

# Fysisk aktivitet på recept, FaR® (fördjupad nivå), Hälso- och sjukvård Region Gävleborg

## Innehåll

|      |                                                                                      |   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.   | Syfte och omfattning .....                                                           | 1 |
| 2.   | Allmänt .....                                                                        | 1 |
| 2.1. | Kompetenskrav och utbildning för förskrivare .....                                   | 2 |
| 3.   | Ansvar och roller .....                                                              | 3 |
| 4.   | Beskrivning – Gör så här! .....                                                      | 3 |
| 4.1. | Del 1: Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet.....                      | 3 |
| 4.2. | Del 2: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021 ..... | 3 |
| 4.3. | Del 3: Individanpassad skriftlig ordination .....                                    | 4 |
| 4.4. | Del 4: FaR® - Aktivitetsarrangörer i Gävleborg.....                                  | 5 |
| 4.5. | Del 5: Uppföljning .....                                                             | 5 |
| 4.6. | Dokumentation i journal.....                                                         | 7 |
| 5.   | Plan för kommunikation och implementering .....                                      | 7 |
| 6.   | Dokumentinformation .....                                                            | 8 |
| 7.   | Referenser .....                                                                     | 8 |

## 1. Syfte och omfattning

Dokumentets 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 beskrivning.

## 2. Allmänt

Förskrivning av fysisk aktivitet på recept ska endast ske i samband med ett rådgivande samtal. Se beskrivning [Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet](#). Platina ID: 09327542. Förskrivningen ska ske enligt den svenska FaR-metoden (FaR®).

- Motiverade patienter som i Enkel rådgivning tackat ja till stöd och som därefter fått ett rådgivande samtal.
- Patienter som bedöms kunna bli än mer motiverade att öka sin fysiska aktivitet genom att få ett 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 behandling som kan användas både i behandlande och i förebyggande syfte.

FaR® kan ordinerar 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.

FaR® ska användas under förutsättning att:

- fysisk aktivitet har effekt avseende hälsoutfall och fysisk aktivitetsnivå,
- patienten kan utföra den fysiska aktiviteten utanför hälso- och sjukvården.

Metoden FaR® består av fem delar, där de tre delarna; ***rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet*** (se Rubrik 4.1.1), ***individanpassad skriftlig ordination*** (se Rubrik 4.1.3) och ***uppföljning*** (se Rubrik 4.1.5) utgör kärnan i behandlingen.

De två delarna; ***fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS*** (se Rubrik 4.1.2), och ***samverkan med föreningar och aktivitetsarrangörer*** (se Rubrik 4.14) används som stöd.

#### **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. Det är viktigt är att i samtalet vända sig direkt till patienten. Tänk också på att ta hänsyn till patientens livssituation, det vill säga; socioekonomi, geografisk plats (boende), transportmöjligheter och så vidare.

## **2.1. Kompetenskrav och utbildning för förskrivare**

Kompetenskrav för förskrivare:

- Kunskap om hur fysisk aktivitet kan användas i sjukdomsbehandling och prevention.
- Kunskap om patientens aktuella hälsoläge, eventuella diagnos, eventuella riskfaktorer eller riskbeteende.
- Kunna samtala med personcentrerat förhållningssätt utifrån patientens motivationsnivå för förändring.
- Kunna tillämpa motiverande strategier, till exempel MI.
- Kunna tillämpa metoden FaR®.
- Utöver den kompetens som gäller för samtal med vuxna behöver medarbetare som möter unga, 13-17 år, ha kompetens att samtala med unga och deras vårdnadshavare.

Utbildning för förskrivare (två delar):

- Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet.
- Förskrivning av fysisk aktivitet på recept, FaR®.

### 3. Ansvar och roller

#### Verksamhetschef/vårdenhetschef

Verksamhetschef eller vårdenhetschef i berörd verksamhet ansvarar för att arbete med FaR® utförs i enlighet med beskrivningen, av legitimerade medarbetare. Om det i verksamheten finns behov av att icke legitimerade medarbetare ska ordinera FaR® behöver det skriftligen delegeras av verksamhetschef eller vårdenhetschef, efter att berörd medarbetare genomgått utbildning. Använd [delegationsblankett](#).

#### Medarbetare

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

### 4. Beskrivning – Gör så här!

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

#### 4.1. Del 1: Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet

Första steget i metoden/behandlingen är att genomföra Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet, se beskrivning:

- **Vuxna:** [Rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet \(fördjupad nivå\), Hälso- och sjukvård Region Gävleborg](#). Platina ID: 09-327542.
- **Unga 13-18 år:** [Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Barn och unga, Hälso- och sjukvård Region Gävleborg](#). Platina ID: 03-645403.

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,
- i 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.

## 4.2. 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 (ordination) 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](#).

## 4.3. Del 3: Individanpassad skriftlig ordination

Aktiviteter för att bryta stillasittande, fysisk aktivitet i vardagen eller träningsaktivitet kan ordinerar och ska utgå från patientens tidigare erfarenheter, hälsotillstånd, mål, möjligheter, motivation och evidens.

Använd relevanta diagnoskapitel i FYSS 2021 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 terapeutiska 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; intensitet, hur ofta, och antal minuter. 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® finns här:**

- PMO: Dokument.
- Melior: Korr/Intyg.

