

Närvårdssamverkan Södra Älvsborg

Senast uppdaterad: 2026-06-23

Projektplan

Fysisk aktivitetslots Södra Älvsborg 2026

Innehållsförteckning

1.	Bakgrund.....	3
1.1	FaR – Fysisk aktivitet på recept.....	3
1.2	Behov	3
1.3	Uppdrag Hälsa - Närvårdssamverkan Södra Älvsborg	4
2.	Syfte och mål	4
2.1	Syfte	4
2.2	Mål	4
2.3	Mottagare av resultatrapporter	5
3.	Bemanning och resursbehovsplan.....	5
3.1	Projektkalkyl	5
4.	Genomförandeplan och tidplan.....	6
5.	Uppföljning och utvärdering.....	6
6.	Kommunikationsplan.....	6
7.	Riskhantering	7
8.	Källor	7
	Bilaga 1: Lotsning/stöd till fysisk aktivitet med FaR.....	8

1. Bakgrund

Arbetet med levnadsvanor är en viktig hörnsten i att möta de utmaningar som vi står inför inom hälso- och sjukvården och ute i befolkningen. Andelen äldre personer i befolkningen ökar, fler har livsstilsrelaterade sjukdomar och hälsoklyftorna blir allt större. En avgörande faktor när vi tar oss an dessa utmaningar är att vi gör det med gemensamma krafter och samverkar över organisationsgränserna. I Södra Älvsborg har vi sedan ett par år tillbaka en uppdragsgrupp inom Närvårdssamverkan med fokus på de hälsofrämjande och förebyggande frågorna, Uppdrag Hälsa. Från start har fysisk aktivitet funnits med högt upp på agendan. Med detta projekt vill vi tillsammans bidra till att bygga en stark och aktiv struktur för ett framgångsrikt FaR-arbete i Södra Älvsborg.

1.1 FaR – Fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet främjar en god hälsa, men den är också en viktig del i att förebygga och behandla sjukdomar. Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en medicinsk behandlingsmetod med syfte att ge hälso- och sjukvårdens medarbetare ett evidensbaserat och strukturerat sätt att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet. FaR-metoden består av: individuell rådgivande samtal, skriftlig ordination, individanpassad uppföljning samt användande av FYSS som evidensbaserat kunskapsstöd och samverkan med aktivitetsarrangörer. Svensk FaR är evidensbaserat och har visat sig vara en effektiv metod för att öka fysisk aktivitet och förbättra hälsa och livskvalitet.

1.2 Behov

Nedan beskrivs behovet inom Hälso- och sjukvården (HoS) samt i samverkan mellan HoS och kommun för att utveckla ett framgångsrikt arbete med Fysisk aktivitet på recept (FaR).

- Ökad kunskap kring sambandet mellan ökad fysisk aktivitet och positiva hälsoeffekter.
- Ökad tilltro till Fysisk aktivitet och FaR som behandlingsmetod.
- Säkerställa tillgång till utbildning och kompetenshöjande insatser.
- Öka samarbetet mellan professioner och samverkan med till exempel FaR-samordnare inom HoS.
- Ökad samverkan kring fysisk aktivitet och FaR mellan HoS, kommun och civilsamhälle.
- Öka samverkan med aktivitetsarrangörer utanför HoS.
- Kartläggning och sammanställning av aktivitetsarrangörer.
- Stötta individer med FaR att komma igång i aktivitet.

1.3 Uppdrag Hälsa - Närvårdssamverkan Södra Älvsborg

Projektet kommer att projektledas av en arbetsgrupp inom Uppdrag hälsa Närvårdssamverkan i Södra Älvsborg med stöd av Centrum för fysisk aktivitet.

Uppdragsgrupp Strategi för Hälsa består i dagsläget av representanter från sjukhus, vårdcentral, tandvård, kommun regional utveckling och brukarrepresentant. Uppdrag ges av och återrapporteras till styrgruppen för närvårdssamverkan i Södra Älvsborg.

