

## Bedömning, åtgärder och dokumentation av fysisk aktivitet och FaR® i Cosmic

- Frågorna i bedömningsformulär, åtgärder och kodning är validerade och framtagna efter *”Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor”*.
- Användning av KVÅ-koder möjliggör uppföljning och utvärdering av insatser med målet god och jämlik vård.
- Cosmic ser olika ut för olika professioner och verksamheter. Här följer en grundmall för dokumentation.

# Identifiering och skattning

- Öppna journal sedan ny blankett
- Sök efter *Bedömning Fysisk aktivitet*
- Fyll i bedömningsformuläret

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor  
- prevention och behandling

Nationellt vårdprogram levnadsvanor (patient)  
**Fysisk aktivitet**

REGION  
JÄMTLAND  
HÄRJEDALEN  
Folkhälsöheten

Ta gärna hjälp av indikatorfrågor för fysisk aktivitet och stillasittande.

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller ballsport?

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?

<input type="checkbox"/> 0 minuter/ingen tid	<input type="checkbox"/> 0 minuter/ingen tid	<input type="checkbox"/> Så gott som hela dagen
<input type="checkbox"/> Mindre än 30 minuter	<input type="checkbox"/> Mindre än 30 minuter	<input type="checkbox"/> 13-15 timmar
<input type="checkbox"/> 30-60 minuter (0,5-1 timme)	<input type="checkbox"/> 30-60 minuter (0,5-1 timme)	<input type="checkbox"/> 10-12 timmar
<input type="checkbox"/> 60-90 minuter (1-1,5 timmar)	<input type="checkbox"/> 60-90 minuter (1-1,5 timmar)	<input type="checkbox"/> 7-9 timmar
<input type="checkbox"/> 90-120 minuter (1,5-2 timmar)	<input type="checkbox"/> 90-150 minuter (1,5-2,5 timmar)	<input type="checkbox"/> 4-6 timmar
<input type="checkbox"/> Mer än 120 minuter (2 timmar)	<input type="checkbox"/> 150-300 minuter (2,5-5 timmar)	<input type="checkbox"/> 1-3 timmar
	<input type="checkbox"/> Mer än 300 minuter (5 timmar)	<input type="checkbox"/> Aldrig

Räkna samman antalet minuter fysisk träning och vardagsmotion och låt tiden för fysisk träning räknas dubbel. Otillräcklig fysisk aktivitet definieras för vuxna som <150 aktivitetsminuter/vecka.

**REKOMMENDATION**  
För vuxna minst 150 minuter per vecka om den är av måttlig intensitet och att även undvika stillasittande. För barn minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag och bör omfatta aktivitet av både måttlig och hög intensitet.

**FÖR DIG SOM VILL KOMMA IGÅNG**  
Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning och regelbunden fysisk aktivitet påverkar vår hälsa positivt på många olika sätt. Tänk efter vilka vinster du kan få med en förändring. Vad tycker du om att göra? Vilka aktiviteter tycker du är lustfyllda? Balanssträning är perfekt för dig som är äldre än 65 år.

**BEGRÄNSA STILLASITTANDE**  
Undvik långvarigt stillasittande och ersätt med fysisk aktivitet på lag, men än hellre måttlig eller hög intensitet - ta en rörelsepast.

**ÖKA VARDAGSAKTIVITET**  
Utnyttja situationer i vardagen - i samband med hushållsarbete, ta trappa istället för hissen eller stig av bussen en hållplats tidigare.

**ÖKA VARDAGSMOTION OCH FYSISK TRÄNING**  
Var fysiskt aktiv på måttlig eller hög ansträngningsnivå (märkbar eller markant ökning av puls och andning) under veckan enligt riktlinjer för fysisk aktivitet.

Bli mer motiverad när motivationen står inför "fjällen" - starka för livet, fysioterapeuterna

Kom ihåg! Utgå från din situation och all träning är bra träning. Även i små portioner!

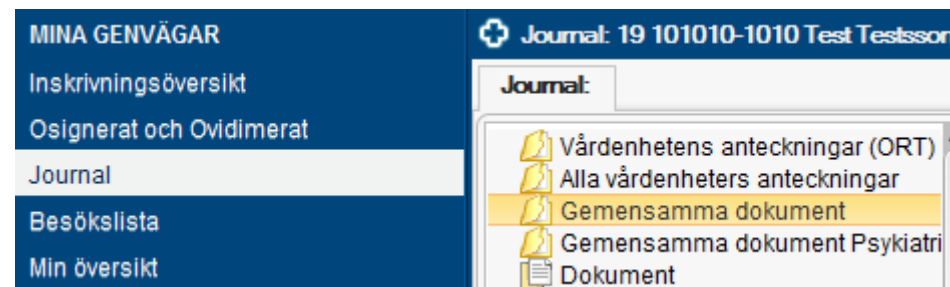
Källor till ytterligare information  
www.1177.se | Träning och fysisk aktivitet  
www.fyss.se | Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021

Mars-23



# Dokumentation av identifiering/skattning

- Öppna journal och välj Gemensamma dokument.
- Här kan du dokumentera patientens levnadsvanor med fasta svarsalternativ och eventuellt en kort förklarande fritext.
- Motion har två fasta svarsalternativen: Tillräcklig fysisk aktivitet och Otillräcklig fysisk aktivitet.
- Välj något av dessa, men konkretisera i tillägg patientens aktiviteter i fritext.



