

The background is a complex collage. On the left, a bicycle wheel is partially visible. Overlaid on the right is a detailed anatomical diagram of a human torso showing the heart, lungs, kidneys, and a network of red blood vessels. In the bottom right corner, there are white silhouettes of two people running. The entire image is set against a background of various green and yellow patterns, including wavy lines and abstract shapes.

HFS

Temagrupp Fysisk aktivitet

Temagruppens fokusområden 2022

- Att gemensamt sprida budskap kring fysisk aktivitet.
- Att arbeta för ökad kunskap kring fysisk aktivitet och sårbara grupper.
- Att förskrivningen av Fysisk aktivitet på Recept, FaR, i hälso- och sjukvården ska öka.
- Att uppmärksamma fysisk aktivitet genom att sprida [framtaget bildspel](#).
- Att se över informationen om fysisk aktivitet på 1177 Vårdguiden så att hälsoperspektivet finns med.

"Fysisk aktivitet är kanske den levnadsvana som är lättast att börja arbeta med när man vill arbeta utifrån en ohälsosam situation med patienter med kraftig övervikt, rökning, alkohol och matvanor eftersom det handlar om att börja göra något istället för att sluta..."



Svensk hälso och sjukvård (HoS) – Fysisk aktivitet (FA) och FaR som behandlingsmetod

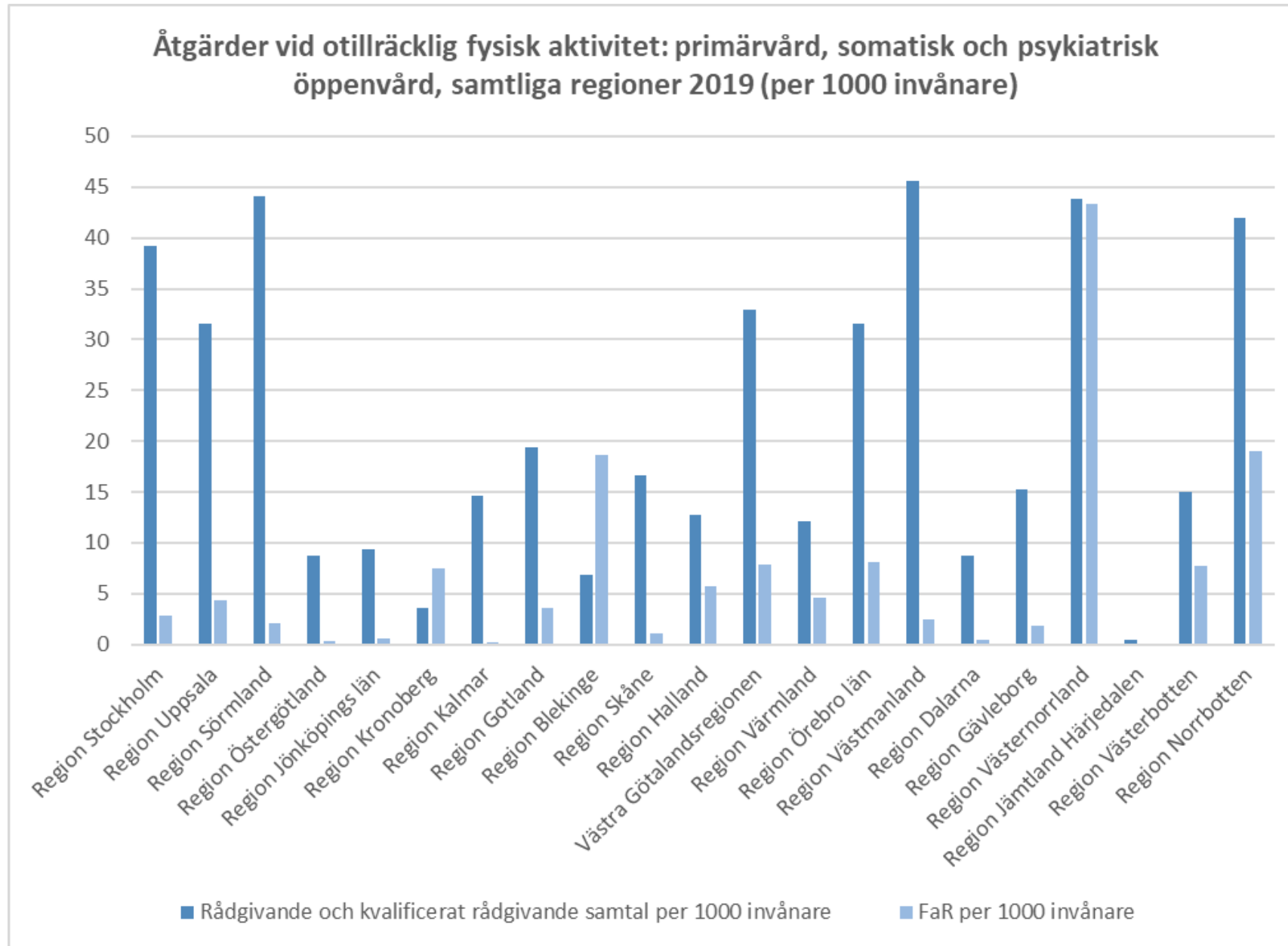
- En vetenskapligt utvärderad behandlingsmetod - FaR, med visad effekt på ökad fysisk aktivitet
- En relativt väl etablerad samsyn kring det strukturerade arbetet med FaR-behandling inom svensk hälso- och sjukvård (HoS)
- Att majoriteten av patienterna är positiva till att HoS erbjuder samtal kring levnadsvanor och behandling med FaR
- Att majoriteten av hälso- och sjukvårdens medarbetare är positiva till att arbeta med levnadsvaneförändring och FaR

