

FaR-mottagning online

Har du fått Fysisk aktivitet på recept (FaR) och har svårt att komma i gång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få kostnadsfritt stöd!

På FaR-mottagning online finns fysioterapeuter beredda att stötta dig som fått FaR. Du får personlig medicinsk vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hållbara aktivitetsnivå.

Boka tid

Du träffar fysioterapeuten via videomöte i mobil, surfplatta eller dator. Ladda ner appen Vård och Hälsa, välj FaR-mottagning online och boka en tid som passar dig.

Du behöver e-legitimation när du bokar. Barn från 13 år bokar med egen e-legitimation.

Använd QR-koden eller länken: **https://vardochhalsa.vgregion.se/page/far-mottagning**

Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 06 40.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet, 2026

Vilket stöd kan du få på FaR-mottagning online?

Under upp till sex månader får du medicinskt stöd av fysioterapeut längs vägen mot att uppnå dina mål, med samtal, vägledning och träningsråd. Det övergripande målet är att du ska uppnå hållbara och hälsofrämjande fysiska aktivitetsvanor.

Vi inleder med ett samtal om dina förutsättningar och gör en aktivitetsplan utifrån ditt FaR (fysisk aktivitet på recept). Vi talar om vardagsaktivitet, träning och stillasittande. Därefter startar du den aktivitet som du valt, själv eller med instruktion av fysioterapeuten om du vill. Du kan vara aktiv hemma, på träningsanläggning, utomhus eller i en förening. Stödet avslutas med ett samtal där vi planerar din fortsatta fysiska aktivitet.

Vi tar emot barn, unga, vuxna och äldre. Du som vårdnadshavare kan få råd och stöd för att skapa en aktivare vardag för ditt barn. För barn upp till 12 år rekommenderar vi ett första besök för bara vårdnadshavaren.

På FaR-mottagning arbetar legitimerade fysioterapeuter med medicinsk kompetens men verksamheten ligger utanför sjukvården. Vi utför därför inte undersökningar eller fysioterapeutisk behandling.

Vad kostar det?

Vårt stöd och våra samtal är kostnadsfria. Flera träningsanläggningar och föreningar erbjuder rabatt om man har ett FaR. Träningsanläggningarna och föreningarna bestämmer själva om de erbjuder rabatt, det finansieras inte av hälso- och sjukvården. Högkostnadskort gäller ej och du betalar själv för din träning. Det finns också flera kostnadsfria aktiviteter som erbjuds av kommuner.

Jag behöver tolk, hur gör jag då?

Du kan boka ett besök med tolk genom att ringa 031-346 06 40.

Vad är Vård och hälsa?

Vård och hälsa är Västra Götalandsregionens app för digitala vårdmöten.

För att ha ett videomöte behöver du ha tillgång till:

- Dator, mobil eller surfplatta med tillgång till kamera
- Internetuppkoppling
- E-legitimation (exempelvis BankID)

Det är bra om du kan sitta på en lugn avskild plats där du inte blir störd. Hörlurar med mikrofon (headset) ger bra ljudkvalitet både för dig och fysioterapeuten.

Ditt första besök

Första besöket tar ungefär 45 minuter. Ha ditt FaR tillgängligt. Välkommen!

Frågor innan du bokar?

Läs mer på 1177.se
Gå in på Hitta vård och sök på far-mottagning online
Ring oss på telefon: 031-346 06 40

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet, 2026