Uppdraget syftar till att:

- Identifiera gemensamma mål att samverka kring
- Bidra till en jämlik hälsa i befolkningen
- Förbättra och utveckla samverka kring det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet i Södra Älvsborg
- Skapa bättre och effektivare samarbeten mellan, kommun, region och civilsamhälle

2. Syfte och mål

2.1 Syfte

Att tillsammans med kommun, primärvård, sjukhus och civilsamhälle bygga upp en tydlig, fungerande och hållbar samverkan för att öka förskrivning och följsamhet av FaR i Södra Älvsborg.

2.2 Mål

- Bidra till en ökad förskrivning av FaR i Södra Älvsborg
- Bidra till en ökad följsamhet till FaR i Södra Älvsborg
- I samverkan mellan kommun, vårdcentral, sjukhus och civilsamhälle bygga upp en tydlig samverkan kring FaR
- Skapa strukturer och en tydlig ansvarsfördelning kring FaR
- Pröva och utveckla digitala arbetsätt kopplade till FaR
- Testa och utvärdera en lotsfunktion

2.3 Mottagare av resultatrapporter

Resultatet tas emot av styrgruppen för Närvårdssamverkan i Södra Älvsborg samt den Operativa Hälso- och sjukvårdsnämnden.

Efter projekttiden är målsättningen att de nya arbetssätten och strukturerna som utvecklats inom pilotprojektet ska förvaltas vidare inom samverkan i Södra Älvsborg samt kan bidra till att utveckla FaR-arbetet i VGR.

3. Bemanning och resursbehovsplan

Uppdragsgivare: Centrum för fysisk aktivitet, CFFA

Styrgrupp: Styrgruppen för Närvårdssamverkan, Södra Älvsborg

Projektkoordinatorer: Camilla Vikander och Caroline Johansson

Referensgrupp: Uppdragsgrupp Strategi för Hälsa, Närvårdssamverkan Södra Älvsborg

Projektleddning: Arbetsgrupp kopplad till Uppdragsgrupp Strategi för Hälsa, Närvårdssamverkan Södra Älvsborg

Resurs	Kompetens	När resursen behövs
Projektkoordinator (1,0 tjänster)	Koordinator/Samordnare	Hela projekttiden
Fysisk aktivitetslots (2,0 tjänster)	Hälsovetare, MI	Hela projekttiden

Lokaler: Projektet kommer primärt att bedrivas i befintliga lokaler kopplade till kommun, hälso- och sjukvård samt civilsamhället.

Lokalkostnad för samverkansmöten eller gruppaktiviteter kan eventuellt tillkomma.

Teknisk utrustning: Kostnad för datorer och mobiltelefoner.

3.1 Projektkalkyl

Projektet finansieras via stadsbidrag 2026

År	2026
Personal, löner (3,0 tjänster)	2 322
IT	50
Resor i arbetet	50
Övriga kostnader	80
Totala projektkostnader	2 502

4. Genomförandeplan och tidplan

I samverkan bygga en struktur för och genomföra:

- Kartlägga och sammanställa digitala och fysiska stödfunktioner och aktivitetsarrangörer.
- Stötta föreningar och friskvårdsanläggningar för tryggt FaR-mottagande.
- Testa och utvärdera en fysisk aktivitetslots (se Bilaga 1)

Projektet kommer att arbeta för att ta in kunskap och erfarenhet från andra projekt och arbetssätt kring FaR såväl lokalt som regionalt och nationellt. För att säkerställa att vi inte arbetar i parallella processer kommer projektet att samverka med pågående projekt och initiativ i det geografiska området.

Q 1

Förankra projektet i samtliga kommuner.

Samverkansdialoger i syfte att bygga nätverk mellan hälso- och sjukvård, kommun och civilsamhälle (pågår under hela projektiden).

Rekrytera koordinator och fysisk aktivitetslots.

Q 2-Q3

Starta upp fysisk aktivitetslots i samtliga kommuner i Södra Älvsborg.

Q 4

Följa upp och utvärdera arbetssätt.

Presentera långsiktig plan för finansiering.

5. Uppföljning och utvärdering

Projektets resultat kommer att presenteras i en slutrapport.

- Antal förskrivna FaR i Södra Älvsborg kommer att följas upp och kopplas till insatser i projektet.
- Samverkansinsatser följs upp systematiskt med stöd av Helhetsmetodiken.
- Antal lotsade individer varav andel som kommer igång med aktivitet.
- Antal lotsade individer som bibehåller aktivitet över tid.