Levnadsvanor	
<b>Alkohol</b>	2022-03-14 10:45
Dricker ej alkohol	
<b>Tobak</b>	2022-03-14 10:45
Snusar Ja	
<b>Droger</b>	2022-03-14 10:45
Drogfri	
<b>Kostvanor</b>	2022-03-01 14:29
Ohälsosamma matvanor	
<b>Motion</b>	2022-11-02 10:41, r
Tillräcklig fysisk aktivitet	
<b>Sömnvanor</b>	2020-10-02 14:

Sökord

**Motion**  Historik

Fast värde

Namn <Välj>

Beskrivning

Fritext

# Åtgärder vid otillräcklig fysisk aktivitet

I FÖRSTA HAND RÅDGIVANDE SAMTAL MED EVENTUELLT TILLÄGG AV FAR® FÖR ATT STÖDJA PATIENTEN ATT HÅLLA FAST VID BETEENDEFÖRÄNDRING.

## Rådgivande samtal DV132

- 10-15 minuter (ibland upp till 30 minuter).
- Personcentrerad och individanpassad rådgivning om fysisk aktivitet. Rådgivningen bör kopplas till det aktuella hälsotillståndet och samtalet kan inkludera motiverande strategier.
- Kan kompletteras med verktyg såsom FaR®, aktivitetsdagbok och stegräknare.
- Uppföljning per telefon eller återbesök.


## Förskrivning av FaR® DV200

### Kvalificerat rådgivande samtal DV133

- Det kvalificerade rådgivande samtalet är med tidsomfattande och förutsätter att personalen har fördjupad ämneskunskap samt är utbildad i samtalsmetodik.

# Dokumentation av åtgärder

- Välj Diagnos ICD
- Under Terminologi välj “KVA”
- Söktext “Fysisk aktivitet”
- Välj aktuell åtgärd
- Lägg till
- Du kan välja att lägga till flera KVÅ-koder vid samma besök

Diagnos ICD     
PATIENTENS TIDIGARE KODER

Terminologi  Sök

SÖK EFTER KODER

Terminologi	Kod	Beskrivning
KVA	AW005	Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR)
KVA	DV131	Enkla råd om fysisk aktivitet
KVA	DV132	Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
KVA	DV133	Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
KVA	DV200	Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR)

# Förskrivning av FaR®


- Öppna Journal sen Ny blankett
- Skriv "Far" i sökrutan
- Välj Recept fysisk aktivitet med aktivitetsdagbok
- Fyll i blanketten
- Skriv ut till patient
- Hänvisa gärna under sökordet FAR till datum för aktuellt FaR®-recept

Journal: **Blankettbibliotek** »

Favoriter ...

Urval av blanketter  Alla blanketter

Sök

- ankettbibliotek [1]
- Levnadsvanor [1]
-  Recept fysisk aktivitet med aktivitetsda

# FaR®-blankett och dagboksblad

**Recept på fysisk aktivitet - FaR®**

JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Datum: \_\_\_\_\_  
 Gästighetstid: \_\_\_\_\_  
 Behandlingsort: \_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_  
 Namn: \_\_\_\_\_  
 Adress: \_\_\_\_\_  
 Postadress: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_

**Aktivitet 1**  Egen  Aktör

Bas-/Vandagsaktivitet  Kondition  Styrka  Bärighet/Smidighet

Aktivitet: \_\_\_\_\_

Antal dagar i veckan: \_\_\_\_\_ Dosering: \_\_\_\_\_ Intensitet:  Låg  Måttlig  Hög  Med stögräddare

Målsättning: \_\_\_\_\_ Övrig info: \_\_\_\_\_

**Aktivitet 2**  Egen  Aktör

Bas-/Vandagsaktivitet  Kondition  Styrka  Bärighet/Smidighet

Aktivitet: \_\_\_\_\_

Antal dagar i veckan: \_\_\_\_\_ Dosering: \_\_\_\_\_ Intensitet:  Låg  Måttlig  Hög  Med stögräddare

Målsättning: \_\_\_\_\_ Övrig info: \_\_\_\_\_

**Aktivitet 3**  Egen  Aktör

Bas-/Vandagsaktivitet  Kondition  Styrka  Bärighet/Smidighet

Aktivitet: \_\_\_\_\_

Antal dagar i veckan: \_\_\_\_\_ Dosering: \_\_\_\_\_ Intensitet:  Låg  Måttlig  Hög  Med stögräddare

Målsättning: \_\_\_\_\_ Övrig info: \_\_\_\_\_

JÄMTLAND HÄRJEDALEN

**Aktivitet 4**  Egen  Aktör

Bas-/Vandagsaktivitet  Kondition  Styrka  Bärighet/Smidighet

Aktivitet: \_\_\_\_\_

Antal dagar i veckan: \_\_\_\_\_ Dosering: \_\_\_\_\_ Intensitet:  Låg  Måttlig  Hög  Med stögräddare

