

Rekommendationer för fysisk aktivitet på recept, FaR, till barn och ungdom

Rekommendationer för användning av FaR till barn och ungdom har funnits sedan år 2013. Rekommendationerna har uppdaterats och godkänts av Specialitetsrådet Hälsöfrämjande arbete, Region Stockholm, och antagits av Stockholms medicinska råd, SMR, 2019-05-16.

Bakgrund

I Region Stockholm (tidigare Stockholms läns landsting) finns sedan 1 januari 2007 riktlinjer för fysisk aktivitet på recept, FaR, för vuxna. Metoden FaR är en evidensbaserad metod för ordination av fysisk aktivitet som kan användas av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal.

FaR är avsett för personer vars tillstånd tillåter att den ordinerade fysiska aktiviteten kan utföras utanför hälso- och sjukvården. Deltagande i aktiviteter som ordinerats med FaR subventioneras inte av landstinget. Metoden FaR har utvärderats vetenskapligt framförallt på vuxna personer, inom primärvård, med god följsamhet till ordination i form av ökad fysisk aktivitet. Flera landsting arbetar med FaR till barn och ungdom i sin ordinarie verksamhet. Framgångsrika satsningar på FaR och barn runt om i landet har ofta involverat flera aktörer och samverkan/samfinansiering mellan kommun och landsting.

I Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor 2018, ges hög prioritet (prioritet 3) till att barn och ungdomar med otillräcklig fysisk aktivitet bör erbjudas rådgivande samtal inom både hälso- och sjukvården och elevhälsan. FaR bör användas till barn där svårighetsgraden bedöms innebära en påtaglig risk för mental respektive fysisk ohälsa och där fysisk aktivitet bedöms vara en del i behandlingen.

Rekommendationer om hur mycket fysisk aktivitet som rekommenderas för barn och ungdomar finns framtagna av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, YFA, och de är antagna av Svenska Läkaresällskapet och Svenska Barnläkarföreningen. I allmänna rekommendationer för barn och ungdom 6–17 år, rekommenderas 60 minuter fysisk aktivitet av aerob karaktär på måttlig till hög intensitet varje dag. För barn 0–5 år är rekommendationen att fysisk aktivitet ska uppmuntras och underlättas.

Hälsovinsterna av den rekommenderade fysiska aktivitetsnivån är förbättrad kondition, ökad muskelstyrka, kardiovaskulär hälsa, metabol hälsa, mental hälsa och förbättrad skolprestation. Dessa hälsovinster bedöms vara större än eventuella risker.

FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, är ett metodstöd som har kapitlet Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdom. Tre diagnoser har (år 2017) bedömts med tillräckligt vetenskapligt stöd för att ge specifika rekommendationer: astma, depression och övervikt/fetma.

Rekommendationer gällande FaR till barn och ungdom

FaR består av fem komponenter där Individuellt rådgivande samtal, Individanpassad skriftlig ordination (FaR-blankett) och Uppföljning utgör kärnan i behandlingen. Komponenterna Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS, och Samverkan med föreningar och aktivitetsarrangörer kan användas som metodstöd. Det rådgivande samtalet innehåller bl.a. anamnes om tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet och aktuell förändringsbenägenhet. I den skriftliga ordinationen (receptet) anges typ av aktivitet och dos, dvs. intensitet, hur ofta och dessutom antal minuter för dos av aerob aktivitet. FaR ska på samma sätt som annan behandling följas upp, både avseende hälsoutfall och fysisk aktivitetsnivå. FaR kan användas både i sjukdomsbehandling och som ett verktyg för hälsofrämjande beteendeförändring.

Förskrivning av FaR till barn och ungdomar ska alltid journalföras. För verksamheter som KVA-kodar: DV132- Rådgivande samtal, alternativt DV133- Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet, ska användas för det personcentrerade samtalet och vid uppföljning och DV200- Utfärdande av recept på fysisk aktivitet.

I första hand gäller riktlinjer för FaR till vuxna även för barn och ungdom i den mån det är tillämpligt.

[Region Stockholms riktlinjer för fysisk aktivitet på recept](#)

FaR som behandling

- FaR kan användas som behandling till barn 6 år och äldre för diagnoserna astma, depression och övervikt/fetma.

- FaR kan användas som behandling till barn 6 år och äldre för övriga diagnoser med evidens för effekt av fysisk aktivitet upptagna i FYSS, men då anpassat och med insikt om att rekommendationerna där är framtagna utifrån evidens av effekt hos vuxna.

- FaR kan från 16 år förskrivas på samma sätt som till vuxna, med hänsyn tagen till mognad. Föräldrar/vårdnadshavare bör informeras.