6. Kommunikationsplan

Se separat dokument.

7. Riskhantering

Det finns god evidens för att de interventioner som planeras inom ramen för projektet är positiva för individen. Den planerade verksamheten inom projektet bedöms därför ej kräva en riskanalys eller etikprövning.

8. Källor

[Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

[FaR i Sverige – En beskrivning av regionernas arbete med metoden Fysisk aktivitet på recept \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

[Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) som medicinsk behandlingmetod inom svensk hälso- och sjukvård – möjligheter och utmaningar](#)

Kontaktuppgifter projektansvariga:

Mattias Fehling, mattias.fehling@vgregion.se

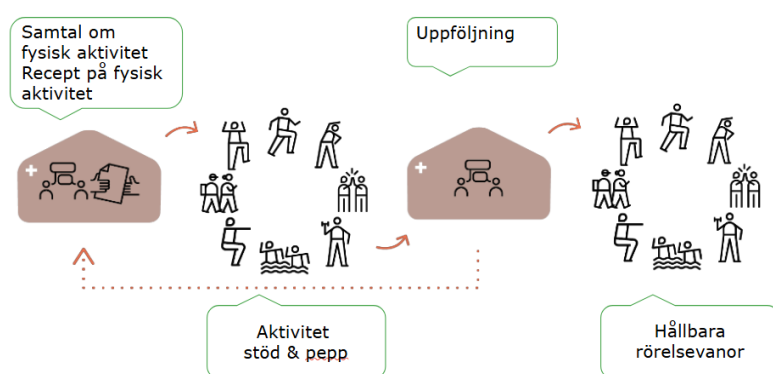
Carolina Svensson, carolina.svensson@vgregion.se

Bilaga 1: Lotsning/stöd till fysisk aktivitet med FaR

Fysisk aktivitet på recept, FaR

FaR är en behandlingsmetod inom hälso- och sjukvården (HoS) och elevhälsan för att öka fysisk aktivitet hos inaktiva personer som har eller riskerar att utveckla en sjuklighet till följd av inaktivitet, eller där fysisk aktivitet är en del av behandling för en befintlig diagnos. Barn från skolåldern, ungdomar och vuxna kan få FaR, det finns ingen övre åldersgräns. I FaR-metoden ingår samtal om fysisk aktivitet, ordination av själva receptet, och uppföljning med ordinatören eller annan person inom hälso- och sjukvården/elevhälsan. Som ett så kallat metodstöd räknas också in den evidensbaserade handboken FYSS, och samverkan med aktivitetsarrangörer.

Så här kan en FaR-process se ut för individen:



Centrum för fysisk aktivitet erbjuder utbildning om fysisk aktivitet på recept (FaR),

www.vgregion.se/far-utbildning.

Utbildningarna vänder sig till medarbetare inom hälso- och sjukvården i Västra Götalandsregionen och är inte anpassad för rollen som lots, men kan ge en god bakgrund.

FaR-lotsar

En del behöver ytterligare vägledning och stöd för att bli mer fysiskt aktiva. En FaR-lots kan då hjälpa till att hitta lämpliga aktiviteter som stämmer med ordinationen. Lotsen kan ibland ha mer regelbunden kontakt med patienten än vad förskrivaren har, och information från dessa kontakter kan bli ett underlag för förskrivarens uppföljning.

FaR är ett klartecken från HoS/elevhälsan att vara fysiskt aktiv. Lots eller aktivitetsledare förväntas inte besvara frågor kring sjukdomstillstånd i relation till motion. Om något är oklart, hänvisa tillbaka till ordnatören.

Receptet är en sekretessbelagd handling som är personens egen. Individen kan ombes visa upp receptet, vilket ofta är viktigt i lotsningen. Det ska inte kopieras eller förvaras för personens räkning.

