

## Manual FaR 2.0

Denna manual till blankett för Fysisk aktivitet på Recept, FaR 2.0, är framtagen i samarbete mellan Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, YFA och Region Stockholm.

### Metoden Fysisk aktivitet på Recept, FaR

Metoden FaR är en evidensbaserad metod för ordination av fysisk aktivitet. FaR består av fem komponenter där rådgivande samtal, individanpassad skriftlig ordination (FaR-blankett) och uppföljning utgör kärnan i metoden.

Komponenterna fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS, och samverkan med föreningar och aktivitetsarrangörer kan användas som metodstöd. Det rådgivande samtalet<sup>1</sup> innehåller bl.a. anamnes om tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet och aktuell förändringsbenägenhet.

I den skriftliga ordinationen (receptet) anges *typ* av aktivitet (aerob och muskelstärkande) och *dos* (intensitet, duration och frekvens) samt *form* av fysisk aktivitet (t ex promenad, cykling, gympa). FaR ska på samma sätt som annan behandling följas upp, både avseende hälsoutfall och fysisk aktivitetsnivå.

FaR kan användas både i prevention och sjukdomsbehandling samt som ett verktyg för hälsofrämjande beteendeförändring. FaR är avsett för personer vars tillstånd tillåter att den ordinerade fysiska aktiviteten kan utföras utanför hälso- och sjukvården.



---

<sup>1</sup> Mer information om rådgivande samtal respektive kvalificerat rådgivande samtal finns i Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

[www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/publicerade-riktlinjer/levnadsvanor/](http://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/publicerade-riktlinjer/levnadsvanor/)

## FaR 2.0 - en ny FaR-blankett

Den nya blanketten FaR 2.0 syftar till att underlätta förskrivningen av FaR genom att:

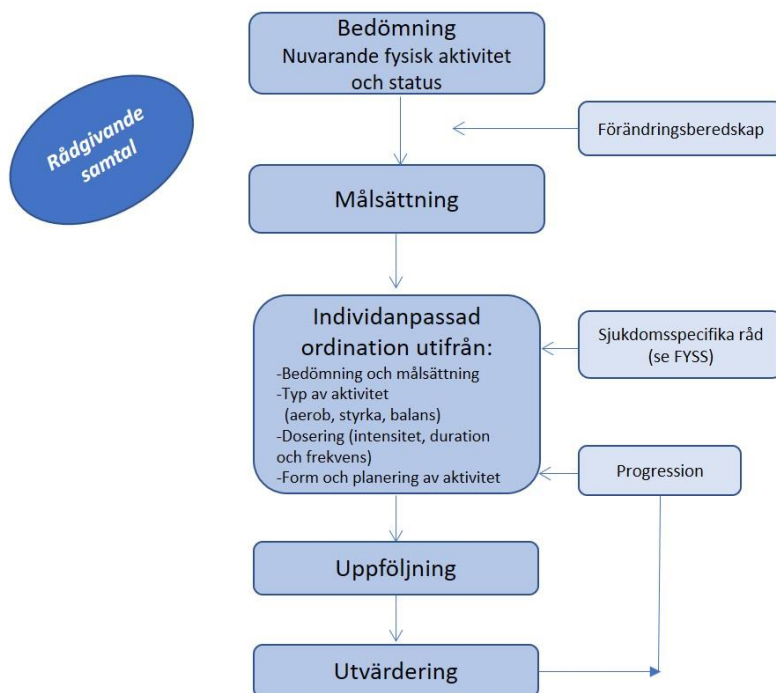
- Förtydliga viktiga delar i metoden som nuvarande fysisk aktivitet, utvärdering och uppföljning
- Vara anpassad till det digitala kunskapsstödet eFYSS ([www.fyss.se](http://www.fyss.se)).
- Resultera i en skriftlig ordination på särskild blankett (recept) att lämna över till receptmottagaren (personen).