- Förskrivning av FaR till barn i förskoleåldern (2–5 år) rekommenderas inte. Då bör familjestödsprogram enligt Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor tillämpas.

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerpreventionochbehandlingvidohalsosammalevnadsvanor

FaR som sjukdomsprevention

- FaR kan användas som förebyggande åtgärd till barn och ungdom med ökad risk för astma, depression och övervikt/fetma

- FaR kan användas som förebyggande åtgärd till barn och ungdom med ökad risk för övriga diagnoser upptagna för vuxna i FYSS 2017, i den mån de är tillämpliga.

Allmänt om FaR till barn och ungdom

- Samtal och förskrivning bör ske tillsammans med både barn och förälder/vårdnadshavare, men bör anpassas utifrån ålder och mognad. Viktigt är att i samtalet vända sig direkt till barnet.

- Specialanpassat material som stöd vid förskrivning av FaR till barn och ungdom finns att skriva ut eller beställa kostnadsfritt. www.vardgivarguiden.se/far

- Vid förskrivning av FaR till barn och ungdom bör samverkan mellan hälso- och sjukvård, elevhälsa och aktivitetsarrangör/föreningsverksamhet eftersträvas.

- Fysisk aktivitet kan ske genom lek, aktiva transporter och andra former av vardaglig fysisk aktivitet. Vid förskrivning av ett FaR är en kartläggning av möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen därför angelägen.

- FaR till barn och ungdom kan innehålla träningsaktiviteter, fysisk aktivitet i vardagen eller aktiviteter för att bryta stillasittande.

- En webbplats med certifierade aktivitetsarrangörer och FaR-ledare möjliggör sökning av aktiviteter för åldersgrupperna 7–9 år, 10–12 år, 13–15 år och 16–19 år. www.FaRledare.se

- För barn och ungdom kan ekonomiska resurser eller svårighet med transport till och från aktiviteter hindra deltagande. Ett annat problem kan vara behov av/brist på någon följeslagare till aktiviteten. Sociala hinder för följsamhet behöver utredas och lösas.

- För att underlätta fysisk aktivitet för barn med vissa funktionsnedsättningar kan samverkan med habilitering och hjälpmedelscentral vara gynnsam. Parasportförbundet kan ge individuellt stöd till val av idrottsförening. kansli.stockholm@parasport.se

- Nya satsningar på FaR för barn och ungdomar bör utvärderas vetenskapligt för att föra kunskapsläget framåt inom området.

2019-02-21

Faktaundersökare Jenny Sydhoff

Folkhälsostateg, hälso- och sjukvårdsförvaltningen, Avdelningen för närsjukvård

Bilaga

Riktlinjer – Fysisk aktivitet på recept, FaR, för vuxna i Region Stockholm

Riktlinjer för FaR har funnits sedan år 2007, enligt beslut av Landstingsstyrelsen 2006-06-20, LS 0503–0536. Riktlinjerna har uppdaterats och godkänts av Specialitetsrådet Hälsofrämjande arbete, Region Stockholm, och antagits av Stockholms medicinska råd, SMR, 2019-05-16.

Fysisk aktivitet som behandling kan innebära allt från att bota, förhindra återfall, minska progress, lindra symtom och/eller att minska funktionsbegränsningar*. Fysisk aktivitet kan även ordinerats i sjukdomspreventivt syfte i enlighet med Socialstyrelsens nationella riktlinjer**. Riktlinjerna omfattar både offentlig och privat verksamhet.

FaR står för fysisk aktivitet på recept, och är en evidensbaserad metod som kan användas både i sjukdomsbehandling och sjukdomsprevention.

FaR ska användas av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal, under förutsättning att:

- fysisk aktivitet har effekt avseende hälsoutfall och fysisk aktivitetsnivå utifrån tillgänglig evidens
- patienten kan utföra den fysiska aktiviteten utanför hälso- och sjukvården.

Metoden FaR består av fem komponenter

Metoden FaR består av fem komponenter där Individuellt rådgivande samtal, Individanpassad skriftlig ordination (FaR-blankett) och Uppföljning utgör kärnan i behandlingen. Komponenterna Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS, och Samverkan med föreningar och aktivitetsarrangörer kan användas som metodstöd.