Lotsning som praktiskt stöd

Som FaR-lots kan man inte ta över sjukvårdens del i FaR-processen men man kan hjälpa till med viktiga icke-medicinska delar som sjukvården har svårt att hinna med och som kan vara ett ovärderligt stöd för individen:

- Hitta en lämplig aktivitet och/eller aktivitetsarrangör utifrån FaRet - Använd gärna Rörelseguiden www.vgregion.se/rorelseguiden.
- Konkret info om aktiviteten: Plats, tider, priser, utrustning.
- Komma i kontakt med eller anmäla sig till aktiviteten på mail, telefon eller i kontaktformulär.
- Stötta och guida till egenaktivitet, promenadstråk, hemma/uteträning, vardagsaktivitet.
- Informera när det finns en okunskap om t ex hur föreningslivet kan fungera eller hur det kan gå till på ett gym eller hos annan aktivitetsarrangör.
- Ekonomiska förutsättningar: Hjälp med ansökan till fonder och stiftelser vid behov.
- Föräldrar till yngre barn och ungdomar kan behöva stöd att stötta sitt barn till fysisk aktivitet. Hänvisa gärna till "föräldraskapsportalen": www.vgregion.se/foraldraskapivardagen
- Finns möjlighet att i ömmande fall följa med till aktiviteten för ett första mötestillfälle?
- Arrangera inkluderande aktivitet i egen regi eller i samverkan med tex föreningsliv.
- Omvärldsbevakning kring aktiviteter.

1.

Lotsning som motivationsstöd

Att praktiskt hitta en aktivitet kan kräva mycket stöd och vara till ovärderlig hjälp för vissa. För andra handlar det mer om att få stöd i själva den nya levnadsvanan, skapa struktur över tid och att hitta sin identitet som fysiskt aktiv. För många är det lite av båda, identifiera vad just personen framför dig har mest behov av. Endast ett fåtal har enbart behov av att välja sin träning/aktivitet och kan sedan sätta igång, det förutsätter en stark inre motivation som ofta saknas hos målgruppen. Om man har möjlighet att som lots erbjuda organiserad uppföljning kan det vara en nyckel till hållbarhet i en ny levnadsvana.

Använd gärna stödmaterial som aktivitetsdagbok och skriftlig aktivitetsplan för att tydliggöra och skapa struktur. Rörelseguiden www.vgregion.se/rorelseguiden innehåller också tips för motivationen och för att strukturera och följa upp sin träning.

Fallgropar och risker

Det är viktigt med tydlighet mot både individ och samverkansparter inom HSV om vad som ingår i tjänsten och vad som inte ingår. FaR är en medicinsk behandlingsmetod som inte kan övertas av andra aktörer. Receptet ska inte vara ett blankt blad, ett individbaserat samtal och FaR-ordination ska göras, och en medicinsk uppföljning inom HoS ska vara planerad.

Det är viktigt också för sig själv som lots att ha ovanstående med sig för att tydliggöra sitt uppdrag och kompetens. Det kan bli personliga och nära samtal, och man kan inte ta hand om allt. Det underlättar för FaR-lotsen och för personen man stöttar att man är lite insatt i vart man kan hänvisa tillbaka inom HSV/elevhälsa eller kanske kommun för specifikt stöd. Samtalsstöd erbjuds på alla vårdcentraler och inom andra organisationer som tex kyrkan. Smärta i rörelse-stödjeorganen kan en rehabmottagning ofta hjälpa till med. Kommunerna erbjuder olika former av föräldrastöd individuellt eller i grupp. Det är viktigt att symtom och tillstånd är medicinskt kontrollerade, utredda och behandlade. Finns en oro hos patienten att så inte är fallet bör man alltid hänvisa tillbaka till ordinarören.

Flera aktivitetsarrangörer erbjuder rabatt och/eller extra stöd för personer som fått FaR. Det är viktigt för många, men kan i undantagsfall leda till en förväntan om ett nytt FaR för att få förlängd rabatt. Prata om eventuell rabatt med detta i åtanke, i samtal med personer som fått FaR eller om du har samverkan med aktivitetsarrangörer. Vi rekommenderar aktivitetsarrangörer att erbjudandet utformas för att stödja i kom-igång-fasen. Till exempel en kostnadsfri prova-på-period/gyminstruktion/personlig hälsoplan, eller en rabatt som kan utnyttjas en gång per 2-årsperiod.

Om lotsverksamheten erbjuder fysisk aktivitet i egen regi, fundera på långsiktigheten och om det är möjligt att fortsätta. Frågan "Vad händer sedan?" är viktig. FaR handlar ju om att etablera en hållbar levnadsvana för fysisk aktivitet.