

## FAQ



## Grund

### Vad är FaR?

- Metoden FaR (Fysisk aktivitet på Recept) består av ett individuellt personcentrerat samtal, skriftlig ordination på fysisk aktivitet samt uppföljning. FaR kan användas i förebyggande syfte eller som medicinsk behandling vid en mängd olika sjukdomstillstånd, se FYSS 2017.

### Vad är FYSS?

- FYSS 2017 (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling) är en evidensbaserad handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla en mängd olika sjukdomstillstånd.

### Vem får förskriva FaR?

- All legitimerad vårdpersonal inom hälso- och sjukvården får förskriva FaR.

### Varför ska man förskriva FaR?

- Målet med FaR är uppnå hälsovinster för patienter genom att öka fysisk aktivitetsnivå. Målet är även att minska läkemedelskonsumtion samt läkemedels- och sjukvårdskostnader.

### Räcker det inte med bara ett samtal om fysisk aktivitet, måste man även förskriva ett FaR?

- Det finns evidens för att FaR som behandlingsmetod har större effekt än bara ett samtal om fysisk aktivitet.

### Vad ska patienten göra med sitt recept?

- Receptet är ett stöd för patienten att följa ordinationen på fysisk aktivitet, som kan vara allt ifrån att öka vardagsaktivitet till fysisk träning. Patienten kan välja att träna på egen hand, på en friskvårdanläggning eller förening. Patienter som önskar mer stöd för att komma igång med fysisk aktivitet utifrån ordinationen kan vända sig till en FaR-mottagning.

## Förskrivning av FaR

### Ska jag förskriva FaR om patienten ber om det?

- Om det finns medicinska grunder för det- om patienten har nytta av att öka sin fysiska aktivitetsnivå för att förebygga och/eller behandla sjukdom. Boka alltid ett besök med patienten för att förskriva FaR, som vid övrig sjukvårdande behandling.

### Kan jag delegera FaR?

- Om det finns en rutin på er enhet kring detta.

### Hur hittar jag FaR i journalen?

- Asynja Visph: Nytt → Blanketter och formulär → FaR
- Webdoc: Blanketter → FaR

### Kan man använda förtryckta FaR till patienter?

- Nej, FaR är en personcentrerad medicinsk behandling, ordinationen anpassas utifrån patientens tillstånd och förmåga.

### **Kan man använda den gula blanketten?**

- Det finns en nyare version som ska användas. Om den inte finns i journalen kan du hitta den på [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg) under fliken "För dig som vårdgivare" → "Material" → "Recept"

### **Vad ska jag skriva som målsättning?**

- Samtala med patienten om värdet och effekter av en ökad fysisk aktivitet. Formulera en målsättning tillsammans med patienten kopplat till deras sjukdomstillstånd t ex sänka blodtryck och få mer energi.

### **Vad är skillnaden mellan att minska stillasittande och öka vardagsaktivitet på receptet?**

- Minska stillasittande handlar om att begränsa totala tiden i stillasittande eller att bryta stillasittandet t ex "ta en bensträckare var 30:e min".
- Öka vardagsaktivitet handlar om hur patienten kan öka sin fysiska aktivitet i vardagen t ex "gå av bussen två hållplatser tidigare" eller "ta cykeln till mataffären".

### **Måste man fylla i allt i receptet?**

- Nej, fyll i de fält som är aktuella för patienten. För en fysiskt inaktiv person kan det första samtalet fokuseras kring att minska stillasittande och öka vardagsaktivitet.

### **Finns det något material som stöd i samband med förskrivning av FaR?**

- Ja, i FaR-nyckeln finns ett samlat förskrivarstöd såsom information om hälsoeffekter av fysisk aktivitet, allmänna och diagnosspecifika rekommendationer om fysisk aktivitet samt samtalsverktyg. Du hittar materialet på [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg) under fliken "För dig som vårdgivare" → "Material" → "Samtalsverktyg"

## **Uppföljning av FaR**

### **När ska man ha uppföljningen?**

- Individuell bedömning utifrån patientens behov. För en patient med låg beredskap och/eller låg motivation kan täta och tidiga uppföljningar ses som en motiverande faktor.

### **Kan någon annan sköta uppföljningen om jag som förskrivare inte har möjlighet?**

- I första hand görs uppföljningen av den som ordinerat FaR. Om man inte är i tjänst vid tiden för uppföljning, se uppföljningsrutin på enheten.

## **Kodning av FaR**

### **Hur KVÅ-kodar man FaR?**

- DV200 Utfärdande av FaR
- DV131 Enkla råd vid fysisk aktivitet (5 min)
- DV132 Rådgivande samtal vid fysisk aktivitet (10-30 min)
- DV133 Kvalificerat rådgivande samtal vid fysisk aktivitet (30-60 min)
- UV010 Uppföljning FaR

## FaR-ansvarig

### Ska jag skicka mina patienter till FaR-ansvarig när dom behöver FaR?

- Nej, FaR är en behandlingsmetod som används av all legitimerad vårdpersonal och ordinerar av dig som vårdgivare.

