

# FaR, Fysisk aktivitet på recept.

Maria Bålhammar, FaR-vägledare, fysioterapeut



# Upplägg

- Allmänna rekommendationer.
- Hur ser det ut med konditionen och fysisk aktivitet i samhället.
- Risker med inaktivitet
- Effekter av fysisk aktivitet
- FaR-metoden, evidens.
- FaR-metoden praktiskt med patientfall.



# Allmänna rekommendationer vuxna



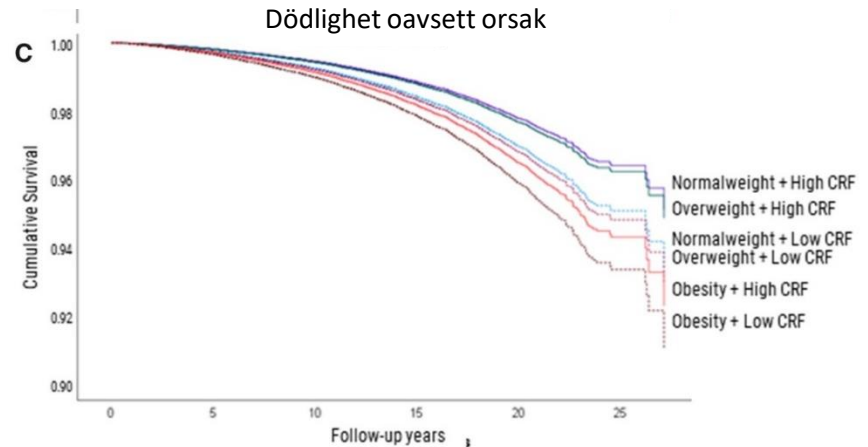
Bildkälla; Fyssl.



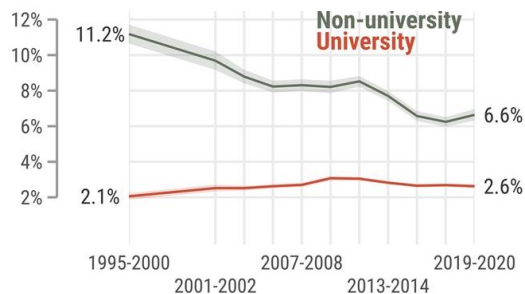
# Varför FaR?

Kombinationen fetma och låg kondition har ökat markant sedan 1995 vilket bidrar till ökad dödlighet oavsett orsak. Skillnaderna ökar mellan låg och högutbildade.

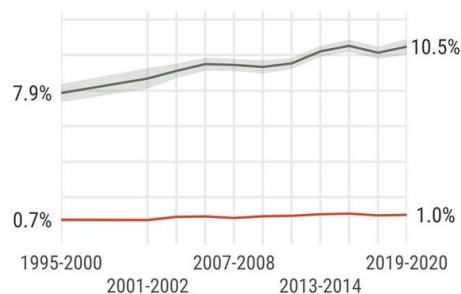
Från hälsokontroller mellan 1995-2020, inkluderade 169 989 individer. Konditionen mättes med submaximalt cykeltest



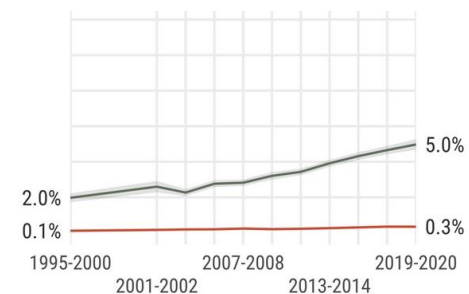
## Normalvikt och hög kondition



## övertikt och låg kondition



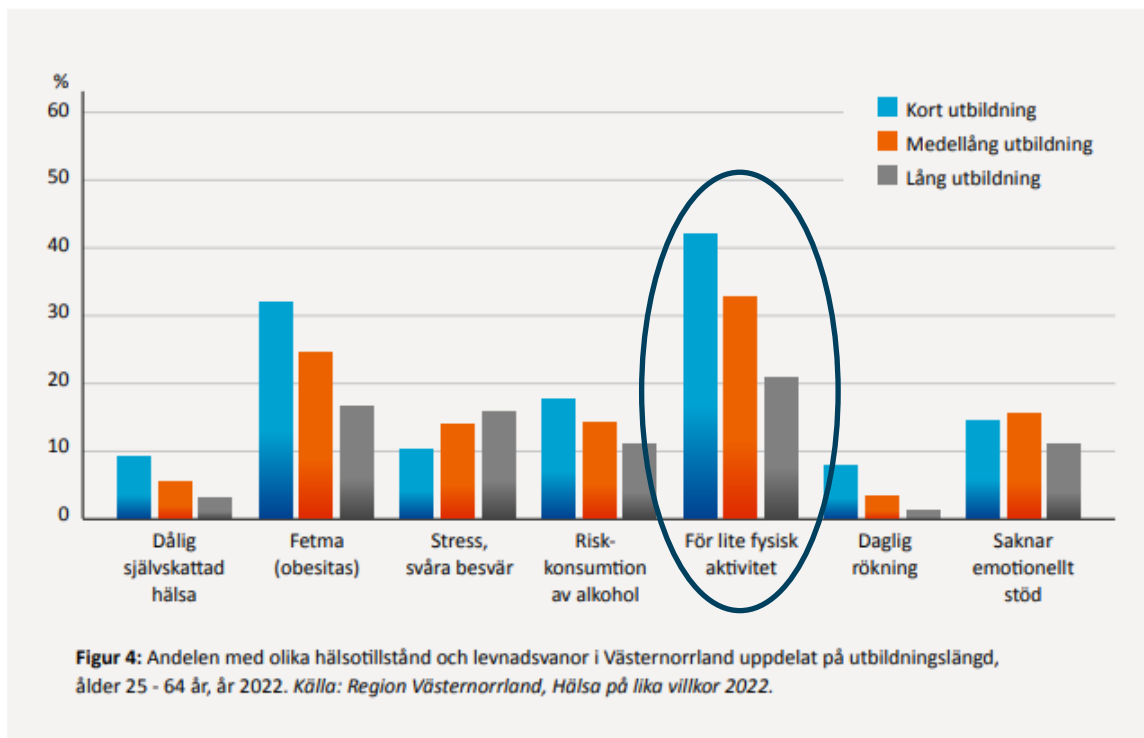
## Fetma och låg kondition



Erik Hemmingsson, Daniel Väisänen, Gunnar Andersson, Peter Wallin, Elin Ekblom-Bak, Combinations of BMI and cardiorespiratory fitness categories: trends between 1995 and 2020 and associations with CVD incidence and mortality and all-cause mortality in 471 216 adults, *European Journal of Preventive Cardiology*, Volume 29, Issue 6, April 2022, Pages 959–967, <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwab169>



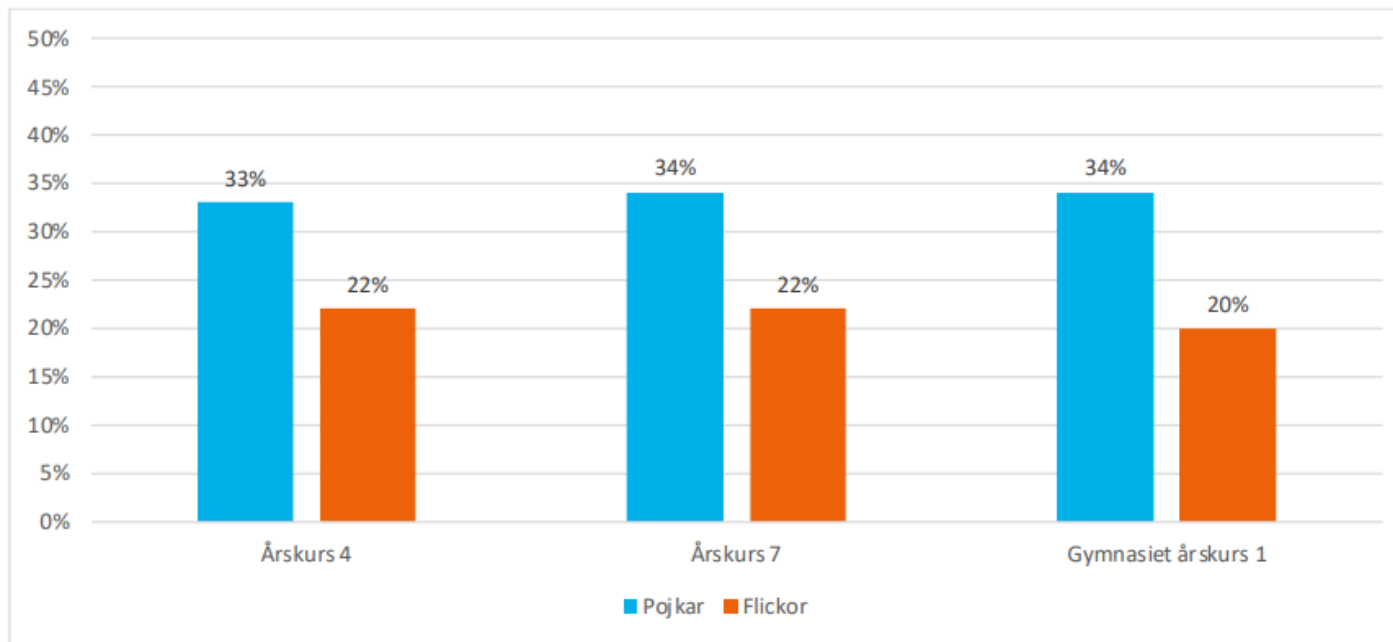
## Hälsan i Västernorrland Resultat från enkätundersökningen Hälsa på lika villkor 2022



3 De som är till exempel 17 år kan i princip inte ha en universitetsutbildning och bland de äldre personerna domineras av dem med förgymnasial utbildning eftersom detta var mycket vanligare förr. På grund av detta avgränsas åldersgruppen här till de som är mellan 25 och 64 år gamla.



Figur 35. Andelen pojkar och flickor i Västernorrlands län som är fysiskt aktiva 5 dagar eller fler per vecka, uppdelat på årskurs 4 och 7 samt gymnasiet årskurs 1, läsåret 2019/2020. Källa: Region Västernorrland, Hälsosamtalet i skolan.



