

# Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

## Fysisk aktivitet och FaR

Platon ca 400 f kr

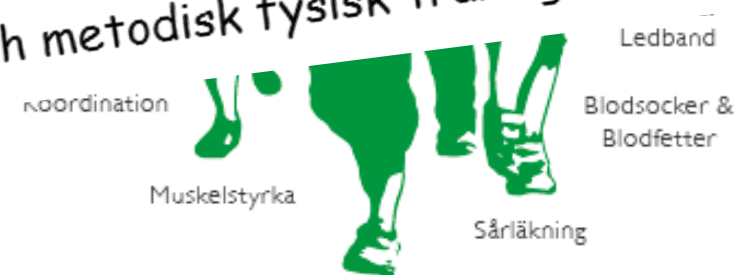
"Brist på fysisk aktivitet ödelägger varje människas liv, medan rörelse och metodisk fysisk träning bevarar det"

Sara Sjölin  
[sara.sjolin@regiongavleborg.se](mailto:sara.sjolin@regiongavleborg.se)  
Folkhälsa och Hållbarhet  
Region Gävleborg  
[regiongavleborg.se](http://regiongavleborg.se)

# FYSISK AKTIVITET



GER POSITIVA EFFEKTER PÅ



TRE MÖJLIGHETER TILL EN BÄTTRE HÄLSA

- 1 Undvik stillasittande
- 2 Var aktiv i vardagen
- 3 Träna regelbundet

Hälso- och sjukvården kan ge råd om hur du blir mer aktiv.  
Fråga fysioterapeuten efter ett FaR – fysisk aktivitet på recept.



# Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande, Folkhälsomyndigheten 2021

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>

## Generella rekommendationer

- All rörelse räknas. Samla rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter.
- Ta rörelsepausar. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.
- Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.
- Börja med små mängder fysisk aktivitet och öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten med tiden.

**Rör dig mer och sitt mindre. Den som är fysiskt aktiv mår bättre, sover bättre och fungerar bättre. All rörelse räknas!**  
(YFA och Svenska läkaresällskapet 2020)

## Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande.

<b>Ålder</b>	<b>Pulshöjande fysisk aktivitet</b>	<b>Fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett</b>	<b>Stillasittande</b>
6-17 år	I genomsnitt minst 60 minuter per dag	Minst 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
18-64 år	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
65 år och äldre	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka, samt balansträning 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse

# FYSS allmänna rekommendationer **för vuxna och äldre**

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

## **Regelbunden fysisk aktivitet**

- förbättrar sömn och hälsorelaterad livskvalitet
- förbättrar kognitiv funktion, framförallt för individer från 50 år
- förbättrar kondition och styrka som bl a ökar förmågan att klara av vardagsaktiviteter och bidrar till bevarande av muskelmassa
- För äldre över 65 år; minskar risk för fall och fallrelaterade skador, förbättrar fysisk funktion samt minskar oro och nedstämdhet
- kan minska risk för högt blodtryck, stroke, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/fetma, demens, depression, åtta former av cancer och förtida död.

**Stillasittande** kan öka risk för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/fetma, tre former av cancer och förtida död.

# FYSS allmänna rekommendationer för **barn och unga**

## Regelbunden fysisk aktivitet hos barn 6–17 år

- förbättrar kondition, muskelstyrka och skeletthälsa
- förbättrar kardiovaskulär hälsa: sänkning av högt blodtryck och förbättrad blodfetsprofil hos barn med högt blodtryck och förhöjda blodfetter
- förbättrar metabol hälsa: viss minskning av kroppsfett hos barn och ungdomar med övervikt/fetma samt ökad insulinkänslighet
- förbättrar psykisk hälsa: minskade symtom på depression, ökad självkänsla, samt förbättrad skolprestation

# FYSS allmänna rekommendationer

## under och efter graviditet

Dessa rekommendationer gäller vid graviditet utan medicinska komplikationer (Yfa och Svenska Läkaresällskapet 2021)

### Regelbunden fysisk aktivitet under graviditet

- kan minska risk för havandeskapsförgiftning, högt blodtryck, överdriven viktuppgång, depression, samt minska nedstämdhet och oro
- kan förebygga och behandla graviditetsdiabetes
- kan minska risk för depressiva symptom postpartum

**Stillasittande** kan öka risk för, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/fetma, tre former av cancer och förtida död

## Hälso- och sjukvården bör erbjuda

- **Rådgivande samtal till vuxna med särskild risk** som är otillräckligt fysiskt aktiva, med eller utan **tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet** eller aktivitetsmätare (*prioritet 2*)
- **Kvalificerat rådgivande samtal till gravida** som har ohälsosamma matvanor och som är otillräckligt fysisk aktiva (*prioritet 2*)
- **Rådgivande samtal till vuxna som är otillräckligt fysiskt aktiva**, med eller utan **tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet** eller aktivitetsmätare (*prioritet 3*)
- **Rådgivande samtal till unga under 18 år** som är otillräckligt fysisk aktiva (*prioritet 3*)
- Webbaserad intervention till vuxna med särskild risk som är otillräckligt fysiskt aktiva (*prioritet 3*)



# FaR som behandlingsmetod

- Ersättning och/eller komplement till läkemedel
- Rådgivning på ett strukturerat sätt
- Samtal i kombination med skriven ordination
- Aktiv, deltagande patient – positiv attityd till FaR från patienter
- 15-50% bättre effekt jmf med muntligt råd i klinisk miljö (SBU 2007)
- 50-65% följsamhet 3, 6 och 12 månader efter ordination enligt svenska avhandlingar (Leijon 2009, Kallings 2008)
- FaR leder till ökad fysisk aktivitetsnivå och minskat stillasittande samt förbättrad livskvalitet/hälsa (Leijon 2009, Kallings 2008).
- Ger minskad läkemedelskonsumtion och minskade läkemedels- och sjukvårdskostnader

**ORDINATION AV FYSISK AKTIVITET (FaR®)**

Namn: \_\_\_\_\_ Personnummer: \_\_\_\_\_  
 Adress: \_\_\_\_\_  
 Telefon, mobiltelefon: \_\_\_\_\_  
 E-post: \_\_\_\_\_

Nuvarande fysisk aktivitetsnivå: Antal dagar med minst 30 minuters sammanlagd tid med måttligt ansträngande aktiviteter som får dig att bli varm, till exempel promenader i rask takt, trädgårdsarbete, tyngre hushållsarbete, cykling och simning. Antal dagar den senaste veckan: .....

