

Uppföljning av FaR

Det finns många anledningar att följa upp ett recept på fysisk aktivitet - FaR. Uppföljning leder till ökad fysisk aktivitet och förbättrar följsamheten enligt både SBU:s och Socialstyrelsens litteraturgenomgångar. Uppföljning av behandling inom hälso- och sjukvården är en lagstyrd uppgift enligt patientjournalagen och ordination av fysisk aktivitet skiljer sig inte från annan behandling. Socialstyrelsens högst prioriterade rekommendation enligt Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder är att hälso- och sjukvården bör erbjuda rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination samt uppföljning till patienter som är otillräckligt fysiskt aktiva eller tillhör en riskgrupp. Även andra patienter kan ordinerats FaR enligt kunskapsunderlaget FYSS.

Uppföljningens syfte

- Vid flera sjukdomstillstånd är fysisk aktivitet förstahandsbehandling. Det behöver då följas upp om behandlingen är tillräcklig, eller om det behövs dosjustering av den fysiska aktiviteten eller tillägg av läkemedel eller annan behandling.
- Doseringen av fysisk aktivitet måste liksom de flesta läkemedel trappas upp successivt.
- Den aktivitet som valdes till en början kan behöva modifieras när patienten har förbättrat sin kondition och styrka, eller om den valda aktiviteten inte fungerar för patienten.
- Problem med den ordinerade aktiviteten uppmärksammas vid uppföljning. Det kan handla om att den ursprungliga doseringen inte fungerar eller att patienten över- eller underdoserar, att aktiviteten inte är lämplig, att nya hälsoproblem har tillstött som kräver förändringar i fysisk aktivitet etc.
- Vid en uppföljning kan bristande motivation eller följsamhet uppmärksammas och lämplig insats sätts in.
- Visar för patienten att fysisk aktivitet och själva ordinationen är viktig. Vetskapen om att hälso- och sjukvården kommer att följa upp blir en motivationshöjare.

När och hur

Datum som är lämpligt för uppföljning ska anges på receptet. Datumet ska sättas utifrån patientens behov. Vissa patienter behöver täta kontakter, kanske redan efter några veckor, medan andra inte behöver lika många uppföljningar. Som riktlinje rekommenderas uppföljning efter två/tre månader och ett år. I första hand är det samma vårdgivare som förskriver, registrerar samt följer upp receptet.

Uppföljningen kan ske via besök eller telefonsamtal. Uppföljning ska KVÅ-kodas.

Datum:

Förslag på frågor som kan ställas vid uppföljning av FaR

1. Din nuvarande fysiska aktivitetsnivå.
 - a) Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt *fysisk träning* som får dig att bli andfådd, t ex löpning, motionsgymnastik eller bollsport?
 - b) Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt *vardagsmotion*, t ex promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången)
 2. Har du följt den rekommendation på fysisk aktivitet som du fick i ditt FaR-recept?
 3. Vad/Vilka har varit Din huvudsakliga aktivitet/aktiviteter sedan du fick FaR-receptet?
 4. Hur upplever Du påverkan på dina symtom/besvär sedan FaR-receptet förskrevs?
 5. Hur upplever Du påverkan på ditt allmänna hälsotillstånd sedan FaR-receptet förskrevs?
 6. Om Du inte följt FaR-receptet. Vad var huvudorsaken till ditt avbrott?
-