

Vårdprogram levnadsvanor

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har gynnsamma effekter både för att förebygga men också behandla en mängd riskfaktorer och sjukdomar. Stillasittande är en enskild riskfaktor för ohälsa. **Otillräcklig fysisk aktivitet** definieras som mindre än 150 minuter i veckan på en måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 minuter per vecka på en hög intensitetsnivå. Stillasittande bör minskas. Stillasittande definieras som all vaken tid med inaktivitet i de större muskelgrupperna, som liggande eller sittande positioner. Vid otillräcklig fysisk aktivitet rekommenderas i första hand ett **rådgivande samtal med tillägg**.

Identifiering av nivå av fysisk aktivitet

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion t.ex. promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

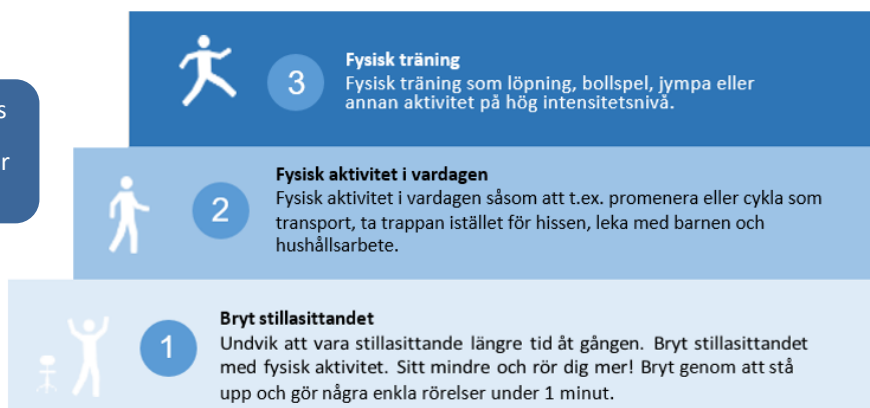
- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timmar)
- 60-90 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150-300 minuter (2,5-5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik, bollsport?

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- 60-90 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-120 minuter (1,5-2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

Fysisk aktivitet på olika nivåer

Alla rekommenderas muskelstärkande aktivitet 2 gånger per vecka



Äldre (>65 år) behöver även träna sin balans

OBS! Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevention anordnar regelbundet utbildning i förskrivning av Fysisk aktivitet på Recept (FaR). Håll utkik i utbildningskalendern, Kunskapscentrums hemsida eller Kunskapscentrums nyhetsbrev.

Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevention - skane.se/kclevnadsvanor
Giltigt till 2021-12-31

Åtgärd

Erbjud patienten stöd genom att fördjupa samtalet kring fysisk aktivitet kopplat till patientens hälsotillstånd. Kom ihåg att bekräfta och uppmuntra goda vanor.



Enkla råd KVÅ-kod DV131

Utforska patientens fysiska aktivitet utifrån stillasittande, vardagsaktivitet och hur hen ser på det. Information ges utifrån patientens kunskapsnivå om fördelar med fysisk aktivitet, minskat stillasittande samt allmänna råd om fysisk aktivitet kopplat till hälsotillståndet.

- Vad känner du till om hur fysisk aktivitet påverkar [diagnos/hälsotillstånd]?
- Hur fysiskt aktiv är du en vanlig vecka?
- Hur många timmar per dag sitter du stilla?
- Hur ser dina motionsvanor ut?
- Vad känner du till om hur fysisk aktivitet kan påverka din hälsa?
- Hur skulle du kunna bli mer fysiskt aktiv?

Ta hjälp av FYSS eller eFYSS



Rådgivande samtal med tillägg KVÅ-kod DV132



Samtalet utgår från patientens aktuella hälsotillstånd och sker i rådgivande dialog med patienten. Utforska vad patienten känner till om fysisk aktivitet kopplat till hälsotillståndet.

- Utgörs av ett personcentrerat rådgivande samtal, gärna med utgångspunkt i ovanstående frågor, i kombination med ett eller flera tillägg.
- Tillägg bör i första hand utgöras av en ordination på Fysisk aktivitet på Receipt (FaR). Aktivitetsmätare och aktivitetsdagbok är andra exempel, vilka med fördel kan kombineras med FaR. Receptet finns i journalsystemet.
- Ordination sker i dialog och utifrån evidens som finns samlad i FYSS. All legitimerad personal med kunskap inom området kan ordinera FaR.
- I samverkan med RF-SISU Skåne finns en sökbar databas upprättad, www.farskane.se, som listar friskvårdsaktörer i hela Skåne med avtal kring FaR. Aktörerna uppfyller krav gällande utbildning, återrapportering och sekretess. Databasen listar även aktiviteter patienten kan utföra på egen hand. Patienten står själv för ev kostnader i samband med aktiviteter knutna till FaR.
- FaR kan användas både i behandlande och förebyggande syfte och kan ordinerars både som komplement till eller ersättning för läkemedel eller annan behandling.
- Ordinerat FaR ska följas upp på samma sätt som annan behandling. Uppföljningen ökar följsamheten och stärker motivationen. Uppföljningen individanpassas och planeras i samråd med patienten. Uppföljning bör ske inom 6 månader men kan med fördel ske löpande.

Kvalificerat rådgivande samtal KVÅ-kod DV133

En mer omfattande åtgärd än rådgivande samtal.

- Kan innehålla beteendetekniker, målsättningsarbete och självregistrering.
- Avser främja påbörjad beteendeförändring genom bekräftelse och stöd.
- Hitta nya strategier om den aktuella beteendeförändringen inte ger önskad effekt.

Ytterligare stöd och information

Region Skånes vårdprogram levnadsvanor: vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/levnadsvanor/

FYSS: fyss.se

eFYSS: fyssweb.azurewebsites.net

FaR Skåne: farskane.se

Fysioterapeuterna – Levnadsvanor: fysioterapeuterna.se/Profession/Levnadsvanor/

1177 – Träning och fysisk hälsa: 1177.se/Skane/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/