Anledning till ordinationen: .....

Patientens egen målsättning med att öka sin aktivitet: .....

.....

**Ordination 1: Aktivitet på egen hand**

Träningsform:  kondition  styrka  rörlighet  balans/koordination

Aktivitet: .....

Dosering: Tid: \_\_\_\_\_ Intensitet (anstr): \_\_\_\_\_

Ovrigt: .....

**Ordination 2**

Träningsform:  kondition

Aktivitet:  Aktivitet på egen hand

Dosering: Tid: \_\_\_\_\_ Intensitet (anstr): \_\_\_\_\_

Ovrigt: .....

**Övrig information (ex kontraindikation)**

Stödmaterial  Aktivitetsdagbok  Stegrä

**Uppföljning**

Uppföljning kommer att ske av  Datum/Efter antal månader: .....  
 Via:  Återbesök  Telefon

Patienten samtycker till att köpa

**Ordinerat av**

Namn: \_\_\_\_\_  
 Enhet: \_\_\_\_\_

**Fysisk aktivitet på recept**  
Kortversion av rutin "Ordination av FaR"

**BEHANDLINGSPROCESS**

**Föregås av rådgivande samtal**

- Personcentrerad dialog anpassad till patientens ålder, hälsa, risknivåer etc
- 5–15 min, upp till 30 min
- Utgår från behov och motivation till förändring och tar reda på patientens kunskap om fysisk aktivitet relaterat till sin sjukdom/tillstånd
- Utforskar patientens mål och vilka aktiviteter som patienten är intresserad av och upplever möjliga att genomföra.

**Kostnad hos aktivitetsarrangör**

- FaR ingår inte i högkostnadsskydd
- FaR ger inte per automatik aktivitetsarrangör. Patienter avgift som aktivitetsarrangör
- En del subventionerar avgiftsperiod om FaR uppvisas på receptbladen på [www.regiongavle.se](http://www.regiongavle.se) för information kring detta.

**FaR-ordinationsblankett**

- Mellor under Korr/Intyg
- PMO under Dokument

**FaR-receptet bör innehålla:**

- Nuvarande aktivitetsnivå (värd och fysisk träning)
- Anledning till ordinationen
- Patientens egen målsättning för sin fysiska aktivitet
- Den överenskomna typen av aktivitet, lämplig för den individuella patienten
- Dos (hur många minuter/dagar/veckor)
- Intensitet (låg, måttlig, hög)
- Övrig information (kontraindikationer, försiktig start etc.)
- Datum för uppföljning

**Utgångspunkt i FYSS**

I FYSS beskrivs evidensbaserade rekommendationer kopplade till tillstånd eller diagnos. Ordinationen ska individualiseras med hänsyn tagen till patientens aktuella sjukdom, funktionella kapacitet, medicininteraktioner och eventuella kontraindikationer för en viss aktivitet. [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

**Informationsmaterial**

- FaR-aktivitetsarrangör finns presenterade i FaR-bladen, [www.regiongavleborg.se/far](http://www.regiongavleborg.se/far)
- Patienten kan också utföra aktivitet på egen hand
- Stödmaterial och informationsblad finns att skriva ut på [www.regiongavleborg.se/far](http://www.regiongavleborg.se/far)

**Uppföljning**

- Datum ska anges på receptbladen utifrån patientens behov
- Rekommenderas efter två-tre månader, sex månader och ett år
- Kan ske via besök, telefonsamtal eller på annat sätt.





# Svenska FaR på export

- WHO/EU betonar att vårdpersonal kan främja fysisk aktivitet och förebygga icke-smittsamma sjukdomar
- Sveriges modell med FaR och de evidensbaserade rekommendationerna i FYSS lyfts fram som best practice

- DIREÇÃO GERAL DE SAUDE, Portugal
- INSTITUTUL NATIONAL DE SANATATE PUBLICA, Romania
- VIEŠOJI ĮSTAIGA CENTRO POLIKLINIKA, Lithuania
- INSTITUT NACIONAL D'EDUCACIO FISICA DE CATALUNYA, Spain
- GOETHE - UNIVERSITÄT FRANKFURT, Germany
- REGION MIDTJYLLAND, Denmark
- VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN VZW, Belgium
- AZIENDA UNITA LOCALE SOCIO SANITARIA N 2 MARCA TREVIGIANA, Italy
- MINISTRY FOR HEALTH - GOVERNMENT OF MALTA, Malta

## EUPAP

Treårig projekt för att implementera den svenska FaR-metoden i nio andra länder.

Delfinansierat av EU



# Vilka skall ha FaR?

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

35-50% otillräckligt fysiskt aktiva i Sverige (38% i Gävleborg, 36% i riket)

22% stillasittande >10 tim/dag i riket (19% i Gävleborg)

40% stillasittande > 7 tim/dag i Gävleborg

## När ska FaR in i processen?

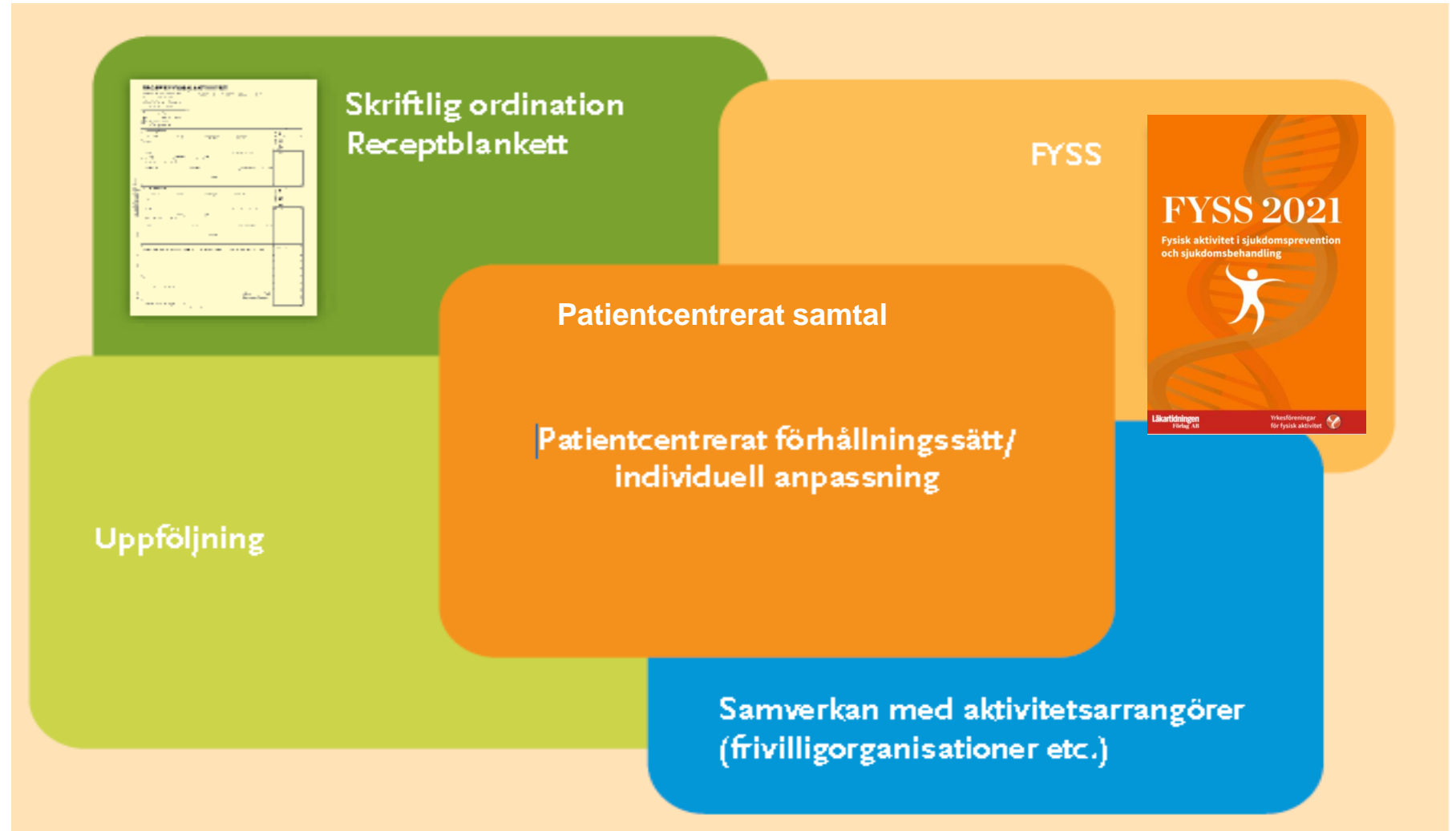
**Som första  
behandling**

**Som komplement till  
annan behandling,  
ex läkemedel eller  
rehabilitering**

**Vid avslutad  
rehabilitering/  
specifik träning**

# Vad innebär FaR?

Legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal med adekvat kunskap kan ge FaR-behandling



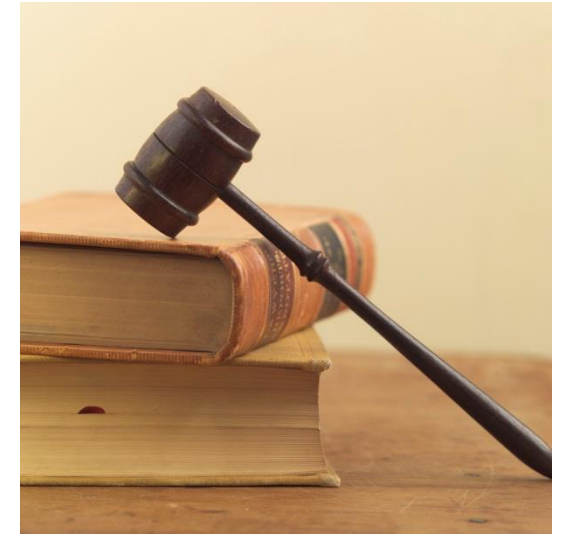
# Svensk FaR-behandling

Ordinationen är individuellt anpassad för patienten – personcentrerad vård, baserat på:

- ✓ Patientens hälsostatus, diagnos, funktionsnivå
- ✓ Nuvarande och tidigare fysisk aktivitet
- ✓ Förändringsberedskap, motivation, tilltro
- ✓ Vad patienten tycker är lustfyllt och möjligt att göra
- ✓ Potentiella riskfaktorer
- ✓ Stöd i omgivning
- ✓ Patientens resurser/ekonomi

# Ansvar vid FaR

- Ordinationsrätt av FaR har legitimerad personal med kunskap om
  - Patientens aktuella hälsoläge
  - Hur fysisk aktivitet kan användas som prevention och behandling
  - Patientcentrerade samtal
  - Metoden FaR samt lokala rutiner för FaR
- Hälso- och sjukvården bedömer att/om fysisk aktivitet är lämplig ordination
- Förskrivaren har det medicinska ansvaret samt att individen kommer till rätt aktivitet och nivå utifrån diagnos
- Fysisk aktivitet ska dokumenteras i journalen och följas upp
- Varje vårdenhet kan ha egna rutiner för förskrivning och uppföljning
- Regionövergripande rutin Ordination av FaR
- Ekonomi: Fysisk aktivitet räknas inte som en sjukvårdande behandling och **ingår ej i högkostnadsskyddet**. Några aktivitetsarrangörer subventionerar avgiften under en tidsperiod.
- Sekretess: Om FaR skickas till en organisation utanför sjukvården ska patienten ha samtyckt




# 1. Bedöm fysisk aktivitetsgrad

## 1. Mängden fysisk aktivitet per dag/vecka

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. Vad gör Du? | Typ av aktivitet |
| 2. Hur ofta?   | Frekvens         |
| 3. Hur länge?  | Duration         |
| 4. Hur hårt?   | Intensitet       |

## 2. Mängden stillasittande tid per dag

## 3. Tidigare erfarenhet

 Region  
Gävleborg

### Dina levnadsvanor – frågeformulär

Det finns ett starkt samband mellan dina levnadsvanor och din hälsa. Fyll gärna i frågorna nedan och samtala om dina levnadsvanor med den hälso- och sjukvårdspersonal du ska besöka.

