



UMEÅ UNIVERSITET

GoFaR – Fysisk aktivitet på Recept (FaR) med extra boost

Helene Henriksson, fysioterapeut & hälsostrateg, Regional utveckling, Region Skåne



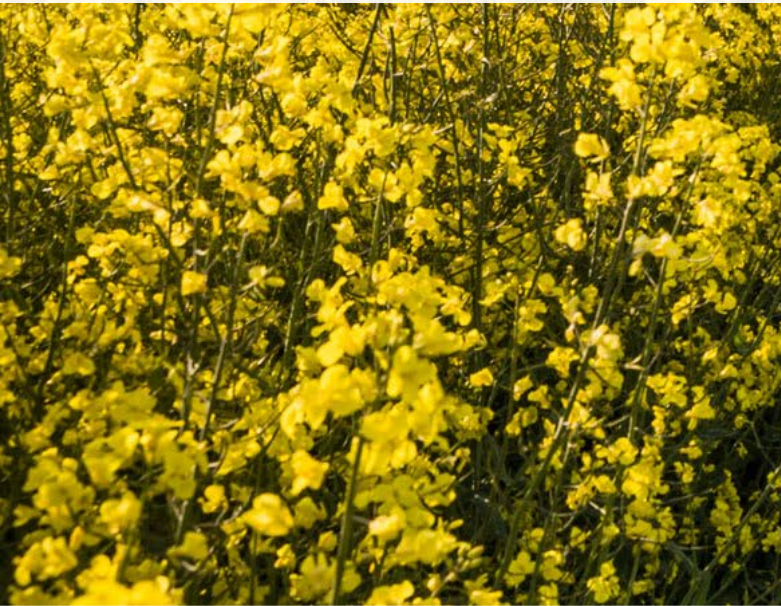
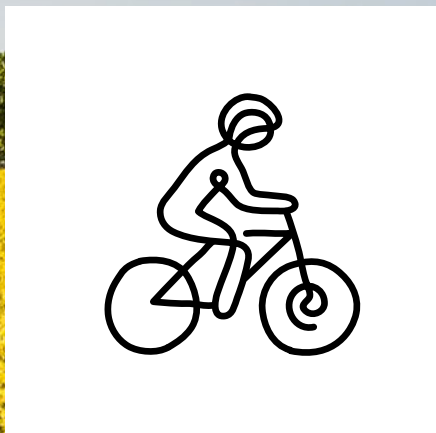
Sätt Skåne i rörelse

Ökad fysisk aktivitet, rörelseglädje och hälsa hos Skånes barn och unga





Sätt Skåne i rörelse!



Fysisk och
psykisk hälsa
är avgörande
för Skånes
utveckling



Bättre hälsa för fler (politisk prioritering)

Ökad psykisk hälsa hos barn och unga genom fysisk aktivitet



Ökad psykisk ohälsa



Psykisk ohälsa ökar i skolorna

Nio av tio skolkuratorer uppger i en ny undersökning att resurserna för deras arbete stadigt minskar. Samtidigt upplever en klar majoritet att den psykiska ohälsan bland eleverna ökar. En orsak är konflikter i sociala medier.



SVERIGE 4 oktober 2020 10:02

Spara

Ny rekordnivå för psykisk ohälsa

Sjukskrivning för såväl fysiska som psykosociala besvär har ökat brant sedan början av augusti och ser inte ut att stanna av. Den psykiska ohälsan har aldrig tidigare varit så hög i företagshälsan Previas statistik över ohälsa på Sveriges arbetsplatser.



Europas mest stillasittande befolkning



Andelen med låg konditionsnivå har fördubblats
(1995 – 2017)

Kraftigare nedgång hos:

- yngre *jmf* med äldre
- män *jmf* med kvinnor
- kort utbildning *jmf* med lång
- landsbygd *jmf* med städer

Låg konditionsnivå
exempelvis att inte orka gå
10 min i rask takt utan vila

Hälsosfarligt låg kondition

- Halva arbetsföra befolkningen
- Yngre har sämre kondition
- Ökad skärmtid
- Barns aktiva skolresor har samtidigt minskat med 48%





FYSIOTERAPEUTEN
Samtalar om
LEVNADSVANOR

Unga kroppar är gjorda för rörelse!
Fysisk aktivitet för att förebygga och behandla ohälsa hos ungdomar