- Individuellt rådgivande samtal: ett personcentrerat samtal med kartläggning av personens förmåga, aktuell fysisk aktivitet och träning samt bedömning av motivationsgrad.
 - Metodstödet Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS: innehåller en allmän del för ordination som prevention vid otillräcklig fysisk aktivitet och en systematisk, detaljerad och evidensgraderad rekommendation om fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd. Metodstödet finns i bokform, digitalt och som eFYSS på www.fyss.se
- Individanpassad skriftlig ordination, FaR-blankett: en skriftlig ordination med typ av aktivitet och dos, dvs. intensitet, hur ofta och dessutom antal minuter för dos av

aerob aktivitet. Ordinationen ska göras utifrån personens förmåga och egna målsättning. När, var och hur ordinationen ska genomföras bör identifieras, exempelvis på egen hand eller med stöd av någon aktivitetsarrangör, då detta förbättrar följsamhet.

- Samverkan med föreningar och friskvårdsaktörer: webbplatsen FaRledare.se med Stockholms FaR-ledarnätverk, är aktivitetsarrangörer som är kvalitetssäkrade av Region Stockholm. Förskrivaren ska ha kännedom om de aktiviteter de själva ordinerar.
- Uppföljning: FaR ska på samma sätt som annan behandling följas upp, både avseende följsamhet, fysisk aktivitetsnivå och hälsoutfall. För att förstärka beteendeförändring rekommenderas en första uppföljning inom några veckor. Nytt ställningstagande kan tas till förnyad ordination med målsättning att på sikt uppnå optimal dos.

Handläggning

- Målgruppen för FaR är personer som är i kontakt med hälso- och sjukvården, inklusive elevhälsan, LSS-hälsan och hemsjukvården. En person som får ett FaR ska utifrån medicinsk bedömning klara av att vara fysiskt aktiv utanför hälso- och sjukvården. För personer i behov av socialt stöd för genomförande av ordinationen bör stödperson involveras, för att möjliggöra följsamhet av ordinationen.
- Digital eFaR-blankett finns tillgänglig i flera journalsystem och på www.fyss.se.
- Dokumentation ska ske i patientens journal och innehålla orsak till FaR, aktuell nivå av fysisk aktivitet, individanpassad ordination och uppföljning inklusive utvärdering. KVÅ-koder:

DV132- Rådgivande samtal, alternativt DV133- Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet, ska användas för det personcentrerade samtalet och vid uppföljning. Mer information om rådgivande samtal respektive kvalificerat rådgivande samtal finns i Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

DV200 - Utfärdande av recept på fysisk aktivitet.

- Ordinationen av fysisk aktivitet ska samordnas och utföras av legitimerad vårdpersonal med kunskap om effekten av fysisk aktivitet vid aktuellt sjukdomstillstånd. Arbetsuppgiften att förskriva FaR kan delegeras till olegitimerad personal av medicinskt ansvarig/verksamhetschef.
- Kunskap om beteendeförändring och samtalets betydelse för motivation är av stor betydelse för den som förskriver att FaR.

- Samverkan mellan FaR-förskrivare och friskvården ska utvecklas utifrån lokala förutsättningar. Den som hänvisar en patient till en specifik aktivitetsarrangör ska ha kännedom om verksamheten.
- Tydliga rutiner/program för arbetet med metoden FaR ska finnas i verksamheten. Ansvarig person ska utses.
- Information om fysisk aktivitet, metoden FaR och FaRledare.se ska finnas tillgängligt för personer som kan vara aktuella för ett FaR.
- Medicinskt ansvarig/verksamhetschef vid varje verksamhet ansvarar för att arbete med FaR utförs i enlighet med ovan gällande riktlinjer.

Referenser

* FYSS 2017 - Informationsbank för förskrivare av fysisk aktivitet på recept.

www.fyss.se eFYSS finns på <http://fyssweb.azurewebsites.net>

** Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerpreventionochbehandlingvidohalsosammalevnadsvanor

Relaterad information

FaR på VISS.nu

<http://viss.nu/FaR/FaR-Fysisk-aktivitet-pa-recept-i-Stockholms-lans-landsting/>

FYSS och FaR på Vårdgivarguiden

www.vardgivarguiden.se/far

Stockholms FaR-ledarnätverk

www.FaRledare.se

Rekommendationer FaR till barn och ungdomar

www.vardgivarguiden.se/far

HFS-nätverket – Temagrupp fysisk aktivitet

www.hfsnatverket.se/sv/fysisk-aktivitet-pa-recept-far

Hälsofrämjande arbete Levnadsvanor – fysisk aktivitet

vardgivarguiden.se/behandlingsstod/halsoframjande-arbete/levnadsvanor/fysisk-aktivitet/

Handlingsprogram övervikt och fetma (HPÖ)

www.vardgivarguiden.se/hpo

2019-02-21

Faktaundersökare Jenny Sydhoff

Folkhälsostateg, hälso- och sjukvårdsförvaltningen, Avdelningen för närsjukvård