

Bedömning fysisk aktivitet

Samtal om levnadsvanor bör ske i patientmöten där det är lämpligt, utifrån relevans och patientens medicinska tillstånd. Följande frågor är ett verktyg och stöd i bedömningen av en individs fysiska aktivitetsnivå (vuxna, och i vissa fall särskilda grupper). En individ kan vara "tillräckligt fysisk aktiv" eller vara "otillräckligt fysisk aktiv". Resultatet av bedömningen ska dokumenteras i **COSMIC under Levnadsvanor - Rådgivande samtal** under **Motion**.

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion som ger en liten pulshöjning.

- | | | |
|----------------------|--------------------------|-------|
| 0 minuter/ Ingen tid | <input type="checkbox"/> | 0 p |
| Mindre än 30 minuter | <input type="checkbox"/> | 15 p |
| 30–60 minuter | <input type="checkbox"/> | 45 p |
| 61–90 minuter | <input type="checkbox"/> | 75 p |
| 91–150 minuter | <input type="checkbox"/> | 120 p |
| 151–300 minuter | <input type="checkbox"/> | 225 p |
| mer än 300 minuter | <input type="checkbox"/> | 300 p |

Summa:

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd och lite svettig.

- | | | |
|----------------------|--------------------------|-------|
| 0 minuter/Ingen tid | <input type="checkbox"/> | 0 p |
| Mindre än 30 minuter | <input type="checkbox"/> | 15 p |
| 30–60 minuter | <input type="checkbox"/> | 90 p |
| 61–90 minuter | <input type="checkbox"/> | 150 p |
| 91–120 minuter | <input type="checkbox"/> | 210 p |
| mer än 120 minuter | <input type="checkbox"/> | 240 p |

Summa:

Totalsumma av vardagsmotion och fysisk träning:

Totalsumma:

150 och mer - Tillräcklig fysisk aktivitet

149 och mindre - Otillräcklig fysisk aktivitet

Vid otillräcklig fysisk aktivitet

Erbjud patienten stöd genom att:

- För FaR förskrivare: Genomföra ett rådgivande samtal. Skriva ett FaR, ev erbjuda stegräknare samt aktivitetsbok.
- För annan personal: Remittera eller hänvisa till FaR förskrivare som håller rådgivande samtal om fysisk aktivitet. Under dessa samtal används kompletterande verktyg för att få mer kännedom om individens levnadsvanor och behov av förändring.

Patientmaterial finns att beställa och ladda ner på www.regionjh.se/folkhalsa under fliken **Material**.

Minuterna (poängen) är ett medelvärde och under fysisk träning valideras minuterna dubbelt upp.

Frågorna är validerade och framtagna av Socialstyrelsen och är en del av sjukdomsförebyggande metoder och rekommendationerna är riktade till vuxna.

Socialstyrelsens tre åtgärdsnivåer för sjukdomsförebyggande metoder

Enkla råd

Utgör en självklar del av de bedömningssamtal som hälso- och sjukvården har med patienter för att kartlägga och uppmärksamma ohälsosamma levnadsvanor. Enkla råd bör ses som en grund för fortsatt behandling med mer omfattande åtgärder och bör kunna ges på alla nivåer inom hälso- och sjukvården.

Rekommenderad åtgärd Fysisk aktivitet

Rådgivande samtal

- 10–15 minuter (ibland upp till 30 minuter)
- Dialog
- Anpassning utifrån patientens situation
- Komplettera med verktyg eller hjälpmedel som till exempel skriftlig ordination, stegräk-nare samt särskild uppföljning till exempel genom telefonsamtal.
- Kan inkludera motiverande strategier.

Kvalificerat rådgivande samtal

(Ofta tidsmässigt mer omfattande med upprepade sessioner än rådgivande samtal)

- Mer än 30 minuter
- Dialog
- Anpassning utifrån patientens situation
- Eventuellt kompletterat med verktyg eller hjälpmedel och särskild uppföljning
- Kan inkludera motiverande strategier
- Vanligen teoribaserat eller strukturerat
- Kan ges individuellt eller i grupp
- Förutsätter att personalen har fördjupad ämneskunskap samt är utbildad i den metod som används.
- Kompletteras med återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) vid ett eller flera tillfällen.

Enligt Socialstyrelsen:

Patientgrupper som lever mer riskfyllt än andra och som bör pririteras är:

- **vuxna med särskild risk.** Det vill säga **en sjukdom** (t.ex. diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression)
- **har biologiska riskmarkörer** (t.ex. högt blodtryck, blodfetsrubbnings- eller övervikt eller fetma)
- **och/eller en social sårbarhet** (t.ex. låg socioekonomisk status)
- **eller andra riskfaktorer** (t.ex. flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller en olycksfalls-skada).