

Förskrivning av fysisk aktivitet på recept, FaR® - Rutin - Hälsa- och sjukvård Region Gävleborg

Titel: Förskrivning av fysisk aktivitet på recept, FaR®	Dokumentkategori: Rutin	Omfattning: Hälsa- och sjukvård Region Gävleborg
Dokumentägare: Hälsa- och sjukvårdsdirektör	Dokumentansvarig: Handläggare, Avd. Folkhälsa och hållbarhet	Beslutsinstans: Hälsa- och sjukvårdsdirektör
Diarienummer:		Datum för översyn: Se giltigt t.o.m.

Innehåll

1.	Syfte och omfattning	2
1.1.	Ansvar och roller	2
2.	Förutsättningar	3
2.1.	Kompetenskrav	3
2.2.	Utbildning	3
2.3.	Delegation	4
2.4.	Personcentrerat och hälsofrämjande förhållningssätt	4
2.5.	Allmänt om fysisk aktivitet på recept	4
3.	Innehåll	5
3.1.	Del 1: Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet.....	5
3.2.	Del 2: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021	5
3.3.	Del 3: Individanpassad skriftlig ordination	6
3.4.	Del 4: FaR® – aktivitetsarrangörer i Gävleborg	7
3.5.	Del 5: Uppföljning	7
3.6.	Dokumentation i journal.....	8
3.7.	Stödfunktionen FaR-lots.....	9
4.	Kommunikation och implementering	9
5.	Medverkande och granskare	9
6.	Referenser	10

1. Syfte och omfattning

Rutinens syfte är att beskriva tillvägagångssättet vid förskrivning av fysisk aktivitet på recept, FaR®, till målgrupperna; *Vuxna*, *Vuxna med särskild risk*, *Unga 13-17 år* och *Gravida, utan medicinska komplikationer*.

Särskilt utbildade medarbetare, legitimerade eller med delegation, som av sin chef fått uppdraget att förskriva FaR®, både inom Region Gävleborgs hälso- och sjukvårdsverksamheter och privata vårdgivare med regionavtal, omfattas av denna rutin.

1.1. Ansvar och roller

Verksamhetschef/vårdenhetschef

Verksamhetschef eller vårdenhetschef i berörd verksamhet ansvarar för att arbetet med FaR utförs i enlighet med rutinen, av legitimerade medarbetare. Om icke legitimerade medarbetare ska ordinera FaR® behöver det skriftligen delegeras av verksamhetschef eller vårdenhetschef. Använd [delegationsblankett](#).

Medarbetare

Legitimerade medarbetare i hälso- och sjukvården – eller medarbetare med delegation – ansvarar för att tillämpa denna rutin. Medarbetaren ansvarar för att bedömning och ordination av fysisk aktivitet är lämplig i förhållande till patientens sjukdomshistoria och aktuella hälsostatus.

2. Förutsättningar

Förskrivning av fysisk aktivitet på recept ska endast ske i samband med ett rådgivande samtal. Se rutin [Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet - Rutin - Hälso- och sjukvård Region Gävleborg](#). ID: 09-897903.

Förskrivningen ska ske enligt den svenska FaR-metoden (FaR®). Metoden kan användas under förutsättning att:

- fysisk aktivitet har effekt avseende hälsoutfall och fysisk aktivitetsnivå,
- patienten kan utföra den fysiska aktiviteten utanför hälso- och sjukvården,
- patienten är motiverad och i Enkel rådgivning har tackat ja till stöd,
- patienten bedömts kunna bli mer motiverade att öka sin fysiska aktivitet, genom att få ett recept.

FaR® till unga 13-17 år

Vid förskrivning av FaR® till målgruppen unga bör tillvägagångssättet ta hänsyn till patientens mognad och ålder. Vårdnadshavare eller andra viktiga personer i den unges omgivning kan med fördel involveras, om den unge samtycker. Som stöd för finns Region Gävleborgs rutin [Mognadsbedömning för barn och ungas delaktighet - Rutin - Hälso- och sjukvård](#). Platina ID: 09-882745.

