

LATHUND FaR och Diabetes Mellitus typ 2:

ATT GÖRA VID ORDINATION:

- 1) Diagnos Diabetes Mellitus typ 2
- 2) Rådgivande samtal om fysisk aktivitet – informera om rekommendation av fysisk aktivitet men viktigt att se nivå, motivation och rimlighet hos patient
- 3) Ordination i TC enligt evidens i FYSS (se nedan)
- 4) Lämna blankett till patient
- 5) Ge info om FaR-ledare
- 6) Journalför med KVÅ-kodning
- 7) Uppföljning via telefon eller besök via ssk? Eller via MittPTJ

Rekommendation att skriva på ordination FaR vid DM typ 2:

Konditionsträning:

- måttlig intensitet 3–7 gånger i veckan under 30 minuter. **Tex raska promenader, stavgång, cykling etc.**
- hög intensitet 3–5 gånger i veckan under 20 minuter
(eller måttlig och hög intensitet kombinerat 3 gånger i veckan, 30 minuter vid varje tillfälle).
Tex motionsgympa, simning, vattengympa, dans, skidåkning.

Styrketräning:

8–10 övningar, 8–12 repetitioner minst 1 set 2–3 gånger i veckan.

Farledare/FaR-anläggningar:

Anläggningar/aktiviteter som patienten kan använda sitt FaR finns att hitta på www.farledare.se med sök för önskad aktivitet och område.

KVÅ-kodning:

Använd följande koder:

DV131 - Enkla råd vid fysisk aktivitet

DV132 - Rådgivande samtal vid fysisk aktivitet

DV133 - Kvalificerat rådgivande samtal vid fysisk aktivitet

DV200 - Utfärdande av FaR

AW005 - Uppföljning av tidigare utfärdat FaR