Namn \_\_\_\_\_ Pnr \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

#### Tobak

1. Mina rökvanor:  
 Jag har aldrig varit rökare  
 Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan  
 Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan  
 Jag röker, men inte dagligen  
 Jag röker dagligen  
\_\_\_\_\_ antal cigaretter per dag

2. Mina snusvanor:  
 Jag har aldrig varit snusare  
 Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan  
 Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan  
 Jag snusar, men inte dagligen  
 Jag snusar dagligen  
\_\_\_\_\_ antal dosor per vecka

#### Fysisk aktivitet

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).  
\_\_\_\_\_ antal minuter per vecka

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?  
\_\_\_\_\_ antal minuter per vecka

#### Mat

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rottröster?  
 Tre gånger per dag eller oftare  
 En gång per dag  
 Några gånger i veckan  
 En gång i veckan eller mer sällan

2. Hur ofta äter du frukt och bär?  
 Tre gånger per dag eller oftare  
 En gång per dag  
 Några gånger i veckan  
 En gång i veckan eller mer sällan

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som havsdräkt, i sallad eller som pålägg?  
 Tre gånger i veckan eller oftare  
 Två gånger per vecka  
 En gång i veckan  
 Några gånger i månaden eller mer sällan

4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/hart?  
 Tre gånger per dag eller oftare  
 En gång per dag  
 Några gånger i veckan  
 En gång i veckan eller mer sällan

5. Hur ofta äter du tårkost?  
 Dagligen  
 Nästan varje dag  
 Några gånger i veckan  
 En gång i veckan eller mer sällan

#### Alkohol

Ett sätt att räkna ut din konsumtion är att räkna hur många standardglas du dricker. Ett standardglas motsvarar:  
• 1 burk öl/öl, 50 cl, eller  
• 1 burk starköl, 22 cl, eller  
• 1 glas vin (12-15 cl), eller  
• 5-8 cl starkvin, eller  
• 4 cl sprit

1. Hur många standardglas alkohol dricker du en vanlig vecka?  
 Mindre än 1 standardglas per vecka eller inte alls  
 1-9 standardglas per vecka  
 10-14 standardglas per vecka  
 15 eller fler standardglas per vecka

2. Hur ofta dricker du som är kvinnor 4 standardglas och du som är män 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?  
 Aldrig  
 Mer sällan än 1 gång per månad  
 Varje månad  
 Varje vecka  
 Dagligen eller nästan dagligen

Lämna formuläret till den personal du träffar.

## 2. Bedöm beredskap/ motivation till förändring

Samtala med patienten om motivation till förändring av fysiska aktivitetsvanor och eventuella hinder. Exempel på frågor:

- Berätta om tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet.
- Ser du idag några hinder för att öka din fysiska aktivitet?
- På vilket sätt tror du att du kan öka din fysiska aktivitet?
- Hur viktigt är det för dig att bli mer fysiskt aktiv? (0-10)
- Hur stor tilltro till din förmåga har du att genomföra planerad förändring? (0-10)

**Motivationsbedömning vid otillräcklig fysisk aktivitet:**

<https://d2flujgsl7escs.cloudfront.net/files/fa50057a-9112-4ec8-87b7-0c90bbbd5fed.pdf>

**Ambivalenskorset – Motivation för fysisk aktivitet:**

<https://d2flujgsl7escs.cloudfront.net/files/47b79c4b-3f03-458e-9df9-acd9828cb16c.pdf>



# Förslag på öppna utforskande frågor:

- Vad känner du till om fysisk aktivitet och dess effekter på ditt hälsotillstånd?
- Berätta om dina tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet.
- Beskriv vad fysisk aktivitet betyder för dig.
- Vad för fysisk aktivitet tycker du om?
- Har du funderat på att bli mer fysiskt aktiv? Berätta.
- På vilket sätt tror du att du kan öka din fysiska aktivitet?
- Vilken fysisk aktivitet skulle du kunna tänka dig att komma igång med?
- När, var och hur kan du vara fysiskt aktiv?
- Ser du idag några hinder för att öka din fysiska aktivitet?
- Behöver du något stöd för att komma igång och bli mer fysiskt aktiv?
- Hur viktigt är det för dig att bli mer fysiskt aktiv? (VAS 0–10)
- Hur beredd är du att öka din fysiska aktivitet (VAS 0-10)
- Hur säker är du på att lyckas öka din fysiska aktivitet? (0-10)

### 3. Formulera en diagnosanpassad individuell ordination

Utifrån patientens funktionsförmåga, nuvarande aktivitetsnivå och motivation till förändring med utgångspunkt i FYSS:

- Nuvarande aktivitetsnivå (vardagsmotion och fysisk träning)
- Anledning till ordinationen
- Patientens egen målsättning med att öka sin fysiska aktivitet
- Den överenskomna typen av fysisk aktivitet, lämplig för den individuella patienten
- Dos (hur många minuter/dag och hur många dagar/vecka)
- Intensitet (låg, måttlig, hög)
- Övrig information (kontraindikationer, undvik, försiktig start etc)
- Datum för uppföljning

**RECEPT/FYSISK AKTIVITET**

Receptförfattaren anger genom signum vilka speciella försiktighetsåtgärder som kan behövas vid genomförandet av de fysiska aktiviteterna.

F = Försiktig start  
U = Undvik vissa aktiviteter  
O = Inga speciella försiktighetsåtgärder

Patient (Födelsedatum och namn)

5 6 9 10  
7 8 11 12  
21 22 25 26

**ORDINATION AV FYSISK AKTIVITET (FaR®)**

Namn \_\_\_\_\_ Personnummer \_\_\_\_\_  
 Adress \_\_\_\_\_  
 Telefon, mobiltelefon \_\_\_\_\_  
 E-post \_\_\_\_\_

Nuvarande fysisk aktivitetsnivå: Antal dagar med minst 30 minuters sammanlagd tid med måttligt ansträngande aktiviteter som får dig att bli varm, till exempel promenader i rask takt, trädgårdsarbete, tyngre hushållsarbete, cykling och simning. Antal dagar den senaste veckan: .....

Anledning till ordinationen: .....

Patientens egen målsättning med att öka sin aktivitet: .....

**Ordination 1: Aktivitet på egen hand**

Träningsform:  kondition  styrka  rörlighet  balans/koordination

Aktivitet: .....

Dosering: Tid \_\_\_\_\_ min/dag Antal \_\_\_\_\_ dagar/vecka  
 Intensitet (ansträngningsgrad):  Låg  Måttlig  Hög

Ovrigt: .....