Medarbetare inom HoS behöver:

- Ökad kunskap kring sambandet mellan ökad FA och positiva hälsoeffekter och FaR som behandlingsmetod. Kontinuerlig fortbildning
- Ökad kunskap och kompetens kring FaR-behandlingens innehåll
- Öronmärkt tid för arbetet och implementeringen med FA/FaR
- Öka samarbetet mellan professioner och samverkan med FaR samordnare/lots/coach inom HoS
- Naturaktivitet

Politiken, hälso och sjukvårdsstyrelser, hälso och sjukvårdsnämnder, Vårdvalsansvariga behöver:

- Öka sin kunskap och medvetenhet kring FA/FaR som behandlingsmetod
- Prioritera och möjliggöra arbetet med FA/FaR via öronmärkt tid för medarbetare
- Skapa ett ersättningssystem som möjliggör ett kvalitativt arbete med FA/FaR som behandlingsmetod
- Skapa förutsättningar för långsiktighet i arbetet med fysisk aktivitet och FaR
- Aktivt verka för att nationella och regionala riktlinjer och behandlingsrutiner för fysisk aktivitet och FaR prioriteras och följs



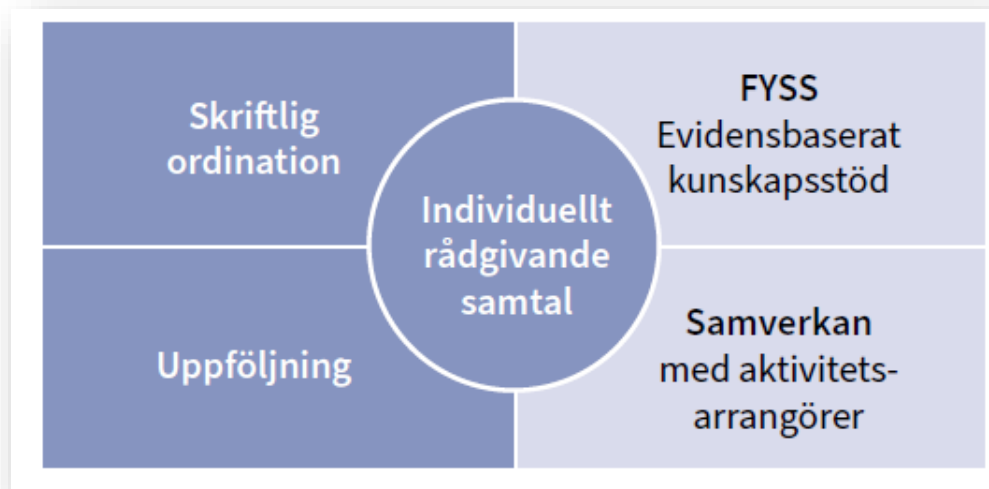
Bildbank för nationell FaR-utbildning

Framtaget av Temagrupp Fysisk aktivitet, HFS, i samråd med Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet.

Uppdaterat material att använda vid FaR-utbildning till legitimerad vårdpersonal.

Första upplagan: maj 2019

Reviderat: januari 2022



Materialet är indelat i 5 avsnitt:

1. **Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet och FaR?**
Hälsoeffekter, jämlik hälsa, styrande dokument
2. **Fysisk aktivitet** Begrepp & rekommendationer om fysisk aktivitet
3. **Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet och FaR?**
Svensk FaR-metod, ett systematiskt arbetssätt
4. **FaR – behandlingsens tre delar**
Innehåll och process
5. **FYSS**
Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, sjukvårdens evidensbaserade handbok

<http://www.hfsnatverket.se/sv/fysisk-aktivitet-pa-recept-far>

HFS

Varför ska vi arbeta med fysisk aktivitet och FaR?

