

Hur får vi våra patienter att bli mer fysiskt aktiva?

## Fysisk inaktivitet, FYSS och FaR

Socialstyrelsens "Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder" beskriver hur vården ska arbeta med fysisk inaktivitet, tobaksbruk, riskbruk av alkohol och ohälsosamma matvanor. Det är fyra levnadsvanor som alla berör många människors hälsa och därmed tar stora samhällsekonomiska resurser i anspråk. Ca 35 % av befolkningen beräknas vara otillräckligt fysiskt aktiva.

För att främja fysisk aktivitet är FYSS (fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukdomsbehandling) och FaR (fysisk aktivitet på recept) viktiga hjälpmedel för vårdpersonalen. För att underlätta för vårdmottagningar att aktivt arbeta för att minska den fysiska inaktiviteten erbjuder FYSSforum denna utbildning.

### Innehåll:

1. Vad säger Socialstyrelsens riktlinjer om fysisk inaktivitet; hur fångar vi upp de inaktiva, vilka åtgärder rekommenderas och hur ska vi utvärdera våra åtgärder?
2. Teoretisk och praktisk genomgång av metoden FaR.
3. Introduktion till motiverande samtalsmetodik som direkt kan användas i arbetet med patienter.
4. Planering av arbetet med fysisk aktivitet på enheten.



### Kostnad:

Kontakta oss för offert och önskemål om upplägg av kursen

### Kontaktuppgifter:

e-post: [info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se) Telefon: 08-641 82 00

### Kursledare:



**Eva Bellander** leg fysioterapeut med inriktning mot psykosomatik och stressrelaterad ohälsa samt överviktsbehandling, hälsosamma levnadsvanor och fysisk aktivitet som instrument i vården. Många års praktisk erfarenhet av arbete med FYSS och FaR, motiverande samtal och rådgivning vid livsstilsförändring. 2004-2008 medarbetare i projektet "Rörelse är receptet" – implementering av FaR på Södermalm.