

Terapigruppen fysisk aktivitet

Regional FaR-dag 151007

Vad arbetar vi med under 2015?



FYSS – rykande färsk!

Fysisk aktivitet i
Sjukdomsprevention och
Sjukdomsbehandling

En handbok i fysisk aktivitet
för hälso- och sjukvården

www.fyss.se



Uppdatering av REKlistan

Utifrån de nya
FYSS-rekommendationerna



Beställs via:
adress.distributionscentrum@vgregion.se




Uppdatering RMR

Regional medicinsk riktlinje för fysisk aktivitet




FaR som behandlingsmetod


Klargöra mitt egna förhållningssätt



Individuellt samtal – aktivtetsanarnes, beredskap/motivation

Individuell dosering – utifrån funktionsförmåga, dosera om, öka dos

Individuell uppföljning – tidigare erfarenheter, motivation, tilltro till egen förmåga.



Ny ordinationsblankett!

RECEPT – fysisk aktivitet FaR



www.vgregion.se/far



Att förskriva FaR – ordinationsblanketten



Dosering anpassas till patientens fysiska förmåga
Stegras successivt till terapeutisk nivå

Utformad i tre steg

- Stillasittande
- Vardagsaktivitet
- Fysisk aktivitet/träning

Fyll i det eller de fält som är aktuella för patienten

Möjlighet att skriva två ordinationer på fysisk träning



Att förskriva FaR – ordinationsblanketten



Vid ett kortare samtal:

Koncentrera samtalet kring minskat stillasittande och ökad vardagsaktivitet

Fyll i dessa delar

Fortsätt vid nästa besök alt boka tid till medarbetare som fortsätter processen



Att förskriva FaR – ordinationsblanketten



Målsättning

Utifrån patientens beredskap, motivation och tilltro
Dela in i flera delmål

Stillasittande

Oberoende riskfaktor
Lämplig start för inaktiv, långvarigt sittande patient



Att förskriva FaR – ordinationsblanketten



Vardagsaktivitet

Ersätt stillasittande med vardagsaktivitet
Stegräknare och aktivitets dagbok kan öka motivation och följsamhet

Fysisk träning

Anpassa alltid träningsdos utifrån patientens aktuella status
Använd Borg-RPE-skalan i samtal om ansträngningsgrad



Att förskriva FaR – ordinationsblanketten



Uppföljning

Som förskrivare ansvarar du för uppföljning
Sker oftast via återbesök eller telefonsamtal

Registrera KVÅ-kod

DV200 – Utfärdat FaR
DV131 – Enkla råd
DV132 – Rådgivande samtal
DV133 – Kvalificerat rådgivande samtal



"Det är de fysiskt aktiva som lever längst och har bäst hälsa oavsett vilken sjukdomsgrupp vi tittar på"

Steven N. Blair

Stefan Lundqvist leg sjukgymnast
Terapigruppen fysisk aktivitet – LK VGR
FaR-tesamet Göteborg centrum/väster
stefan.lundqvist@vgregion.se