Folkhälsorapport 2021 En kartläggning av befolkningens hälsa och livsvillkor i Västernorrlands län



# Sammanfattning

- Sämre kondition idag jämfört med 30 år sedan hos normalviktiga med kort utbildning och hos individer med övervikt och fetma.
- Utbildningsnivå påverkar graden av fysisk aktivitet, ju längre utbildning desto fler når de allmänna rekommendationerna.
- Runt 34% av pojkarna och 21% av flickorna i Västernorrland når de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet hos barn och unga.

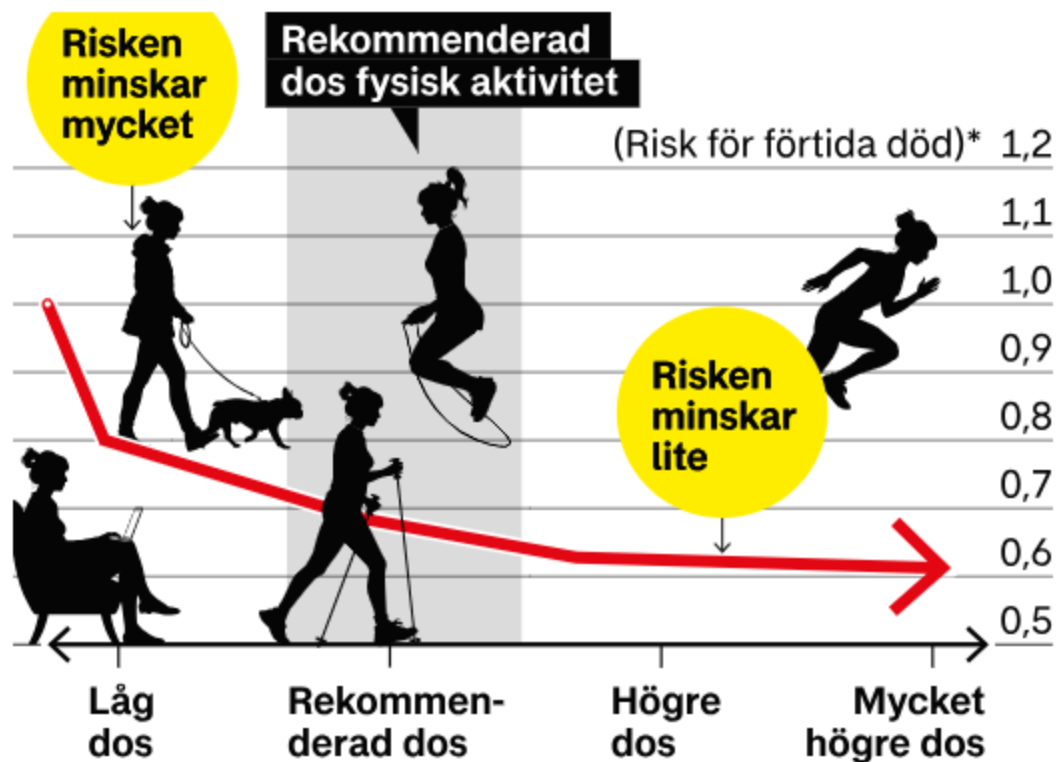


Är det kört?





## Risken för förtida död minskar mest vid lite träning



\*Utgångspunkten är 1,0. Sker en förändring, till exempel att den blir 0,8, betyder det en relativ riskminskning med 20 procent i förhållande till den ursprungliga risken.

Källa: Läkartidningen

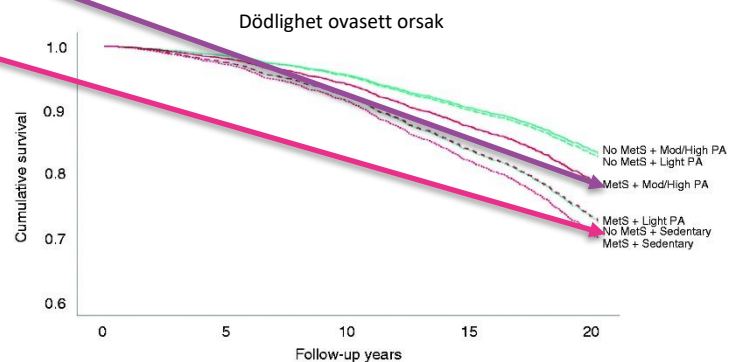
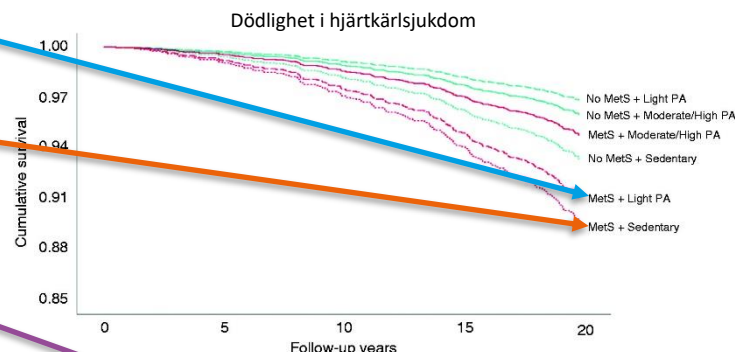
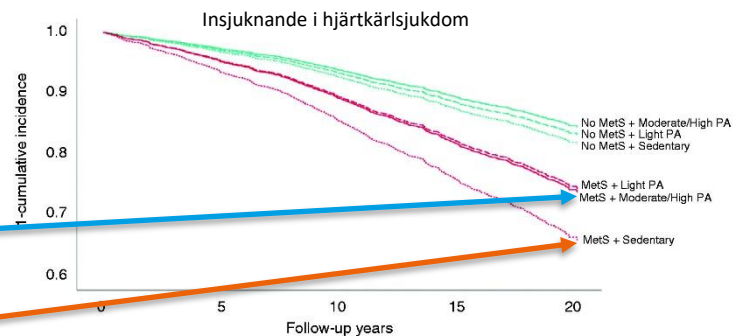


3693 st 60 åringar undergick tester och frågeformulär under 1997-99. Följdes sedan fram till 2017

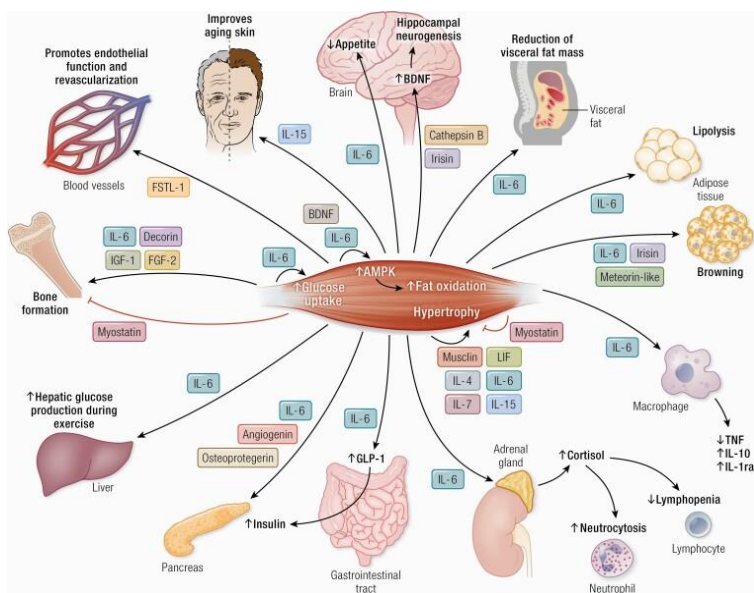
Individer med metabola syndromet som var lätt fysiskt aktiva vid studiestart hade 33 procent lägre risk att insjukna i hjärt-kärlsjukdom, jämfört med individer med metabola syndromet som var stillasittande. De hade också och 30 procent lägre risk att avlida i hjärt-kärlsjukdom jämfört med individer med metabola syndromet som var stillasittande

Individer med metabola syndromet som rapporterat måttlig eller hög grad av fysisk aktivitet hade till och med en bättre överlevnad än individer utan metabola syndromet, som var stillasittande

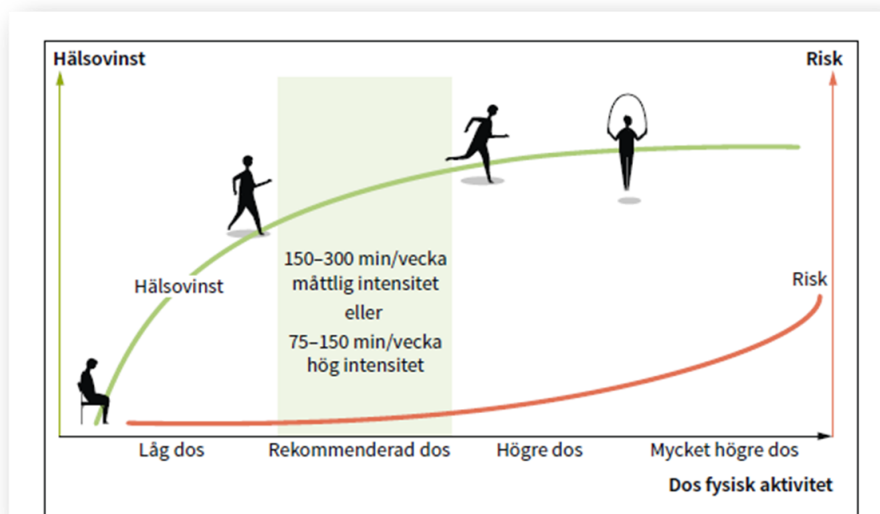
Physical activity attenuates cardiovascular risk and mortality in men and women with and without the metabolic syndrome – a 20-year follow-up of a population-based cohort of 60-year-olds  
Elin Ekblom-Bak, Mats Halldin, Max Vikström, Andreas Stenling, Bruna Gigante, Ulf de Faire, Karin Leander, Mai-Lis Hellénus  
European Journal of Preventive Cardiology, online April 10 2020, doi: 10.1177/2047487320916596.



# Effekter fysisk aktivitet



Severinsen MCK, Pedersen BK. Muscle-Organ Crosstalk: The Emerging Roles of Myokines. *Endocr Rev.* 2020 Aug 1;41(4):594–609. doi: 10.1210/endo/bnaa016. Erratum in: *Endocr Rev.* 2021 Jan 28;42(1):97-99. PMID: 32393961; PMCID: PMC7288608.



