

# Fysisk aktivitet

Gäller för: Region Kronoberg

Faktaägare: Charlotte Post Sennehed, utvecklingsledare

## Innehållsförteckning

2	Inledning.....	2
2.1	Definition.....	2
2.2	Utredning.....	2
3	Behandling.....	2
3.1	Rådgivande samtal.....	2
3.2	Kvalificerat rådgivande samtal.....	2
4	Allmän rekommendation .....	3
4.1	Vuxna .....	3
4.2	Barn och ungdomar .....	3
5	Fokus på riskgrupper.....	3
6	Rekommenderade åtgärder.....	4
6.1	Rådgivande samtal.....	4
6.2	Rådgivande samtal med tillägg .....	4
6.2.1	FaR, FYSS .....	4
6.2.2	Stegräknare.....	5
6.2.3	Aktivitetsdagbok.....	5
6.2.4	Stavgång.....	5
7	Dokumentation .....	5
7.1	KVÅ-kod gällande åtgärd.....	5
8	Uppföljning.....	5
9	Patientinformation .....	6
10	Relaterade dokument.....	6
10.1	Länkar.....	6
11	Referenser.....	6

## 2 Inledning

Brist på fysisk aktivitet under en längre tid innebär en kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtid död. Regelbunden fysisk aktivitet på minst måttlig intensitet främjar både hälsa och välbefinnande.

Enbart fysisk träning kan inte kompensera för riskerna med stillasittande såsom tv-tittande, skrivbordsarbete, bilåkande mm. Detta gäller även de som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet [1, 2].

### 2.1 Definition

Med fysisk aktivitet avses all kroppsrörelse som resulterar i ökad energiförbrukning. Fysisk träning avser den del av planerad, strukturerad och återkommande fysisk aktivitet med målet att förbättra eller behålla fysisk funktion såsom kondition och styrka [3].

Otillräcklig fysisk aktivitet definieras som mindre än 150 minuter fysisk aktivitet per vecka med måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 minuter per vecka med en hög intensitetsnivå [4]. Måttlig intensitet ger en viss ökning av puls och andning, medan en hög intensitet ger markant ökning av puls och andning. Stillasittande kan definieras som frånvaro av aktivitet i de stora muskelgrupperna, främst sätes- och benmuskler [5, 6].

### 2.2 Utredning

För bedömning kan Socialstyrelsens förslagna indikatorfrågor användas för att identifiera personer med otillräcklig fysisk aktivitet ([Socialstyrelsen](#)).

## 3 Behandling

Enkla råd utgör en självklar del av de bedömningssamtal som hälso- och sjukvården har med patienter för att kartlägga och uppmärksamma ohälsosamma levnadsvanor. Enkla råd bör ses som en grund för fortsatt behandling med mer omfattande åtgärder (t.ex. rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal) och bör kunna ges på alla nivåer inom hälso- och sjukvården.

### 3.1 Rådgivande samtal

Åtgärden innebär att hälso- och sjukvårdspersonal för en personcentrerad dialog med patienten samt anpassar samtalet till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera. Rådgivande samtal kan inkludera motiverande strategier, till exempel motiverande samtal och kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel. Åtgärder kan kompletteras med återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) vid ett eller flera tillfällen. Åtgärden tar vanligtvis 5-15 minuter, men kan i vissa fall uppgå till cirka 30 minuter.

### 3.2 Kvalificerat rådgivande samtal

Åtgärden kvalificerat rådgivande samtal innebär att hälso- och sjukvårdspersonalen för en personcentrerad dialog med patienten samt anpassar samtalet till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera. Kvalificerat rådgivande samtal kan inkludera motiverande strategier, till exempel motiverande samtal och kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel. Åtgärden är teoribaserad och strukturerad, det vill säga bygger på vissa tydliggjorda

antaganden om och hur och varför den fungerar och innehåller vissa fördefinierade komponenter. Åtgärden förutsätter att personalen har fördjupad ämneskunskap samt är utbildad i metoden som används för samtalet. Ett kvalificerat rådgivande samtal är tidsmässigt mer omfattande än rådgivande samtal och återkommande sessioner eller kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) sker vid ett eller flera tillfällen. Åtgärden kan ges individuellt eller i grupp.

## 4 Allmän rekommendation

### 4.1 Vuxna

Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan [4]. Intensiteten bör vara minst måttlig och öka puls och andning utan att framkalla syrebrist och mjölksyra. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Intensiteten ska då ge en markant ökning av puls och andning. Måttlig och hög intensitet kan även kombineras. Aktiviteterna bör spridas ut över flera av veckans dagar samt utföras i pass om minst 10 minuter. Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst två gånger i veckan för flertalet av kroppens stora muskelgrupper. Äldre, dvs. vuxna över 65 år, bör även träna balans [4]. Äldre eller personer med kroniska sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättningar, som inte kan nå upp till rekommendationerna ovan, bör vara så aktiva som tillståndet medger [2].

