

Ett förbättringsarbete

FaR – Fysisk aktivitet på Recept - vid Diabetes Mellitus typ 2

Pia Rondahl Ericsson

ST-läkare Allmänmedicin Hammarby Sjöstad Husläkare 2023



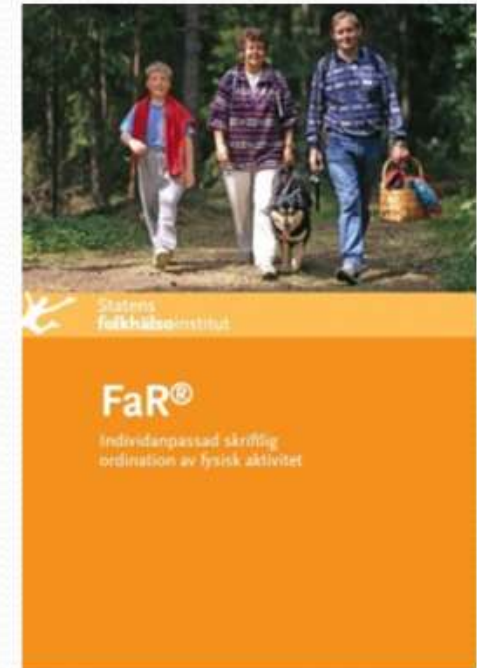
Fysisk aktivitet leder till många positiva effekter tex minskar risken och behandlar:

- högt blodtryck och stroke
- kärlkramp och hjärtinfarkt
- **Diabetes Mellitus typ 2**
- benskörhet och benbrott
- ont i ryggen
- depression
- demens
- vissa cancersjukdomar.
- neurologiska sjukdomar

FaR®

- Fysisk aktivitet på Recept
- Medicin för HELA kroppen
- Innebär ett recept på en rörelseaktivitet för att förebygga och behandla sjukdomar

Kompletterar eller ersätter behovet av läkemedel!





FaR består av tre delar:

1. Samtal om fysisk aktivitet
2. Skriftlig ordination av legitimerad person anpassat till just dig, ditt hälsotillstånd och intresse
3. Uppföljning och utvärdering



Fysisk inaktivitet ➡ Fysisk aktivitet

Stillasittande



Non Exercise Activity (NEA)



Vardagsmotion



Fysisk träning

Hur mycket ska man röra på sig?

- Generell rekommendation fysisk aktivitet varje dag

Minst 150 min/vecka – Måttlig intensitet
eller

Minst 75 min/vecka – Hög intensitet

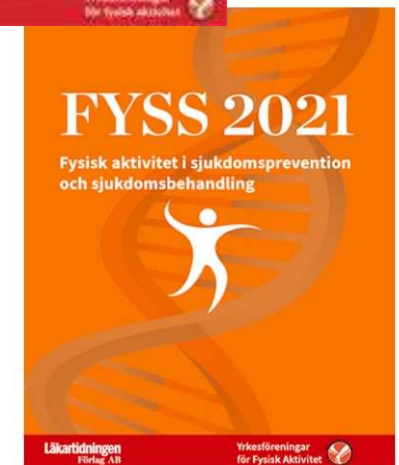
Styrketräning och rörlighet



Balansträning – extra viktigt över 65 år

FYSS

- Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling
- Manual och handbok
- Motsvarighet till FASS
- Dokumenterad effekt med hög evidensgrad



FYSS rekommendation vid DM typ 2

- <http://fyssweb.azurewebsites.net/> (eFYSS)
- Bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet för att förbättra glukoskontrollen mätt som HbA_{1c}. Starkt vetenskapligt underlag.
- För optimal glukoskontroll bör det vara maximalt två dygn mellan träningspassen.
- Effekten är sannolikt bättre vid högre intensitet och dos av aerob fysisk aktivitet liksom vid kombinerad aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet.
- Effekten av fysisk aktivitet på HbA_{1c} är väl jämförbar med många läkemedel som ges vid typ 2-diabetes.