FaR 2.0 är på grund av olika tekniska omständigheter en förenkling av arbetsgruppens målbild. Förhoppningen är att på sikt kunna lägga till funktioner som:

- Direktkommunikation med eFYSS,
- Hämta information från journalsystemet till blanketten.

## eFYSS och FYSS

FaR-blanketten är framtagen för att användas tillsammans med det digitala kunskapsstödet eFYSS och boken FYSS, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. [Beställ FYSS på fyss.se](http://www.fyss.se).



**Figur 1.** Arbetsprocess vid ordination av fysisk aktivitet.

## Instruktioner FaR 2.0

Receptmottagaren benämns med personen i blanketten. Vissa punkter är särskilt viktiga för metoden FaR och markeras med symbolen\*. Figur 1 beskriver arbetsprocessen vid ordination av fysisk aktivitet.

### **Nuvarande fysisk aktivitet**

#### **Fysisk träning per vecka**

Avser hög intensitet som ger markant ökning av puls och andning.

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

Anteckna total tid i minuter per vecka för fysisk träning.

#### **Vardagsmotion per vecka**

Avser måttlig intensitet som ger en ökning av puls och andning.

Ställ frågan: 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). Anteckna total tid i minuter per vecka för vardagsmotion.

#### **Aktivitetsminuter per vecka**

Beräkna aktivitetsminuter med formeln: Fysisk träning x 2 + vardagsmotion.

Ett räkneexempel: 30 minuters fysisk träning per vecka (hög intensitet) och 100 minuters vardagsmotion per vecka (måttlig intensitet) räknas ihop som  $30 \times 2 + 100 = 160$  aktivitetsminuter.

150 aktivitetsminuter eller mer motsvarar rekommendationen om fysisk aktivitet av pulshöjande (aerob) karaktär<sup>2</sup>.

#### **Muskelstärkande fysisk aktivitet**

Ställ frågan: Hur många dagar under en vanlig vecka utövar du muskelstärkande fysisk aktivitet? Till exempel med redskap eller kroppen som belastning.

Välj svarsalternativ i rullisten.

---

<sup>2</sup> Mer information om aktivitetsminuter finns i Regionalt vårdprogram 2019 från Region Stockholm.

[https://vardgivarguiden.se/globalassets/kunskapsstod/vardprogram/rv\\_ohalsosammalevnadsvanor.pdf](https://vardgivarguiden.se/globalassets/kunskapsstod/vardprogram/rv_ohalsosammalevnadsvanor.pdf)

### Stillasittande

Ställ frågan: Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

Välj svarsalternativ i rullisten.

### Nuvarande status

Detta avser personens nuläge

1. Ange vilka tester (se exempel i rullistor i blanketten) som har genomförts gällande:
  - Funktion/kapacitet
  - Sjukdomsspecifika markörer
  - Hälsorelaterad livskvalitet
2. Ange testvärden för dessa tester

Personens egen målsättning och förväntan

Använd öppna frågor som

- Vad är ditt mål med att öka din fysiska aktivitet?
- Vad förväntar du dig?
- Hur tror du att det kommer att påverka dig?

Skriv ner svaren med personens egna ord.

### Anledning till ordination

Ange diagnos eller annan anledning till ordination av FaR.

### Ordination

För mer information om begrepp relaterade till pulshöjande (aerob) och muskelstärkande fysisk aktivitet [se kapitel Begrepp och definitioner på fyss.se](http://www.fyss.se)

- Ange lämplig ordination specificerat på typ av fysisk aktivitet (pulshöjande och muskelstärkande) och dos (intensitet, duration och frekvens). Använd relevanta diagnoskapitel i FYSS/eFYSS som stöd. Det är dock viktigt att individanpassa råd och dosering av den fysiska aktiviteten utifrån individens förutsättningar. De medicinska förutsättningarna kan till exempel föranleda en ordination med lägre dos än den i FYSS rekommenderade.
- Uppfyller den tänkta diagnosspecifika ordination de allmänna rekommendationerna ([www.fyss.se](http://www.fyss.se)) om pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet? Om inte, komplettera ordinationen nedan i samråd med personen och om hälsotillståndet tillåter - så att den uppfyller de allmänna

rekommendationerna om fysisk aktivitet. OBS sådan komplettering ska integreras med den diagnosspecifika rekommendationen i ordinationsrutan i receptet.

