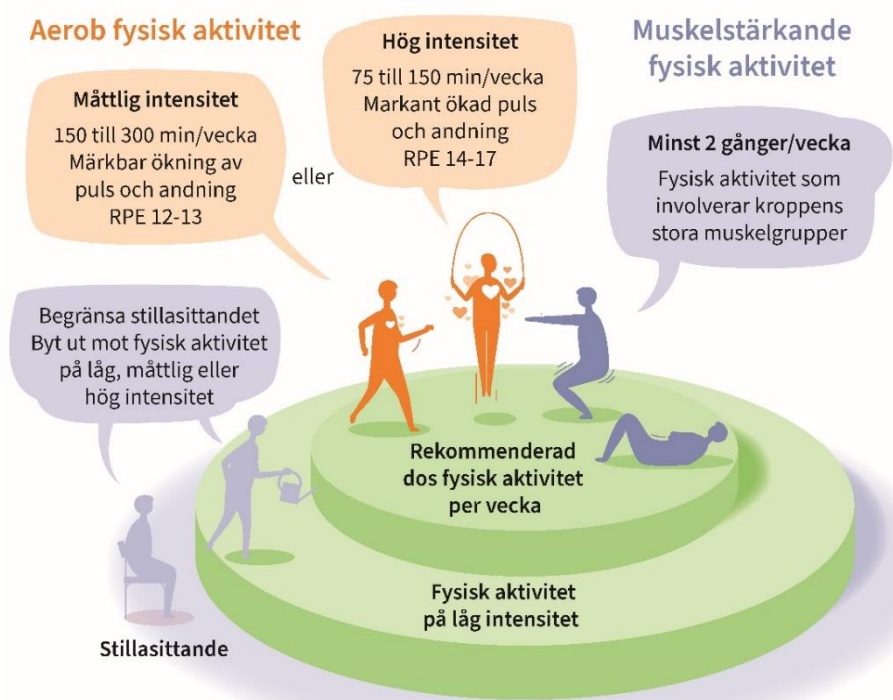


Fysisk aktivitet är något för alla – men hur får vi det att passa till alla?

I Västerbotten är ca 65 % av befolkningen tillräckligt fysiskt aktiva enligt Hälsa på lika villkor 2018. Detta innebär inte att vi kan luta oss tillbaka och känna oss nöjda. Fysisk aktivitet verkar både förebyggande och behandlande så även en redan fysiskt aktiv person kan behöva vägledning till rätt aktivitet utifrån sitt hälsotillstånd. Mest att vinna har den som går från att vara inaktiv till att börja röra sig lite mer. [FYSS 2021](#) är en evidensbaserad handbok kring fysisk aktivitet och dess effekter samt hur fysisk aktivitet kan anpassas utifrån ålder, funktion, tillstånd mm och framför allt innehåller den diagnosspecifika rekommendationer motsvarande FASS för läkemedel. I Terapirekommendationerna återfinns dessa diagnosspecifika råd både i LAT-FYSS samt under flertalet diagnosavsnitt.

Genom att fråga om fysisk aktivitet vid sjukvårdsbesöket bekräftar vi att rörelse är viktigt och vi öppnar upp för fortsatt samtal om fysisk aktivitet. På LINDA under [Vård - Hälsöfrämjande och förebyggande arbete](#) finns frågor att ställa om fysisk aktivitet samt samtalsunderlag, Kortversion Fysisk aktivitet. Där hittar ni även information om Fysisk aktivitet på Recept, FaR, samt aktivitetslistor som hjälp att hitta lämplig aktivitet, se även [Aktivitetskatalogen på 1177.se](#)

Vill ni få tips om hur ni kan motivera personer till fysisk aktivitet eller lära er mer om kopplingen muskelträning och hälsa och mycket mer rekommenderas Läkaresällskapets webinar: [Fysisk aktivitet för alla – friska, sjuka och riskgrupper](#)



Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna

Centrala receptfavoriter

Nedan finns viktig information, framför allt för förskrivare som inte känner till de centrala receptfavoriterna. De centrala receptfavoriterna är till för att underlätta i det dagliga arbetet.

Läkemedelskommittén i Region Västerbotten förser vården med många färdigskrivna recept (receptmallar) som kallas för centrala receptfavoriter.

De centrala receptfavoriterna täcker fr.a. upp de vanligaste terapiområdena och baseras på regionens senaste Terapirekommendationer, men det finns även centrala receptfavoriter för andra läkemedel som förskrivs frekvent men som av olika anledningar inte tas med i Terapirekommendationerna.

Som förskrivare kan man höra av sig till Läkemedelskommittén:

lakemedelskommitten@regionvasterbotten.se

om man önskar ett tillägg av en central receptfavorit.

Det finns även färdigskrivna "paket", t.ex. palliativt paket eller magsårspaket. Här är flera färdigskrivna recept ihopkopplade. Varje recept måste dock godkännas av förskrivaren innan det skickas iväg till apoteket och förskrivaren kan även välja att ta bort något av recepten i paketet.

Det är alltid viktigt att man noga läser doseringen och tar ställning till att den gäller även för just din patient. Det går enkelt att justera i doseringstexten vid behov.

För att söka receptfavorit på preparatnamn i receptmodulen (t.ex. kåvepenin) anger man i sökfältet där man skriver in läkemedletsnamnet: **§kåv** och sen tabbar man framåt. Då kommer alla färdigskrivna recept med kåvepenin upp. Vill man däremot söka på indikation (t.ex. otit) anger man i samma sökfält: **§*otit**, därefter tabbar man framåt. Då får man upp en lista över alla färdigskrivna recept på indikationen otit (se informationsruta).

Centrala receptfavoriter

Färdiga basrecept direkt i läkemedelsmodulen utifrån Region Västerbottens senaste terapirekommendationer
Snabbt och patientsäkert!

Hitta recept via preparat. §xxx+tab (ex §selex)

Hitta recept via diagnos. §*xxx+tab (ex §*uvi)

Läs mer på linda under läkemedel och behandlingsrekommendationer.



Viktig information till både förskrivare och apotek är att receptfavoriternas doseringar följer de doseringar som rekommenderas i Terapirekommendationerna. Vad gäller antibiotikadoseringar så följer doseringarna i Terapirekommendationerna i sin tur STRAMAS rekommendationer (som inte alltid överensstämmer med doseringar enligt FASS).

Just nu pågår arbetet med att uppdatera receptfavoriterna så att de följer Terapirekommendationerna för 2022.

Therese Ahlepil, apotekare Läkemedelskommittén

Region Västerbotten har nya avtal på en del av sina upphandlade rekvisitionsläkemedel från 1/3 2022. Vi vill speciellt påminna om att Confidex nu är upphandlat i stället för Ocplex. Botox och Evicel har inga avtal med rabatter i nuläget.

Se upphandlingslistan på LINDA för alternativ. [Upphandlade läkemedel \(vll.se\)](#)

Sökväg: Vård-läkemedel-läkemedelsförsörjning- upphandlade läkemedel