2.1. Kompetenskrav

Kompetenskrav för förskrivare utöver:

- Fördjupad kunskap om hur fysisk aktivitet påverkar hälsa, definitioner samt kunna anpassa råd utifrån patientens hälsotillstånd och eventuell funktionsnedsättning.
- Kunskap om patientens aktuella hälsoläge, eventuella diagnos och eventuella riskfaktorer.
- Kunna tillämpa personcentrerat och hälsofrämjande förhållningssätt.
- Kunna tillämpa motiverande strategier, till exempel *Motiverande samtal (MI)*.
- Kunna tillämpa metoden FaR®.

2.2. Utbildning

Grundutbildning ”[Samtal om levnadsvanor med vuxna patienter](#)”, fördjupningsutbildningarna ”[Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet](#)” och ”[Förskrivning av fysisk aktivitet på recept - FaR®](#)” är obligatoriska för att kunna förskriva fysisk aktivitet på recept.

Det är en rekommendation att ha kompetens i samtalsmetodiken *Motiverande samtal (MI)* eller likvärdig. I Region Gävleborg erbjuds utbildning. Sök ”Motiverande samtal” i Kompetensportalens kurskatalog.

2.3. Delegation

Om det i verksamheten finns behov av att icke legitimerade medarbetare ska ordinera FaR® behöver det skriftligen delegeras av antingen verksamhetschef eller vårdenhetschef, efter att berörd medarbetare genomgått de utbildningar som är obligatoriska (se Rubrik 2.2 *Utbildning*). Uppgiften delegeras under en tidsbegränsad period. Använd Region Gävleborgs [delegationsblankett](#).

2.4. Personcentrerat och hälsofrämjande förhållningssätt

Ett personcentrerat förhållningssätt inom hälso- och sjukvården är en etisk princip som utgår från att beakta vårdmötet som ett partnerskap mellan behandlare och patient. Du som medarbetare/behandlare ska se patienten som en aktiv partner och en del av teamet, med kunskap och kompetens att tillsammans med dig utforma en för individen ändamålsenlig vård. Du tar hänsyn till patientens situation, både medicinskt och icke-medicinskt, för att ta reda på patientens förmågor, resurser och behov. Denna information skapar den patientberättelse som bland annat är underlag för eventuella beslut.

Hälsofrämjande förhållningssätt innebär att stödja och stärka individens förmåga att ha kontroll över sin egen hälsa med fokus på friskfaktorer och den självupplevda hälsan. För att kunna uppnå detta behöver du som medarbetare se och möta hela individen och inte enbart dennes sjukdom.

Fokus i mötet ligger på att stärka patientens tilltro till sin egen förmåga (self-efficacy) och egenmakt (empowerment). Ett bra bemötande med respekt för patientens kunskap, förståelse och insikt är en förutsättning för att skapa delaktighet och ge individen inflytande över sin vård och behandling och därmed sin hälsa. Det innebär även att ta hänsyn till och respektera patientens egna tankar, känslor, erfarenheter och kunskaper, traditioner och värderingar. I mötet gör du och patienten en överenskommelse, där det blir tydligt vad patienten ska göra och vad vi inom hälso- och sjukvården ska göra.

Det är viktigt att ta hänsyn till patientens förmåga att förvärva, förstå och använda hälsoinformation, det som kallas hälsolitteracitet. Det ställer krav på att allt som kommuniceras i tal och skrift utformas på ett sådant sätt att patienten kan förstå och ta till sig budskapet. Vid behov kan tolkstöd och/eller bildstöd användas.

2.5. Allmänt om fysisk aktivitet på recept

Metoden FaR® är ett sätt för hälso- och sjukvården att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet. FaR® står för fysisk aktivitet på recept och är en evidensbaserad medicinsk metod som kan användas både i behandlande och i förebyggande syfte. FaR® kan ordinerars både som komplement till - eller ersättning för - läkemedel eller annan behandling. Fysisk aktivitet som behandling kan innebära allt från att bota, förhindra återfall, minska progress, lindra symtom och/eller att minska funktionsbegränsningar.

Metoden FaR® består av fem delar, där de tre delarna; *rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet* (se Rubrik 3.1), *individ Anpassad skriftlig ordination* (se Rubrik 3.3) och *uppföljning* (se Rubrik 3.5) utgör kärnan i behandlingen.