Rekommendation FaR och DM typ 2:

Konditionsträning med:

- måttlig intensitet 3–7 gånger i veckan under 30 minuter , helst dagligen. 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 med 8–10 övningar, 8–12 repetitioner minst 1 set 2–3 gånger i veckan.

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



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

Blanketter i Take Care:

Sök FaR →

1)

Fysisk Aktivitet på Recept, FaR:

Känns enklare både för förskrivare och patient

2)

Ordination av Fysisk Aktivitet, FaR:

Mer avancerad – använd om du har tid att ta reda på nuvarande status kring aktivitetsgrad mm

Glöm ej KVÅ-kod **DV 200**

Exempel på FaR:

Region Stockholm

Region Gotland

Fysisk aktivitet på Recept, FaR

Anledning till FaR

Diabetes typ 2

Målsättning

Vilken är din målsättning

Bli piggare och få en friskare kropp samt slippa medicin

Syfte med FaR

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Få bättre kondition | ☐ Få bättre självkänsla | ☐ Ha roligt |
| ☒ Bli piggare | ☐ Träffa nya vänner | ☐ Bli rörigare |
| ☒ Bli mer vardagsaktiv | ☐ Få bättre balans | ☐ Öka koncentrationen |
| ☒ Bli starkare | ☒ Sova bättre | ☐ Öka lust till rörelse |

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

Går till jobbet på 3 km x 2

Stillasittande

När/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

Fysisk aktivitet i vardagen

Beskriv aktivitet

Promenera

Antal tillfällen per vecka

3-7

Antal minuter per tillfälle

30 min

Ansträngning

☒ Låg

☒ Måttlig

☐ Hög

Värde enligt ansträngningsskala

Undvika eller vara försiktig med

Träning

Beskriv aktivitet

Motionsgympa och/eller styrketräning enligt nedan

Antal tillfällen per vecka

3

Antal minuter per tillfälle

30

För att förbättra

☒ Kondition

☒ Styrka

☐ Rörlighet/smidighet

☐ Balans

☒ Övrigt

Vid styrketräning 8-10 övningar, 8-12 repetitioner minst 1 set 2-3 ggr/vecka

Ansträngning

☐ Låg

☐ Måttlig

☐ Hög

Värde enligt ansträngningsskala

Undvika eller vara försiktig med

Plan

När? Var? Med vem?

Gå in på www.farledare.se och se anläggning/aktivitet som kan passa dig

Uppföljning

Datum och tid

2024-03-20

kl

Typ av besök

☐ Återbesök

☒ Telefon

☐ Video

Förskrivare

Enhet, namn och kontaktuppgifter

8380 Pia Rondahl Ericsson (Läk)

Pratikerjänst AB

Hammarby Sjöstads Husläkarmottagning

Hammarby Älle 93, 2 tr

120 63 Stockholm

08-462 25 00

Personuppgifter

Receptet giltigt till och med

Datum

2024-01-18

Vad är FaR

FaR står för Fysisk aktivitet på Recept.

- * Du har fått ett FaR eftersom du kan må bättre, om du rör på dig mer.
- * Du kan göra något själv eller tillsammans med någon.
- * Du kan vara hemma, utomhus, i en förening eller till exempel på en simhall.

Hos en del aktivitetsarrangörer kan du få särskilda erbjudanden när du visar ditt FaR.

Om du vill veta mer om FaR läs på www.1177.se, sök på FaR.

För dig som är stödperson/vårdnadshavare/närstående

Det är inte alltid lätt att ändra sina vanor. Därför är din roll att stötta till mer fysisk aktivitet väldigt viktig! Tänk på att visa förståelse, ha tålamod och undvik att jämföra med andra. Du kan hjälpa till med praktiska saker som träningskläder, transport och planering. Var gärna en förebild och var fysiskt aktiv, kanske kan ni träna tillsammans? Stärk och stötta genom att uppmuntra, det kommer vara betydelsefullt för att lyckas!

Vad betyder?

