

RECEPT FÖR FYSISK AKTIVITET

Namn: _____ Personbeteckning: _____

Patienten utövar regelbundet fysisk aktivitet minst 30 minuter per dag:

- Ingen alls
- lätt _____ dagar per vecka
- måttig _____ dagar per vecka
- hård _____ dagar per vecka
- } sett ur hälsoperspektiv tillräckligt med fysisk aktivitet
- för lite fysisk aktivitet

Hälsogrunder och mål för fysisk aktivitet: _____

REKOMMENDATION:

Former för fysisk aktivitet:	Dagar/vecka	Tid/dag	Intensitet
Lex. att gå till jobbet/frilidsaktiviteter, att klippa gräset, att skotta snö, att cykla till jobbet, att konditionsträna, att gymnasiera hemma, att delta i ledd fysisk aktivitet, att spela olika bollspel, att dansa, att träna i konditionssal		minuter	lätt måttig hård

Ytterligare information:

- broschyr _____
- besök hos _____ tfn _____
- övrigt _____

Utvärdering och uppföljning:

- vid följande besök på mottagningen _____
- efter _____ månader hos _____ tfn _____
- övrigt _____

RECEPT FÖR FYSISK AKTIVITET

Namn: _____ Personbeteckning: _____

Patienten utövar regelbundet fysisk aktivitet minst 30 minuter per dag:

- Ingen alls
- lätt _____ dagar per vecka
- måttig _____ dagar per vecka
- hård _____ dagar per vecka
- } sett ur hälsoperspektiv tillräckligt med fysisk aktivitet
- för lite fysisk aktivitet

Hälsogrunder och mål för fysisk aktivitet: _____

REKOMMENDATION:

Former för fysisk aktivitet:	Dagar/vecka	Tid/dag	Intensitet	pulsområde
Lex. att gå till jobbet/frilidsaktiviteter, att klippa gräset, att skotta snö, att cykla till jobbet, att konditionsträna, att gymnasiera hemma, att delta i ledd fysisk aktivitet, att spela olika bollspel, att dansa, att träna i konditionssal		minuter	lätt måttig hård	• 50-70% av max • 110-130 bpm

Ytterligare information:

- broschyr _____
- besök hos _____ tfn _____
- övrigt _____

Utvärdering och uppföljning:

- vid följande besök på mottagningen _____
- efter _____ månader hos _____ tfn _____
- övrigt _____

Datum: ____/____/____ Läkarens underskrift _____

Revmåförbundet • Programmet I form för livet • Läkärförbundet • Hjärtförbundet • UKK-institutet • Folkhälsan

RECEPT FÖR FYSISK AKTIVITET

Namn: _____ Personbeteckning: _____

Patienten utövar regelbundet fysisk aktivitet minst 30 minuter per dag:

- Ingen alls
- lätt _____ dagar per vecka
- måttig _____ dagar per vecka
- hård _____ dagar per vecka
- } sett ur hälsoperspektiv tillräckligt med fysisk aktivitet
- för lite fysisk aktivitet

Hälsogrunder och mål för fysisk aktivitet: _____

REKOMMENDATION:

Former för fysisk aktivitet:	Dagar/vecka	Tid/dag	Intensitet	pulsområde
Lex. att gå till jobbet/frilidsaktiviteter, att klippa gräset, att skotta snö, att cykla till jobbet, att konditionsträna, att gymnasiera hemma, att delta i ledd fysisk aktivitet, att spela olika bollspel, att dansa, att träna i konditionssal		minuter	lätt måttig hård	• 50-70% av max • 110-130 bpm

Läkarens underskrift _____

Revmå • Läkärförbundet • Hjärtförbundet • UKK-institutet • Folkhälsan

Översättning till svenska:
Folkhälsan
Cia Törblom
2002

Receptet för fysisk aktivitet är ett samarbetsprojekt mellan Reumaförbundet, Programmet I form för livet, Läkarförbundet, Hjärtförbundet och UKK-institutet. Det svenskpråkiga materialet har sammanställts i samarbete med Folkhälsan.