De två delarna; *fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS* (se Rubrik 3.2), och *samverkan med föreningar och aktivitetsarrangörer* (se Rubrik 3.4) används som stöd.

3. Innehåll

Del 1, 3 och 5 utgör kärnan i behandlingen. Del 2 och 4 används som stöd.

3.1. Del 1: Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet

Första steget i metoden är att genomföra rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet, se rutin:

- Vuxna: *Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet*. Platina ID: 09-897903.
- Unga 13-17 år: [Samtal om levnadsvanor, vårdprogram för barn och unga - Rutin - Hälso- och sjukvård Region Gävleborg](#). Platina ID: 09-913986.

Det är ett personcentrerat samtal med målet att motivera patienten till att bli mer fysiskt aktiv, genom att:

- ta reda på patientens kunskap om fysisk aktivitet relaterat till sin diagnos och sitt hälsotillstånd,
- dialog erbjuda information, kopplad till patientens aktuella hälsoläge,
- ta reda på patientens motivation och beredskap till att göra en förändring,
- utforska vilka aktiviteter patienten är intresserad av och upplever möjliga att genomföra,
- stödja patienten till förändring.

3.2. Del 2: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021

Evidensen för fysisk aktivitet i prevention och behandling finns sammanställd i boken *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021*.

FYSS 2021 ska användas för att få **diagnosspecifika rekommendationer om fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd**. Genom FYSS 2021 får förskrivaren kunskap om vilken form och dos av fysisk aktivitet som har effekt. FYSS 2021 finns i bokform och som eFYSS (digitalt stöd). Ordinationen sker i dialog med patienten. Använd relevanta diagnoskapitel som stöd, men individanpassa dosen.

- Länk till [FYSS](#).
- Länk till [eFYSS](#).
- Länk till [beställning av handboken FYSS 2021](#).

3.3. Del 3: Individanpassad skriftlig ordination

Aktiviteter för att bryta stillasittande, vardagsaktivitet eller fysisk träning kan ordinerar och ska utgå från patientens tidigare erfarenheter, hälsotillstånd, mål, möjligheter, motivation och evidens.

Använd relevanta diagnoskapitel i FYSS 2021/e-FYSS som stöd, men individanpassa dosen. Detta innebär ofta att starten av behandlingen sker på längre dos än den rekommenderade. Målet är att stegra dosen till den nivå som rekommenderas för att optimalt påverka patientens hälsa.

En individuell bedömning utifrån försiktighetsåtgärder och kontraindikationer ska göras, utifrån anamnes.

Den skriftliga ordinationen ska innehålla typ av aktivitet och dos, det vill säga; hur länge, hur ofta och hur ansträngande. Ordinationen ska göras utifrån patientens förmåga och individuella målsättning. När, var, och hur den fysiska aktiviteten ska genomföras bör också identifieras då detta förbättrar följsamheten.

Ordinationsblankett för FaR®

Blankett för fysisk aktivitet på recept, FaR®, finns i Cosmic. Under menyn väljer du *Journal, Ny Blankett*. Välj fliken *Blankettbibliotek*. I mappen *Region Gävleborg* väljer du undermappen *Övrigt*. Klicka på *Recept – Fysisk aktivitet*, då får du upp receptet.

Stöd för ifyllande av receptet hittar du [här](#).

Ordinationen ska vara så specifik som möjligt och innehålla:

- Målsättning.
- Den överenskomna formen av fysisk aktivitet.
- Dosen:
 - Antal tillfällen per vecka (frekvens).
 - Antal minuter per tillfälle (duration).
 - Ansträngningsgrad (intensitet) – låg, måttlig eller hög.
- Vid behov: Undvik eller var försiktig med.
- Uppföljning.
- Vid behov övrigt.

Den fysiska aktiviteten kan utföras som:

- Egen aktivitet, exempelvis promenader.
- Organiserad aktivitet hos aktivitetsarrangör som samarbetar med Region Gävleborg.
- Organiserad aktivitet hos arrangör som i nuläget inte samarbetar med Region Gävleborg (kontakta tas på egen hand).
- En kombination av ovanstående alternativ.

Ordinationsblanketten skrivs ut, signeras och lämnas till patienten. Patienten ansvarar därefter för den ordinerade aktiviteten och tar själv kontakt med eventuell aktivitetsarrangör.

