

Riktlinjer – Fysisk aktivitet på recept, FaR, för vuxna i Region Stockholm

Riktlinjer för FaR har funnits sedan år 2007, enligt beslut av Landstingsstyrelsen 2006-06-20, LS 0503–0536. Riktlinjerna har uppdaterats och godkänts av Specialitetsrådet Hälsöfrämjande arbete, Region Stockholm, och antagits av Stockholms medicinska råd, SMR, 2019-05-16.

Fysisk aktivitet som behandling kan innebära allt från att bota, förhindra återfall, minska progress, lindra symtom och/eller att minska funktionsbegränsningar*. Fysisk aktivitet kan även ordinerats i sjukdomspreventivt syfte i enlighet med Socialstyrelsens nationella riktlinjer**. Riktlinjerna omfattar både offentlig och privat verksamhet.

FaR står för fysisk aktivitet på recept, och är en evidensbaserad metod som kan användas både i sjukdomsbehandling och sjukdomsprevention.

FaR ska användas av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal, under förutsättning att:

- fysisk aktivitet har effekt avseende hälsoutfall och fysisk aktivitetsnivå utifrån tillgänglig evidens
- patienten kan utföra den fysiska aktiviteten utanför hälso- och sjukvården.

Metoden FaR består av fem komponenter

Metoden FaR består av fem komponenter där Individuellt rådgivande samtal, Individanpassad skriftlig ordination (FaR-blankett) och Uppföljning utgör kärnan i behandlingen. Komponenterna Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS, och Samverkan med föreningar och aktivitetsarrangörer kan användas som metodstöd.

- Individuellt rådgivande samtal: ett personcentrerat samtal med kartläggning av personens förmåga, aktuell fysisk aktivitet och träning samt bedömning av motivationsgrad.
 - Metodstödet Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS: innehåller en allmän del för ordination som prevention vid otillräcklig fysisk aktivitet och en systematisk, detaljerad och evidensgraderad rekommendation om fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd. Metodstödet finns i bokform, digitalt och som eFYSS på www.fyss.se
- Individanpassad skriftlig ordination, FaR-blankett: en skriftlig ordination med typ av aktivitet och dos, dvs. intensitet, hur ofta och dessutom antal minuter för dos av aerob aktivitet. Ordinationen ska göras utifrån personens förmåga och egna målsättning. När, var och hur ordinationen ska genomföras bör identifieras,

exempelvis på egen hand eller med stöd av någon aktivitetsarrangör, då detta förbättrar följsamhet.

- Samverkan med föreningar och friskvårdsaktörer: webbplatsen FaRledare.se med Stockholms FaR-ledarnätverk, är aktivitetsarrangörer som är kvalitetssäkrade av Region Stockholm. Förskrivaren ska ha kännedom om de aktiviteter de själva ordinerar.
- Uppföljning: FaR ska på samma sätt som annan behandling följas upp, både avseende följsamhet, fysisk aktivitetsnivå och hälsoutfall. För att förstärka beteendeförändring rekommenderas en första uppföljning inom några veckor. Nytt ställningstagande kan tas till förnyad ordination med målsättning att på sikt uppnå optimal dos.

Handläggning

- Målgruppen för FaR är personer som är i kontakt med hälso- och sjukvården, inklusive elevhälsan, LSS-hälsan och hemsjukvården. En person som får ett FaR ska utifrån medicinsk bedömning klara av att vara fysiskt aktiv utanför hälso- och sjukvården. För personer i behov av socialt stöd för genomförande av ordinationen bör stödperson involveras, för att möjliggöra följsamhet av ordinationen.
- Digital eFaR-blankett finns tillgänglig i flera journalsystem och på www.fyss.se.
- Dokumentation ska ske i patientens journal och innehålla orsak till FaR, aktuell nivå av fysisk aktivitet, individanpassad ordination och uppföljning inklusive utvärdering. KVÅ-koder:

DV132- Rådgivande samtal, alternativt DV133- Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet, ska användas för det personcentrerade samtalet och vid uppföljning. Mer information om rådgivande samtal respektive kvalificerat rådgivande samtal finns i Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

DV200 - Utfärdande av recept på fysisk aktivitet.

- Ordinationen av fysisk aktivitet ska samordnas och utföras av legitimerad vårdpersonal med kunskap om effekten av fysisk aktivitet vid aktuellt sjukdomstillstånd. Arbetsuppgiften att förskriva FaR kan delegeras till olegitimerad personal av medicinskt ansvarig/verksamhetschef.
- Kunskap om beteendeförändring och samtalets betydelse för motivation är av stor betydelse för den som förskriver att FaR.
- Samverkan mellan FaR-förskrivare och friskvården ska utvecklas utifrån lokala förutsättningar. Den som hänvisar en patient till en specifik aktivitetsarrangör ska ha kännedom om verksamheten.

- Tydliga rutiner/program för arbetet med metoden FaR ska finnas i verksamheten. Ansvarig person ska utses.
- Information om fysisk aktivitet, metoden FaR och FaRledare.se ska finnas tillgängligt för personer som kan vara aktuella för ett FaR.
- Medicinskt ansvarig/verksamhetschef vid varje verksamhet ansvarar för att arbete med FaR utförs i enlighet med ovan gällande riktlinjer.

Referenser

* FYSS 2017 - Informationsbank för förskrivare av fysisk aktivitet på recept.
www.fyss.se eFYSS finns på <http://fyssweb.azurewebsites.net>

** Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.
www.socialstyrelsen.se/nationellariklinjerpreventionochbehandlingvidohalsosammalevnadsvanor

Relaterad information

FaR på VISS.nu

<http://viss.nu/FaR/FaR-Fysisk-aktivitet-pa-recept-i-Stockholms-lans-landsting/>

FYSS och FaR på Vårdgivarguiden

www.vardgivarguiden.se/far

Stockholms FaR-ledarnätverk

www.FaRledare.se

Rekommendationer FaR till barn och ungdomar

www.vardgivarguiden.se/far

HFS-nätverket – Temagrupp fysisk aktivitet

www.hfsnatverket.se/sv/fysisk-aktivitet-pa-recept-far

Hälsofrämjande arbete Levnadsvanor – fysisk aktivitet

vardgivarguiden.se/behandlingsstod/halsoframjande-arbete/levnadsvanor/fysisk-aktivitet/

Handlingsprogram övervikt och fetma (HPÖ)

www.vardgivarguiden.se/hpo

2019-02-21

Faktagranskare Jenny Sydhoff

Folkhälsostrateg, hälso- och sjukvårdsförvaltningen, Avdelningen för närsjukvård