- Ange om personen behöver minska sitt stillasittande genom att sätta ett kryss i rutan. Ge gärna konkreta exempel och diskutera tillsammans med personen vad som kan göras för att minska stillasittandet. Här finns även möjlighet att ordinera fysisk aktivitet på låg intensitet.

### **Ordination - form och planering av fysisk aktivitet**

- Diskutera att aktiviteten kan vara ledarledd eller inte ledarledd, genomförs i grupp eller individuellt samt inomhus eller utomhus.
- Välj sedan, tillsammans med personen, form av fysisk aktivitet för uppfyllelse av ordinerad typ och dos av fysisk aktivitet. Använd de färdiga alternativen i rullistorna, eller ange eget alternativ. Region Stockholm har certifierade aktivitetsarrangörer med utbildade FaR-ledare.  
[Förslag på aktiviteter och aktivitetsarrangörer på farledare.se](https://www.farledare.se)
- Ange därefter i fritext hur den/de överenskomna aktiviteterna ska genomföras, exempelvis gå av bussen en hållplats tidigare och promenera 30 minuter 5 dagar i veckan.

I fältet ”Tänk på att” i FaR 2.0 finns även möjlighet att ange kompletterande diagnosspecifika råd till personen. Till exempel vid typ 2-diabetes kan anges att det bör vara högst 2 dygn mellan träningspassen för optimal blodsockerkontroll. Använd avsnittet Tänk på att/behov av medicinsk kontroll i eFYSS eller rekommendationsrutan i FYSS som stöd vid ordinationen.

I fältet ”Välj stöd till beteendeförändring” ange om ordinationen bör kompletteras med ett motivationsstöd till personen. Välj bland de färdiga alternativen eller ange ett eget.

### **Progression av fysisk aktivitet**

Av olika skäl kan dosen för den fysiska aktiviteten initialt behöva vara lägre än vad som är önskvärt för optimal effekt.

#### **Progression mellan träningspass**

Ange i ett första recept en ”startdos” som är lägre än den tänkta ordinerade dosen. Justera dosen genom ett nytt recept vid kommande uppföljning.

Alternativt, ange redan i det första receptet att startdosen under de första veckorna bör vara lägre än den ordinerade dosen. Beskriv detta i fältet ”Tänk på att”.

### **Progression under ett träningspass**

För vissa diagnoser/tillstånd kan det vara extra viktigt att börja med låg/måttlig intensitet innan intensiteten ökar till måttlig/hög under träningspasset. Beskriv detta i fältet ”Tänk på att”.

### **Förväntad medicinsk effekt**

Använd de evidensbaserade effekter som anges i eFYSS eller FYSS, t.ex. sänka blodtrycket, minska smärta och/eller öka kondition.

### **Uppföljning\***

Uppföljning är en bärande del av FaR-metoden och är markerad med \*.

Fyll i datum för bokad återbesök med planerad uppföljning. Om personen sätts ”på lista” och kallas för återbesök, ange om hur lång tid personen kallas.

Ange även via (återbesök/telefon/digitalt) och av vem som uppföljningen kommer att ske.

### **Utvärdering**

Ange vad som ska utvärderas. Välj bland de färdiga alternativen eller ange eget.

Fysisk aktivitet och personens egen målsättning är viktiga delar av FaR-metoden.

Detta bör följas upp och är markerat med \*.

### **Ordinerat av**

Fyll i dina uppgifter som förskrivare. I Take Care fylls detta i automatiskt.