Målet är att öka fysisk aktivitet bland de patienter som besöker hälsocentralläkaren och detta gäller speciellt dem som har en lägre fysisk aktivitetsnivå än vad som i dag rekommenderas.

- receptblanketten för fysisk aktivitet är ett stöd för läkarna att informera patienterna om vikten av fysisk aktivitet
- handboken och utbildningen för läkarna säkrar saklig användning av receptblanketten
- stödmaterialet riktat till läkarna gällande hälsoeffekter av fysisk aktivitet och de mest centrala principerna för rådgivning stöder läkarna i deras rådgivningsverksamhet
- samarbetet mellan de instanser i samhället som informerar om och producerar tjänster för fysiska aktiviteter bör intensifieras.

Receptblanketten har planerats på basis av teoretisk kunskap inom beteendevetenskaper, rapporter om möjligheter för rådgivning och förverkligande av fysiska aktiviteter samt forskningsresultat gällande effekter av olika metoder av rådgivning om fysisk aktivitet. Kriterier är att receptblanketten skall vara individuell, lätt att använda och att rekommendationerna är tydliga och lätta att förstå samt att rådgivningen är fortgående.

Med denna handbok vill vi göra det möjligt att det ovannämnda kan förverkligas och att receptblanketten fungerar och är lätt att använda. Handboken innehåller råd och exempel på hur man fyller i receptet.

Innehållet i receptblanketten består av fyra delar: 1) uppgifter om patienten, 2) rekommendationer, 3) ytterligare information och 4) utvärdering och uppföljning.

Receptblanketten samt utbildningen och materialet hur man använder det har testats hösten 2001 i ett projekt i två avsnitt. Returinformation från läkarna gällande receptet och handboken tas gärna emot av UKK-institutet, minna.aittasalo@jyu.fi. På frågor om receptprojekt i övrigt svarar projektchef Timo Ståhl, tfn 050 328 69 11, e-post timo.stahl@likes.fi

Tammerfors 17.9.2002

Handboken har sammanställts av

Seppo Miilunpalo
docent, MD, forskare
UKK-institutet

Minna Aittasalo
Magister i hälsovetenskaper, fysioterapeut, forskare
UKK-institutet

1) UPPGIFTER OM PATIENTEN:

Namn: _____ Personbeteckning: _____

Fyll i patientens namn och personbeteckning i receptet. Varje patient skall känna att receptet är en individuell rekommendation. Receptet som är undertecknat av läkaren skall fungera som ett avtal som läkaren och patienten tillsammans gjort upp.

Patienten utövar regelbundet fysisk aktivitet minst 30 minuter per dag:

ingen alls

lätt _____ dagar per vecka

måttlig _____ dagar per vecka

hård _____ dagar per vecka

För att läkaren skall kunna sammanställa en rekommendation som fungerar behövs en diskussion om patientens motionsvanor.

”Om ni tänker på en alldeles vanlig vecka, under hur många dagar utövar ni fysisk aktivitet minst 30 minuter?”

- Påminn patienten om att en halv timme fysisk aktivitet per dag kan delas upp i kortare pass, t.ex. 3 x 10 minuter under dagen.
- Notera intensiteten i patientens fysiska aktiviteter. Anteckna antalet dagar enligt intensitet.
- Kontrollera formerna/metoderna för patientens fysiska aktiviteter och anteckna i receptet under Rekommendationer alla dem som utförs regelbundet.

sett ur hälsoperspektiv tillräckligt med fysisk aktivitet

för lite fysisk aktivitet

Diskutera med patienten om den fysiska aktiviteten är tillräcklig:

- Sett ur hälsoperspektiv rekommenderas att man utövar fysisk aktivitet med måttlig intensitet en halv timme per dag, helst flera dagar per vecka om inte alla dagar i veckan. För att höja konditionen behöver patienten fysisk aktivitet med högre intensitet 20-60 minuter 2-5 dagar per vecka.
- Den fysiska aktiviteten är ur hälsoperspektiv tillräcklig om den utövas med måttlig intensitet sammanlagt under fyra dagar i veckan eller med högre intensitet minst två dagar i veckan.

Kryssa för någotdera alternativet och förklara för patienten din åsikt om saken. Behovet av fysisk aktivitet är individuellt.

