

Susanne Johansson, hälso- och sjukvårdsstrateg
Avdelningen för kunskapsstyrning
Susanne.I.johansson@regionhalland.se

Datum 2017-02-01
Diarienummer RS160612

Arbetsbeskrivning Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Sjukdomsförebyggande arbete/levnadsvanor

I Region Hallands grunduppdrag ingår att utveckla en mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård. Halländsk hälso- och sjukvård ska stödja invånarna att göra hälsosamma val och ta ansvar för sin egen hälsa. Hälso- och sjukvården ska också stödja en jämlik hälsoutveckling i befolkningen. Särskilt stöd ska ges inom områdena kost, fysisk aktivitet, alkohol och tobak. Det hälsofrämjande arbetet ska bygga på individens förutsättningar och behov och rätt till integritet och valfrihet. Se [vårdriktlinje för sjukdomsförebyggande arbete/levnadsvanor](#).

Socialstyrelsens [Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder](#) samt [Region Hallands terapirekommendationer](#) utgör ramen för arbetet med levnadsvanor. Rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination, stegräknare och särskild uppföljning får högst prioritering vid otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna.

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Fysisk aktivitet på recept (FaR) innebär att hälso- och sjukvården på ett systematiskt sätt ger skriftliga råd om fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten kan utföras som en egenaktivitet och/eller som en organiserad aktivitet inom en förening eller hos annan aktör. Vardagsaktivitet och att bryta stillasittande kan vara en del av ordinationen.

Region Halland samordnar arbetet med FaR tillsammans med Hallands Idrottsförbund.

Riktlinjer för FaR i Region Halland - sammanfattning

- Alla vårdgivare kan med fördel informera om fysisk aktivitet men förskrivning av FaR ska utföras av legitimerad personal.
- FaR ordinerar i enlighet med [FYSS](#) (för mer information se nedan).
- Receptet ska vara individuellt anpassat i fråga om dosering och typ av aktivitet. Vårdgivaren kan ge förslag på vilken typ av aktivitet som är lämplig vid just den diagnos man har, men patientens egna intressen styr också valet (för stöd att hitta lokala aktiviteter se nedan).
- FaR ska förskrivas i VAS, se [VAS-manual Fysisk aktivitet på recept](#).
- Uppföljning sker via besök, telefon eller på annat sätt utifrån patientens behov.

FaR ordineras i enlighet med FYSS

FaR ordineras i enlighet med [FYSS](#). FYSS är en evidensbaserad handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd. Val av aktivitet baserar sig på patientens:

- hälsotillstånd
- diagnos
- funktionsnivå
- förutsättningar (psykiska, kognitiva, ekonomiska, sociala, kulturella mm.)
- intresse

En lokal aktivitetskatalog kan ge stöd att hitta en lämplig aktivitet

FaR kan (med utgångspunkt från FYSS) förskrivas till vilken aktivitet som helst, men till stöd för förskrivare i Region Halland finns också en lokal aktivitetskatalog. Aktivitetskatalogen visar ett urval av de aktiviteter som finns i respektive kommun och kan därmed vara ett stöd för att hitta en lämplig aktivitet. Aktivitetskatalogen beställs via [Region Hallands broschyrbeställning](#). Aktiviteterna i katalogen är indelade i tre nivåer. Nivå 1 bygger på samverkan med föreningslivet samt med länets kommuner, och utmärker sig genom att:

- aktiviteterna passar bra för den ovana motionären och/eller den som är i behov av särskilt stöd för att komma igång
- receptet skickas direkt till särskilt utbildad FaR-aktör som kontaktar patienten för vägledning och information inför aktiviteten. FaR-aktören meddelar förskrivaren om patienten uteblir.
- priset är subventionerat - kostnaden för patienten ska inte överstiga 500 kr för tre månader, eller 50 kronor per tillfälle.

Patienten behöver kunna delta på egen hand eller i förekommande fall med egen ledsagare. För aktiviteter på nivå 1 skrivs ett särskilt avtal mellan Hallands Idrottsförbund, arrangören och den lokala nämnden som ger aktören viss ersättning för deras arbete.