Figur från kapitel Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna, FYSS 2021

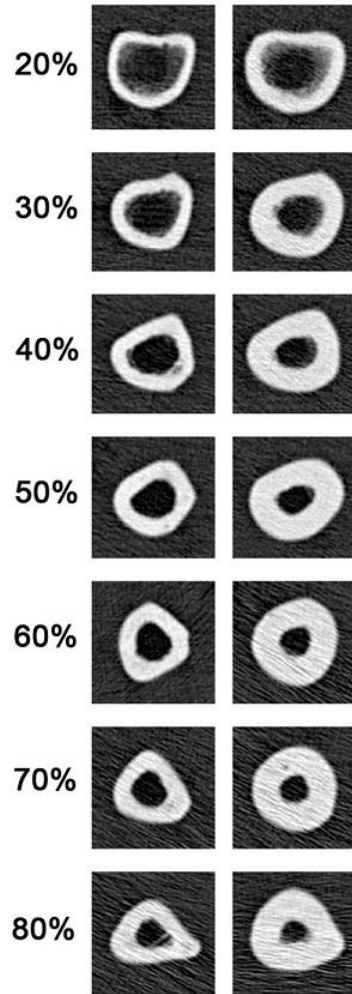




Nonthrowing

Throwing

Distance along humerus



20%

30%

40%

50%

60%

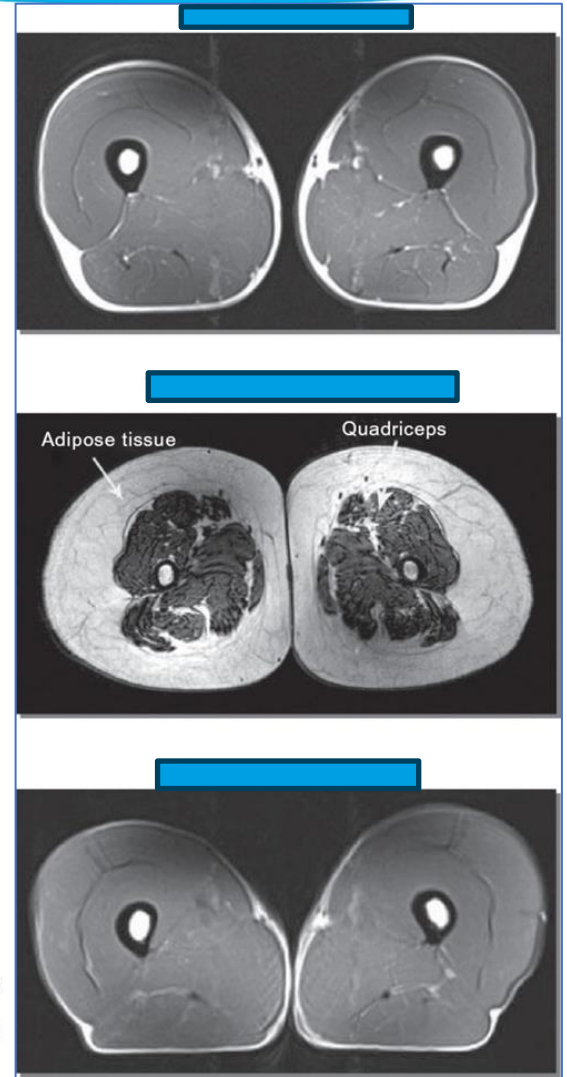
70%

80%

Nonthrowing

Throwing

Ant  
Lat  
20 mm



Adipose tissue

Quadriceps



# Sammanfattning

Lätt grad av fysisk aktivitet jämfört med stillasittande minskar risken att dö i hjärt- och kärlsjukdom med 30% hos de med metabola syndromet och minskar risken att insjukna med 33%.

Att ha övervik eller metabola syndromet och god kondition minskar risken för förtidadöd oavsett orsak jämfört med personer utan metabola syndromet som är stillasittande eller normalviktig med låg kondition.

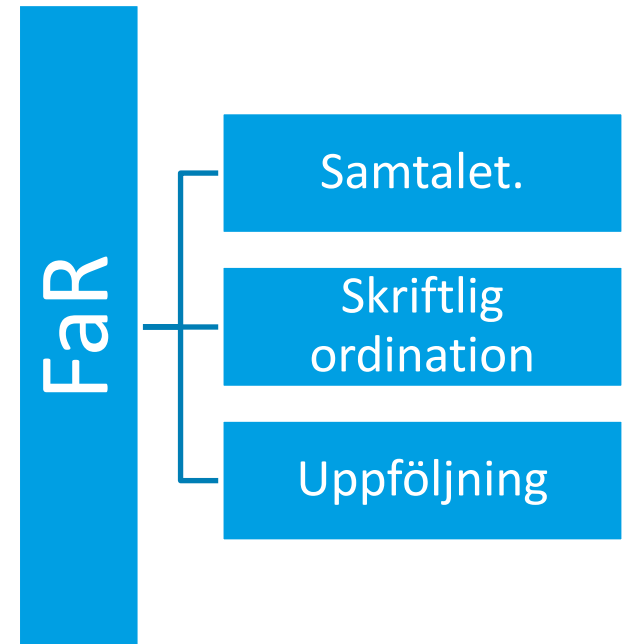
Fysisk aktivitet påverkar i stort sett allt i kroppen, fysiskt som psykiskt i positiv riktning.

Minskar riskerna för sjukdomar kopplat till levnadsvanor, bland annat diabetes typ 2, Hjärt- och kärlsjukdom, cancer, demens och psykisk ohälsa



# Vad är FaR?

- FaR en svensk metod för att främja fysisk aktivitet, best practice enligt WHO
- Evidensbaserad metod med bättre följsamhet än behandling med läkemedel
- Förebygga eller behandla sjukdom/skada/ohälsa
- Personcentrerad och individuellt anpassad
- I kombination med annan behandling eller istället för läkemedel



# Vem ska prioriteras?

- **Individer med särskild risk** som är otillräckligt fysiskt aktiva.
- **En sjukdom** (exempelvis KOL, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, depression, cancer), biologiska riskmarkörer
- Andra riskfaktorer kan vara **låg socioekonomisk status**, fysisk och kognitiv **funktionsnedsättning** samt **flera ohälsosamma levnadsvanor** samtidigt.
- **Barn och unga**
- **Gravida**
- **Inför operation**

Källa; Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Socialstyrelsen



# FaR som behandlingsmetod

- Rådgivande samtal → 12-50 % ökad fysisk aktivitetsnivå
- Rådgivande samtal + FaR → ytterligare 15-50% ökad fysisk aktivitetsnivå
- Långtidsbehandling läkemedel, följsamhet 50%
- FaR över tid, följsamhet 65% 2 år, 5 år 50%

Lundqvist S, Cider Å, Larsson MEH, Hagberg L, Björk MP, Börjesson M. The effects of a 5-year physical activity on prescription (PAP) intervention in patients with metabolic risk factors. PLoS One. 2022 Oct 31;17(10):e0276868. doi: 10.1371/journal.pone.0276868. PMID: 36315564; PMCID: PMC9621409.





# Evidens FaR

- 444 patienter i primärvård, ålder 27-85 år, fysisk inaktiva med minst en riskfaktor för metabolt ohälsa.
- De fick FaR via sköterska på HC, uppföljning med nya prover efter 6 månader.
- 80% av patienterna fick 1-2 uppföljningar
- De med lägst fysisk aktivitet vid start ökade mest sin nivå av fysisk aktivitet, 84% ökad nivå av fysisk aktivitet

*Källa; Lundqvist S, Börjesson M, Larsson ME, Hagberg L, Cider Å. Physical Activity on Prescription (PAP), in patients with metabolic risk factors. A 6-month follow-up study in primary health care. PLoS One. 2017 Apr 12;12(4):e0175190. doi: 10.1371/journal.pone.0175190. PMID: 28403151; PMCID: PMC5389642.*



Variable <sup>a</sup> (n)	Baseline	6-months follow up
BMI, kg/m <sup>2</sup> (353)	32.0 (5.2)	31.7 (5.4)
Waist circumference, cm (352)	107.8 (13.2)	106.2 (13.9)
• female (187)	103.4 (12.2)	101.4 (13.2)
• male (165)	112.8 (12.6)	111.6 (12.6)
Blood pressure, mm/Hg:		
Systolic (358)	137.5 (17.3)	133.9 (16.2)
Diastolic (358)	82.8 (10.1)	82.5 (9.3)
Metabolic components, mmol/l:		
Fasting plasma glucose (352)	6.26 (1.92)	6.01 (1.44)
Triglycerides (355)	1.69 (0.99)	1.59 (0.88)
Cholesterol (358)	5.57 (1.21)	5.39 (1.16)
HDL (357)	1.41 (0.45)	1.43 (0.45)
LDL (353)	3.63 (1.06)	3.52 (1.03)
HRQOL SF-36, score:		
Physical functioning (335)	81.3 (18.1)	81.8 (19.1)
Role limitation, physical (323)	70.0 (37.4)	77.4 (33.3)
Bodily pain (334)	67.3 (26.6)	69.6 (27.2)
General health (335)	60.7 (20.2)	64.2 (20.8)
Vitality (333)	52.6 (23.1)	58.3 (21.6)
Social function (334)	79.2 (25.2)	83.6 (21.8)
Role limitation, emotional (324)	73.4 (38.8)	77.8 (36.2)
Mental health (333)	72.2 (19.8)	74.3 (18.8)
Physical component summary (318)	45.8 (9.9)	46.8 (9.9)
Mental component summary (318)	44.6 (13.2)	46.6 (11.8)

- ↓ Midjemått
- ↓ Blodtryck
- ↓ Fasteglukos
- ↓ LDL, Triglycerider
- ↑ HDL
- ↑ Livskvalitet