Kondition	Tränas när hjärtat slår snabbare och när du blir andfådd. Du orkar mer!
Styrka	Tränas när dina muskler ansträngs och blir trötta. Du blir starkare!
Rörlighet/smidighet	Tränas när dina muskler och leder sträcks ut. Du blir rörligare!
Balans	Tränas när du bara nästan kan hålla balansen. Du blir stadigare!
Mätlig intensitet	Du blir varm i kroppen, andas lite snabbare och hjärtat

Region Stockholm

Region Gotland

Ordination av fysisk aktivitet, FaR®

Denna blankett för Fysisk aktivitet på Recept, FaR 2.0, är framtagen i samarbete mellan Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, YFA och Region Stockholm.

Personuppgifter*

Nuvarande fysisk aktivitet*

Fysisk träning per vecka (kraftig ökning av puls, andning = hög intensitet)

Antal minuter

Vardagsmotion per vecka (ökning av puls, andning = måttlig intensitet)

Antal minuter

Aktivitetsminuter per vecka

100

Muskelstärkande fysisk aktivitet dagar per vecka

Sittande under ett normalt dygn, timmar per dag

Nuvarande status

Funktion/kapacitet

Test 1

Ange resultat

Test 2

Ange resultat

Sjukdomsspecifika markörer

Markör 1

Ange resultat

Markör 2

Ange resultat

Hälsorelaterad livskvalitet

Instrument 1

Ange resultat

Instrument 2

Ange resultat

Personens egen målsättning och förväntan

Anledning till ordination

Ordination

Om den diagnosspecifika rekommendationen inte uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet komplettera om möjligt innehållet i ordinationen nedan.

Intensitet	Pulshöjande (aerob) fysisk aktivitet		Muskelstärkande fysisk aktivitet			
	Antal minuter/ tillfälle	Antal tillfällen/ vecka	Antal övningar	Antal repetitioner	Antal set	Antal tillfällen/ vecka
☒ Måttlig	minst 150	3-7	8-10	8-10	minst 1	2-3
☒ Hög	minst 75	3-5				
☒ Kombinerad	minst 30	3				
☒ Minska stillasittande genom att (kan innefatta fysisk aktivitet på låg intensitet) Vardgasmotion genom promenader och bensträckare						

Ordination - form och planering av fysisk aktivitet

Aktivitet 1 Gång/Promenader/Vandring	Aktivitet 2 Gympa/gymnastik	Annan aktivitet Styrketräning
Ange hur/var/när aktiviteten/aktiviteterna ska genomföras 		
Tänk på att 		

Förväntad medicinsk effekt

Ange förväntad medicinsk effekt

Uppföljning*

Uppföljning kommer att utföras av ☐ Förskrivaren

☐ Annan, ange vem

När kommer uppföljning att göras? Ange tid eller ange datum

Uppföljning kommer att ske via ☐ Återbesök

☐ Telefon

☐ Videobesök

Utvärdering

☐ Fysisk aktivitet (aktivitetsminuter)*

☐ Funktion/kapacitet

☐ Muskelstärkande fysisk aktivitet (dagar)

☐ Hälsorelaterad livskvalitet

☐ Stillasittande (timmar)

☐ Sjukdomsspecifika markörer

☐ Personens egen målsättning*

☐ Annat

Ordinerad av

Namn

Yrke/arbetsplats

Telefon

Giltighetstid, max 1 år

Film:

- <https://vardgivarguiden.se/kunskapsstod/halsoframjande-arbete/levnadsvanor/fysisk-aktivitet/fyss-och-far/>

FaR-ledare/arrangör:

<https://www.farledare.se/>



KVÅ-kodning

I samband med journalföring KVÅ-kod registreras samtal om fysisk aktivitet samt utfärdande/uppföljning av FaR.

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

Socialstyrelsens riktlinjer

- Socialstyrelsens **nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder** från 2011
- Levnadsvanor som tas upp:
 - Tobaksbruk
 - Riskbruk av alkohol
 - Ohälsosamma levnadsvanor
 - **Otillräcklig fysisk aktivitet**

Hälso- och sjukvården bör erbjuda *rådgivande samtal* med tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet och stegräknare samt med särskild uppföljning till patienter som har en otillräcklig fysisk aktivitet(Socialstyrelsen)