Obs! Nivå 1 är avsedd för att användas under en begränsad period. Det är förskrivaren som bedömer om patienten är i fortsatt behov av nivå 1 efter en avslutad receptperiod.

Nivå 2 och 3 innebär recept till ordinarie aktivitetsutbud respektive egen träning. På nivå 3 finns ex. information om upplysta motionsslingor och cykelleder. Patienten ansvarar själv för sitt recept, och för uppföljning tillsammans med förskrivaren.

Utbildning i FaR


Region Halland arrangerar regelbundet utbildning i FaR riktad till all hälso- och sjukvårdspersonal. Utbildningen har fokus på den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan, samtalsmetodik, organisationen för FaR-arbetet i Halland samt innehåller praktiska inslag med fallbeskrivningar och dokumentation av FaR.

Ansvar och roller i det strategiska arbetet

Hallands Idrottsförbund

- Verkar för utveckling av FaR på regional nivå tillsammans med Region Halland
- Samordnar länets utbud av aktiviteter på nivå 1, 2 och 3 i respektive aktivitetskatalog, samt har kontakt med berörda aktörer
- Medverkar till att FaR nivå 1 (antal aktörer och innehåll) succesivt anpassas efter behov, och vid efterfrågan lämnar råd om utbudet
- Vid behov ser till att avtal på nivå 1 mellan arrangörer och uppdragsgivare tecknas och uppdateras
- Följer upp och kvalitetssäkrar aktiviteter på FaR nivå 1
- Upprättar och förvarar skriftliga förbindelser om tystnadsplikt och sekretess med ansvariga kontaktpersoner på FaR nivå 1
- Initierar och genomför FaR-utbildningar för aktörer på nivå 1 efter samråd med Region Hallands kontaktpersoner
- Genomför kontinuerliga korrigeringar på Hallands idrottsförbunds hemsida, samt meddelar Region Halland när detta sker.

Region Halland, Avdelningen för kunskapsstyrning

- Ansvarar för utveckling och uppföljning av arbetet med FaR
 - Förhandlar om och ansvarar för FaR-avtalet med Hallands Idrottsförbund
 - Ansvarar för och samordnar utbildningsinsatser tillsammans med andra berörda aktörer, med stöd av FoUU och Utbildnings- och eventservice.
- 

Region Halland, Avdelningen för social hållbarhet¹

- Medverkar i och tar initiativ till utveckling och uppföljning av FaR.
- Utvecklar och ansvarar för aktivitetskatalogens innehåll i samråd med lokal nämnd (nivå 1) och Hallands Idrottsförbund. Fångar upp behov av aktiviteter som ska finnas med i respektive katalog.
- Hanterar ersättning till respektive aktör på nivå 1 i samarbete med Hallands Idrottsförbund.

Kontaktpersoner

Hallands idrottsförbund

Rauni Hannula

rauni@hallandsidrotten.se, 035-17 74 08, 070-289 90 35

Region Halland

Susanne Johansson, hälso- och sjukvårdsstrateg

susanne.l.johansson@regionhalland.se, 070-205 07 79

Karin Jansson, Social hållbarhetstrateg Kungsbacka

karin.jansson@regionhalland.se, 0300-56 53 02, 070-356 50 43

Sophia Croona, Social hållbarhetstrateg Varberg

Sophia.Croona@regionhalland.se, 072-171 56 25

Lars Bäcklund, Social hållbarhetstrateg Falkenberg

lars.backlund@regionhalland.se, 076-849 24 64

Anna Lindskog, Social hållbarhetstrateg Halmstad

anna.lindskog@regionhalland.se, 035-13 97 12, 070-275 60 07

Veronika Karlsson, Social hållbarhetstrateg Laholm

Veronika.V.Karlsson@regionhalland.se, 073-323 79 75

Kerstin Delefeldt, Social hållbarhetstrateg Hylte

Kerstin.Delefeldt@regionhalland.se, 072-987 14 92

¹ Sociala hållbarhetstrateger arbetar utifrån lokala nämnders uppdrag som ser olika ut i länets kommuner.