Målsättning: \_\_\_\_\_ Övrig info: \_\_\_\_\_

**Övrig info**

\_\_\_\_\_

**Ordinerat av**

Namn: \_\_\_\_\_ Yrke: \_\_\_\_\_

Enhet: \_\_\_\_\_ Telefon (övern riktsnummer): \_\_\_\_\_

**Uppföljning**

Övervakningsmetod om uppföljning har träffats  
 Ja, återbesök  Ja, via telefon  Ja, via annan kontakt  Nej

Tid för återbesök/övrigt: \_\_\_\_\_

JÄMTLAND HÄRJEDALEN

Vecka	Aktivitet	Ansträngningsgrad			Hur länge? (Minuter)	Upplevelse
		Lätt	Medel	Tuff		
Måndag						<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Tisdag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Onsdag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Torsdag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Freitag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Lördag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Söndag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Vecka	Aktivitet	Ansträngningsgrad			Hur länge? (Minuter)	Upplevelse
		Lätt	Medel	Tuff		
Måndag						<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Tisdag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Onsdag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Torsdag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Freitag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Lördag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Söndag		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>



# Uppföljning FaR®

- Förskrivning av FaR® ska inkludera planerad uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Uppföljningen kan ske per telefon, digitalt eller återbesök utifrån patientens behov.
- Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR) KVÅ-kod AW005.

# Dokumentationsmall: Levnadsvanor rådgivande samtal

FÖR PRIMÄRVÅRDEN

- Dokumentationsmallen "levnadsvanor – rådgivande samtal" är speciellt framtagen för att vara ett stöd i det rådgivande och kvalificerat rådgivande samtalet. Använd de sökord som är aktuella för just ditt samtal.
- Hur hittar du mallen?  
Gå in på "Journal" och "Ny anteckning". Mallen hämtas genom att gå in på "Lägg till fler alternativ" i rullistan och där lägga till mallen.

The screenshot shows a medical information system interface. The top bar displays patient information: Elisabeth Strömblad, elst1, Kvalitetsgranskare per enhet, Torvalla familjecentral, Produktionsmiljö R8.3 05. The main content area shows a patient record for 20 120413-2391, TESTSSON, TESTOLLE, 10år 11m. The 'Ny anteckning' (New note) form is open, showing a list of categories on the left and a form on the right. The 'Levnadsvanor' (Lifestyle) category is selected, and the form shows options for 'Hälsosamma matvanor', 'Ohälsosamma matvanor', 'Betydande ohälsosamma matvanor', 'Tillräcklig fysisk aktivitet', and 'Ottillräcklig fysisk aktivitet'. The 'Alkohol' section has options for 'Dricker ej alkohol', 'Ej riskbruk av alkohol', 'Riskbruk av alkohol', and 'Beroende'. The interface includes a top navigation bar with patient information and a bottom taskbar with system icons.

När denna mall används uppdateras levnadsvanor i gemensamma dokument automatiskt.

# Uppföljning fysisk aktivitet i dokumentationsmallen Levnadsvanor-rådgivande samtal

FÖR PRIMÄRVÅRDEN

- Då du dokumenterar uppföljning av ett rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet kan du med fördel använda sökordet *Resultat, Målet uppnått fysisk aktivitet* med de fasta svarsalternativen *Ja* eller *Nej*.

The screenshot shows a digital documentation interface for a lifestyle counseling session. On the left, there is a sidebar with a search bar and a list of categories. The 'Resultat' category is selected, showing a list of goals. The main area displays the 'Resultat' section with several goal items, each with 'Ja' and 'Nej' buttons and a comment field.

**Mall** (Levnadsvanor - rådgivande samtal)

**Vårdkontakt** (Välj kontakt)

**Vårdpersonal** (Strömblad, Elisabeth, Samordnare)

**Resultat**

Målet uppnått kost (Ja Nej)

Kommentar

Målet uppnått tobak (Ja Nej Bibehållet efter 6 månader Bibehållet efter 12 månader)

Kommentar

Målet uppnått alkohol (Ja, ej riskbruk Nej, fortsatt riskbruk Nej, beroende)

Kommentar

Målet uppnått fysisk aktivitet (Ja Nej)

Kommentar

Målet uppnått FaR (Ja Nej)

Kommentar

Målet uppnått Sömnvanor (Ja Nej)

Målet uppnått Stress (Ja Nej)

Målet uppnått individuellt delmål (Ja Nej)

Kommentar

# Sammanfattningsvis:

## UPPMÄRKSAMMA

### Sökord Motion

- Tillräcklig fysisk aktivitet
- Otillräcklig fysisk aktivitet

## ÅTGÄRD

### Åtgärds kod (KVÅ-kod)

- DV132 - Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV133 - Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV200 - Utfärdande av FaR®

## UPPFÖLJNING

### Uppföljning

- AW005 - Uppföljning FaR®
- Målet uppnått fysisk aktivitet Ja/Nej

(i dokumentationsmallen levnadsvanor- rådgivande samtal)