Rekommendationer barn och unga (FYSS)

- Minst **60 minuter** daglig fysisk aktivitet på måttlig till hög intensitet (aktiva transporter, lek...)
- Muskel- och skelettstärkande aktiviteter **3 ggr/v**
- **Begränsa stillasittande**, framförallt skärmtid
- Vid sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättning så aktiv som tillståndet medger – råd & stöd



Fysisk aktivitet en viktig friskfaktor



- Främjar hälsan på kort och lång sikt
- Viktig del i barn och ungas utveckling
- Ger minskad stress, bättre koncentration, social gemenskap & "hjärnvägen" till inlärning
- Förebygger framtida ohälsa
- Rörelseförståelse / physical literacy lägger grunden för rörelseglädje

Fysisk aktivitet kraftfullt och kostnadseffektivt:

- Ger 4 gånger insatsen tillbaka
- Förbättrad hälsa
- Besparing i hälso- sjukvård
- Bättre inlärning & skolresultat
- Ökad produktivitet
- Stärkt social sammanhållning
- Minskad brottslighet

OECD, WHO (2023)



Fysisk aktivitet – psykisk hälsa

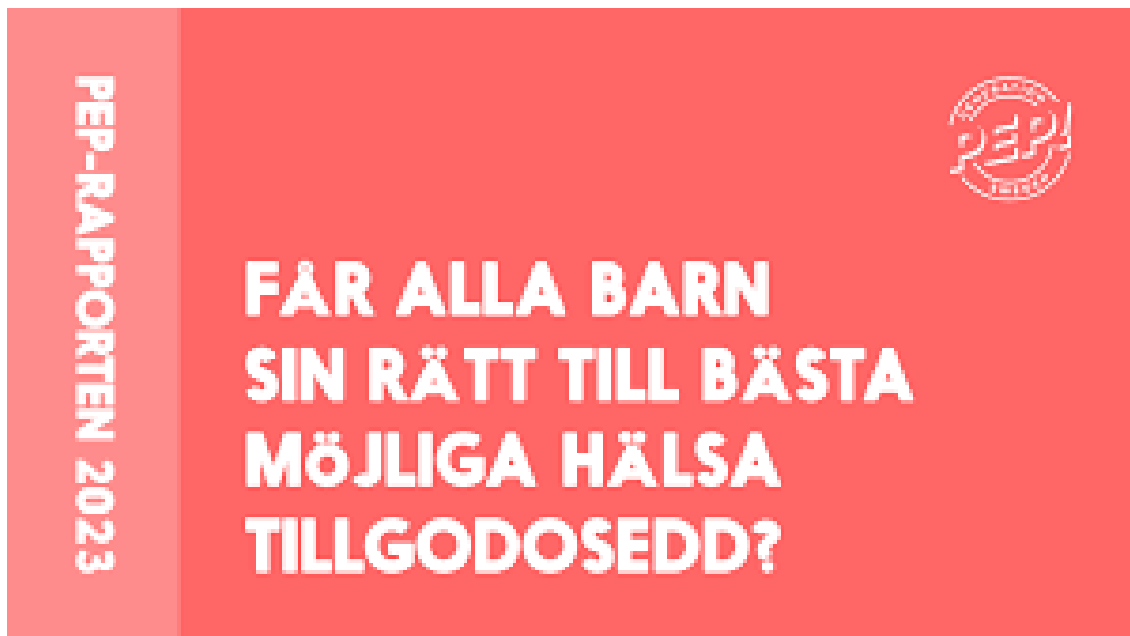
- Fysisk aktivitet är en viktig friskfaktor för barn och ungas psykiska hälsa
- Stark koppling mellan stillasittande skärmtid och psykisk ohälsa
- Barn sitter stilla i genomsnitt 9 timmar/dag
- **4 % lever hälsosamt** enligt rekommendationerna

PEP-RAPPORTEN 2022

RÖRELSE VIKTIGT FÖR BARNS FYSISKA
OCH PSYKISKA HÄLSA



Alla barn har rätt till ett aktivt och hälsosamt liv



- Nödvärdigt ur ett samhällsperspektiv men hälsoklyftorna ökar
- Socioekonomiska faktorer spelar stor roll för barns möjligheter att leva hälsosamt
- Endast 3 % av Sveriges barn och unga lever hälsosamt enligt rekommendationerna

Sätt Skåne
i rörelse!



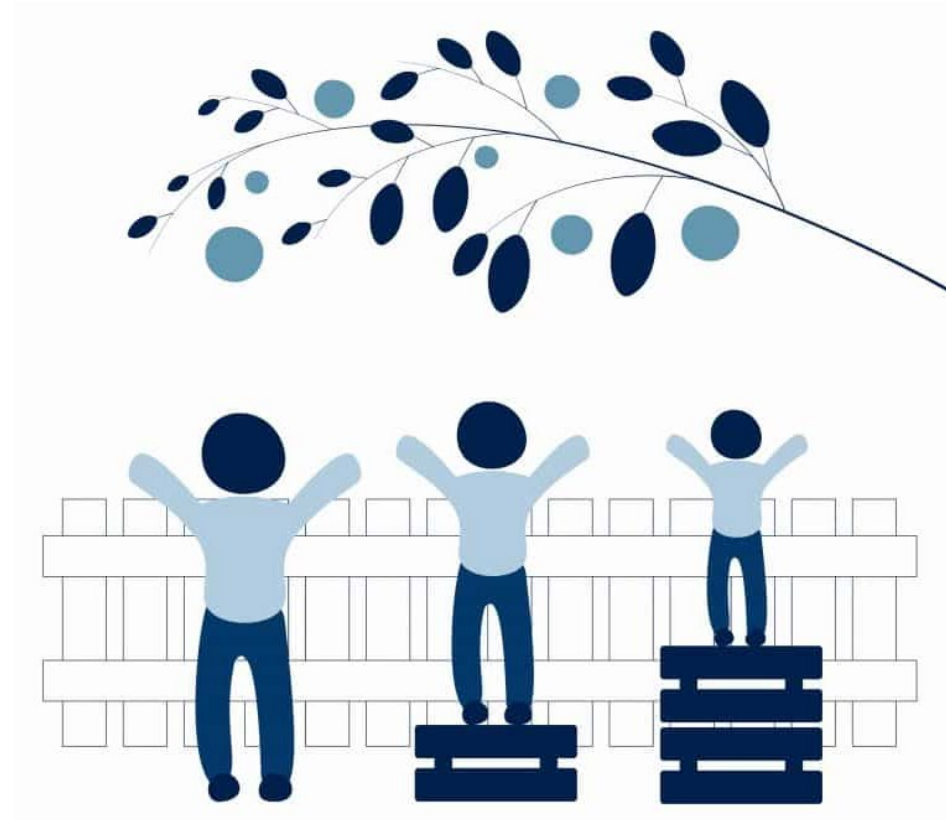
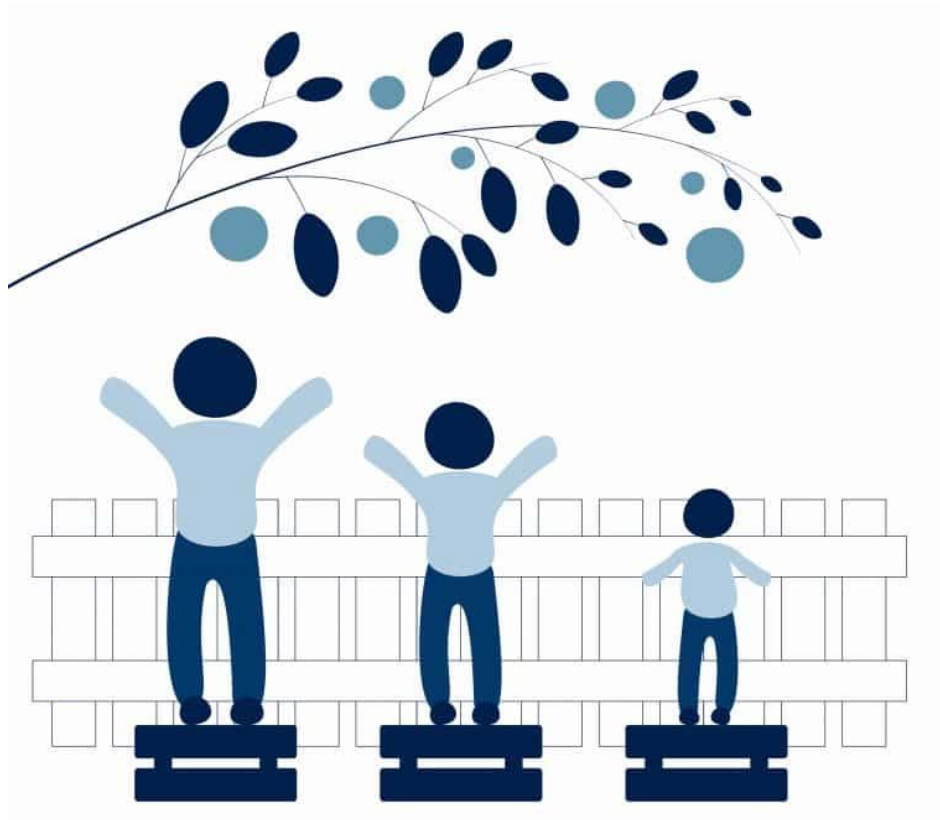
Samverkan *Sätt Skåne i rörelse*

- Samtliga 33 kommuner, Friluftsförbundet, RF- SISU, BRIS, FIFH parasport, BUP, Länsstyrelsen, Generation PEP, Malmö och Lunds Universitet mfl
- Bidrar med erfarenhet, kunskap och kraftsamlar tillsammans
- Kunskapshöjande tematräffar, utbildningar ex "Expertgrupp barn"
- Implementeringsstöd till de flesta av Skånes kommuner

Fysisk planering för ett rörelserikt Skåne



Universella och riktade insatser





Dans för hälsa



Må bra i naturen



Skogshjältarna



GoFaR

Utgår från metoden FaR (Fysisk aktivitet på Recept) och elevhälsan

&

Utökad samverkan för att bygga en stödande miljö runt eleven



Möjliggörs av samverkan kring fysisk aktivitet i staden

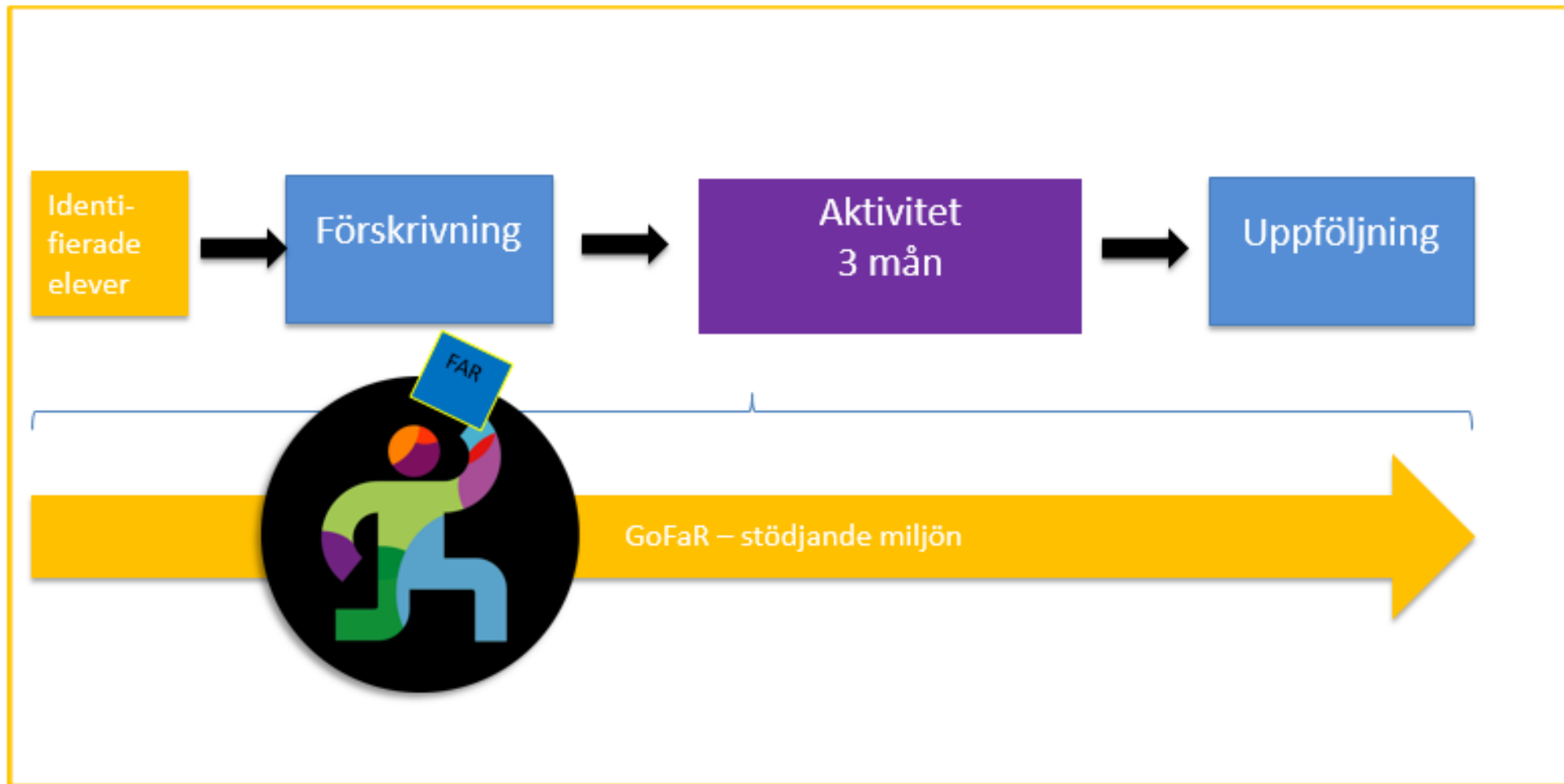
Vem kan få GoFaR?

Elever som är:

- + otillräcklig fysisk aktiva
- + motiverade att öka sin fysiska aktivitet
- + kan utöva sin fysiska aktivitet utanför hälso- och sjukvården
- + behöver mer stöd för att öka sin fysiska aktivitet än vad skolpersonal kan erbjuda i det ordinarie arbetet



Förskrivning av GoFaR







GoFaR

Gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept

Elevhälsan



HELSINGBORG



UMEÅ
UNIVERSITET

<https://www.youtube.com/watch?v=WcvsI-wN10k>



Sagt om **GoFaR**

*"Jag har **roligt och jag rör på mig mycket**" elev åk 5*

*"Min **mentor stöttar mig** hela tiden i skolan och det var han som pratade med skolsköterskan om träning" Elev åk 9*

*"Jag hade **inte vågat gå** någonstans och fråga utanför skolan" gymnasieelev*

*"Jag tycker att det har gått väldigt bra. Jag har förändrats ganska mycket. Min **sömn** är mycket bättre, det har gått **mycket bättre för mig i skolan** och jag **äter mycket bättre.**" Gymnasieelev*

Sagt om GoFaR

*"Initiativet är bra för att få barn att röra sig mer. **Känns tryggt och bra.**"* mamma till elev i åk 7

*"Det är bra att ha GoFaR som ett **verktyg i arbetet med fysisk aktivitet** och att **kunna erbjuda elever något konkret**"* Skolsköterska

*"Detta är ett mycket viktigt och bra sätt att få barn att röra sig men även **få prova på olika aktiviteter som de kanske aldrig hade provat annars.**"* pappa till elev i åk 3

"Jag har även börjat träna själv. 😊" pappa till elev i åk 5

Samtalsstöd för hälsosamma levnadsvanor inom elevhälsan

Målgrupp: Åk 4-6 / Åk 7-9 och gymnasiet Åk 1

Material framtaget av Fysioterapeuterna och Dietisternas
Riksförbund i samarbete med Riksföreningen för skolsköterskor



- Motiverande samtal, förslag på frågor och kunskapsstöd
- Används inom elevhälsan, barn- ungdomspsykiatri, skola, barnkliniker
- Materialet finns på förbundens och Generation PEP:s hemsidor



Vad händer i kroppen när du rör dig?



Hur gör du när du rör dig?



Hur ser ditt dygn ut?





Alla barn och unga har rätt till ett hälsosamt liv. Vi måste prioritera satsningar som främjar hälsa!

Sätt Skåne i rörelse - Utveckling Skåne (skane.se)





UMEÅ UNIVERSITET



Tack!

helene.henriksson@skane.se