**Ordination 2**

Träningsform:  kondition  styrka  rörlighet  balans/koordination

Aktivitet:  Aktivitet på egen hand  Organiserad aktivitet .....

Dosering: Tid \_\_\_\_\_ min/dag Antal \_\_\_\_\_ dagar/vecka  
 Intensitet (ansträngningsgrad):  Låg  Måttlig  Hög

Ovrigt: .....

Övrig information (ex kontraindikationer, försiktig start, undvik): .....

Stödmaterial  Aktivitetsdagbok  Stegräknare, successiv ökning till \_\_\_\_\_ steg/dag  Informationsmaterial

**Uppföljning**  
 Uppföljning kommer att ske av  förskrivaren  annan vårdpersonal, specificera .....

Datum/Efter antal månader: .....

Via:  Återbesök  Telefon  Brev  E-post  annat sätt .....

Patienten samtycker till att kopia av receptet skickas till följande samarbetspartner: .....

**Ordinerat av**

Namn \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
 Enhet \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

**Fysisk aktivitetsdag**  
 Fyll i typ av aktivitet och aktivitet

Datum	Månad	Namn
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

# Prata intensitet & upplevd ansträngning

## *Intensitetsnivåer*

**Låg** intensitet      **8–11**

**Måttlig** intensitet      **12–13**

**Hög** intensitet      **14–17**



## Din upplevda ansträngning

## Intensitetsnivå

6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

Låg

Måttlig

Hög



Utbildningar

Material

Nationella riktlinjer

Tobak >

Alkohol

Fysisk aktivitet ▾

Fysisk aktivitet på recept/FaR

## Fysisk aktivitet på recept/FaR

### FaR-aktiviteter

[Här hittar du FaR-aktivitetsarrangörer för vuxna och barn](#)

[Sök föreningar efter idrott och kommun hos idrottsförbundet](#)

### FaR-nätverksmöten

Nätverksmöten kring fysisk aktivitet på recept (FaR) anordnas i de flesta av länets kommuner. Syftet med träffarna är att samverka brett och utbyta erfarenheter över gränserna för ett effektivt arbete med FaR och fysisk aktivitet

#### Om FaR

[Material](#)

[Diagnosspecifika rekommendationer från FYSS](#)

[Uppföljning av FaR \(pdf\)](#)

[Information kring FaR till patient \(pdf\)](#)

[Information om FaR till barn och unga \(pdf\)](#)

[Information om FaR till](#)

# FaR-aktivitetsarrangörer (geografiskt område)

## [www.regiongavleborg.se/far](http://www.regiongavleborg.se/far)

Lista aktiviteter - Region Gävleborg - Windows Internet Explorer

http://far.azurewebsites.net/Home/Index/1

Lista aktiviteter - Region Gävleborg

Fysisk aktivitet på Recept [Logga in](#)

### Gävle

Sök

Skriv ut (välj liggande format för bästa resultat)

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Fjärranhöjderbadet	<b>Vattengympa</b> Effektiv och skonsamt för hela kroppen. Alla pass kan enkelt anpassas efter utövarens mål genom att använda vattnet som motstånd. I alla pass ingår uppvärmning, kondition, styrka, rörlighet och stretch.	Fjärran Höjderbadet, Terapibassängen	Tisdagar & Torsdagar kl 06.45, Onsdagar & Fredagar kl 12.10	1000kr/termin (gäller för alla vattenpass), 60kr drop-in. 1600kr/termin kombipass (gäller för alla vatten & landpass) Obs! 50 kr tillkommer en engångskostnad för keycard	<b>Kontaktperson:</b> FaR-ansvarig Sören Antman <b>Telefonnummer:</b> 026-179534 <b>Hemsida:</b> <a href="http://www.fjarrahojderbadet.se">www.fjarrahojderbadet.se</a> <b>E-post:</b> <a href="mailto:soren.antman@gavle.se">soren.antman@gavle.se</a>  Bad och gym är delvis handikappanpassat. Vi har 15 års gräns på gym men yngre barn kan träna i målsmans sällskap men en instruktion är obligatorisk, ta kontakt med Sören. I badet är det 12 års gräns samt simkunnig 200meter för att få bada utan målsmans sällskap.  Skickar du recept till oss så ringer vi upp personen för att boka in en träff eller om det bara behövs ett samtal med information för att komma igång med ordinationen.  Kopia på recept skickas till: Fjärranhöjder badet Sören Antman Lantmäterig. 5 802 64 Gävle tfn 070-16 75 815 /jan 15
	<b>Vattenträning</b> Rolig, annorlunda träning i vatten där vi tränar kondition, styrka, balans, bästabilitet, rörlighet och koordination. Med hjälp av ett flytbälte (som flythjälp) gör du övningar i vattnet och genomarbetar hela kroppen. Vattenmotståndet fungerar som en broms, förhindrar ryckiga och knykiga rörelser och minskar risken för belastning i ledernas ytterlägen. Rörelser som är lätta att utföra på land kan bli ordenligt ansträngande att utföra i vattnet, samtidigt som det känns skönt och befriande.	Fjärran Höjderbadet, 25 metersbassängen	Fredagar kl 06.45	Se ovan	
	<b>Gympa</b> Allsidiga pass till musik som inspirerar rörelseglädjen och gör din träning lustfylld. Kondition, koordination, rörlighet och styrka, bland annat med hjälp av gummiband. Kom som du är och träna efter egen förmåga!	Fjärran Höjderbadet, gymnastiksalen	Tisdagar & Fredagar kl. 06.45-07.45	Se ovan	
	<b>Kettlebells</b> Funktionell träning när den är som bäst! Kettlebells är träningsredskapet som ger dig allt på en gång: styrka, uthållighet, explosivitet, kondition, koordination och balans. Passen är uppbyggda i s k kluster, takten är fri och antal repetitioner är ett mål och inte ett måste. Passet tar 40 min och ger dig en genomkörare, givetvis anpassar du själv nivån efter din ork.	Fjärran Höjderbadet, gymnastiksalen	Onsdagar & Fredagar kl 11.00-11.40	Se ovan	
	<b>MAQ</b> MAQ-träning är funktionell grundträning där rörlighet, styrka och balans tränas.	Fjärran Höjderbadet, gymnastiksalen	Tisdagar kl. 11.00-12.00	Se ovan	