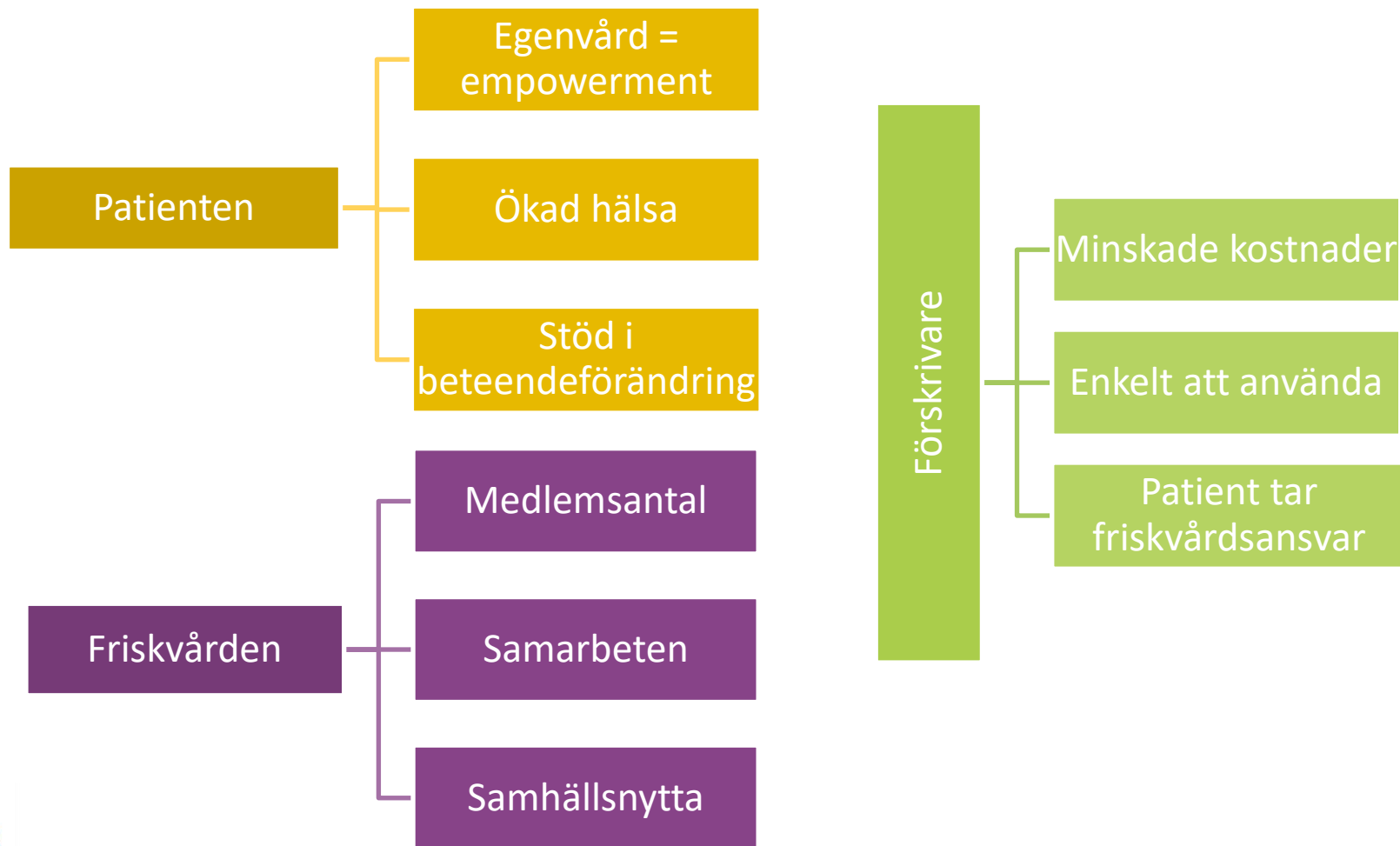


# FaR patientperspektiv

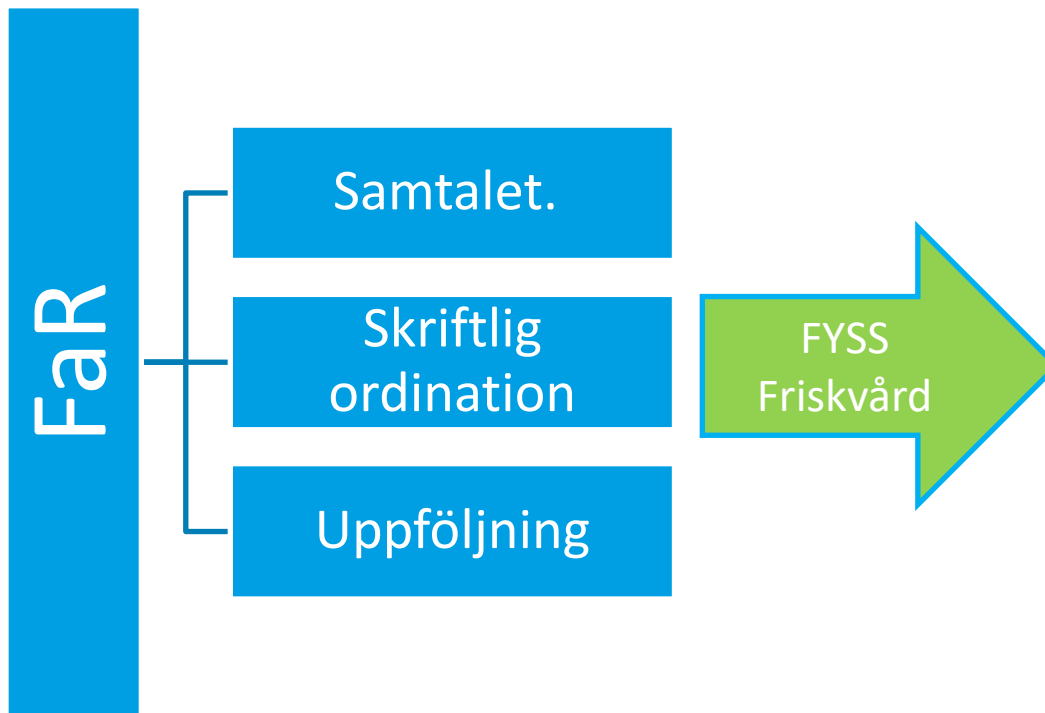
- 9/10 patienter väljer hellre behandling med fysisk aktivitet än läkemedel
- De flesta är positiva till FaR
- **Rådgivande samtal**, professionell och respektfull dialog, att egna åsikter, önskemål och integritet tas hänsyn till.
- **Skriftlig ordination**, individanpassad ordination och stöd, skriftlig ordination ökar motivationen
- **Uppföljning**, underlättar beteendeförändringen.



# Fördelar FaR



# FaR- metoden

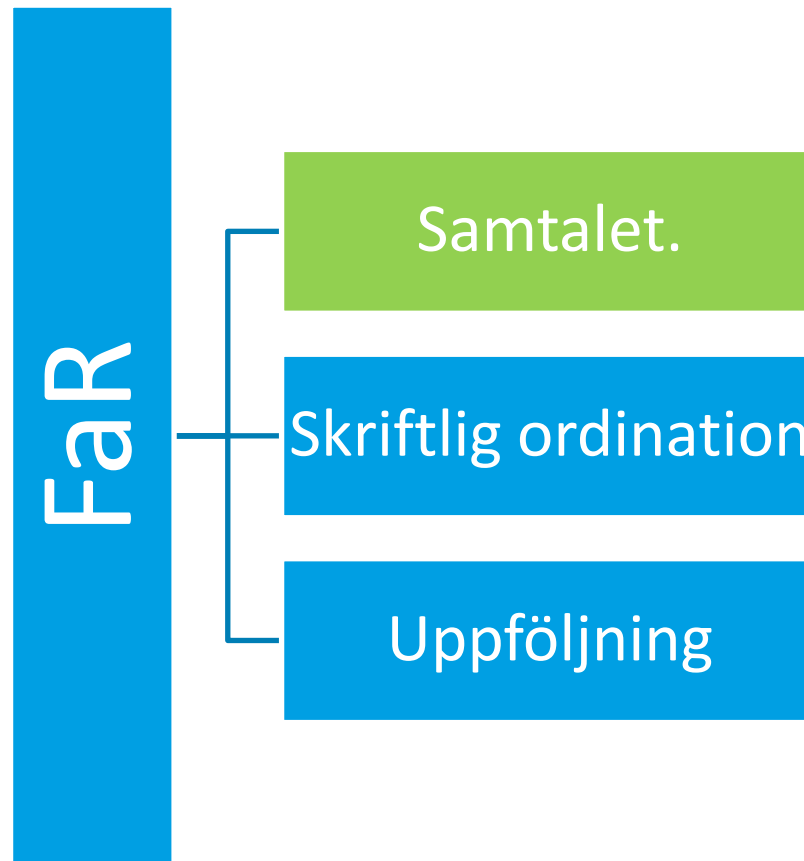


# Patientfall

Roger 63, övervikt, diabetes typ 2, kör grävmaskin. Årskontroll hos diabetessköterska. Fritidsintressen, köra skoter och pimpla på vinter, På sommaren, grilla, trädgårdsarbete och åka på bilutflykter.



# Samtalet



# Samtalet, aktivitetsnivå, hur ser det ut idag?

## ● Faktaruta 2. Socialstyrelsens indikatorfrågor, "Aktivitetsminuter" för att, inom hälso- och sjukvården, bedöma och utvärdera fysisk aktivitet.

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid\*.

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter

\* Tillägget om "minst 10 minuter åt gången" är borttaget för samstämmighet med rekommendationerna om fysisk aktivitet (ny valideringsstudie pågår).

## ● Faktaruta 3. SED-GIH-frågan för att, inom hälso- och sjukvården, bedöma och utvärdera stillasittande beteende.

1. 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; Dohrn IM, Emtner M, Hagströmer M och Jansson E. 2023. eFYSS. <https://efyss.se>





# Samtalet, individanpassat, frågor

- Vilka sjukdomar har patienten, finns kontraindikationer?
- Förändringsbenägenhet
- Tilltro till egen förmåga
- Målsättning, exempelvis sänkt blodtryck, förbättrat mående, vandra i fjällen.
- Ställ öppna frågor för att utforska
- Börja i liten skala, promenaden är oftast enklast



# Roger kommer på besök, årskontroll

Prover tas inför besöket.

