

# Ordinationsblankett FaR®

## Fysisk aktivitet på recept

### Allmänt

Ordinationsblanketten bygger på Läkemedelskommitténs antagna regionala medicinska riktlinjer (RMR) Fysisk aktivitet– vuxna. För mer information, se vidare i REKlistan, RMR eller FYSS (fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling).

Ordinationen utformas så att doseringen anpassas till patientens fysiska förmåga och successivt stegras till den terapeutiska nivå som behövs för att påverka symptom och eller diagnos (läs mer om dosering i REKlistan)

- Ordinationsblanketten är utformad i tre steg; stillasittande, vardagsaktivitet och fysisk aktivitet/träning.
- Fyll i det eller de fält som är aktuella för patienten.
- För fysisk träning finns möjlighet att skriva två ordinationer, exempelvis raska promenader i den ena rutan och bassängträning i den andra.
- Vid ett kortare samtal (enkla råd enligt Socialstyrelsens riktlinjer) kan det vara aktuellt att koncentrera samtalet kring minskat stillasittande och ökad vardagsaktivitet. Fyll då i dessa delar av ordinationsblanketten och fortsätt sedan vid nästa besök alternativt remittera patienten till eventuell FaR-samordnande medarbetare som fortsätter processen (rådgivande samtal enligt Socialstyrelsens riktlinjer)
- För de patienter som behöver hjälp att utforma lämplig dosering av sin fysiska aktivitet rekommenderas kontakt med fysioterapeut (sjukgymnast).

### Målsättning

Samtala med patienten om värdet och effekter av en ökad fysisk aktivitet och de negativa konsekvenser som en fortsatt fysiskt inaktivt livsstil innebär. Formulera en målsättning utifrån patientens beredskap, motivation och tilltro till att klara förändring av fysiska aktivitetsvanor. Dela gärna in målsättningen i flera delmål, som patienten har möjlighet att uppnå efter hand.



### Stillasittande

Mängden stillasittande är en oberoende riskfaktor för ökad ohälsa, detta oavsett mängden fysisk träning. Idag är den aktuella rekommendationen kring stillasittande maximalt fyrtio timmar per dag och helst inte mer än 30 minuter sittande i ett sträck. Att ordinera minskat stillasittande kan vara en lämplig start för en fysiskt inaktiv, långvarigt sittande patient.

### Vardagsaktivitet

Ersätt stillasittande med vardagsaktivitet, t.ex. gå eller cykla istället för att ta bil, stå upp när du arbetar eller pratar i telefon. Startdos styrs av patientens aktuella hälsotillstånd. Använd gärna stegräknare och aktivitetsdagbok för att öka motivation och följsamhet. Aktivitetsdagbok finns att ladda ner eller beställa på [www.vgregion.se/far](http://www.vgregion.se/far)

### Fysisk träning

Generell rekommendation är konditionsfrämjande fysisk träning på-måttlig ansträngningsnivå 150 min/vecka (t.ex. fem raska promenader i 30 minuter) alternativt hög ansträngningsnivå 75 min/vecka (t.ex. löpning, gympa) eller en kombination av dessa. Korta tidsintervall om minst 10 minuter har visat sig kunna ha positiva hälsoeffekter. Till detta rekommenderas styrketräning två gånger/vecka samt för patienter >65 år även balansträning samt muskeltöjningar av stora muskelgrupper.

Diagnosspecifika rekommendationer – se REKlistan ( <https://reklistan.vgregion.se> ), FYSS ( [www.fyss.se](http://www.fyss.se) ) eller speciellt framtagna diagnosblad ( [www.vgregion.se/far](http://www.vgregion.se/far) ).

Anpassa alltid träningsdos utifrån patientens aktuella hälsotillstånd. Använd Borg-RPE-skalan® i samtal om ansträngningsgrad och val av aktivitet. Patienter som på grund av sitt hälsotillstånd inte klarar att nå upp till rekommendationerna ordinerar att vara så fysiskt aktiva som hälsotillståndet medger.

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå
6 Ingen ansträngning alls	
7 Extremt lätt	
8	
9 Mycket lätt	
10	Låg
11 Lätt	
12	Måttlig
13 Något ansträngande	
14	
15 Ansträngande	Hög
16	
17 Mycket ansträngande	
18	
19 Extremt ansträngande	
20 Maximal ansträngning	

**Borg-RPE-skalan®**  
© G. Borg, 1970, 1998

### Uppföljning

Som förskrivare ansvarar du för uppföljning av ordinationen via återbesök, telefon eller brevkontakt. Om annan vårdgivare ansvarar för uppföljning av patienten så skickas kopia på ordinationen till aktuell enhet.

I samband med journalföring KVÅ-kod registreras samtal om fysisk aktivitet samt utfärdande av FaR enligt nedan:

<b>DV200</b>	Utfärdande av recept på fysisk aktivitet - FaR	Registreras när Fysisk aktivitet på recept är utfärdat.
<b>DV131</b>	Enkla råd om fysisk aktivitet	Information och korta, generella råd om fysisk aktivitet
<b>DV132</b>	Rådgivande samtal om fysisk aktivitet	Rådgivande dialog om fysisk aktivitet anpassad till patientens hälsa, risknivå och andra förutsättningar. Samtalet kan också kompletteras med åtgärden FaR.
<b>DV133</b>	Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet	Rådgivande dialog om fysisk aktivitet anpassad till patientens hälsa, risknivå och andra förutsättningar som utförs i enlighet med en beteendevetenskaplig metod som är teoribaserad och/eller strukturerad. Samtalet kan också kompletteras med åtgärden FaR.
<b>UV010</b>	Uppföljning FaR	Registreras när tidigare förskrivet FaR följs upp.