### Sköter FaR-ansvarig uppföljningarna av FaR på enheten?

- Nej, i första hand följs FaR upp av den som ordinerat FaR. Se uppföljningsrutin på enheten.

## FaR-mottagning

### Vilka patienter ska till FaR-mottagning?

- Alla med ett FaR, som har behov av stöd i att komma igång med fysisk aktivitet, kan komma till FaR-mottagning. I stödet ingår också hjälp i val av aktivitet, träningsform, frekvens och intensitet.

### Vad kostar det att få stöd på FaR-mottagning?

- Alla samtal är kostnadsfria. Vill man träna på FaR-mottagningsanläggning betalar man för träningen men till ett subventionerat pris när man har ett FaR.

### Vad är skillnad mellan FaR-mottagning och rehab?

- Rehab är behandling inom sjukvården. FaR-mottagning är bemannad av personal med medicinsk kompetens men ligger utanför sjukvården och utför därmed inte undersökning och fysioterapeutisk behandling.

### Vilka åldrar får komma till FaR-mottagning?

- Alla åldrar får komma till FaR-mottagning. Från 6 år behövs ett recept på fysisk aktivitet (FaR eller Min Plan).

### Vilka är det som jobbar på FaR-mottagning?

- FaR-mottagning bemannas av leg fysioterapeuter/sjukgymnaster och leg dietister.

### Vilka patienter träffar dietisten på FaR-mottagning?

- Barn och ungdomar upp till 19 år med övervikt (ej fetma) erbjuds kostnadsfritt stöd upp till 6 månader. FaR/Min plan behövs ej.

### Kan vi se era anteckningar från FaR-mottagning i journalen?

- Ja, från och med januari 2020 skriver medarbetarna på FaR-mottagningarna journal i Asynja Visph.

### Hur bokar man tid till FaR-mottagning?

- Patienten bokar själv tid (eller med hjälp av vårdpersonal) antingen via webben: [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg) eller på bokningstelefon: 031-346 06 40  
Remissförfarande används inte till FaR-mottagning.

### Hur bokar man tid till FaR-mottagning om det behövs tolk?

- Besök med tolk bokas via bokningstelefonen: 031-346 06 40

### **Får man samma stöd på FaR-mottagning oavsett var man tränar?**

- Ja, patienten väljer själv var hen vill träna och vara aktiv – i hemmiljö, hos en förening eller på en friskvårdsanläggning.

### **Kan ni ha gyminstruktioner på FaR-mottagning?**

- Ja, besökaren kan få hjälp med ett individuellt utformat träningsprogram med inriktning på de diagnosspecifika rekommendationerna. Därefter kan personen träna på valfri anläggning.

### **Finns det någon information om FaR-mottagning att lämna till patienten med receptet?**

- Det finns tre foldrar med information att lämna tillsammans med receptet: FaR-mottagning för vuxna, FaR-mottagning för barn och unga, Dietist på FaR-mottagning för barn och unga.

### **Behöver jag som vårdgivare ha uppföljning med patienten om hen är på FaR-mottagning?**

- Ja, som med övrig behandling.

## **Aktivitet**

### **Hur hittar man passande aktiviteter för patienten?**

- I Aktivitetskatalogen finns en mängd aktiviteter samlade utifrån olika områden med beteckningar såsom låg kostnad, erbjudande och funktionsvarierade. Du hittar aktivitetskatalogen på: [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg)

### **Vad gäller för träning i varmvattenbassäng?**

- Utbudet i de olika varmvattenbassängerna i Göteborg varierar. Det finns vattengympa och individuell träning. För dem med FaR som behöver stöd att välja rätt nivå och träningsform i vatten finns FaR-mottagningen till hjälp. De som redan vet vilken nivå de vill träna på kan använda sitt FaR antingen i egen träning på de olika anläggningarnas tider för intygsbad eller vattengympa som hålls på dessa anläggningar. Man betalar själv för sin träning.

## **Rabatter**

### **Vad kan man få för rabatt med FaR? Är det gratis att träna när man fått ett FaR?**

- FaR är ingen rabattkupong men flera aktörer erbjuder rabatt om man uppvisar ett FaR, se Aktivitetskatalogen. Man betalar själv för sin träning men det finns också flera kostnadsfria förslag som beskrivs i katalogen.

### **Hur ofta kan man få nytt recept? Hur bemöter man patienter som vill förnya FaR för att få rabatt?**

- Som vårdgivare kan du ordinera FaR så ofta det är relevant i behandlingen. Som arrangör i friskvården bedömer varje aktör hur stor rabatt och hur ofta den är tillgänglig. Man kan använda samma FaR till flera olika friskvårdsaktörer.

## **Mer information**

### **Var hittar jag mer information och var kan jag få hjälp om jag har ytterligare frågor?**

- Mer information finns på hemsidan: [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg)
- Har du ytterligare frågor kontakta FaR-ansvarig på din enhet eller Centrum för fysisk aktivitet på Tel: 031-346 06 40 eller Mail: [far-teamet@vgregion.se](mailto:far-teamet@vgregion.se)