

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.

Förskrivare 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

Informationsmaterial

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



Journalföring

Aktivetsminuter per vecka dokumenteras i journal vid varje tillfälle som patienten tillfrågats.

Aktivetsminuter = antal minuter i vardagsmotion plus antal minuter i fysisk träning gånger två, per vecka. Ex 45 minuters promenad och 30 minuters löpning per vecka blir 105 aktivetsminuter (45+30x2). Otillräcklig fysisk aktivitet definieras som mindre än 150 av detta sammanlagda mått.

I PMO i fliken Mätvärde "Aktivetsminuter" eller i Anteckning under sökordet "Fysisk aktivitetsnivå".
I Melior i Aktivitet Levnadsvanor.

Använd gärna kommentarsrutan för att ange vad patienten gör för fysisk aktivitet samt ange mängden stillasittande tid.

KVÅ-koder

DV200 - Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

DV132 - Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

AW005 - Uppföljning av fysisk aktivitet på recept

Även dessa kan användas

DV131 - Enkla råd om fysisk aktivitet - Information och korta, generella råd om fysisk aktivitet

DV133 - Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet i enlighet med en beteendevetenskaplig metod som är teoribaserad och/eller strukturerad

REKOMMENDATION FYSISK AKTIVITET

Rekommendation vuxna

- Aerob fysisk aktivitet av måttlig intensitet minst 150 minuter i veckan, 3-7 tillfällen per vecka, eller hög intensitet minst 75 minuter i veckan, 3-5 tillfällen per vecka. Det går även att kombinera måttlig och hög intensitet
- Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper
- Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar
- Undvik långvarigt stillasittande, ta aktiva pauser

Rekommendation barn och unga

Barn 0-5 år

Daglig fysisk aktivitet ska uppmuntras och underlättas genom att ex erbjuda intressanta och motoriskt utmanande, lustfyllda och säkra miljöer och för åldern anpassad social interaktion.

Barn och ungdomar 6-17 år

- Fysisk aktivitet, främst aerob karaktär, måttlig till hög intensitet, 60 minuter per dag
- Aerob fysisk aktivitet på hög intensitet bör ingå minst 3 gånger i veckan
- Muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter, minst 3 gånger i veckan