Klar

Internet | Skyddat läge: På

100 %

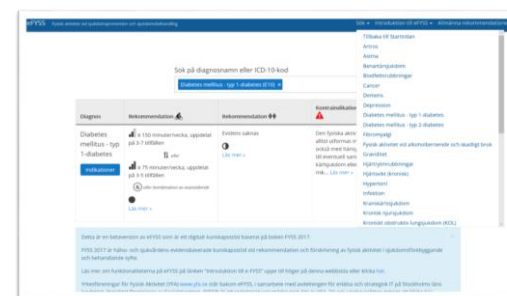
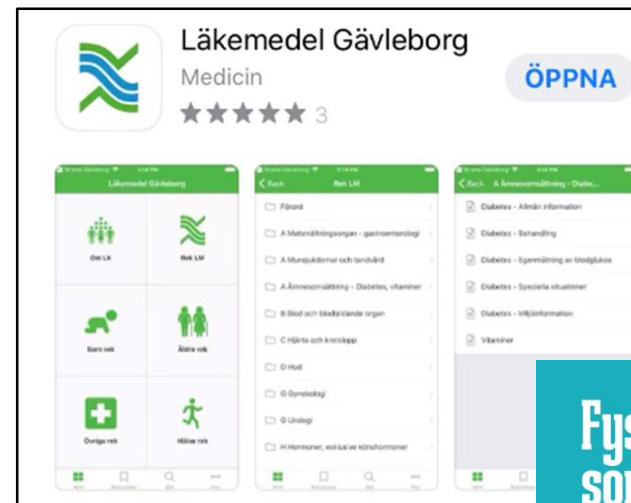
13:54  
2015-02-16

## 4. Följ upp given ordination

- Planera uppföljning redan vid ordinationstillfället efter patientens behov. Uppföljningen kan ske via återbesök och/eller telefonkontakt
- Vid låg beredskap/låg motivation kan täta, tidiga uppföljningar vara en motiverande faktor
- Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker
- Som riktlinje rekommenderas uppföljning efter 2-3 månader, 6 månader och 1 år. Dock anpassat efter patientens behov
- För vårdenhet med kort vårdtid; epikris och kopia på FaR som skickas till uppföljande vårdenhet



# FYSS i olika skepnader



FYSS  
2017/2021  
Ca 53 kapitel

[www.fyss.se](http://www.fyss.se)  
33 kapitel

eFYSS  
<http://fyssweb.azurewebsites.net>

popFYSS  
“Fysisk aktivitet som medicin”  
dec 2018

**FYSS 2021:** Del 1 innehåller bland annat

- Rekommendationer för barn och ungdomar, vuxna, äldre och gravida
- Fysisk aktivitet för barn och unga med sjukdomstillstånd
- FaR
- Muskuloskeletala besvär och skador vid fysisk aktivitet
- Infektioner och fysisk aktivitet
- Läkemedel och fysisk aktivitet
- Fysisk funktionsnedsättning och fysisk aktivitet
- Intellectuell funktionsnedsättning och fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet hos vuxna med medfödda hjärtfel
- Smärta och fysisk aktivitet
- Stress och fysisk aktivitet
- Med mera








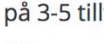





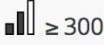

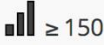





## **FYSS 2021: Del 2 - evidensbaserad rekommendation om fysisk aktivitet vid 35 olika diagnoser**

- Alkoholberoende och skadligt bruk
- Artros
- Astma
- Benartärsjukdom
- Blodfettsrubbningsar
- Cancer
- Demens
- Depression
- Diabetes typ 1
- Diabetes typ 2
- Fibromyalgi
- Förmaksflimmer
- Hjärtsvikt (kronisk)
- Hypertoni
- Insomni – nytt kapitel
- Klimakteriebesvär -nytt kapitel
- Kranskärlssjukdom
- KOL
- Lungfibros - nytt kapitel
- Metabola syndromet
- Migrän
- MS
- Myosit
- Osteoporos
- Parkinsons sjukdom
- Polycystiskt ovariesyndrom
- Psoriasis
- Reumatoid artrit
- Rygg och nackbesvär (långvariga)
- Ryggmärgsskada
- Schizofreni
- Stroke
- Systemisk lupus erythematosus (SLE)
- Ångestsymtom och ångestsyndrom
- Övervikt och fetma

Sök på diagnosnamn eller ICD-10-kod

Kranskärslssjukdom (I20, I21, I22, I25) × Övervikt och fetma (E66) ×

Diagnos	Rekommendation 	Rekommendation 	Kontraindikationer/risker 	Tänk på att/behov av medicinsk kontroll 
Kranskärslssjukdom <a href="#">Indikationer</a>	 +  ≥ 90 minuter/vecka, uppdelat på 3-5 tillfällen  <a href="#">Läs mer »</a>	Antal övningar: 8-10 Antal repetitioner: 10-15  Antal set: 1-3  Antal gånger per vecka: 2-3  Välj både aerob och muskelstärkande rekommendation  <a href="#">Läs mer »</a>	Den fysiska aktiviteten bör alltid utformas individuellt också med hänsyn tagen till eventuell samtidig hjärt- kärlsjukdom eller en hög risk... <a href="#">Läs mer »</a>	Personer med konstaterad kranskärslssjukdom bör genomgå en bedömning av kondition och muskelfunktion av fysioterapeut med kunskaper inom hjär... <a href="#">Läs mer »</a>
Övervikt och fetma <a href="#">Indikationer</a>	 ≥ 300 minuter/vecka, uppdelat på 3-7 tillfällen  eller  ≥ 150 minuter/vecka, uppdelat på 3-5 tillfällen  eller kombination av ovanstående  <a href="#">Läs mer »</a>	Evidens saknas  <a href="#">Läs mer »</a>	Den fysiska aktiviteten bör alltid utformas individuellt också med hänsyn tagen till eventuell samtidig hjärt- kärlsjukdom eller en hög risk... <a href="#">Läs mer »</a>	Aerob fysisk aktivitet påverkar vikten främst, medan muskelstärkande aktiviteter endast har marginell effekt på vikten.  Gärna högre... <a href="#">Läs mer »</a>

# Rutin FaR

Dokument ID: 09-327542 Ordination av FaR (Fysisk aktivitet på Recept) Hälsa- och sjukvård Region Gävleborg.