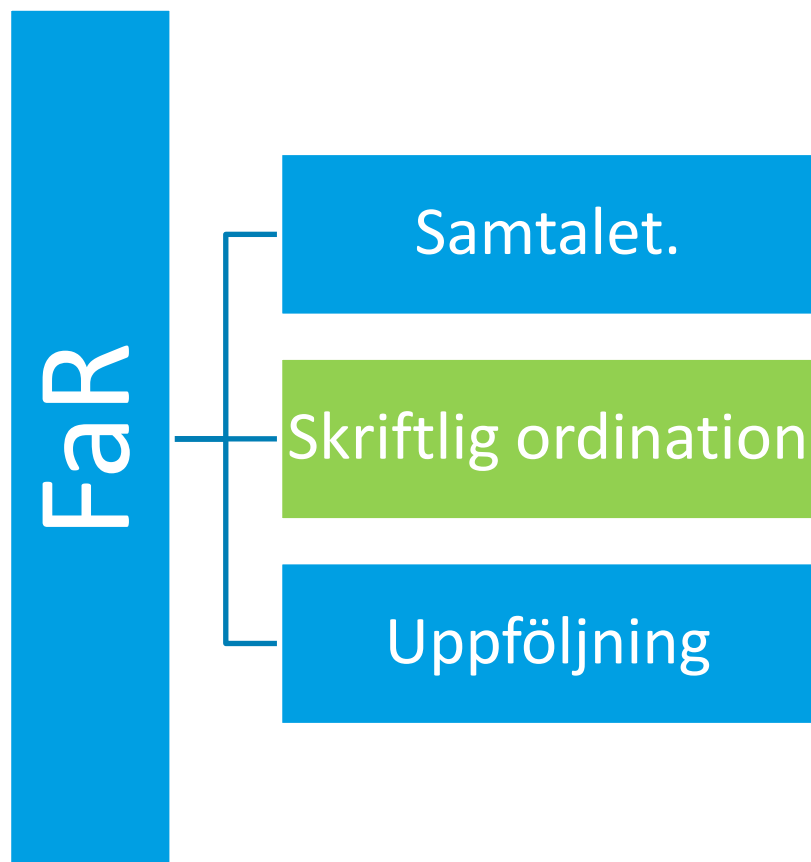
Roger har fyllt i ett formulär om fysisk aktivitet, han sitter mest och gör ingen pulshöjande aktivitet i veckan.

Du har ett rådgivande samtal, ställer öppna frågor, frågor om tidigare fysisk aktivitet. Roger brukade tidigare gå på gymmet. Hur var det då för honom att träna? Han tyckte det var ganska roligt.

Frågar hur beredd han är på att öka nivån av fysisk aktivitet .Han vet inte hur han ska hinna och känner sig osäker på att börja träna på gym.



# Ordinationen



- Vanligast att patienten utövar aktiviteten nära hemmet eller arbetet.
- Vanligast förskrivna är promenader.
- Kom ihåg att lite kan göra stor skillnad.
- Börja på patientens nivå



# Ordination

- [eFyss](#), stöd i beslut, evidensbaserat
- Även kontraindikationer står i EFYSS
- [Diabetes typ 2 | eFyss](#)



Slutmålet och inte starten.

Diagnoskod:  
E119 Diabetes typ 2.

KVÅ kod:  
DV132 Rådgivande samtal om fysisk  
aktivitet  
DV200 Utfärdande av FaR

# Roger

Roger kan tänka sig kortare promenader och känner att han blir rätt stel av att sitta mycket.

Minska på stillasittande:

Vid raster, går ur grävmaskinen och gå ett varv runt. Parkera bilen lite längre bort på parkeringen.

Pulshöjande fysisk aktivitet

Promenad, 4 ggr/v, 10 minuter, måttlig intensitet.

Lämnar över remissen till patienten.



I journalen, hur gör du?



Mina funktioner

- Användarinstruktioner
- Övriga funktioner
- Beläggningslista
- Dokumentregistrering
- Vårdadministration
- Vårdokumentation
- Webbtidbok
- Patientöversikt
- Samtycke
- EyeDoc Aktuell patients ärenden
- EyeDoc Nytt Ärende
- EyeDoc Ärendehantering
- NCS Beställningar och Svar
- InterInfo blodcentral
- UniView-Bildvisare
- Användarens Att Göra
- Behandlingslinjer
- EKG
- Hjälpmedelssök
- Mitt Läkemedel
- IDS7-Avancerad bildvisare
- SetW
- Skannat/Mikrofilm/Multimedia

19121212+1212, TOLVAN TOLVANSSON

Patientöversikt Visa utökad information Stäng aktiv patient Sök pati

Samordnare Vårdadministration **VE Primärvård Sollefteå Kramfors**

SSOL 19121212+1212 Tolvan, Tolvan Tel: 060-111 11 11 LIS: SJA/ARU Län: Västernorr

Växla Patient Inremisser **Remisser** Admin Inställningar Hjälp

Lab >

**Kontakttilfälle**

230216	MEN	NySJ	
* 210608	bhs	NySJ	
210128	LvA	NySJ	
200901	Mp	NySJ	
181024	LvA	NySJ	
170915	Mp	NySJ	
150415	Hem	NySJ	
150304	Mp	NySJ	
150304	Mp	NySJ	
150226	Mp	NySJ	
140918	bhs	NySJ	
091106	Mp	NySJ	
091020	Ant	NySJ	

Allmän remiss...

FaR, Fysisk aktivitet på Recept...

Röntgenremiss...

MRT-remiss...

Mammografi...

Histopatologi remiss...

Cytologi, (Ej exfol gyn)...

Remiss gynecytologi...

Ortopedtekniskt hjälpmedel, remiss...

Remiss, fotsjukvård...

SSIH-remiss...

Intervjuformulär Asylsökande, Flykting...





19121212+1212, TOLVAN TOLVANSSON

Samordnare VE Primärvård Sollefteå Kramfors

SSOL 19121212+1212 Tolvan, Tolvan Tel: 060-111 11 11 LIS: SJA/ARU Län: Västernorrlands län

Växla Patient Inremitter Remisser Admin Inställningar Hjälp

FaR, Fysisk aktivitet på Recept-sökord, beställning

Arkiv Visa Admin

Sökord

- Beställningsdatum
- Tel mobil
- Anledning till ordination
- Kommentar
- Aktivitet 1
- Akt 1. Dosering (Minst antal minuter)
- Akt 1. Dosering (Antal ggr/vecka)
- Akt 1. Intensitet Låg
- Akt 1. Intensitet Måttlig
- Akt 1. Intensitet Hög
- Aktivitet 2
- Akt 2. Dosering (Minst antal minuter)
- Akt 2. Dosering (Antal ggr/vecka)
- Akt 2. Intensitet Låg
- Akt 2. Intensitet Måttlig
- Akt 2. Intensitet Hög
- Kondition
- Styrka
- Rörlighet/smidighet
- Balans
- Kontaktuppgift

Remiss - FaR, Fysisk aktivitet ...

Beställning Bilaga

osign.

Hälsocentralen Nyland

Beställningsdatum  
240408

Anledning till ordination  
Förbättra blodfetter och  
blodsöckernivåer, sänka blodtryck,  
minska midjemått.

Aktivitet 1  
Parkera bilen längre bort, gå en  
sväng vid raster.

Akt 1. Dosering (Minst antal minuter)  
1-5

Akt 1. Dosering (Antal ggr/vecka)  
5

Akt 1. Intensitet Låg

Aktivitet 2  
Promenader

Akt 2. Dosering (Minst antal minuter)  
10

Akt 2. Dosering (Antal ggr/vecka)  
4

Akt 2. Intensitet Måttlig

Ank.dat/tid

Beslut rem. 240408

Akutsvar  Håll  Utskriftsbehov

Prensvar  Utskrift  Kopior 1

Sida 2

Bevakt.

MBR NySJ 240408 10:46

Dubbelklicka för att lägga till  
De olika delarna i Far-receptet.  
Dubbelklicka i beställningsdatum.  
Anledning till ordination, exv. diabetes  
typ 2, eller ryggont.  
Under kommentar kan du skriva i om  
det finns kontraindikationerna.  
Det kan vara en eller två aktiviteter.  
Fyll i aktiviteten, exv. Promenad  
Minst antal minuter  
Antal ggr/v  
Klicka i intensitet.  
Fyll i beslutsdatum remiss.

Glöm inte att se så rutan för utskrift är  
för bockad, annars klicka på den.



19121212+1212, TOLVAN TOLVANSSON

Samordnare VE Primärvård SolleFetå Kramfors

SSOL 19121212+1212 Tolvan, Tolvan Tel: 060-111 11 11 LIS: SJA/ARU Län: Västernorrlands län

Växla Patient Inremitter Remisser Admin Inställningar Hjälp

FaR, Fysisk aktivitet på Recept-sökord, beställning

Arkiv Visa Admin

Sökord

- Beställningsdatum
- Tel mobil
- Anledning till ordination
- Kommentar
- Aktivitet 1
  - Akt 1. Dosering (Minst antal minuter)
  - Akt 1. Dosering (Antal ggr/vecka)
  - Akt 1. Intensitet Låg
  - Akt 1. Intensitet Måttlig
  - Akt 1. Intensitet Hög
- Aktivitet 2
  - Akt 2. Dosering (Minst antal minuter)
  - Akt 2. Dosering (Antal ggr/vecka)
  - Akt 2. Intensitet Låg
  - Akt 2. Intensitet Måttlig
  - Akt 2. Intensitet Hög
- Kondition
  - Styrka
  - Rörlighet/smidighet
  - Balans
  - Kontaktuppgift

Remiss - FaR, Fysisk aktivitet ...

Beställning

osign.

Beställningsdatum  
240408

Anledning till ordination  
Förbättra blodfetter och  
blodsöckenivåer, sänka blodtryck,  
minska midjemått.

Aktivitet 1  
Parkera bilen längre bort, gå en  
sväng vid raster.

Akt 1. Dosering (Minst antal minuter)  
1-5

Akt 1. Dosering (Antal ggr/vecka)  
5

Akt 1. Intensitet Låg

Aktivitet 2  
Promenader

Akt 2. Dosering (Minst antal minuter)  
10

Akt 2. Dosering (Antal ggr/vecka)  
4

Akt 2. Intensitet Måttlig

Kondition

Styrka

Rörlighet/smidighet

Balans

Kontaktuppgift

Enhet

Hälsocentralen Nyland

Specialistmott Ortopedi Slå

Registr.

Mottagare

Enhet

Hälsocentralen Nyland

Telefon 0612-224 40

Handläggare

Adress

Biskopsgatan 1

870 52 Nyland

OK + Fler Ta bort Avsluta

Ank.dat/tid

Beslut rem.

Akutsvar  Håll  Utskrift

Prensvar  Utskrift  Kopior 1

Sida 2 Mottag Bet.ansv Kopior

Bevakn.

MBR NySJ 240408 10.41 PV3

ord och behandling VG Hälsocentralen Nyland Sjukgymnastik HC Nyland Användarens Ått Göra (1)

Klicka på mottagare och välj FaR. Klicka mottagare och ange ditt eget namn. Klicka på OK.

Så, tryck nu F3 för att spara och F12 för att signera, då skrivs blanketten ut och dyker upp som mottagningsanteckning.



