

Fysisk aktivitet

Ursprunglig version: 2013-06-27

Reviderad senast: 2022-06-01

Ändrad senast: 2022-06-01

Egenvård

Att vara fysiskt aktiv är bra för välbefinnandet, orken, hälsan och för att förbättra tillståndet vid flertalet sjukdomar.

Är du tillräckligt fysiskt aktiv - vill du testa hur det ligger till med dina vanor?
[Testa din fysiska aktivitet och andra levnadsvanor](#)

För dig som vill komma igång

Vad tycker du om att göra? Vilka aktiviteter tycker du om?

- ta en daglig promenad, kombinera till exempel med stavgång
- utöva gärna någon muskelstärkande aktivitet två gånger i veckan
- balansträning är perfekt för dig som är äldre än 65 år.

Vardagsmotion/Lågintensiv vardagsaktivitet är mycket värdefull:

- undvik att sitta still längre stunder, res dig upp istället, stå och gå en stund
- ta cykeln istället för bilen
- kliv av bussen en hållplats tidigare
- ta trapporna i stället för hissen.

Hur mycket och hur ofta bör du röra på dig mera aktivt?

Medel- och högintensiv aktivitet

Vuxna rekommenderas

- fysisk aktivitet som ger ökad puls och snabbare andning (t.ex. promenader, cykling, trädgårdsarbete) under sammanlagt 150 minuter per vecka

eller

- högintensiv aktivitet (t.ex. löpning, bollsport) under sammanlagt 75 minuter per vecka.

Helst bör du vara fysiskt aktiv flera dagar per vecka under minst 10 minuter, och även göra styrketräning 2 gånger per vecka. Sammanlagt minst 150 minuter per vecka.

Du kan själv men det finns stöd att få

- Försök att hitta en motionskompis, det är en bra draghjälp.
- Håll koll på din fysiska aktivitet med hjälp av stegräknare eller en aktivitetsdagbok.
- På vissa bibliotek finns promenadstavar och tränings-dvd att låna.
- Om du vill få rekommendationer kring motion eller ett recept på fysisk aktivitet (FaR®) vänd dig till din vård/hälsocentral.
- Många friskvårdsanläggningar/föreningar har Kom-igång-gympa eller motsvarande. Testa kostnadsfritt genom ett FaR®- prova-på-kort som du kan få på din vård/hälsocentral.

Patientinformation

[1177.se: Rörelse är livsviktigt](#)

[Fysisk aktivitet – fakta för dig som vill veta mer](#)

[Kartor med promenadslingor](#)

Primärvård

I samband med inventering av levnadsvanor efterhör intresse för och behov av stöd för ökad fysisk aktivitet.

Identifiera hur fysiskt aktiv patienten är t.ex. med [test avseende fysisk aktivitet](#)

Vid otillräcklig fysisk aktivitet bedöm vilket stöd den enskilde patienten behöver utifrån sjukdomsgrad och motivation.

Vid behov gör en **bedömning av patientens motivation** till fysisk aktivitet enl [Lathund Motivationsbedömning FYSS samtal](#)

Relativt frisk och träningsmotiverad patient -> Egen träning enskilt eller i grupp.

Relativt frisk, mindre motiverad till träning -> Erbjud motiverande samtal med uppföljning. Egen-/vardags-/friskvårdsaktivitet. Erbjud FaR.

Sjuk och träningsmotiverad patient -> Stöd att finna praktiska lösningar, uppföljning Egen-/vardags-/friskvårdsaktivitet t ex patientförening. Erbjud FaR.

Sjuk, ej träningsmotiverad patient -> Erbjud motiverande samtal med uppföljning. Egen-/vardagsaktivitet/patientförening. Överväg remiss till fysioterapeut.

Komplex levnadsvaneproblematik -> Erbjud motiverande samtal med uppföljning. Egen-/vardagsaktivitet/patientförening. Överväg remiss Livsstilsmedicin Österåsen.

Fysioterapeut/arbetsterapeut: Träning/hjälmedel utifrån bedömning.

FaR/MI

Alla med legitimation inom hälso- och sjukvården kan i SYSteam Cross skriva ut FaR®, se [lathund](#)

Specificera i journalen hur FaR planeras följas upp enligt överenskommelse med patienten.

Information och forskning om fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och behandling för enskilda diagnosgrupper, se [FYSS](#)

[FYSS 2017 innehållande rekommendationer fysisk aktivitet vid vanliga sjukdomar](#) (Del 2)

Fördjupning

[Socialstyrelsen: Stöd \(inkl. instruktionsvideo\) för hälso- och sjukvårdspersonal om samtal med patienter om fysisk aktivitet](#)

[FYSS 2021: FaR](#)

[FYSS 2021: Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna](#)

[FYSS 2021: Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för äldre](#)

[Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling](#)

Specialistvård

Identifiera hur fysiskt aktiv patienten är t ex med [test avseende fysisk aktivitet](#)

Vid otillräcklig fysisk aktivitet Bedöm behovet av vilket stöd den enskilde patienten har:

- Vid behov gör en **bedömning av patientens motivation** till fysisk aktivitet enl [Lathund motivationsbedömning FYSS samtal](#)

- **Hänvisning till egen aktivitet (t.ex. promenader, stavgång) eller gruppsaktiviteter:**

- **Vid behov erbjud individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet (FaR®).** Alla med legitimation inom hälso- och sjukvården kan i SYSteam Cross skriva ut FaR®, se [lathund](#)

Specificera i journalen hur FaR planeras följas upp enligt överenskommelsen med patienten.

- Om otillräcklig fysisk aktivitet är en del av **komplex hälsoproblematik** överväg remiss till Livsstilsmedicin Österåsen.

- vid behov av **rehabilitering i primärvård** remiss/hänvisning till fysioterapeut/arbetsterapeut.

Livsstilsmedicin Österåsen: kombinerad intervention för komplex levnadsvaneproblematik

Remiss för rehabilitering i primärvård

Observera att kapitlen för olika diagnoser i [Mitt läkemedel](#) inleds med Livsstilsråd.

Socialstyrelsen anger att hälso- och sjukvården till vuxna personer med otillräcklig fysisk aktivitet bör erbjuda rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination eller stegräknare samt särskild uppföljning, se [Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor](#)