<https://www.regiongavleborg.se/Lankkatalog/P/Platinadokument/far-ordination-och-rutin/>

Lathunden/kortversionen [Fysisk aktivitet på recept - kortversion - Region Gävleborg \(regiongavleborg.se\)](https://www.regiongavleborg.se/far-aktivitet-pa-recept-kortversion-region-gavleborg-region-gavleborg.se)

### BEHANDLINGSPROCESS

#### Föregås av rådgivande samtal

- Personcentrerad dialog anpassad till patientens ålder, hälsa, risknivåer etc.
- 5–15 min, upp till 30 min
- Utgår från behov och motivation till förändring och tar reda på patientens kunskap om fysisk aktivitet relaterat till sin sjukdom/tillstånd
- Utforskar patientens mål och vilka aktiviteter som patienten är intresserad av och upplever möjliga att genomföra.

Föreskrivare och patient kommer överens om:

- Typ av fysisk aktivitet
- Dos, på en adekvat nivå för patienten, (intensitet, duration och frekvens)
  - Skriftlig individuellt anpassad ordination.

#### Utgångspunkt i FYSS

I FYSS beskrivs evidensbaserade rekommendationer kopplade till tillstånd eller diagnos. Ordinationen ska individualiseras med hänsyn tagen till patientens aktuella sjukdom, funktionella kapacitet, medicininteraktioner och eventuella kontraindikationer för en viss aktivitet. [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

#### Informationsmaterial

- FaR-aktivitetsarrangörer finns presenterade i FaR-bladen, [www.regiongavleborg.se/far](http://www.regiongavleborg.se/far)
- Patienten kan också utföra aktivitet på egen hand
- Stödmaterial och informationsblad finns att skriva ut på [www.regiongavleborg.se/far](http://www.regiongavleborg.se/far)

#### Kostnad hos aktivitetsarrangör

- FaR ingår inte i högkostnadsskyddet
- FaR ger inte per automatik rabatt hos aktivitetsarrangör. Patienten betalar den avgift som aktivitetsarrangören tar ut.
- En del subventionerar avgiften under en tidsperiod om FaR uppvisas. Se FaR-bladen på [www.regiongavleborg.se/far](http://www.regiongavleborg.se/far) för information kring detta.

#### FaR-ordinationsblankett

- Melior under Korr/Intyg
- PMO under Dokument

FaR-receptet bör innehålla:

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

#### Uppföljning

- Datum ska anges på receptet och sättas utifrån patientens behov
- Rekommenderas efter två-tre månader, sex månader och ett år
- Kan ske via besök, telefonsamtal eller på annat sätt.



# Rekommenderat antal steg per dag för olika åldersgrupper

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>



<b>Ålder</b>	<b>Steg per dag</b>
Barn 4–6 år	10000–14000
Barn 7–12 år	10000–15000
Tonåringar	10000–12000
Vuxna	7000–8000
Äldre vuxna	7000–10000

# Hitta ditt sätt

att öka fysisk aktivitet  
och minska stillasittande  
för bättre hälsa



ÖKA	BYT		BEGRÄNSA
<b>Vardagsmotion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minst 150 minuter i veckan. Exempelvis rask promenad 20-30 minuter dagligen.</li> </ul>	Hiss/rulltrappa → Trappa		<b>Långvarigt stillasittande tid</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sitt helst inte mer än 30 minuter i sträck. Ta aktiva pauser</li> </ul>
<b>Pulshöjande träning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensivare konditionsträning efter förmåga</li> <li>Styrka - belasta musklerna minst två gånger i veckan</li> </ul>	Bil → Promenad Cykel Buss/tåg		Tv-tittande Skärmtid
<b>Rörelse i vardagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gå/rulla</li> <li>Stå</li> <li>Ta regelbundna rörelsepauser</li> </ul>	Sittande → Stående		Tråkig träning Skam/skuld/dåligt samvete: "Fysiskt aktiv hälsosamt oberoende av kroppsform"

# Dokumentation

- ***DV200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet***
- **AW005 Uppföljning av fysisk aktivitet på recept**
- *DV131 Enkla råd om fysisk aktivitet* - Information och korta, generella råd om fysisk aktivitet
- ***DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet*** - Rådgivande dialog om fysisk aktivitet anpassad till patientens hälsa, risknivå och andra förutsättningar. Samtalet kan också kompletteras med åtgärden FaR (fysisk aktivitet på recept)
- *DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet* - Rådgivande dialog om fysisk aktivitet anpassad till patientens hälsa, och andra förutsättningar som utförs i enlighet med en beteendevetenskaplig metod som är teoribaserad och/eller strukturerad. Samtalet kan också kompletteras med åtgärden FaR (fysisk aktivitet på recept)
- **Dokumentera aktivitetsminuter** (vardagsmotion + träningx2) i mätvärden i PMO eller i Aktivitet Levnadsvanor - fysisk aktivitet i Melior

## Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

### Du har fått fysisk aktivitet på recept, vad innebär det?

Ett recept på fysisk aktivitet är ett stöd för att öka tiden du rör på dig och förbättra din hälsa. Fysisk aktivitet kan förebygga sjukdomar men också behandla vissa av dem. Vi har tillsammans pratat om vilka aktiviteter som kan passa dig och sammanfattat detta på receptet. Efter en tid kommer vi att följa upp hur det har gått.

### Hitta motivation att komma igång

Det är viktigt att hitta en träningsform som du känner är rolig och som du kan fortsätta med på lång sikt. För att hitta en passande aktivitet kan det vara bra att prova olika aktiviteter för att hitta den som passar bäst och är roligast. Du får förslag på träning som är lämplig vid just din diagnos men det är dina intressen och din livssituation som styr valet av aktivitet.

### Kostnad

Aktiviteter som ordinerats på recept bedrivs utanför sjukvården och eventuella kostnader ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård. En del föreningar och aktivitetsarrangörer erbjuder emellertid ett litet lägre pris för deltagare med ett FaR-recept under en tid under förutsättning att FaR visas upp.

### Hur mycket behöver jag röra på mig?

Du behöver varken träna hårt eller länge för att förbättra hälsan. Däremot behöver du göra de **Målsättningen** i ditt individuella. Men det riktlinjer som säger mängd bör vara anpassade till ditt **Måttligt anstränga** 30 min, 5 dagar/vecka **snabb promenad** eller **Kraftigt anstränga** 20 min, 3 dagar/vecka **jogga eller gympa** eller **hjärtat slår kraftigt**

Du kan även välja en kombination av de olika aktiviteterna. Det är viktigt att varje tillfälle är minst 10 minuter långt.