19121212+1212, TOLVAN TOLVANSSON

Samordnare VE Primärvård Sollefteå Kramfors

SSOL 19121212+1212 Tolvan, Tolvan Tel: 060-111 11 11 LIS: SJA/ARU Län: Västerbottens län

Växla Patient Inremitter Remisser Admin Inställningar Hjälp

FaR, Fysisk aktivitet på Recept-sökord, beställning

Arkiv Visa Admin

Sökord

- Beställningsdatum
- Tel mobil
- Anledning till ordination
- Kommentar
- Aktivitet 1
  - Akt 1. Dosering (Minst antal minuter)
  - Akt 1. Dosering (Antal ggr/vecka)
  - Akt 1. Intensitet Låg
  - Akt 1. Intensitet Måttlig
  - Akt 1. Intensitet Hög
- Anledning till ordination
  - Förbättra blodfetter och blodsockernivåer, sänka blodtryck, minska midjenmått.
- Aktivitet 2
  - Akt 2. Dosering (Minst antal minuter)
  - Akt 2. Dosering (Antal ggr/vecka)
  - Akt 2. Intensitet Låg
  - Akt 2. Intensitet Måttlig
  - Akt 2. Intensitet Hög
- Kondition
- Syrka
- Förlighet/smidighet
- Balans
- Kontaktuppgift

Remiss - FaR, Fysisk aktivitet ...

Arkiv Registrera Admin Visa Bläddra

Beställning Bilaga

osign.

Hälsocentralen Nyland

Beställningsdatum 240408

Anledning till ordination Förbättra blodfetter och blodsockernivåer, sänka blodtryck, minska midjenmått.

Aktivitet 1 Parkera bilen längre bort, gå en sväng vid raster.

Akt 1. Dosering (Minst antal minuter) 1-5

Akt 1. Dosering (Antal ggr/vecka) 5

Akt 1. Intensitet Låg

Aktivitet 2 Promenader

Akt 2. Dosering (Minst antal minuter) 10

Akt 2. Dosering (Antal ggr/vecka) 4

Akt 2. Intensitet Måttlig

Skriv

Öllor

journal

äm

rem

urnal

st

la Diabetesregistret

dersökning

otivering

ttagning

skötmottagn

rapi

Oppna anteckning (NyS)

Vårdform Mottagning Sjukgymnastik HC Nyland

Anteckningstyp Sjukgymnast Mottagning

Sjukgymnast Anteckning

Sjukgymnast Epikris

Levnadsvaneanteckning

Kontakttyp Hp Mottagning plar

Händ.tidpunkt Datum 240408

Klockslag 10.47

Välj anteckning

SMo Hen 150415 HPN

SMo Hp 150304 HPN

SMo Hp 150304 HPN

SMo Hp 150226 HPN

Dok.tidpunkt Datum 240408

Klockslag 10.47

OK Avbryt

Ank.dat/tid

Beslut rem. 240408

Akutsvar Häll Utskr Nej-talong

Prelsvar Utskrift Kopior 1

Sida 2 Mottag Bet.ansv Kopior

Bevakt.

MBR NySj 240408 10.47 PV350LK

och behandling VG Hälsocentralen Nyland Sjukgymnastik HC Nyland Användarens Att Göra (1)

Så, tryck nu F3 för att spara och F12 för att signera, då skrivs blanketten ut och dyker upp som mottagningsanteckning.



# Koder i mottagningsanteckning

- Diagnoskod

E119, Diabetes typ 2, Z72.3 Otillräcklig fysisk aktivitet (brist på träning)

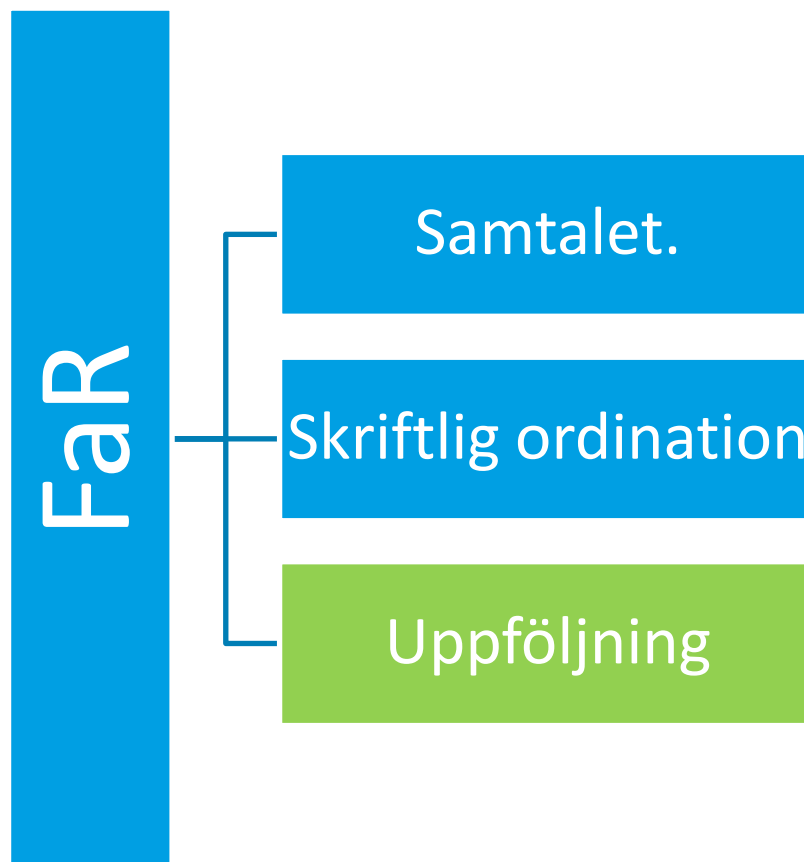
- KVÅ-kod

DV132, rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV200, Utfärdande av FaR

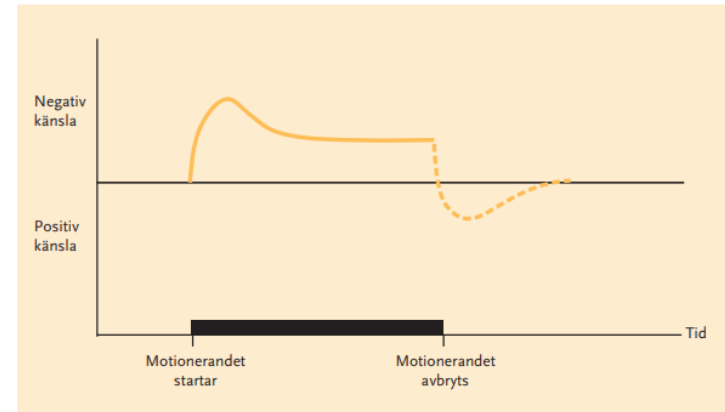


# Uppföljning

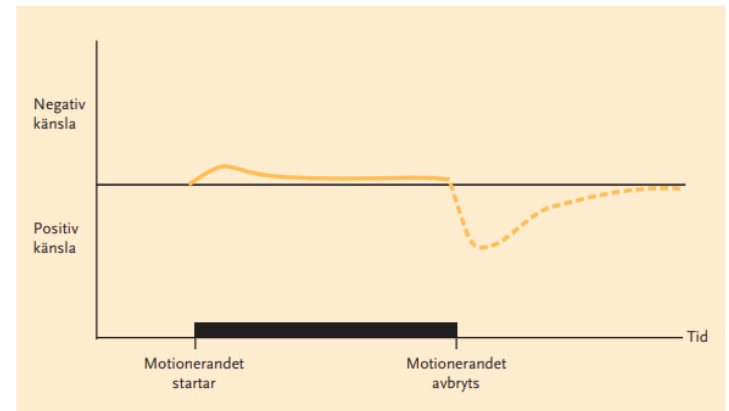


Yttre motivation är viktigast första 6 månaderna, då upplevelsen av fysisk aktivitet snarare är negativ än positiv.

De psykologiska effekterna tar längre tid och efter 6-12 månader upplevs själva aktiviteten mer positiv än negativ vilket leder till en inre motivation att fortsätta.



Figur 2. Upplevelser av fysisk aktivitet i ett inledande skede.



Figur 3. Upplevelser av fysisk aktivitet efter en tids motionerande.



# Uppföljning.

- Individanpassat
- Generellt efter någon vecka och sedan efter 3-6 månader
- Följ upp och justera, kan ni öka dosen, hur har det gått, hur har det känts? Eventuella hinder?
- Utvärdera mot nya prover
- Signera i journalen under obesvarade remisser
  
- KVÅ kod: AW005 Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet, FaR



# Telefonuppföljning, Roger

Vid telefonuppföljningen har Roger ökat graden av fysisk aktivitet, men han följer inte det ni sa från början.

Uppmuntra, han har gått från stillasittande till att börja med fysisk aktivitet, bra jobbat.

Vad skulle han behöva för att öka dosen mer?

Vilka hinder finns?

Han brukar gå vid 7-tiden på kvällen.

Han är trött och slut efter middagen och sätter han sig i soffan är det svårt att kliva upp.

Skulle det vara en idé att gå en kort promenad på lunchen? Kan du gå direkt efter jobbet innan du åker hem eller direkt när du kommit hem? Utforska.

För Roger passar det bäst att prova direkt han kommer hem.

Han funderar på att kolla med en kollega som brukar nyttja friskvård för att gymma. Du uppmuntrar att prova.

Roger har ökat behov av uppföljning, ni kommer överens om att du ringer om 4 veckor.





# Mottagningsbesök, uppföljning

## Roger

Roger har tagit prover inför besöket.

Ni diskuterar proverna och Roger känner sig motiverad av att han faktiskt ser skillnad.

Han känner sig lite piggare på kvällen och lite gladare.

Han brukar gå en sväng direkt efter jobbet och på helgen har han börjat gå en lite längre promenad. Han styrketränar en gång i veckan med sin kollega.

Ni samtalar om rekommendationerna och att det kan finnas vinster att öka graden av fysisk aktivitet mer.