- För en konvalescent räcker det med fysisk aktivitet med lätt intensitet.
- En patient som har viktnedgång som mål kan behöva rekommendationer för en större mängd fysisk aktivitet.
- Mängden av fysisk aktivitet kan vara den rätta, men för patienter med skador i stöd- och rörelseorganen kan det vara nödvändigt att byta till andra former eller mångsidigare former av fysisk aktivitet.

Mål för fysisk aktivitet: _____

Diskutera med patienten om

- den fysiska aktivitetens hälsoeffekter
- patientens egna mål för fysisk aktivitet
- patientens motivation och möjligheter att öka sin fysiska aktivitet. Stöd patientens egna förslag till aktiviteter.

Anteckna i receptet de mål som framkommit genom diskussionen.

- Utgångspunkt kan vara patientens hälsa, t.ex. att sänka förhöjt blodtryck eller att minska på vikten. Lika viktiga är patientens egna förväntningar på hälsa, t.ex. att orka bättre.
- Viktigt är att målet är konkret och att det är möjligt att mäta resultatet.

2) REKOMMENDATION:

Former av fysisk aktivitet, hur ofta, hur länge:

Former och/eller grenar inom fysisk aktivitet:	Dagar/ vecka	Tid/ dag
t.ex. att gå till jobbet/fritidsaktiviteter, att klippa gräset osv.		minuter

Anteckna i första hand de fysiska aktiviteter som patienten uppgett att hör till hans/hennes veckoprogram.

Komplettera rekommendationen tillsammans med patienten. Beakta ställda mål och patientens önskemål och möjligheter.

Intensitet:

Intensitet	
lätt • blir inte andfådd måttlig • blir lätt andfådd hård • mycket andfådd	pulsområde

Precisera muntligt den fysiska aktivitetens belastningsnivå eller med hjälp av pulsområden eller med båda.

- Pulsområdet kan man använda speciellt när kunden har en pulsmätare till sitt förfogande.
- Pulsområdet kan du definiera med hjälp av följande tabell. Minns att alla värden är riktvisande och att pulsivån varierar också mellan olika fysiska aktiviteter. Till exempel en rask cykeltur kan höja pulsen högre än en rask promenad.
- Det är viktigt att patienten kan tolka den grad av ansträngning som avses i rekommendationen.

Ålder	Maximalpuls 205-1/2 x åldern	Procent av den maximala pulsen		
		Lätt 50-63%	Måttlig 64-76%	Hård 77-93%
20	195	98 - 123	125 - 148	150 - 181
30	190	95 - 120	122 - 144	146 - 177
40	185	93 - 117	118 - 141	142 - 172
50	180	90 - 113	115 - 137	138 - 167
60	175	88 - 110	112 - 133	135 - 163
70	170	85 - 107	109 - 129	131 - 158

(Howley 2001)

Termerna för pulsområdet och intensiteten (lätt, måttlig, hård) varierar i olika skriftliga källor. I tabellen har vi använt följande källor:

Formel för att räkna ut maximal puls

- KELA. 1984. Suositus kliinisen rasituskokeen suorittamisesta ja tulkinnasta. Kelan julkaisuja ML:39. Åbo.
- Siltanen, P. 1984. Rasitus-ekg sepelvaltimotaudin diagnostiikassa. Duodecim 100:1360-1382.

Pulsområde

- Howley, E.T. 2001. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. Med Sci Sports Exerc 33:S364-369.

Exempel på hur man fyller i avsnittet om REKOMMENDATION:

EXEMPEL 1

Former och/eller grenar inom fysisk aktivitet	Dagar/ vecka	Tid/ dag	Intensitet	
			lätt • blir inte andfådd måttlig • blir lätt andfådd hård • mycket andfådd	pulsområde
t.ex. att gå till jobbet/fritidsaktiviteter, att klippa gräset osv.		minuter		
Går till jobbet	4	30 – 60	måttlig	
Konditionspromenerar				
Går till språkkursen	1	2 x 15	måttlig	

Markera två eller flera alternativa fysiska aktiviteter med en klammer och beskriv hur ofta, hur länge och hur effektivt aktiviteten skall utföras. Observera att den alternativa fysiska aktiviteten bör vara sådan att det är möjligt att definiera samma tid och belastning.

