

## Lokal rutin FaR - förskrivning av fysisk aktivitet på recept

Gröndals vårdcentral, Region Stockholm, 2023 (reviderad nov 2023)

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en evidensbaserad metod för att stödja människor att öka sin fysiska aktivitet. Detta kan användas både i sjukdomsförebyggande och behandlande syfte. Fysisk aktivitet kan förskrivas till alla från 6 års ålder.

FaR kan förskrivas av all legitimerad personal. I första hand förskrivs FaR av sjuksköterskor och läkare på Gröndals vårdcentral och framför allt sjuksköterskor och distriktssköterskor.

På Gröndals vårdcentral ska alla som önskar fysisk aktivitet på recept, och där patienten av ansvarig läkare eller sjuksköterska identifierats som otillräckligt fysiskt aktiv, eller har en diagnos där fysisk aktivitet har evidensbaserad effekt erbjudas far. Bedömningssamtal för förskrivning sker i första hand till sjuksköterska eller distriktssköterska.

I bedömningen används sökorden *fysisk aktivitet och fysisk träning* i take care journalsystem för att identifiera otillräcklig fysisk aktivitet.

I de fall sjuksköterska eller distriktssköterska ansvarar för en särskild patientgrupp eller mottagning tex hypertoniomottagning, diabetesmottagning, astma- KOL eller äldre, utgör FaR en viktig del av mottagningens arbete och här görs de flesta förskrivningar av FaR.

Från det psykosociala teamet på Gröndals vårdcentral bokas patienter direkt till sjuksköterska eller distriktssköterska för bedömning och förskrivning, om behov finns.

Det åligger dock alla inom personalgruppen med patientkontakt att identifiera ohälsosamma levnadsvanor hos patienten men det görs i första hand av sjuksköterska och läkare. Om ej åtgärd erbjuds vid identifierad otillräcklig aktivitet så ska patienten bokas vidare till kollega eller annan vårdgivare. Om patienten ej bedöms kunna hjälpas inom ramen för egenvård kan patienten vidare remitteras till team aktiv rehab i Liljeholmen eller Praktikertjänst liljeholmen.

*Aktuella KVÅ-koder som vi använder oss av på Gröndals vårdcentral:*

*DV 132: Rådgivande samtal om fysisk aktivitet*

*DV 133: Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet*

*DV 200: Utfärdande av recept på fysisk aktivitet, FaR*

*AW 005: Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet*

Metoden FaR består av fem komponenter:

#### Del 1, rådgivande samtal

I de fall patienten önskar FaR ska rådgivande samtal erbjudas där problemområden ringas in och målsättning för behandlingen sätts upp. Bedömning av otillräcklig fysisk aktivitet görs enligt rådande riktlinjer.

Förskrivaren av FaR kan göra det vid ett pågående besök alternativt boka för till ett särskilt besök för ändamålet hos en sjuksköterska eller distriktsköterska. Detta görs genom direkt bokning i respektive förskrivares kalender, med en tidsåtgång på cirka 30 minuter. Om besöket är en del av en årskontroll och ska inkludera FaR ska 45 minuter bokas.

#### Del 2, Evidens

Med utgångspunkt i FYSS, kan förskrivaren söka evidensgraderad rekommendation om fysisk aktivitet vid 35 olika sjukdomstillstånd. Med patientens förmåga, målsättning och motivation kan utifrån FYSS och tillsammans med patienten en personlig ordination utformas. Åtgärderna ska dokumenteras som specifik rådgivning i journalen. Även otillräcklig fysisk aktivitet ska journalföras. Om blanketten FaR används sparas den i journalsystemet och det räcker då att dokumentera otillräcklig fysisk aktivitet och sedan med hjälp av KVÅ-kod notera att FaR skrivits.

#### Del 3

FaR skrivs på särskild receptblankett med en skriftlig ordination med typ av aktivitet och dos utifrån personens förmåga och individuella målsättning. FaR-blankett finns i Take Care. Här ska anges typ av aktivitet och dos (frekvens, duration, intensitet), när och var aktiviteten ska ske är också viktigt att ange på receptblanketten, för att ordinationen ska vara tydlig och så specifik som möjligt.

#### Del 4

Den ordinerade aktiviteten kan genomföras på egen hand eller i grupp. Förskrivaren ska ha kännedom om de aktiviteter de själva ordinerar. Stockholms FaR-ledarnätverk är ett nätverk med certifierade aktivitetsarrangörer som erbjuder fysisk aktivitet och träning för personer som fått ett FaR. Via webbplatsen FaRledare.se kan hälso- och sjukvårdspersonal och personer i kontakt med hälso- och sjukvården söka aktiviteter. Alla certifierade aktivitetsarrangörer i Stockholms FaR-ledarnätverk erbjuder något extra till alla som fått ett FaR. Erbjudandet kan innebära till exempel en subvention av pris eller en gratis prova-på-period. Det är viktigt att informera personer som får ett FaR att de själva bekostar sina aktiviteter och att högkostnadskort inte gäller.

#### Del 5

Uppföljning av åtgärden ska ske enligt planering tillsammans med patienten och planeras in på receptblanketten. Uppföljningsmomentet är viktigt, och har visat sig vara en framgångsfaktor för att öka aktivitetsnivån. Hur uppföljning sker bedöms utifrån patientens behov, i vissa fall behövs ett telefonsamtal inom en ganska kort tid och andra bokas för uppföljning om en eller flera månader.

#### Lokalt ansvarig och utbildning av personal

På vårdcentralen ska det finnas en utbildad FaR-samordnare. Det är dennes uppgift att på möten uppdatera personalen på enheten kring förändringar. Denne ska också vara enhetens lokala stöd vad gäller förskrivning och uppdatera vårdprogrammet vid behov.

#### Användbara länkar:

På sidan FYSS-fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling finns samlad information. <http://www.fyss.se/>

På sidan FaRledare finns kontaktuppgifter och information om Stockholms alla certifierade aktivitetsarrangörer. <http://www.farledare.se/>

På nationellt kliniskt kunskapsstöd finns råd kring otillräcklig fysisk aktivitet och hur FaR ska användas. Här finns också länkar till bedömningsmaterial, diskussionsunderlag och länkar som patienter kan använda sig av kring fysisk aktivitet. <http://nationelltklinisktkunskapsstod.se/>

[Fysisk aktivitet på recept | Vårdgivarguiden beskriver ovan 5 steg i metoden FaR samt länkar till aktuell information och stöd för rekommendation av sunda levnadsvanor. vardgivarguiden.se\)](#)

Skapad 20231117 senast uppdaterad 20231117 av Anna Lennartsson läkare och Anna-Lena Henningsson distriktssköterska