KVÅ kod: AW005 Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet, FaR

- ↓ Midjemått
- ↓ Blodtryck
- ↓ Fasteglukos
- ↓ LDL, Triglycerider
- ↑ HDL
- ↑ Livskvalitet



NCS Vårdportal Länstinget Västernorrland

19121212+1212, TOLVAN TOLVANSSON

Vård och behandling Hälsocentralen Matfors

Kvinnu 104

19121212+1212, TOLVANSSON, TOLVAN

Essentiell hypertoni  
111117 Akut smärta  
080114 Akut övre luftvägsinfektion med multipe och icke  
061221 Ledstelhett som ej klassificerats annorstädes

Kontaktdata  
MÅ 070101 CFT  
MÅ 070111 MLN

Övriga Källor  
Betyg  
Intyg  
Allmän rem  
Röntgen rem  
Intensiv  
Tillväxtjournal  
Röntgenremiss och svar (RixWeb)  
Nytt äktat  
Nationella Diabetesregistret  
Röntgens bildarkiv  
ERG  
Orbit 5  
Skannet/Mikrofilm/Multimedia  
Intyg allmänna  
FaR  
Obduktion  
Läkarmottagning

Obses Rem

Övriga Rem

Sök Bakgrund

Recept Labbtest

Övriga remisser

A	Typ	QR	Status	Sign	Datum		Sektion	EDI	Släddningstid	Kvällenstid
Allm	Rem	Mak	BLF	070614	Akutmottagningen Sundsvalls sj		DLM			
Allm	Rem	Best	KKI	080114	Akutmottagningen Sundsvalls sj		DLM			
Allm	Rem	O'Sign	XAH	080213	Avdelning för Klinisk Patologi		DLM			
Rög	Rem	Best	AIN	080404	Röntgenavdelningen Sundsvalls		DLM			
Allm	Rem	O'Sign	XJH	080504	Lungkliniken Sundsvalls sjukhu		DLM			
Allm	Rem	O'Sign	XJH	080504	Akutmottagningen Sundsvalls sj		DLM			
Allm	Rem	O'Sign	XJH	080504	Försäkringskassan Sv4		DLM			
Rög	Rem	O'Sign	XEW	080521	Röntgenavdelningen Sundsvalls		DLM			
Allm	Rem	Best	MLN	101117	Vårdcentralen Matfors		DLM			
Allm	Rem	O'Sign	BH4	110406	FaR		KUR			
Allm	Rem	O'Sign	BH4	110406	FaR		KUR			
Allm	Rem	Best	KFL	120202	FaR		SJG			
Allm	Rem	Best	KFL	120315	FaR		SJG			
Allm	Rem	Best	AEL	150105	Försäkringskassans Inläsningsc		DLM			
Allm	Rem	Best	AIN	161101	FaR		DSK			
Allm	Rem	Best	KFL	170905	FaR		SJG			

Karsten Fraznell, sjukgymnast Vård och behandling Hälsocentralen Matfors Sjukgymnastik HC Matfors

15:4 2017-09-05

Tryck på Obes Rem och markera din FaR remiss i listan.



NCS Vårdportal Landstinget Västernorrland

19121212+1212, TOLVAN TOLVANSSON

Vård och behandling Hälsocentralen Melfors Kvinna 104

Min funktioner

- Arvårdsinstruktioner
- Övriga funktioner
- Beläggningssida
- Dokumentregistrering
- Vårdadministration
- Vårdokumentation
- Patientöversikt
- Snyttöcke
- EyeDoc: Aktuell patients brenden
- EyeDoc: Net: Aendla
- EyeDoc: Aendla: Hattning
- Hälsoundersökning
- Mit: Läkningsmedel
- NCS Beställningar och svar

Sök patient Senaste patienterna Visa utökad information Stäng aktiv patient

Somordnare Vårdadministration VE HC Melfors

MNAM 19121212+1212 Tolvanstol, Tolvanstol Tel: 070 135 534474 Lar: (Klin) EOE: konvention

Fall, Fysisk aktivitet på Receipt-skörd, slutvar

Arktiv: Visa: Admin

Sökord

Svarsdatum

Jag följer ordinationen

Jag följer ordinationen delvis

Jag följer inte ordinationen

Patientkommentar

Remiss - Fall, Fysisk aktivitet på Receipt

Arktiv: Registrera: Admin: Visa: Bildra

Slutswar Bilaga

Osiga

Svarsdatum 170905

Beställning Bilaga

Kerstin Fraenell, sjukgymnast  
/Beslut 170905 00.00 RFL /Reg 170905  
13.30 RFL /Sign 170905 13.30 RFL

Fall

Beställningsdatum 170905

Anledning till ordination  
Diabetes, ryggbesvär, knäartros

Kommentar  
Svavika hopprövningar.

Aktivitet 1  
promenader

Åkt 1. Dosering (Minst antal minuter)  
30-45

Åkt 1. Dosering (Antal ggr/vecka)  
5

Svarsdatum

Datum 170905

Ank.datid

Dok.datid

Aktsvar  Utskr Nej-talng

Utskr  Kopier 1

Sida 2 Mottag DeLansv Kopier

Bevaka

Skriv

och eura (Bovab)

Resregistret

AV

not/Multimedia

FJL SAG 170905 15:29 VCTMATE

Kerstin Fraenell, sjukgymnast Vård och behandling Hälsocentralen Melfors Sjukgymnastik HC Melfors

15:29 2017-09-05

Dubbelklicka på Svarsdatum. Då anges dagens datum

Om annat datum, ändra i rutan längst ner till höger.

Klicka i om patienten följer ordinationen, välj bland valen. Tryck F12 för att signera.



# Koda rätt

Diagnoskod:

Z72.3 Otillräcklig fysisk aktivitet (brist på träning)

KVÅ kod:

DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

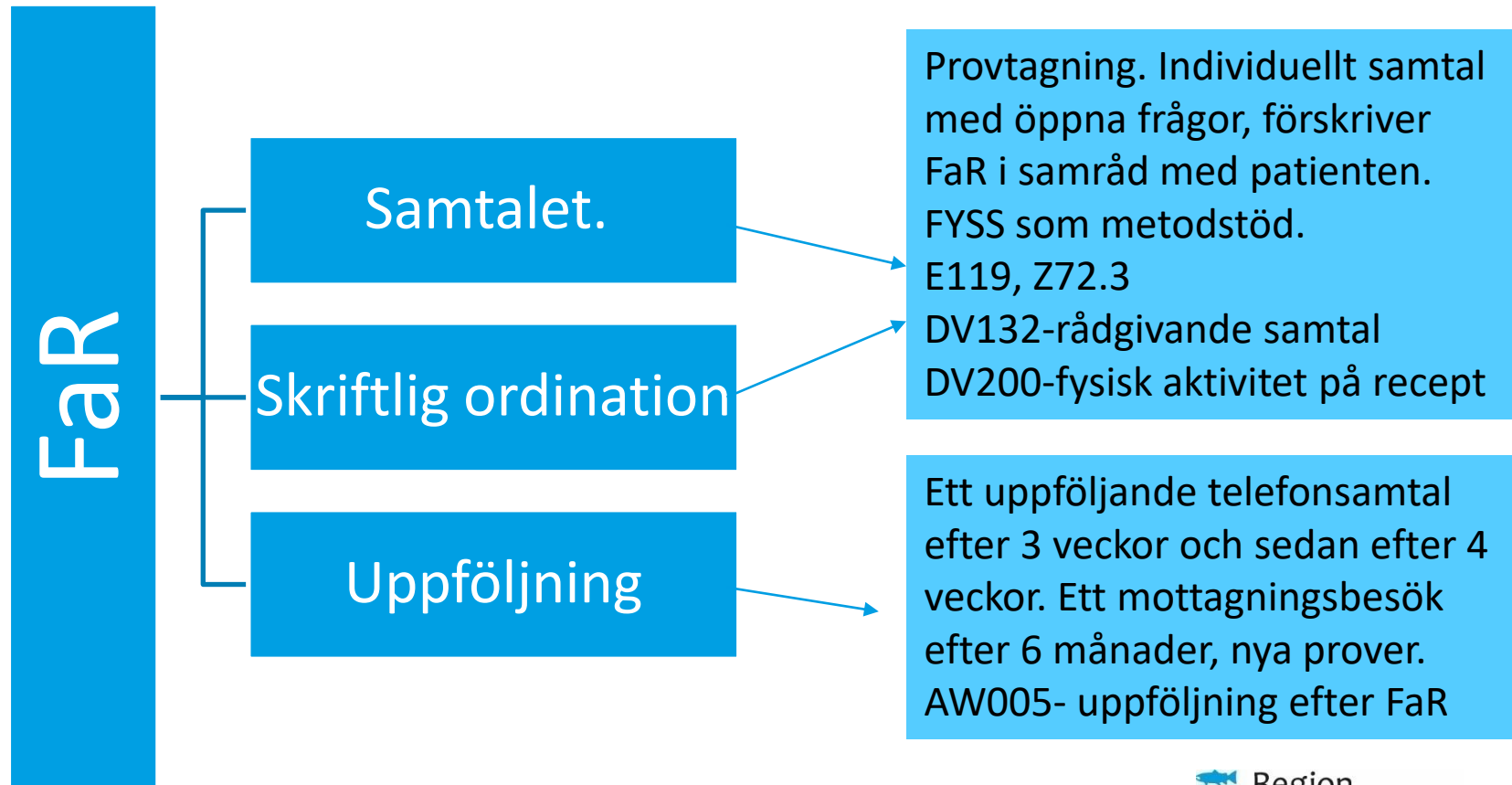
DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV200 Utfärdande av FaR

AW005 Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet,  
FaR



# FaR- metoden



# Sofia 40 hälsosamtal

Jobbar inom hemtjänsten, brukar ta bilen till jobbet. Går lugn promenad 1-2 gånger i veckan 30 minuter. Rör på sig i jobbet, har barn 8 och 6 år gamla, stillasittande tid 3 h/dag. Är överviktig och lite förhöjt blodtryck. Öppna utforskande frågor, motivationsgrad, förändringsbenägenhet. Du frågar vad hon känner till om fysisk aktivitet och förhöjt blodtryck. Frågor om det är ok att du informerar?



# Skriftlig ordination

Du kollar E-Fyss för rekommendationer vid hypertoni. [Hypertoni | eFyss](#)

Sofia är motiverad till förändring, tidigare handbollsspelare som ungdom.

Gillar bassängträning.

Mottagare FaR och handläggare ditt eget namn.

Växla Patient Inremitter Remisser Admin Inställningar Hjälp  
FaR, Fysisk aktivitet på Recept-sökord, beställning  
Arkiv Visa Admin

Sökord

- × Beställningsdatum
- Tel mobil
- × Anledning till ordination
- Kommentar
- × Aktivitet 1
- × Akt 1. Dosering (Minst antal minuter)
- × Akt 1. Dosering (Antal ggr/vecka)
- × Akt 1. Intensitet Låg
- × Akt 1. Intensitet Måttlig
- × Akt 1. Intensitet Hög
- × Aktivitet 2
- × Akt 2. Dosering (Minst antal minuter)
- × Akt 2. Dosering (Antal ggr/vecka)
- × Akt 2. Intensitet Låg
- × Akt 2. Intensitet Måttlig
- × Akt 2. Intensitet Hög
- × Kondition
- × Styrka
- × **Rörlighet/smidighet**
- Balans
- Kontaktuppgift

Remiss - FaR, Fysisk aktivitet ...

