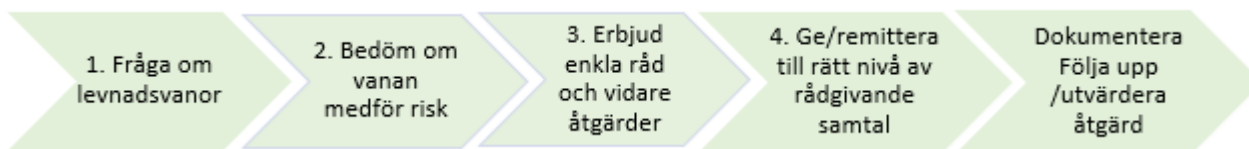


Fysisk aktivitet



Kom ihåg att du kan skicka hem frågor om levnadsvanor inkl. fysisk aktivitet inför besök via **formulär från journalen**.

1. Fråga om fysisk aktivitet/rörelse

- Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion t.ex. promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).
- Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd, t.ex. löpning, gympa, bollsport?

2. Bedöm om nivå av fysisk aktivitet medför risk

- 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 för vuxna.
- Även stillasittande är en riskfaktor för ohälsa. Stillasittande definieras som all vaken tid med inaktivitet i de större muskelgrupperna.

Vid manuell uträkning:
Lägg ihop antalet minuter för båda frågorna. Fysisk träning räknas dubbelt, dvs. 60 min räknas som 120 (60x2).

3. Erbjud enkla råd och vidare åtgärder (KVÅ-kod DV131)

- Enkla råd rekommenderas utgöra en del av bedömnings samtalen och bör kunna ges på alla nivåer av hälso- och sjukvården.
- Information ges utifrån patientens kunskapsnivå om fördelar med fysisk aktivitet, minskat stillasittande samt allmänna råd om fysisk aktivitet kopplat till hälsotillståndet (symtom/diagnos).
- Utforska patientens motivation erbjud vidare åtgärder som rutin.

4. Ge/remittera till rådgivande samtal (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 (symtom/diagnos) och fördelar med förändring.
- **Fysisk aktivitet på recept som tillägg till rådgivande samtal** (Utfärdande av FaR KVÅ-kod DV200)
Ordination sker i dialog och utifrån evidens som finns samlad i FYSS. All legitimerad personal med kunskap inom området kan ordinera Fysisk aktivitet på recept. Har du inte själv kompetens eller tidsutrymme att förskriva fysisk aktivitet på recept till patienten kan du remittera patienten till [primärvårdens hälsoenhet](#) där det finns receptförskrivare.
Remittering görs i dialog med patienten.

I journalen under sökord **Levnadsvanor/bedömningsinstrument** finns frågorna om fysisk aktivitet med automatisk uträkning för stöd till bedömning av aktivitetsnivå. Aktivitetsminuterna omvandlas i journalen till poäng (FASTA-skalan) där 3–10 poäng = otillräcklig fysisk aktivitet och 11–19 poäng = tillräcklig fysisk aktivitet.

Dokumentera och följ upp/utvärdera åtgärd

- Dokumentera under sökordet Levnadsvanor. Sökordet finns i de flesta journalmallar.
- Dokumentera åtgärder samt åtgärds kod (KVÅ-kod).
- Följ alltid upp ordinerad åtgärd.

Patientmaterial finns på vårdgivarwebben.



Ytterligare stöd och information

Region Kronobergs medicinska riktlinjer: [vårdgivarwebben/medicinska_riktlinjer/Levnadsvanor](#)

FYSS: [fyss.se](#) eller eFYSS: [fyssweb.azurewebsites.net](#)

Träning och fysisk hälsa: [1177/träning_och_fysisk_halsa](#)

Webbaserad basutbildning i att arbeta med levnadsvanor finns i kompetensportalen och för privata vårdgivare på adressen nedan.

Mer stöd för arbetet med hälsosamma levnadsvanor finns på

[vårdgivarwebben/arbetsområden_och_processer/Folkhälsa/levnadsvanor](#)