Uppmuntra patienten att använda en aktivitetsdagbok. Förslag på aktivitetsdagbok hittar du [här](#). Patienten kan också föra aktivitetsdagbok på annat sätt, exempelvis via en egen träningsapp eller dylikt. Denna dokumentation kan ligga till grund för uppföljning.

3.4. Del 4: FaR® – aktivitetsarrangörer i Gävleborg

I Gävleborgs län finns många aktivitetsarrangörer där patienten kan utöva sin fysiska aktivitet i organiserad form. En sammanställning över dessa arrangörer i länet finns i [Region Gävleborgs aktivitetskatalog](#). Aktivitetskatalogen innehåller bland annat kontaktuppgifter, aktuella aktiviteter, om arrangören erbjuder *Tryggt mottagande* och eventuella rabatter för patienter som fått en FaR-ordination.

En FaR®-ordination ger inte per automatik rabatt hos aktivitetsarrangör, dock subventionerar några av arrangörerna avgiften under en tidsperiod, om patienten visar upp sin ordinationsblankett. Kom också ihåg att informera patienten om att FaR®-ordinationen inte ingår i högkostnadsskyddet, vilket innebär att patienten själv betalar eventuella träningsavgifter.

Patientinformation

- Informationsmaterial att lämna till patienter: [Patientinformation om levnadsvanor - Region Gävleborg](#). Se rubrik *Fördjupad nivå* och *Fysisk aktivitet*.
- Information finns även på webbplats 1177: [FaR – fysisk aktivitet på recept](#).

3.5. Del 5: Uppföljning

Om patienten har låg förändringsberedskap och/eller låg motivation rekommenderas en första uppföljning inom några veckor. I övrigt rekommenderas uppföljning vid tre tillfällen; efter 2-3 månader, efter 6 månader och efter 1 år. Uppföljningen kan ske via återbesök, telefon eller digital kontakt, (chatt, videosamtal). Nytt ställningstagande kan tas till förnyad ordination med målsättning att på sikt uppnå optimal dos.

Om ordination av FaR® sker i en verksamhet men uppföljningen förväntas ske i annan verksamhet behöver den ansvarige för ordinationen meddela uppföljande verksamhet.

Uppföljningen ska kopplas till, nuvarande aktivitetsnivå, aktuellt hälsotillstånd, symtom/diagnos. Observera att eventuell läkemedelsjustering (eller annan behandling) kan behövas.

Uppföljning av FaR® ska innehålla:

Nuvarande fysisk aktivitetsnivå:

- Beskriv hur din vardagsmotion ser ut, en vanlig vecka (exempel; cykling, promenad, trädgårdsarbete). Hur många minuter totalt?
- Beskriv din fysiska träning, en vanlig vecka (som får dig att bli andfådd, exempel; löpning, motionsgymnastik, bollsport). Hur många minuter totalt?
- Hur mycket sitter du under ett normalt dygn, om man räknar bort sömn? (t ex i bilen, på arbetet, på fritiden).

Hur förändringen har gått:

Följ upp hur det har gått med den eventuella förändringen kring fysisk aktivitet och fråga om patienten har märkt någon skillnad i sitt mående. Exempel på frågor:

- Berätta - Hur har det gått med det du bestämde dig för att förändra? Vad har gått bra/vad har gått mindre bra?
- Om du inte har genomfört det som du bestämde dig för att förändra, berätta vad som var huvudorsaken.

Aktuellt hälsotillstånd och symptom

- Berätta - Har du upplevt någon påverkan på dina symptom sedan du gjort förändringen?
- Berätta - Har du upplevt någon påverkan på ditt allmänna hälsotillstånd sedan du gjort förändringen?

Nästa steg:

- Berätta - Vad blir ditt nästa steg?
- Hur säker är du på att lyckas fortsätta beteendeförändringen? (VAS 0-10)
- Vilket ytterligare stöd behöver du för att komma vidare?

Då patienten följs upp enligt plan anses processen avslutad.

3.6. Dokumentation i journal

Utöver ordinationsblanketten ska du dokumentera i journalen. Fysisk aktivitet på recept ska dokumenteras i relevant journalmall som innehåller sökordet *Levnadsvanor*. När detta görs blir en del av informationen tillgänglig i *Patientöversikten* på fliken *Levnadsvanor*.