FaR som behandlingsmetod

Personcentrerat förhållningssätt

1

Individuellt
rådgivande
samtal

2

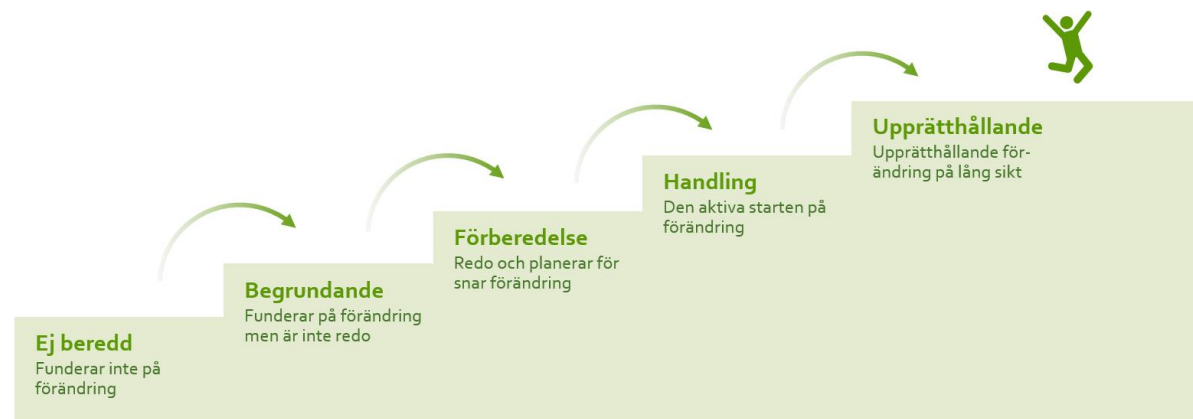
Individanpassad
skriftlig
ordination

3

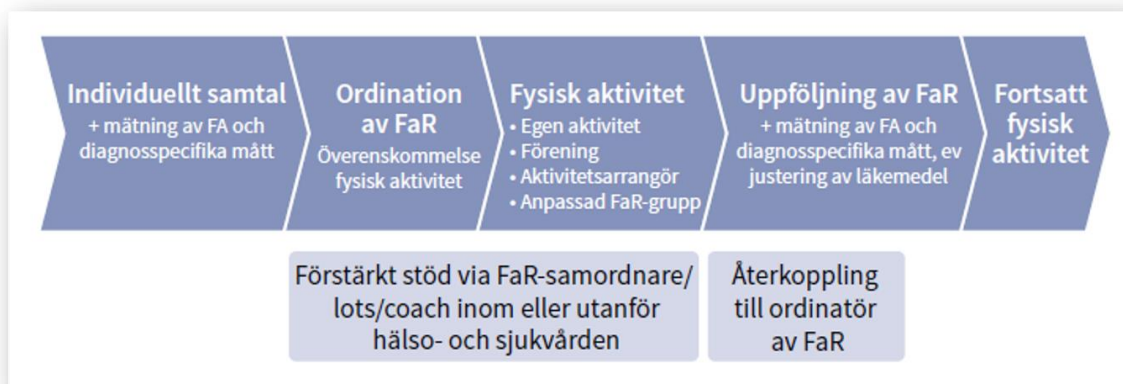
Individanpassad
uppföljning

Beteendeförändring & förändringsberedskap

beskriver förändringsprocessens olika faser (Transtoretisk teori)



FaR-processen



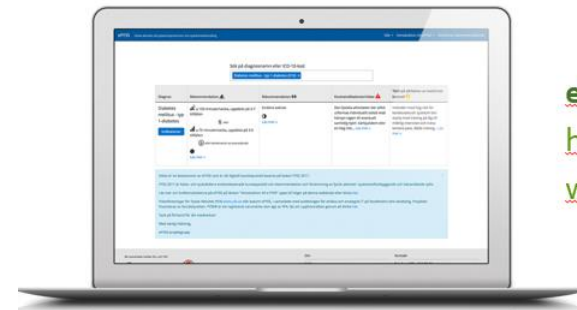
Digitala verktyg

Sprida kunskap i gruppen genom att delge varandra goda exempel samt bjuda in föreläsare

- FYSS och eFYSS
- Stöd och behandling via 1177
- Hälsocoach online
- Digitala tipspromenader
- Appar
-



www.fyss.se
6 kapitel FYSS 2021



eFYSS
http://fyssweb.azurewebsites.net/

Tack för oss!

Kontaktperson

Cecilia Edström

Hälsoutvecklare, Region Västerbotten

cecilia.edstrom@regionvasterbotten.se

Tel 070-27 00 452