

Fysisk aktivitet på Recept – FaR[®]



Hälsa- och sjukvården Region Örebro län

Vad är Fysisk aktivitet på recept – FaR?

- FaR är en personcentrerad behandlingsmetod som används i svensk hälso- och sjukvård.
- Fysisk aktivitet som utförs utanför hälso- och sjukvård, men ordinerats av hälso- och sjukvård. Innebär att patienten har ett egenansvar och bekostas av patienten.
- Syftet är att bli mer fysiskt aktiv för effekt avseende hälsoutfall. Fysisk aktivitetsnivå utifrån tillgänglig evidens.

FaR som behandlingsmetod

Används i processen:

- Som första behandling
- Som komplement till annan behandling, t.ex. läkemedel eller rehabilitering
- Vid avslutad rehabilitering/specifik träning

För att ge:

- Hälsovinster, minska riskfaktorer
- Minskad läkemedelskonsumtion
- Minskade läkemedels- och sjukvårdskostnader – hälsoekonomi

Vem kan förskriva FaR?

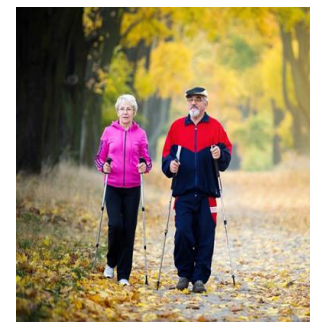
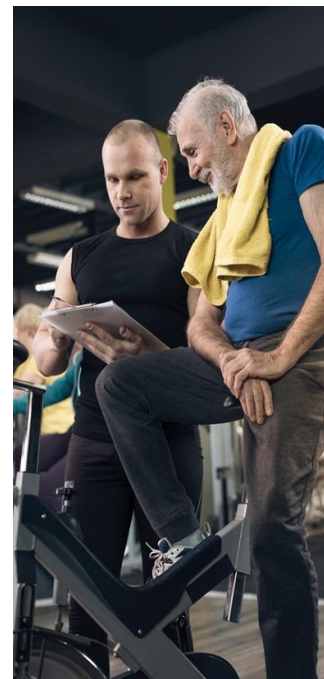
All legitimerad personal inom hälso- och sjukvården med adekvat kunskap kan förskriva FaR (kan även delegeras).

Behövs kunskap om:

- FaR som behandlingsmetod och rutinerna för detta
- Samtalsmetodik för beteendeförändring
- Metodstöden:

Fysisk aktivitet som prevention och behandling (FYSS)

Regionens samverkan med RF-SISU, digital aktivitetskatalog



FaR består av tre delar



1

Individuellt
rådgivande
samtal

Individuellt rådgivande samtal innebär:

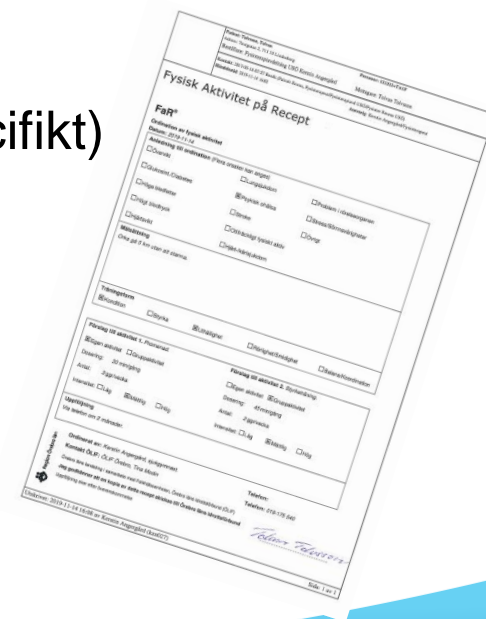
- **Bedöm fysisk aktivitetsgrad**
Kartläggning/mätning av fysisk aktivitet och stillasittande. *Som stöd kan regionens levnadsvaneformulär användas.*
- Eventuella mätningar för parametrar diagnos/tillstånd
- **Bedöm motivation till förändring**
- **Personcentrerad dialog**

2

Skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Formulera en individuellt doserad ordination

- Ordineras utifrån patientens **diagnos, förutsättningar och önskemål** och anpassas avseende intensitet, duration och frekvens.
- Kom överens om **mål** (mätbart, specifikt)
- Ta hjälp av **metodstöden**:
FYSS
Digital aktivitetskatalog



The image shows a form titled "Fysisk Aktivitet på Receipt" (Physical Activity on Receipt). It is a prescription form for physical activity, structured similarly to a medical prescription. The form includes fields for patient information, a section for "FAR" (Fysisk Aktivitetsordination) with checkboxes for various activities like walking, cycling, swimming, etc., and a section for "Förskrivning" (Prescription) with checkboxes for frequency and duration. The form is tilted and partially overlapping the bottom right of the slide.