**Ordinationen ska vara så specifik som möjligt och innehålla:**

- Nuvarande aktivitetsnivå – både vardagsmotion och fysisk träning.
- Anledning till ordinationen.
- Patientens egen målsättning med att öka sin fysiska aktivitet.
- Den överenskomna formen av fysisk aktivitet.
- Dos (hur många minuter/dag (duration) och hur många dagar/vecka, (frekvens)).
- Intensitet (hur hårt - låg, måttlig, hög intensitet).
- Övrig information (kontraindikationer, undvik, försiktig start, etc.).
- Datum för uppföljning av ordinationen.

**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 (kontakts 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 den aktivitetsdagbok som finns på andra sidan av ordinationsblanketten, i Melior. I PMO skrivs aktivitetsdagboken ut separat, finns vid ordinationsblanketten. Patienten kan också föra aktivitetsdagbok på annat sätt, exempelvis via en egen träningsapp eller dylikt. Denna dokumentation kan ligga till grund för uppföljning.

**4.4. 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 här: [FaR® - Aktivitetsarrangörer i Gävleborg](#). Sammanställningen innehåller kontaktuppgifter, aktuella aktiviteter, 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.

**4.4.1. Patientinformationsmaterial**

- Informationsmaterial att lämna till patienter finns samlat på webbsidan [Stöd för samtal om levnadsvanor](#). Se rubrik *Behandling vid ohälsosam levnadsvana – Fördjupad rådgivning och Stöd vid otillräcklig fysisk aktivitet*.
- Information finns även på webbplats Vårdguiden 1177: [Rörelse är livsviktigt](#).

**4.5. 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).

**Aktuellt hälsotillstånd:**

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.

**Nuvarande symtom/diagnos:**

- 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.

## 4.6. Dokumentation i journal

FaR® är en evidensbaserad medicinsk behandling och ska journalföras i lämplig journalmall, beroende på besökstyp. Dokumentera i patientens journal att rådgivande samtal om fysisk aktivitet genomförts samt att FaR® ordinerats.

### Dokumentationen av FaR® ska innehålla:

- Orsak till FaR®.
- Aktuell nivå av fysisk aktivitet (om detta inte redan dokumenterats)
- Den individanpassade ordinationen.
- Plan för uppföljning.

| Dokumentera                                 | PMO                                                                                                                                                                                                                                       | Melior                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Samtalet                                    | <b>I lämplig mall utifrån besökstyp:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orsak till FaR®.</li> <li>• Aktuell nivå av fysisk aktivitet.</li> <li>• Den individanpassade ordinationen.</li> <li>• Plan för uppföljning.</li> </ul> | <b>I lämplig mall utifrån besökstyp:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orsak till FaR®.</li> <li>• Aktuell nivå av fysisk aktivitet.</li> <li>• Den individanpassade ordinationen.</li> <li>• Plan för uppföljning.</li> </ul> |
| Patientens nuvarande fysiska aktivitetsnivå | <b>Anteckningsmall, sökord Fysisk aktivitetsnivå (alternativt; Flik Mätvärde, rubrik Aktivitetsminuter)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Summan aktivitetsminuter per vecka (mer eller mindre än 150).</li> </ul>             | <b>Aktivitet Levnadsvanor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Summan aktivitetsminuter per vecka (mer eller mindre än 150).</li> </ul>                                                                                           |
| Diagnoskod                                  | Z72 Livsstilsproblem                                                                                                                                                                                                                      | Z72.3 Brist på fysisk träning                                                                                                                                                                                                             |
| Åtgärdskod                                  | DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet                                                                                                                                                                                               | DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet                                                                                                                                                                                               |
| Åtgärdskod                                  | DV200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR®)                                                                                                                                                                                     | DV200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR®)                                                                                                                                                                                     |
| Åtgärdskod                                  | AW005 Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR®)                                                                                                                                                                  | AW005 Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR®)                                                                                                                                                                  |

## 5. Plan för kommunikation och implementering

Beskrivningen är upprättad på uppdrag av kunskapsstyrningsorganisation, utifrån det nationella vårdprogrammet ”Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling”, granskad av Lokalt programområde Levnadsvanor (LPO) och fastställd av hälso- och sjukvårdsdirektör.

## Beskrivning

**Dokumentnamn:** Fysisk aktivitet på recept, FaR® (fördjupad nivå), Hälso- och sjukvård Region Gävleborg

8(8)

**Dokument ID:** 09-622705

**Giltigt t.o.m.:** 2025-03-26

**Revisionsnr:** 3

## 6. Dokumentinformation

Beskrivningen är upprättad på uppdrag av kunskapsstyrningsorganisation, utifrån det nationella vårdprogrammet ”Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling”, granskad av Lokalt programområde Levnadsvanor (LPO) och fastställd av hälso- och sjukvårdsdirektör.

## 7. Referenser

| Dokumentnamn                                                                                                                                            | Plats            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <a href="#">Vårdprogram: Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Vuxna, Hälso- och sjukvård Region Gävleborg. Platina ID: 09-414761</a> | Platina          |
| <a href="#">Delegationsblankett – Förskrivning av fysisk aktivitet på recept, FaR®</a>                                                                  | Platina          |
| <a href="#">Motiverande samtal (MI)</a>                                                                                                                 | Socialstyrelsen  |
| <a href="#">FaR® - Aktivitetsarrangörer i Gävleborg</a>                                                                                                 | Samverkanswebben |
| <a href="#">Diagnosspecifika rekommendationer om fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd – Handboken FYSS 2021</a>                                 | FYSS             |
| <a href="#">Diagnosspecifika rekommendationer om fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd - Digitalt kunskapsstöd baserat på boken FYSS 2017</a>    | eFYSS            |