

Lokal rutin för förskrivning av FaR (Fysisk aktivitet på recept)

Ansvarig för dokumentet: _____

Verksamhet: _____

Syfte

Syftet med denna rutin är att reflektera kring och beskriva hur FaR används på vår enhet för att främja fysisk aktivitet och förebygga eller behandla ohälsa. [Dialogduken](#) kan med fördel användas som diskussionsunderlag.

1. Hos oss övervägs FaR för följande patientgrupper

Otillräcklig fysisk aktivitet

Psykisk ohälsa/psykiatriska tillstånd

Hjärt-kärlsjukdom eller riskfaktorer

Diabetes eller prediabetes

Övervikt och obesitas, inkl. patienter som önskar viktreducerande läkemedel

Långvarig smärta

Annan patientgrupp: _____

2. Vid vilka tillfällen ska förskrivning av FaR övervägas?

På indikation

Hälsosamtal

Vårdplanering

Rehabiliteringsinsats

Annat: _____

3. Vilka yrkesgrupper på enheten kan initiera samtal om fysisk aktivitet och/eller förskriva FaR¹?

Samtal om fysisk aktivitet kan initieras av:

FaR kan förskrivas av²:

¹ KVA-kod: DV200

² Ej legitimerad personal, med kunskap om FaR, kan förskriva på delegation av chef.

4. Hur arbetar vi med FaR på vår enhet?

Vi kartlägger patientens fysiska aktivitetsnivå genom:

Vi använder följande arbetssätt vid rådgivande samtal/ordination av FaR:

5. Vilka lokala stödresurser kan patienten erbjudas?

Exempelvis fysioterapeut, hälsokoordinator, [aktivitetsarrangörer](#), gruppverksamhet eller andra lokala resurser.

6. Hur följer vi upp och dokumenterar FaR-recept³?

Tidpunkt för uppföljning:

1–3 månader (efter utfärdat recept)

3–6 månader (efter utfärdat recept)

Annan tidpunkt: _____

7. Kompetens och introduktion

Ny personal får information om arbetet med FaR genom:

Lokal introduktion

Webbutbildning (Ping Pong)

Handledning av kollega

Annat: _____

8. Plan för FaR-arbetet i närtid

Vad behöver vi utveckla under det kommande året för att fler patienter ska kunna erbjudas FaR?