycker medarbetarna?

- Majoriteten positiva till FaR
- Viktig behandlingsmetod i det dagliga kliniska patientarbetet
- Krävs kunskap kring den individuellt avpassade FaR-processen

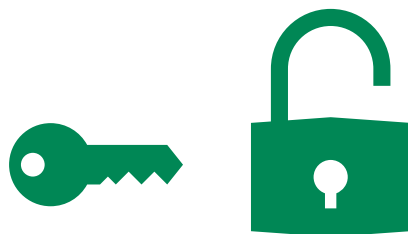


*SBU 2007, Kallings et al. 2003, Person et al. 2013, Bohman et al. 2015, EK et al. 2021*

# Medarbetarperspektivet

Viktigt med:

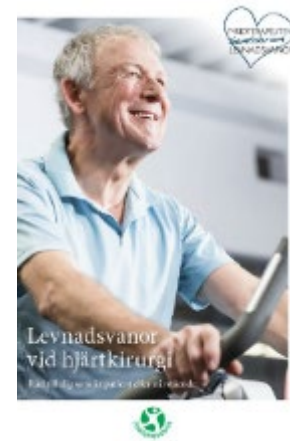
- Utbildning, ökad kunskap, positiv attityd och tilltro till FaR som behandlingsmetod
- Intresse och stöd från ledningsorganisationen, implementering av riktlinjer och rutiner, samt avsatt tid för arbetet med FaR



*Gustavsson et al. 2018, Persson et al. 2013, Bohman et al. 2015*



# Material för patienter



# Material för medarbetare



**frågor kring fysisk aktivitet**

**FRÅGA 1**  
Hur mycket tid bör du en vecka spendera på fysisk aktivitet för att få hälsoeffekt, till exempel minskad risk för hjärt-kärlsjukdom?

- 0 min
- Maximalt 15 min
- 30-60 min
- 90-120 min
- Mer än 120 min

**FRÅGA 2**  
Hur mycket tid ägnar du en vecka åt vardagsaktiviteter som promenader, cykling eller hushållsarbete? (räkna samman all tid)

- 0 min
- Maximalt 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-120 min
- 120-150 min
- Mer än 150 min

**fråga kring muskelstärkande fysisk aktivitet**

Hur många dagar under en vecka utför du muskelstärkande fysisk aktivitet, till exempel övningar eller träningsövningar som bänkpress?

- 0 dagar
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar eller fler

**fråga kring stillasittande**

Hur mycket sitter du under en normal dag som vuxen eller barn?

- 33 min som högst
- 11-15 timmar
- 16-20 timmar
- 21-25 timmar
- 26-30 timmar
- 31 timmar eller mer

Källa: Frågeundersökning om fysisk aktivitet och stillasittande, SVEA, oktober 2014.

**MI-skalar**

Hur beredd är du att ... ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur viktigt för dig är det att ... ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur säker är du på att du kommer att lyckas?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Motiverande samtalsteknik**

- ✓ Be om lov att få fråga, informera, rekommendera  
Är det OK att ...?  
Får jag berätta lite om ...?
- ✓ Ställ öppna, utforskande frågor  
Vad känner du till om ...?  
Vad gör du redan för att ...?  
Hur ser du på ...?  
Vad innebär detta för dig ...?  
Vad skulle du kunna börja med ...?  
Får vi diskutera ...?  
Vad blir ditt nästa steg ...?
- ✓ Spiegla och reflektera  
Så du funderar på ...  
Du är osäker ... samtidigt som du ...  
Så det som gör det viktigt för dig är ...  
Du ser möjligheter att ... och ditt nästa steg blir ...
- ✓ Sammanfatta relevanta delar till en helhet

Källa: Öster, 2005; N. C. J., 2009; G. B. Ross, M. H. B., 1995; Motiverande och utforskande samtal. Center and Begränsning. 2005. Family Practice 12, 410-16.





# Tack!

Har du frågor? Kontakta:

Elin Laurila, [elin.laurila@vgregion.se](mailto:elin.laurila@vgregion.se)

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

[www.fysioterapeuterna.se](http://www.fysioterapeuterna.se)