Dokumentera att rådgivande samtal om fysisk aktivitet genomförts samt att fysisk aktivitet på recept har ordinerats.

Dokumentera Fysisk aktivitet på recept	
Samtalet	Aktuellt, orsak till att patienten fått FaR, den individanpassade ordinationen enligt ordinationsblanketten samt hur och när uppföljning ska ske.
Patientens nuvarande fysiska aktivitetsnivå	<p>Sökord Levnadsvanor.</p> <p>Sökord Fysisk aktivitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sökord Fysisk träning per vecka: Fyll i minuter per dag (via knappen) eller minuter per vecka (i rutan). • Sökord Vardagsmotion per vecka: Fyll i minuter per dag (via knappen) eller minuter per vecka (i rutan). • Sökord Antal aktivitetsminuter per vecka: Knappen Beräkna summerar. <p>Vid behov, fyll i fler parametrar, för en djupare anamnes. Vid behov, skriv kompletterande kommentar.</p>

Om ni pratat om stillasittande	Sökord Stillasittande <ul style="list-style-type: none"> • Antal stillasittande timmar per dag. • Orsak till stillasittande.
Genomförd åtgärd	Sökord Fysisk aktivitet, åtgärd: Välj Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR)
Diagnoskod	Z 72.3 Brist på fysisk träning
Åtgärdskod	DV 132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet DV 200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR) AW 005 Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR)

3.7. Stödfunktionen FaR-lots

En del patienter behöver ytterligare stöd och vägledning för att nå sina mål och för att genomföra aktiviteterna som ordinerats. Inom Region Gävleborg finns stödfunktionen FaR-lots att tillgå. På Region Gävleborgs Hälсотorg arbetar hälsopedagoger med uppdraget, genom att erbjuda kompletterande motiverande samtal och coachning samt att stödja patienter att finna lämpliga aktiviteter utifrån patientens behov och ordination.

Du som förskrivare kan remittera eller hänvisa patienten till något av Region Gävleborgs Hälсотorg för kompletterande stöd. Samtalen sker fysiskt, digitalt via Clinic24 eller via telefon. Samtalen på Hälсотorg ersätter inte förskrivarens ordinarie uppföljning utan erbjuds patienten, som ytterligare stöd med beteendeförändring samt vidmakthållande över tid. Utifrån behov kan patienten erbjudas samtal i upp till ett år. Vid avslut skickar Hälсотorg remissvar till remittenten. Samtalet journalförs.

Du kan kontakta Hälсотorg via remiss (Vårdbegäran) i Cosmic. Patienten kan kontakta Hälсотorg själv, då det inte finns något remisskrav. Kontakten ska då ske via telefonväxeln eller e-tjänster, webbplats 1177.se.

4. Kommunikation och implementering

Kommunikation och implementering av rutinen sker i ordinarie process för hälso- och sjukvårdens styrdokument. Samtliga chefer inom hälso- och sjukvården ansvarar för att rutinen är känd och tillämpas. Rutinen får inte brytas ner på underliggande nivå utan samråd med dokumentansvarig.

5. Medverkande och granskare

Rutinen är upprättad utifrån Nationellt system för kunskapsstyrning hälso- och sjukvård och vårdprogrammet Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling. Den är framtagen i samverkan mellan Lokalt programområde (LPO) Levnadsvanor och innehållsansvarig strateg Camilla Larssen vid Avdelning Folkhälsa och hållbarhet.

6. Referenser

Dokumentnamn	Plats
Samtal om levnadsvanor, vårdprogram för vuxna - Rutin - Hälsa- och sjukvård Region Gävleborg. Platina ID: 09-904210	Platina
Delegationsblankett – Förskrivning av fysisk aktivitet på recept, FaR®. Dokument-ID: 09-697548	Platina
Motiverande samtal (MI)	Socialstyrelsen
Region Gävleborgs aktivitetskatalog	Samverkanswebb
Diagnosspecifika rekommendationer om fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd – Beställ Handboken FYSS 2021	FYSS.se
eFYSS – ett digitalt kunskaps- och beslutsstöd som baseras på boken FYSS 2021	Efyss.se