FYSS 2021 - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Fysisk aktivitet för hälsa

- Allmänna rekommendationer för vuxna
- Rekommendationer för barn och ungdomar
- Fysisk aktivitet som prevention



Fysisk aktivitet som behandling

- Diagnosspecifika rekommendationer

Digital aktivitetskatalog – samverkan mellan RF-SISU Örebro län och Region Örebro län

RF-SISU ansvarar för den digitala aktivitetskatalogen och

- samordnar och kvalitetssäkrar aktivitetsutbudet
- utbildar aktivitetsarrangörer
- ständigt uppdaterar den digitala aktivitetskatalogen.

Tillgänglig för förskrivare, patient/befolkning och aktivitetsarrangörer.

Aktivitetskatalogen finns tillgänglig bland annat via:

[Vårdgivarwebben](#)

[1177.se](#)

[RF-SISU - Örebro län](#)



3

Individuellt
planerad
uppföljning

Följ upp given ordination

- Förskrivaren är ansvarig för uppföljning (om ingen annan överenskommelse finns på arbetsplatsen)
- Planera uppföljning redan vid ordinationstillfället inom några veckor
- Uppföljning kan ske genom återbesök (fysiskt/digitalt), via 1177 Vårdguidens e-tjänster, via telefon eller brev
- Flera uppföljningar kan behövas, individanpassa



KVÅ-koder



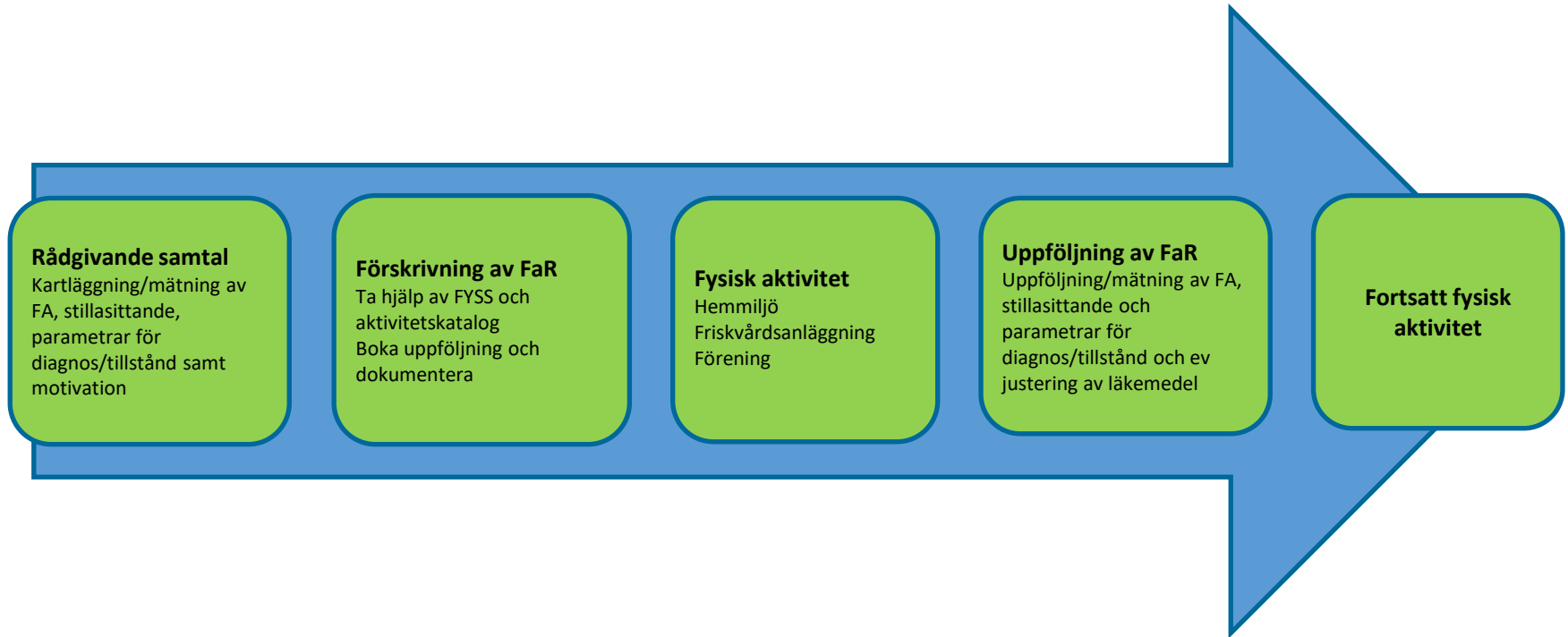
DV 131	Enkla råd om fysisk aktivitet
DV 132	Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
DV 133	Kvalificerat rådgivande samtal fysisk aktivitet
DV 200	Förskrivet FaR
AW 005	Uppföljning av tidigare förskrivet FaR

Förskrivning av FaR i journal

Lathundar finns på vårdgivarwebben.

Fysisk aktivitet på recept - FaR

Process Fysisk aktivitet på Recept - FaR



Ytterligare information

Fysisk aktivitet på recept - FaR (vårdgivarwebben)

- Riktlinje Fysisk aktivitet på recept
- Lathundar för hur man gör i journalsystem
- Digital aktivitetskatalog
- Dagböcker
- Uppföljningsfrågor
- Delegeringsbeslut
- Bildspel för introduktion
- Länk FYSS