



Foto: T.Andersson/bildarkivet.se

Att ordinera FaR

Ett stöd till dig som förskriver FaR

Utgår från FYSS kap 2 och kap 5

Utgångsläget

Precis som med andra behandlingsbara faktorer måste man börja med att kartlägga utgångsvärdet.

- Hur många timmar per vecka rör patienten sig i vardagsaktiviteter (ex går i trappor, hushållsarbete, rörliga arbetsuppgifter, promenader)?
- Hur många timmar per vecka konditionstränar patienten per vecka (ombytt motion)?
- Hur många timmar per vecka styrketränar patienten per vecka?
- Hur många timmar är patienten inaktiv per vecka?

Poängen med att mäta per vecka istället för per dag är att man då kan uppmäta skillnader även vid mycket låga aktivitetsnivåer. Ibland kan man behöva börja med en aktivitetsregistrering över 2 veckor innan ett FaR kan ordinerars. Det kan vara bra för särskilt svårmotiverade patienter. Jmf med 24-h BT-mätning.

Vad vill patienten?

Med utgång i nuläget, vad kan patienten tänka sig att utöka?
Vardagsmotion? Ombytt konditions eller styrketräning? Hur långa pass per gång? Hur många gånger per vecka?
Vilken aktivitet?

Ordinationen

Välj den aktivitet som patienten kan tänka sig (inte den du tycker passar bäst). Ange tid och frekvens något under det patienten säger.

Uppnåbara mål

Mål som går att uppnå och tidig framgång har visat sig vara mycket viktiga för att fortsätta den nya aktiviteten och utveckla det till en vana. Hjälp patienten att sätta nåbara mål!

Dokumentation

Be patienten skriva upp när de motionerar, t.ex. i aktivitetsdagboken som följer med ett utskrivet FaR.

Exempel

Pat säger sig kunna promenera var annan dag, 20 minuter åt gången och motionera ombytt 2 gånger per vecka, 60 min. Ordinera promenad 3 gånger i veckan, 15 minuter per tillfälle och ombytt motion 1 gång/vecka, 45 minuter.

Uppföljning

Precis som vid andra behandlingar måste denna följas upp. Det är också visat att uppföljning främjar vidmakthållande av den nya vanan. En lämplig tidpunkt kan vara efter 4 veckor, eller vad som är rimligt för tillståndet (depression/hyperlipidemi/artros etc). Uppföljningen kan göras per telefon.

- Hur har det gått med den fysiska aktiviteten/träningen?
- Vilka negativa (biverkningar) och positiva effekter har den nya vanan fört med sig?
- Vad har underlättat för att lyckas?

Ny ordination

Vilka aktiviteter kan patienten tänka sig att utöka? Hur länge per gång och hur ofta? Åter igen skall ordinationen understiga det patienten anger.