Arkiv Registrera Admin Visa Bläddra

Beställning /Beslut 240408 00.00 Bilaga  
osign

Beställningsdatum  
240408

Anledning till ordination  
Sänka blodtryck

Aktivitet 1  
Pronenad

Akt 1. Dosering (Minst antal minuter)  
30

Akt 1. Dosering (Antal ggr/vecka)  
4-5

Akt 1. Intensitet Måttlig

Aktivitet 2  
Bassängträning.

Akt 2. Dosering (Minst antal minuter)  
45

Akt 2. Dosering (Antal ggr/vecka)  
2

Akt 2. Intensitet Måttlig

Kondition

Styrka

Rörlighet/smidighet

✓ Rörlighet/smidighet

Ank.dat/tid

Beslut rem. 240408

Akutsvar  Håll  Utskr Nej-talong

Prelsvar  Utskrift Kopior 1

Sida 2 Mottag Bet.ansv Kopior

Bevakn.

Mottagare

Register

FaR  
Hälsocentralen Nyland  
Specialistmott Ortopedi Slå

Registr.

Mottagare  
Enhet  
Hälsocentralen Nyland

Telefon 0612-224 40

Handläggare

Adress  
Biskopsgatan 1  
870 52 Nyland

OK ± Fler Ta bort Avsluta



Kontakttillfälle

240408	Mp	NySJ	MBR
230216	MEN	NySJ	LNG
* 210608	bhs	NySJ	JAN Träning
210128	LvA	NySJ	MBR
200901	Mp	NySJ	MBR Ledvärk UNS i knäled
181024	LvA	NySJ	MBR
170915	Mp	NySJ	AST Distorsion i fotled
150415	Hem	NySJ	HPN
150304	Mp	NySJ	HPN
150304	Mp	NySJ	HPN
150226	Mp	NySJ	HPN
140918	bhs	NySJ	MBR test
091106	Mp	NySJ	SST
091020	Ant	NySJ	SST

Sök

Recept

Känd mediciner

240328	Metformin Actavis (Filmdragerad tablett)
240122	Rybelsus (Tablett, 14 mg)
240108	Trombyl (Tablett, 75 mg)
240328	MULTAQ (Filmdragerad tablett, 400 mg)
240108	Atorvastatin Accord (Filmdragerad tablett, 40 mg)
240328	Rivastigmin Orion (Kapsel, hård, 3 mg)
231009	AZOPT (Ögondroppar, suspension, 10 mg/ml)
231009	Viscotears (Ögongel, 2 mg/g)
230811	Naproxen Mylan (Tablett, 500 mg)
230718	Sumatripten Aristo (Tablett, 100 mg)
230810	Sumatripten Bluefish (Tablett, 50 mg)
231030	Zomig Nasal (Nässpray, lösning, 2,5 mg/dos)

Skriv

Växla

Termer

Inremiss

Remittent

Diagnos

Diagnos

KVÅ

Kontaktorsak

>Anamnes

Aktuellt

>Status

Bedömning

>Mål

Planering

>Åtgärd

Resultat

Multimedia

Bedömning

Källor

Arkiverad journal
Allmän rem
Röntgen rem
Inremiss
Tillväxtjournal
Nytt diktat
Nationella Diabetesregistret
Orbit 5
Hälsoundersökning
FaR
Licensmotivering
Läkarmottagning
Distriktskötmottagn
Kurator
Arbeterapi

Sjukgymnast Mottagning - 240408 10.58 (NySJ) 19121212+1212 Tolvansson, Tolvan

Växla Bläddra Redigera Visa

Mottagning planerad, Maria Bålhammar, sjukgymnast /Dok 240408 10.58 /Reg 240408 11.01 MBR

osign. ändrad

Diagnos

R030 Förhöjt blodtryck utan hypertoni-diagnos (H)

KVÅ

D0132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet (i)

D0200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR) (i)

Kontaktorsak Hälsosamtal

Anamnes Sofia...

Planering Telefonuppföljning om 3 veckor. Uppföljning med mottagningsbesök, 3 månader.

Remiss Hälsocentralen Nyland

Beställningsdatum:

240408

Anledning till ordination:

Sänka blodtryck





# Uppföljning

Via telefon 3 veckor och återbesök efter 3 månader  
mottagningsbesök med uppföljning, mäta blodtryck.

Signera remissen i journalen.

KVÅ-kod AW005

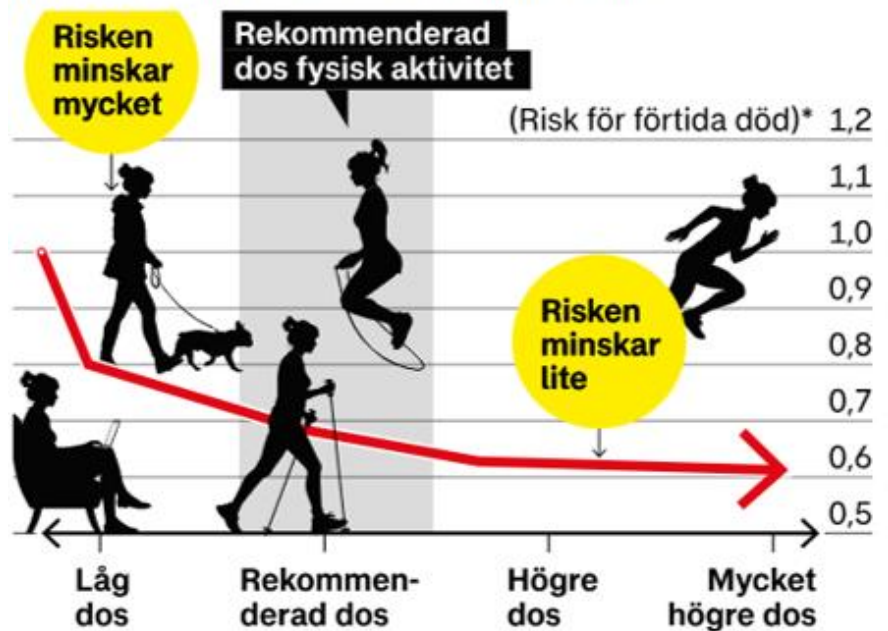


# Slutklämmen

Att använda sig av FaR-metoden som behandling eller som del i behandling hjälper våra patienter att bli mer fysiskt aktiva. Det är också en kostnadseffektiv metod med god evidens. Den ger mer effekt för de med lägst aktivitetsnivå som har störst vinster av att bli mer aktiva.

Fysisk aktivitet påverkar i stort sett allt i kroppen i positiv riktning och bidrar till ett hälsosamt liv med ökad livskvalitet och fler år med hälsa.

Risken för förtida död minskar mest vid lite träning



\*Utgångspunkten är 1,0. Sker en förändring, till exempel att den blir 0,8, betyder det en relativ riskminskning med 20 procent i förhållande till den ursprungliga risken.  
Källa: Läkartidningen





"All rörelse räknas, lite är bättre än inget och mer är bättre än lite"

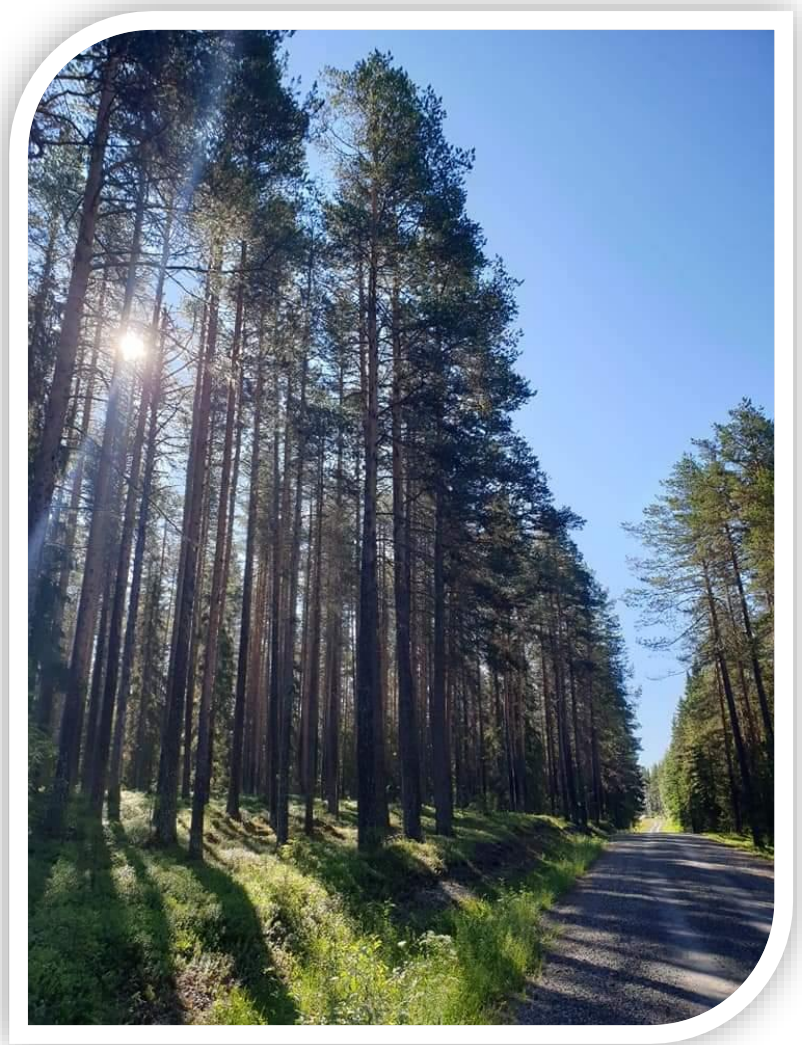
# Tack för att ni lyssnat! Frågor?

Hör gärna av er till mig, jag hjälper gärna till i frågor som rör FaR-metoden

Mina kontaktuppgifter;

[far@rvn.se](mailto:far@rvn.se)

0620-57309



# Mer Info

- [Region Västernorrland - Naturaktivitet på Recept – digitala kartor till hälsoslingor \(rvn.se\)](#)
- [Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) i Västernorrland - 1177](#)
- [Region Västernorrland - Fysisk aktivitet \(rvn.se\)](#)
- [Fysisk aktivitet och träning – 1177](#)
- [eFyss](#)
- [Stöd för samtal om fysisk aktivitet – Socialstyrelsen](#)