### 4.2 Barn och ungdomar

Alla barn och ungdomar rekommenderas sammanlagt minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet. Familjefokus är viktigt eftersom föräldrar och syskon är förebilder för barn.

Daglig fysisk aktivitet hos barn 0–5 år ska uppmuntras och underlättas. Detta kan ske genom att erbjuda intressanta och motoriskt utmanande, lustfyllda och säkra miljöer och för åldern anpassad social interaktion. Uppmuntra till utomhuslek eftersom den ofta är mer fysiskt aktiv än inomhuslek.

För barnen 6–17 år rekommenderas även muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter minst tre gånger i veckan.

Barn och ungdomar med sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättning, som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som tillståndet medger. Individuella råd för anpassad regelbunden fysisk aktivitet ges lämpligen av behandlande fysioterapeut, läkare och/eller sjuksköterska.

Socialstyrelsen rekommenderar familjestödsprogram för barn i åldern 2–12 år, där programmet fokuserar på hela familjen med samtal, information samt praktiska övningar [2]. Region Kronoberg kan för närvarande inte erbjuda detta program.

## 5 Fokus på riskgrupper

I Socialstyrelsens ”Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor” 2018 [2] betonas särskilt åtgärder för riskgrupper såsom

- vuxna med särskild risk\*
- vuxna som ska genomgå operation
- barn och unga under 18 år
- gravida

\*Exempel på sådana vuxengrupper med särskild risk är personer som har:

- *sjukdom* (t.ex. diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression).
- *fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning, social sårbarhet, biologiska riskmarkörer* (t.ex. högt blodtryck, blodfettssrubbingar, övervikt, fetma).
- *samt andra riskfaktorer* (t.ex. flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller en olycksfallsskada).

## 6 Rekommenderade åtgärder

### 6.1 Rådgivande samtal

Vårdpersonal genomför personcentrerad dialog med patienten med syfte att stödja en beteendeförändring för att öka den fysiska aktiviteten eller minska stillasittandet ([Socialstyrelsen](#)).

### 6.2 Rådgivande samtal med tillägg

#### 6.2.1 FaR, FYSS

Fysisk aktivitet på Recept/FaR innebär att legitimerad vårdpersonal ordinerar fysisk aktivitet på motsvarande sätt som ett läkemedel. Vid behov kan verksamhetschefen delegera till icke legitimerad personal. Förskrivaren tar anamnes, ger ordination med en receptblankett samt följer upp behandlingsresultatet [7]. Receptet ska vara individuellt anpassat när det gäller typ av aktivitet, aktivitetens intensitet, frekvens och duration. Förskrivningen bygger på ett personcentrerat förhållningssätt. Som grund för ordinationen och även för rådgivning utan tillägg av FaR används kunskapsbanken Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling [8]. Den ordinerade aktiviteten kan antingen vara en aktivitet som personen bedriver på egen hand eller en organiserad aktivitet.

I Region Kronoberg finns en länsövergripande organisation med receptmottagare. Det innebär att förskrivaren inte behöver dosera receptet utan det kan göras av receptmottagaren. Receptmottagaren kartlägger patientens motivation och samtalar kring lämpliga aktiviteter och har uppföljande kontakter med patienten upp till 1 års tid. Besöket hos receptmottagaren är kostnadsfritt, men kostnader för aktiviteter bekostas individen själv. Dessa kostnader ingår inte i högkostnadsskyddet. Mer information se ([FaR](#)).

Smålandsidrotten har en hemsida där föreningar och aktörer presenterar sin verksamhet ([FaR Småland](#), [FaR inom Smålandsidrotten](#)). Hemsidan är riktad till

både vårdpersonal och patienter. Det går att söka på önskad aktivitet, län, kommun och ort.

### 6.2.2 Stegräknare

Stegräknare används för att mäta hur mycket en person rör sig under en dag, vecka eller period [9]. Be personen först registrera antal steg under en vecka, för att ha ett utgångsläge. Dela med antal dagar och rekommendera sedan en ökning med exempelvis 10 %. Stegräknare kan med fördel användas tillsammans med aktivitetsdagbok. Ett informationsblad om stegräknare finns att skriva ut här eller att beställa här ([Stegräknare](#)).

### 6.2.3 Aktivitetsdagbok

Aktivitetsdagbok används för att över tid uppmärksamma mängd fysisk aktivitet. Kan användas tillsammans med stegräknare. [Aktivitetsdagbok](#) finns att skriva ut eller att [beställa](#) .

### 6.2.4 Stavgång

Ett informationsblad om stavgång finns att skriva ut ([Stavgång.pdf](#)). Anpassning till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera. Kan kompletteras med skriftlig ordination/ (FaR), skriftlig information, uppföljning och andra former av verktyg och hjälpmedel som stegräknare, aktivitetsdagbok, förteckning över idrottsorganisationer och träningsanläggningar.