### Det är bra att



## Hudiksvall

[Skriv ut](#)

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontakt
Delsbo gymnastikförening	Lättgympa Ett pass utan hopp med mjuka rörelser. Rörlighet, styrka och kondition. Avslappning med stretch.	Delsbo gympahall	Måndagar 19.00-20.00	1. Betala 50 kr/gång på plats 2. Ett pass i veckan: ungdom/senior 400 kr/termin, vuxen 21-64 år 500 kr/termin 3. Flera pass i veckan: 100 kr extra	Kontakt
	Core Naturliga rörelser för grundstryka som du kan utnyttja i vardagen. Effektiv träning för rygg, mage och bålstabilitet som bidrar till styrka, balans, stabilitet och rörlighet.	Delsbo gympahall	Onsdag 19.30-20.30	Se ovan	Vi
	Kom igång För dig som behöver komma igång med träningen och ändra din livsstil.	Delsbo gympahall	Torsdagar 20.00-21.00	Se ovan	20
Friskis&Svettis Hudiksvall	Dans, jympa, spinning, coreflex, cirkelfys mm Se hemsidan för mer information	Granebovägen 6, Hudiksvall	Många gruppträningspass har färre deltagareplatser idag	FaR-kort vuxen: SEK 725 + medlemskap SEK 150. FaR-kort ungdom (upp till 20	Kontakt



# DINA LEVNADSVANOR

Du kan göra mycket för att påverka din hälsa.

Hur du mår och hur du upplever din hälsa påverkas av många faktorer. Framför allt är dina levnadsvanor viktiga, det gäller bland annat mat, fysisk aktivitet, alkohol, tobak och stress. I den här foldern kan du läsa om sambanden mellan hälsa och levnadsvanor och om vad du själv kan göra för att påverka din hälsa i positiv riktning.

Region Gävleborg  
Telefonnummer: 0650-990 54  
Hemsida:  
[www.friskissvettis.se/hudiksvall](http://www.friskissvettis.se/hudiksvall)

du veta mer?





# Nationellt kliniskt kunskapsstöd - otilräcklig fysisk aktivitet

## Nationellt kliniskt kunskapsstöd

### VÅRDNIVÅ OCH SAMVERKAN

### BAKGRUND

### UTREDNING

### BEHANDLING

### REMISSRUTINER

### SJUKSKRIVNING

### KOMPLIKATIONER

### KLINISK UPPFÖLJNING

### KVALITETSUPPFÖLJNING

### PATIENTINFORMATION

### RELATERAD INFORMATION

För specifika rekommendationer till patienter med särskilda risker FYSS och respektive tillstånd i kunskapsstödet. Rekommendationerna ska alltid individanpassas efter varje persons preferenser, hälsotillstånd och situation.

### UTREDNING

#### Anamnes

Uppmärksamma patientens fysiska aktivitetsnivå muntligt eller genom att låta patienten besvara formuläret Samtalsunderlag om levnadsvanor. Det bygger på indikatorfrågor i Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

Det är ofta en fördel att skicka formuläret hem till patienten före besöket. Patienten är då bättre förberedd. Använd formuläret som utgångspunkt för samtalet med patienten.

[Samtalsunderlag om levnadsvanor](#)

### BEHANDLING

#### Förebyggande åtgärder

Uppmuntra personer som redan är tillräckligt fysiskt aktiva att fortsätta att vara det. Ge förstärkning genom att informera om vilken betydelse aktiviteten har i allmänhet och specifikt hur den kan påverka just den här personens hälsotillstånd och eventuella sjukdomar.

#### FYSS

Handboken FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) är ett evidensbaserat kunskapsstöd, som beskriver hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla en mängd olika sjukdomstillstånd.

[FYSS - evidensbaserat kunskapsstöd](#)

[eFYSS - digitalt kunskapsstöd](#)

#### Enkla råd

Alla personer med otilräcklig fysisk aktivitet bör enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer få enkla råd som en naturlig fortsättning på anamnesen.

Enkla råd tar normalt mindre än 5 minuter och innefattar allmän information och korta standardiserade råd om betydelsen av fysisk aktivitet.

Råden kan kompletteras med skriftlig eller digital information om vinster med fysisk aktivitet och exempel på lämpliga aktiviteter.

Stödmaterial från Stockholm för samtal med barn (och vuxna) finns långt ner på denna sida, under Stödmaterial

[FaR och FYSS |  
Vårdgivarguiden  
\(vardgivarguiden.se\)](https://vardgivarguiden.se)

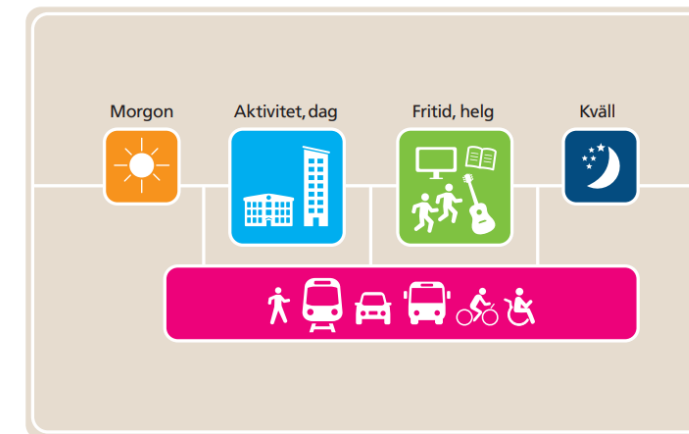
### Aktiviteter, när, var och med vem?



FaR-teamet, Västra Götalandsregionen. Reviderad inom Region Stockholm 20200831. Utgåva september 2020. Allt material kan laddas ner och skrivas ut från [www.vardgivarguiden.se/far](http://www.vardgivarguiden.se/far)

 Region Stockholm

### En vanlig vecka



FaR-teamet, Västra Götalandsregionen. Reviderad inom Region Stockholm 20200831. Utgåva september 2020. Allt material kan laddas ner och skrivas ut från [www.vardgivarguiden.se/far](http://www.vardgivarguiden.se/far)

 Region Stockholm