

Fysisk aktivitet/FaR som behandling för vuxna Steg 1-3

Syfte och innehåll

Syftet med utbildningen är att deltagarna ska utveckla kunskap och färdigheter i att använda fysisk aktivitet och FaR som prevention och medicinsk behandling för vuxna för att uppnå hälsovinster för patienter samt på sikt minska läkemedels- och sjukvårdskostnader. Utbildningen vänder sig till all legitimerad vårdpersonal inom hälso- och sjukvården i Göteborg.

Utbildningen är uppdelad i tre steg:

Steg 1:

- Evidens och forskning om hälsoeffekter av fysisk aktivitet
- Genomgång av FaR-processen: Personcentrerat samtal, anpassad skriftlig ordination och ordnad uppföljning
- Information om rutiner och material kring FaR som behandlingsmetod samt den FaR-stödjande verksamheten i Göteborg
- Övning med patientfall

Steg 2:

- Evidens och forskning om FaR som behandlingsmetod
- Genomgång av FYSS:
 - Begrepp och definitioner
 - Träningsprinciper
 - Bedöma, utvärdera och individanpassa fysisk aktivitet
 - Läkemedel och fysisk aktivitet
 - Kontraindikationer för fysisk aktivitet
- Övning med patientfall

Steg 3:

- Personcentrerat förhållningssätt
- Beteendeförändring
- Motivation
- Motiverande samtalsteknik
- Samtalsövningar
- Övning med patientfall

Lärandemål

Efter avslutad utbildning ska deltagaren kunna:

Steg 1:

- Redogöra för hälsoeffekter av fysisk aktivitet
- Bedöma om en patient är i behov av att öka sin fysiska aktivitetsnivå som prevention eller behandling för sjukdom
- Tillämpa metoden FaR
- Hänvisa till FaR-stödande verksamhet

Steg 2:

- Söka upp relevant information i boken FYSS som stöd i FaR-processen för att kunna:
 - Bedöma, utvärdera och individanpassa fysisk aktivitet
 - Bedöma när fysisk aktivitet är kontraindicerat
 - Bedöma när läkemedel behövs ses över i samband med ordination av fysisk aktivitet
 - Använda rekommendationer om fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd

Steg 3:

- Beskriva vad personcentrerat förhållningssätt innebär
- Bedöma i vilket förändringsstadium patienten befinner sig och anpassa insatser utifrån detta
- Tillämpa enklare motiverande samtalsteknik

Upplägg

Utbildningen är uppdelad i tre steg där varje utbildningssteg består av tre timmar med en föreläsning och praktiska övningar med patientfall. Varje utbildningssteg erbjuds fyra gånger/år. Missar man ett utbildningssteg finns det möjlighet att gå nästa utbildningstillfälle under året. Utbildningen behöver dock genomföras i ordningen 1-2-3. Deltagande via videolänk är möjlig.

Inför steg 1 utbildningen ska deltagaren läsa: [Regional medicinsk riktlinje Fysisk aktivitet](#)

Former för bedömning

En webenkät skickas ut två månader efter utbildningen (efter varje utbildningssteg) där deltagaren får besvara frågor om man har haft användning för det man har lärt sig under utbildningen.

Kurslitteratur

FYSS 2017 Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, Läkartidningen Förlag.
Delar av boken finns även på www.fyss.se.

Antagning, förkunskaper och urval

Begränsat antal platser. Antagning sker i turordning efter anmälan.

Förkunskapskrav:

Steg 1: Inga förkunskapskrav

Steg 2: Fysisk aktivitet/FaR som behandling för vuxna steg 1

Steg 3: Fysisk aktivitet/FaR som behandling för vuxna steg 1 och 2

Referensgrupp

Utbildningsplanen är framtagen av:

Elin Laurila, Fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet Göteborg

Stefan Lundqvist, Fysioterapeut och doktorand, Centrum för fysisk aktivitet Göteborg

Anna Orwallius, Fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet Göteborg

Åse Blomqvist, Enhetschef, Centrum för fysisk aktivitet Göteborg