EXEMPEL 2

Former och/eller grenar inom fysisk aktivitet	Dagar/ vecka	Tid/ dag	Intensitet	
			lätt • blir inte andfådd måttlig • blir lätt andfådd hård • mycket andfådd	pulsområde
t.ex. att gå till jobbet/fritidsaktiviteter, att klippa gräset osv.		minuter		
Klipper gräset/ tyngre hushållsarbete	1	30	måttlig	
Går ut på en konditionspromenad/ cyklar tillsammans med barnen	2	30 – 45	måttlig	
Gymnastiserar hemma	1	30 – 40	måttlig	

Ge alternativa fysiska aktiviteter med samma belastningsnivå. Skriv in med snedstreck. Beskriv hur ofta, hur länge och hur effektivt de alternativa aktiviteterna skall utföras.

EXEMPEL 3

Former och/eller grenar inom fysisk aktivitet	Dagar/vecka	Tid/dag minuter	Intensitet	
t.ex. att gå till jobbet/fritidsaktiviteter, att klippa gräset osv.			lätt • blir inte andfådd måttlig • blir lätt andfådd hård • mycket andfådd	pulsområde
Cyklar till jobbet	2	2 x 20	måttlig	120–130
Spelar badminton	1	60	hård	145–155
Tränar i konditionssal	1	60	måttlig	115–125

Skriv in bara en fysisk aktivitet per rad och hur ofta, hur länge och hur effektivt aktiviteten skall utföras. Om den fysiska aktiviteten upprepas flera gånger under dagen, som t.ex. cykelåkningen till och från jobbet, kan man anteckna längden för varje aktivitet skilt för sig.

3) YTTERLIGARE INFORMATION

Ytterligare information:

- broschyr _____
- besök hos _____ tfn _____
- övrigt _____

Som tilläggsinformation kan man använda det broschyr- och upplysningsmaterial som finns på hälsostationen.

Patienten kan remitteras till hälsostationens hälsovårdare eller fysioterapeut eller den kommunala idrotts- och motionssektorns instruktör om patienten behöver som stöd för råden i receptet detaljerad information om kost, hur man gymnastiserar hemma, ledd gruppverksamhet m.m.

På raden "övrigt" kan man anteckna namn och telefonnummer till den kommunala idrotts- och motionssektorn, idrottsföreningen eller en privat producent av motionsaktiviteter. Patienten tar själv kontakt för att få tilläggsinformation.

