



www.fyss.se

www.fhi.se/akt/fysakt.asp

www.dfi.fysiktaktiv.nu



Håll Sverige i Rörelse



Instruktion till receptblankett för fysisk aktivitet



STATENS
FOLKHÄLSOINSTITUT

Handledning

Fysisk aktivitet har en stor positiv inverkan såväl primär- som sekundärpreventivt för ett mycket brett spektrum av olika tillstånd/sjukdomstillstånd. Fysisk aktivitet på recept (FaR ®) kan vara ett komplement till eller ersättning för läkemedel. I FYSS - handledning vid förskrivning av fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, www.fyss.org - finns exempel på vilka aktiviteter som är indicerade/kontraindicerade vid respektive sjukdomstillstånd.

RECEPT/FYSISK AKTIVITET	
Receptutfärdaren anger genom signum vilka speciella försiktighetsmått som kan behövas iaktas vid genomförandet av de fysiska aktivitetsformerna	Patient (namn, födelseår, adress och telefon)
F = Försiktig start U = Undvik vissa aktiviteter 0 = Inga speciella försiktighetsmått	
● Träningsform	
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Stryka <input type="checkbox"/> Uthållighet <input type="checkbox"/> Uppåstigande	
Aktivitet	
Intensitet	
<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
Dosering, användning, ändamål	

Receptutfärdaren ska med signum ange om speciella försiktighetsmått behöver iaktas eller ej.

F= Försiktig start

En signering för F innebär att det är något speciellt, t ex en psykisk skörhet, ångest eller kraftig rädsla för att delta i en grupp.

U= Undvik vissa aktiviteter

Signering här kan vara motiverat om patienten t ex är inkontinent och därför vill undvika hopp. Det kan också handla om att vissa aktiviteter är kontraindicerade vid vissa sjukdomstillstånd (se vidare under respektive kapitel i FYSS).

0= Inga speciella försiktighetsmått

Signering här görs då inga särskilda kontraindikationer finns eller speciella försiktighetsmått måste iaktas.

Träningsform och intensitet anges genom kryssmarkeringar.

Träningsperiodens längd eller antal träningsstillfällen anges om man vill se patienten igen efter en viss tid. Tid för återbesök kan då anges längst ner till höger på blanketten.

Träningspassens längd och frekvens anges i fältet för dosering, användning, ändamål. Det är viktigt att vara överens med patienten om hur skälet för receptet anges, dvs. om diagnosen ska anges tydligt eller skälet anges på annat sätt.

Om endast en träningsform/aktivitet förskrivs snedsträckas ruta 2.

Receptförskrivaren skriver under receptet.

Längst ner på blanketten ska anges var receptet ska sändas in. Det finns vid förskrivning av fysisk aktivitet ingen självbetjäning för mottagare. En diskussion bör därför föras med patienten om vilken typ som passar bäst med tanke på patientens önskemål, tidigare erfarenheter, sjukdomstillstånd och sjukdomsgrad m.

Rutan för prissättning ska användas av aktivitetsledaren för att ange om patienten pris är subventionerat, t ex av landstinget.

Blankettens baksida används av aktivitetsledaren så att patienten vid återbesök kan redovisa vilken typ av aktivitet som valts och hur många gånger den genomförts. Om patienten ordinerats promenader eller andra aktiviteter i egen regi kan hon/han själv fylla i dessa uppgifter.

Den som skriver ut receptet ska ha god kompetens och tillräcklig kunskap om den aktuella patientens hälsostatus och känna till vilken aktivitet som är mest lämplig (se vidare under respektive kapitel i FYSS). FYSS finner du på www.fyss.org, övrig information om fysisk aktivitet på recept finner du på www.fhi.se/fakta/fysakt.asp eller www.bli.fysisktaktiv.nu.