## 7 Dokumentation

Det är viktigt att dokumentera mängden fysisk aktivitet och åtgärd i journalen för att frågan ska hållas aktuell i alla patientmöten. Den senaste journalanteckningen under sökordet fysisk aktivitet går att läsa i det gemensamma dokumentet ”Levnadsvanor”. Fysisk aktivitet som sökord finns i de flesta besöksmallar under ”Anamnes – Levnadsvanor” i Cambio Cosmic. Dokumentera i journalen genom att välja ett fast värde under sökordet och underåtgärd. Antal aktivitetsminuter per vecka kan dokumenteras i fritext under sökordet fysisk aktivitet. Dokumentera din sammantagna bedömning enligt fasta värden du hittar i journalen.

### 7.1 KVÅ-kod gällande åtgärd

- DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV200 Utfärdande av recept på fysisk aktivitet

## 8 Uppföljning

Uppföljning är en viktig framgångsfaktor, den leder till ökad fysisk aktivitet och förbättrar följsamheten till ordination enligt både SBU och Folkhälsomyndigheten [1, 10]. Vårdpersonal förväntas ta upp frågan om fysisk aktivitet och upplysa om hur fysisk aktivitet påverkar hälsan och den åkomma som personen söker vård för.

Eftersom fysisk aktivitet är multifaktoriell, och påverkar många system i kroppen är det viktigt att vid uppföljning belysa andra positiva hälsoutfall. Det kan till exempel vara så att en överviktig person inte har gått ner i vikt, men har minskat sitt midjemått och själv skattar sin hälsa bättre än tidigare. Då är det viktigt att i samtalet lyfta dessa förändringar och att det är en framgång. Om det hälsomässiga

målet är uppnått kan samtalet i stället handla om hur personen ska vidmakthålla sin aktivitet.

Personen som får FaR och väljer att gå till receptmottagare följs upp av dessa. Uppföljning kan organiseras på olika sätt och är betydelsefull för att undersöka om man har uppnått önskad effekt på de hälsoproblem (exempelvis högt blodtryck, övervikt, högt blodsocker) som var orsaken till vårdkontakten. Vid uppföljning kan dosen av ordinerad fysisk aktivitet behöva justeras och val av aktivitet som ordinerades kan diskuteras.

## 9 Patientinformation

I samband med ett samtal om fysisk aktivitet kan personen erbjudas en folder med information och råd för att bli mer fysiskt aktiv( [Fysisk aktivitet](#)). Det finns även en sjukdomsspecifik folder gällande fysisk aktivitet vid diabetes ([Fys akt vid diabetes](#)). Foldrarna beställs via Weblord.

## 10 Relaterade dokument

### 10.1 Länkar

[Lathund för dokumentation](#)

[Receptmottagare](#)

[Evidensbaserad träning-riktlinje PRC](#)

[Hur använder jag stegräknare](#)

[Aktivitetsdagbok\\_2015.pdf](#)

[Stavgång.pdf](#)

[Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar](#)

[1177.se/Testa dina levnadsvanor](#)

[Friskvårdsarrangörer](#)

[FYSS](#)

[FaR Individanpassad skriftlig ordination](#)

[1177 Primärvårdens hälsoenhet](#)

[Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård](#)

## 11 Referenser

1. Folkhälsoinstitut, S., *Stillasittande och ohälsa- en litteratursammanställning*. 2012: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/37db054ecc664f51aa55f9b7afe3f924/r2012-07-stillasittande-och-ohalsa.pdf>.
2. Socialstyrelsen, *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor*. 2018: <https://www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/nationellariktlinjer/preventionochbehandlingvidohalsosammalevnadsvanor>.
3. Shephard, R.J. and G.J. Balady, *Exercise as cardiovascular therapy*. *Circulation*, 1999. **99**(7): p. 963-72.
4. Läkartidningen, *Fysisk aktivitet- nya vägar och val i rekommendationerna för vuxna*. 2015: <http://www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Klinisk-oversikt/2015/11/Fysisk-aktivitet--nya-vagar-och-val-i-rekommendationerna-for-vuxna/>.
5. Ekblom-Bak, E., et al., *Physical Education and Leisure-Time Physical Activity in Youth Are Both Important for Adulthood Activity, Physical Performance, and Health*. *Journal of Physical Activity & Health*, 2018. **15**(9): p. 661-670.
6. Ekblom-Bak, E., et al., *Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017*. *Scand J Med Sci Sports*, 2018.
7. Folkhälsoinstitut, S., *FaR, Individanpassad skriftlig information av fysisk aktivitet*. 2011: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/c6e2c1cae187431c86c397ba1beff6f0/r-2011-30-far-individanpassad-skriftlig-ordination-av-fysisk-aktivitet.pdf>.
8. FYSS. <http://www.fyss.se/>.
9. Tudor-Locke, C., et al., *How many steps/day are enough? For older adults and special populations*. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2011. **8**.
10. SBU, S.a.f.h.t.a.a.a.f.s.s., *Metoder för att främja fysisk aktivitet*. <https://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/metoder-for-att-framja-fysisk-aktivitet/>.

**Vid upptäckt av felaktig information eller länk, vänligen meddela faktaägare**