4) UTVÄRDERING OCH UPPFÖLJNING

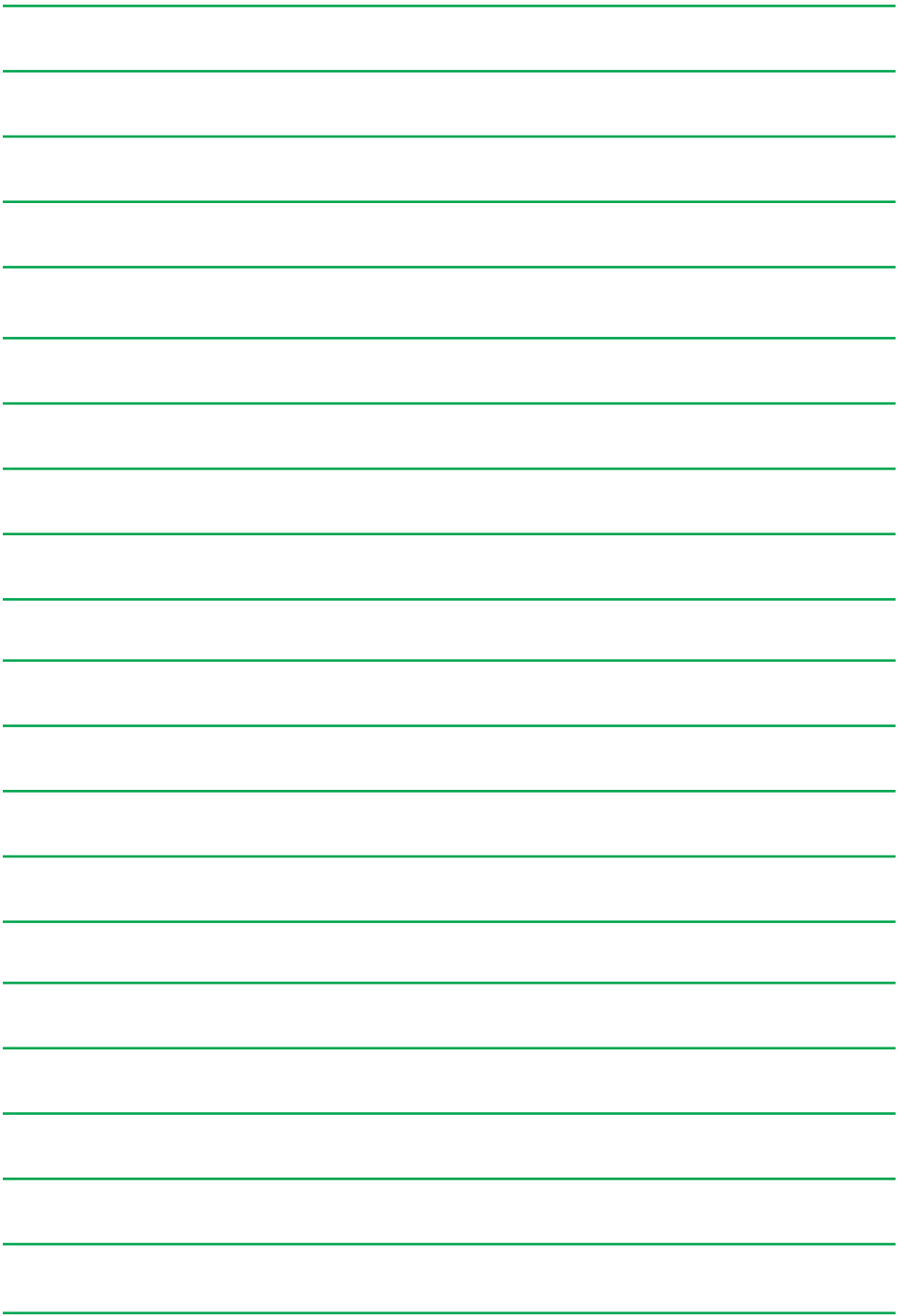
Utvärdering och uppföljning:

- vid följande besök på mottagningen _____
- efter ____ månader hos _____ tfn _____
- övrigt _____

Läkarens punktinsats räcker möjligen inte, även om den är en god sådan, för att få patienten att på längre sikt ändra sina motionsvanor (Lawlor & Hanratty 2001, Petrella & Lattanzio 2002). För att nå beteendeförändringar hos patienten behövs långsiktigt arbete vilket innebär kontinuerligt stöd och uppföljning (Epel & Regev 2000, Pinto m.fl. 1998, Simons-Morton 1998).

Det är viktigt att läkaren kommer överens med sin patient helt konkret om hur man följer upp hur patienten följer receptet, om effekterna av de fysiska aktiviteterna och om eventuella problem.

- Kom överens om ett uppföljningsbesök hos den vårdande läkaren. På så sätt visar läkaren att han/hon är intresserad av att patienten följer receptet. Man kan också komma överens om en telefontid eller be patienten meddela om resultaten per e-post.
- Ansvaret för uppföljningen kan ges över till fysioterapeuten eller hälsovårdaren som lägger upp en uppföljningsplan.
- De patienter som är intresserade av hur rekommendationerna går att följa kan få ett uppföljningskort (bifogas receptet och handboken fr.o.m. 2003). Vid punkten "övrigt" antecknas då "använd uppföljningskortet".



RECEPT FÖR FYSISK AKTIVITET



Reumaförbundet • Programmet I form för livet • Läkarförbundet • Hjärtförbundet • UKK-institutet
Folkhälsan

2003

www.liikkumisresepti.net

RECEPT FÖR FYSISK AKTIVITET



HANDBOK