

Nationellt vårdprogram levnadsvanor, kortversion

Fysisk aktivitet

Uppmärksamma

Fråga, bedöm och erbjud stöd till förändring

Åtgärda

Råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd

Följ upp

Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare

DOKUMENTERA

UPPMÄRKSAMMA

Inled samtal om fysisk aktivitet med att be om lov att utforska personens vanor med fysisk aktivitet.

- *Din fysiska aktivitet kan ha betydelse för din hälsa, hur du mår och för det problem du söker hjälp för. Är det okej att vi pratar en stund om din fysiska aktivitet?*

Ta gärna hjälp av indikatorfrågor för fysisk aktivitet och stillasittande. Dokumentera.

*Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller 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)

*Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.*

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 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 **sitter** du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?*

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

Bedöm personens fysiska aktivitetsvanor

Räkna samman antalet minuter fysisk träning och vardagsmotion och låt tiden för fysisk träning räknas dubbelt. Medelvärdet av respektive intervall räknas. Hälsoriskerna vid stillasittande ökar vid låg fysisk aktivitetsnivå.

Otillräcklig fysisk aktivitet definieras för vuxna som <150 aktivitetsminuter/vecka.

Bedöm om patienten behöver remiss till fysioterapeut för att få specifikt stöd, exempelvis vid hänsynstagande till sjukdomsdiagnos samt fysisk eller psykisk funktionsnedsättning.

ÅTGÄRDA

Återkoppla och diskutera svaren med personen. Bekräfta det som är hälsosamt. Vid otillräcklig fysisk aktivitet eller mycket stillasittande, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- *Vad känner du till om hur fysisk aktivitet kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Är det okej att jag berättar om hur fysisk aktivitet kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina aktivitetsvanor?*



BEGRÄNSA STILLASITTANDE

Undvik långvarigt stillasittande och ersätt med fysisk aktivitet på låg, men än hellre måttlig eller hög intensitet – ta en rörelsepaus.



ÖKA VARDAGSAKTIVITET

Utnyttja situationer i vardagen – i samband med hushållssysslor, ta trappa istället för hissen eller stig av bussen en hållplats tidigare.



ÖKA VARDAGSMOTION OCH FYSISK TRÄNING

Var fysiskt aktiv på måttlig eller hög ansträngningsnivå (märkbar eller markant ökning av puls och andning) under veckan enligt riktlinjer för fysisk aktivitet.

Bild modifierad från materialet Stark inför ryggkirurgi - stark för livet, Fysioterapeuterna

Enkla råd *KVÅ-kod DV131*

Kan ges av dig som uppmärksammat otillräcklig fysisk aktivitet. Informera kort om att fysisk aktivitet kan ha betydelse för personens hälsotillstånd. När det är relevant, uppmuntra personen till ökad fysisk aktivitet och/eller minskat stillasittande, se bild. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Dokumentera.

Erbjud rådgivande samtal med eller utan tillägg av Fysisk aktivitet på Recept (FaR) eller aktivitetsmätare.

Rådgivande samtal med eller utan tillägg *KVÅ-kod DV132* Utfärdande av FaR *DV200*

Innebär en mer omfattande och individanpassad rådgivning i dialog om fysisk aktivitet som kan ske vid exempelvis hälsosamtal, graviditet eller som en del av behandling. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Råden bör kopplas till aktuellt hälsotillstånd. Kan kompletteras med Fysisk aktivitet på Recept (FaR) och/eller aktivitetsmätare. För förslag på aktivitet och dos anpassad till patientens tillstånd kan FYSS och eFYSS användas. Dokumentera.

- Vad upplever du är bra och mindre bra med dina aktivitetsvanor?
- Om du skulle ändra på något, vad skulle du helst vilja förändra?
- Vilket stöd skulle du behöva för att kunna göra förändringen?

Kvalificerat rådgivande samtal *KVÅ-kod DV133*

Kvalificerat rådgivande samtal förutsätter att personalen har ämneskunskap om fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsotillstånd samt kunna tillämpa metod som används för samtalet. Vid otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor vid graviditet är kvalificerat rådgivande samtal den åtgärd som är högst prioriterad. Dokumentera.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan aktuell nivå av fysisk aktivitet bedömas på samma sätt som initialt. Har objektiv mätning gjorts vid bedömning kan denna upprepas vid uppföljning.

Källor till ytterligare information

www.1177.se | Träning och fysisk aktivitet

www.fyss.se | Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

**Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälsa- och sjukvård**

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN