

Välkommen till en introduktion för ett nytt program i Stöd och behandling:

Nya rörelsevanor med FaR



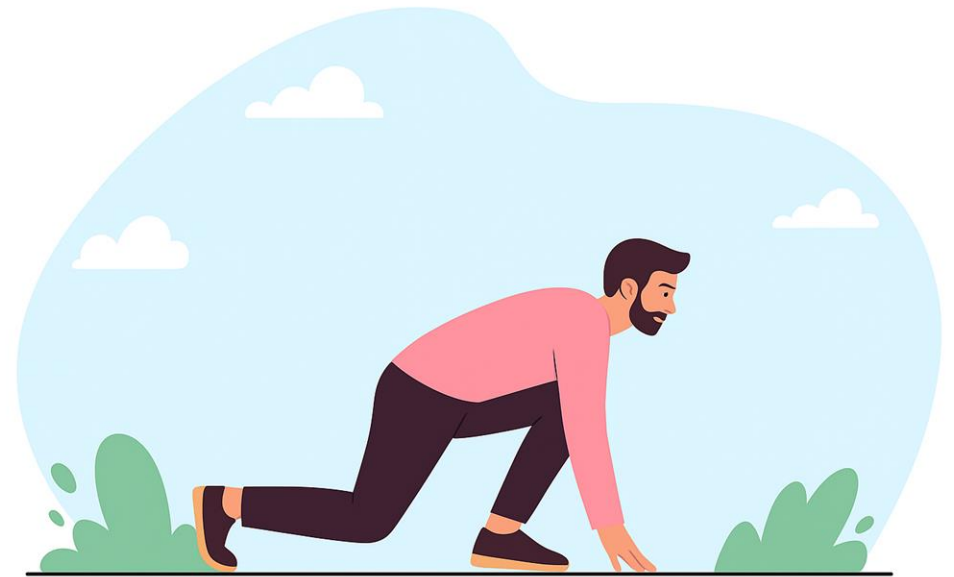
Innehåll dagens webinarium

- Bakgrund
- Varför ett digitalt stöd kopplat till FaR?
- Vem är programmet till för?
- Programmets innehåll
- Programmets flödesschema
- Hur kan vår verksamhet komma igång?
- Frågor
- Kontaktuppgifter



Bakgrund

- Centrum för fysisk aktivitet
- 1177 Stöd och Behandling



Varför ett digitalt stöd kopplat till FaR?

- Möta efterfrågan
- Främja hållbar beteendeförändring
- Öka patientens delaktighet, autonomi och tillit
- Effektivisera vårdbesök



Vem är programmet till för?

Patienter

- Vuxna med FaR

Vårdverksamheter:

- Regional primärvård
- Sjukhusvård där det passar med enhetens rutiner



STÖD OCH BEHANDLING

Nya rörelsevanor med FaR

Mitt aktuella innehåll 

Förberedelser



Inspiration och stöd



Uppföljning och planering



ROKÄRDET LÄSA
Vad är motivation?



RÖRELSE OCH VÄLMAENDE
Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa



Refleksionsdagbok - fundera på hur det gått



RORELSE OCH VÄLMAENDE
Hur rörelse påverkar ditt välmående



MOTIVATION OCH ENKORT
Måste jag känna mig motiverad?



ROKÄRDET LÄSA
Hur många steg är tillräckligt?

Varje dag gör du ett antal steg och du har styrken för att gå längre än vad du har förmåga till. Det är viktigt att du gör små förändringar i ditt stegantal för att öka ditt välmående. Att gå 10 000 steg per dag är ett bra mål för många människor. Att gå 10 000 steg per dag innebär att du går i snitt 100 steg per minut. Detta innebär att du går i snitt 10 minuter per timme. Att gå 10 000 steg per dag innebär att du går i snitt 10 minuter per timme. Detta innebär att du går i snitt 10 minuter per timme.

TVå exempel på hur du kan öka dina steg:

Exempel 1 - Dagligt mål:
Jag går ungefär 5 000 steg per dag.
Mitt mål är att gå 7 000 steg per dag.
Jag ökar stegen så här:
• Vecka 1-2: 5 500 steg per dag
• Vecka 3-4: 6 000 steg per dag
• Vecka 5-6: 6 500 steg per dag
• Vecka 7-8: 7 000 steg per dag

Exempel 2 - Veckomål:
Jag går ungefär 12 000 steg per vecka.
Mitt mål är att gå 14 000 steg per vecka.
Jag ökar stegen så här:
• Vecka 1-2: 12 500 steg per vecka
• Vecka 3-4: 13 000 steg per vecka
• Vecka 5-6: 13 500 steg per vecka
• Vecka 7-8: 14 000 steg per vecka

ROKÄRDET LÄSA
Rörelse i naturen



ROKÄRDET LÄSA
Mål och effekter - hur har det gått?

Har du nått dina mål? Har du uppnått dina effekter? Detta är en reflektionsdagbok som hjälper dig att fundera på hur det gått. Du kan använda den för att reflektera över dina mål och effekter. Du kan också använda den för att reflektera över dina erfarenheter. Detta är en reflektionsdagbok som hjälper dig att fundera på hur det gått. Du kan använda den för att reflektera över dina mål och effekter. Du kan också använda den för att reflektera över dina erfarenheter.

ROKÄRDET LÄSA
Vad är styrketräning?

Styrketräning är en form av träning som innebär att du använder dina muskler för att bygga upp styrka. Detta kan göras på många olika sätt, till exempel genom att lyfta vikter eller använda kroppsvikt. Styrketräning är en viktig del av en hälsosam livsstil och kan hjälpa dig att bli starkare och mer uthållig. Detta är en reflektionsdagbok som hjälper dig att fundera på hur det gått. Du kan använda den för att reflektera över dina mål och effekter. Du kan också använda den för att reflektera över dina erfarenheter.

FaR-process med Nya rörelsevanor med FaR

FaR-process med Nya rörelsevanor med FaR

Behov av FaR

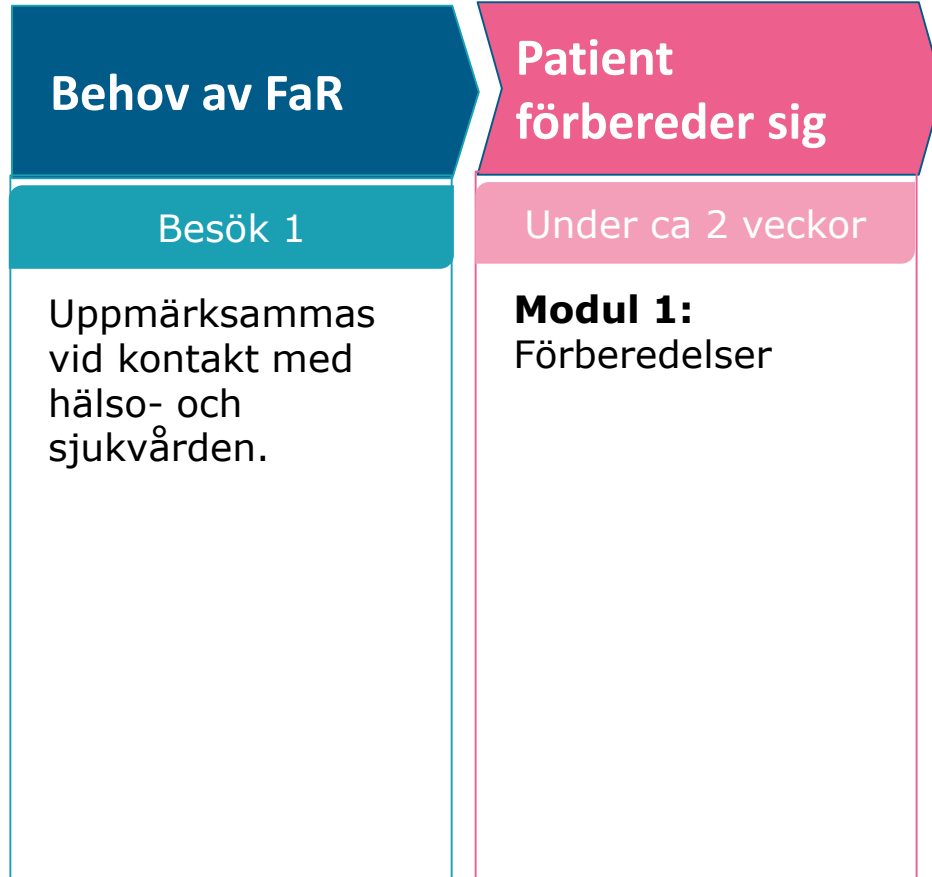
Besök 1

Uppmärksammas
vid kontakt med
hälso- och
sjukvården.

Medarbetare
erbjuder stöd

Blå figur = kontakt med vårdgivare.

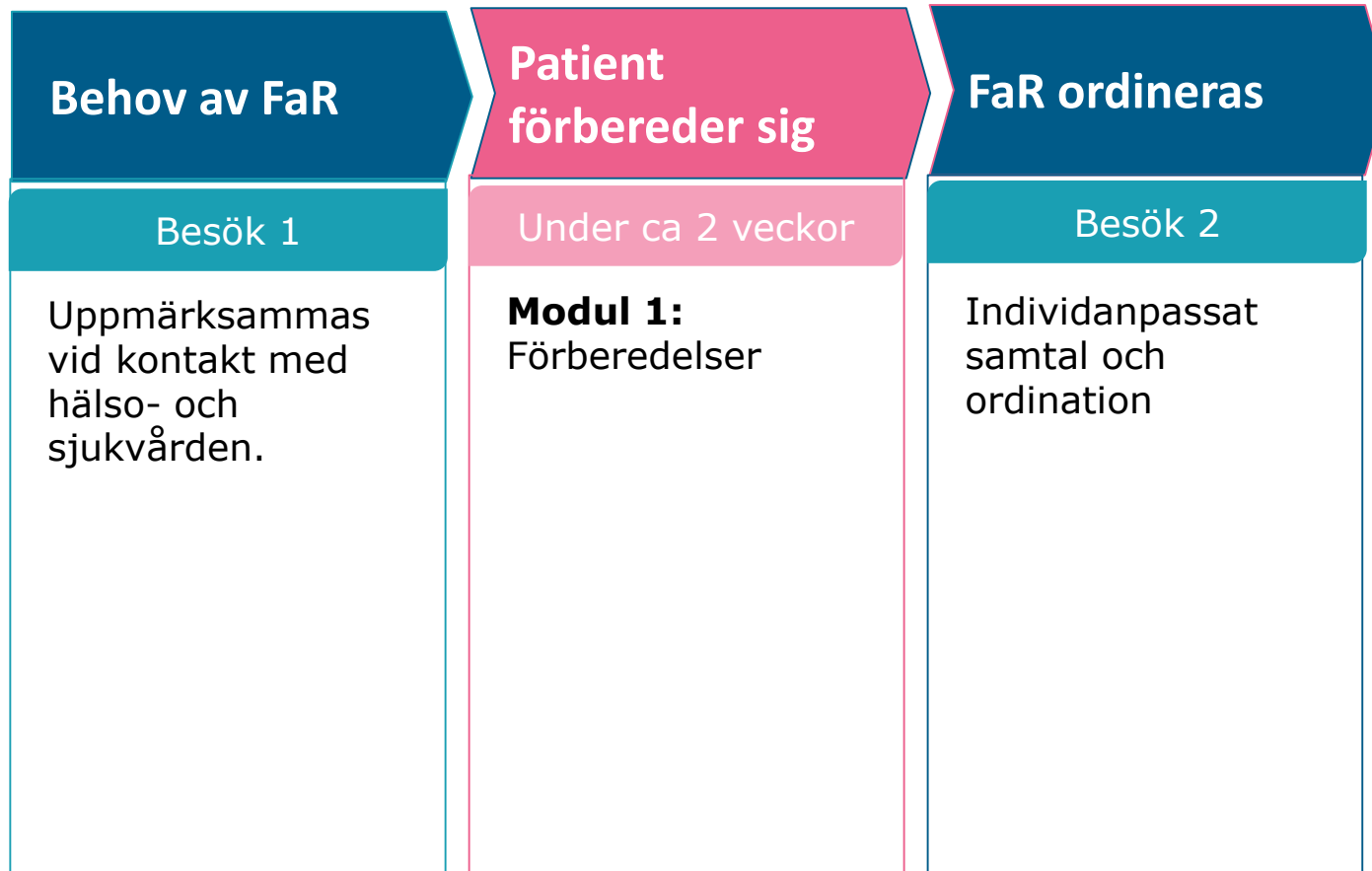
FaR-process med Nya rörelsevanor med FaR



Blå figur = kontakt med vårdgivare.

Rosa figur = patienten jobbar självständigt

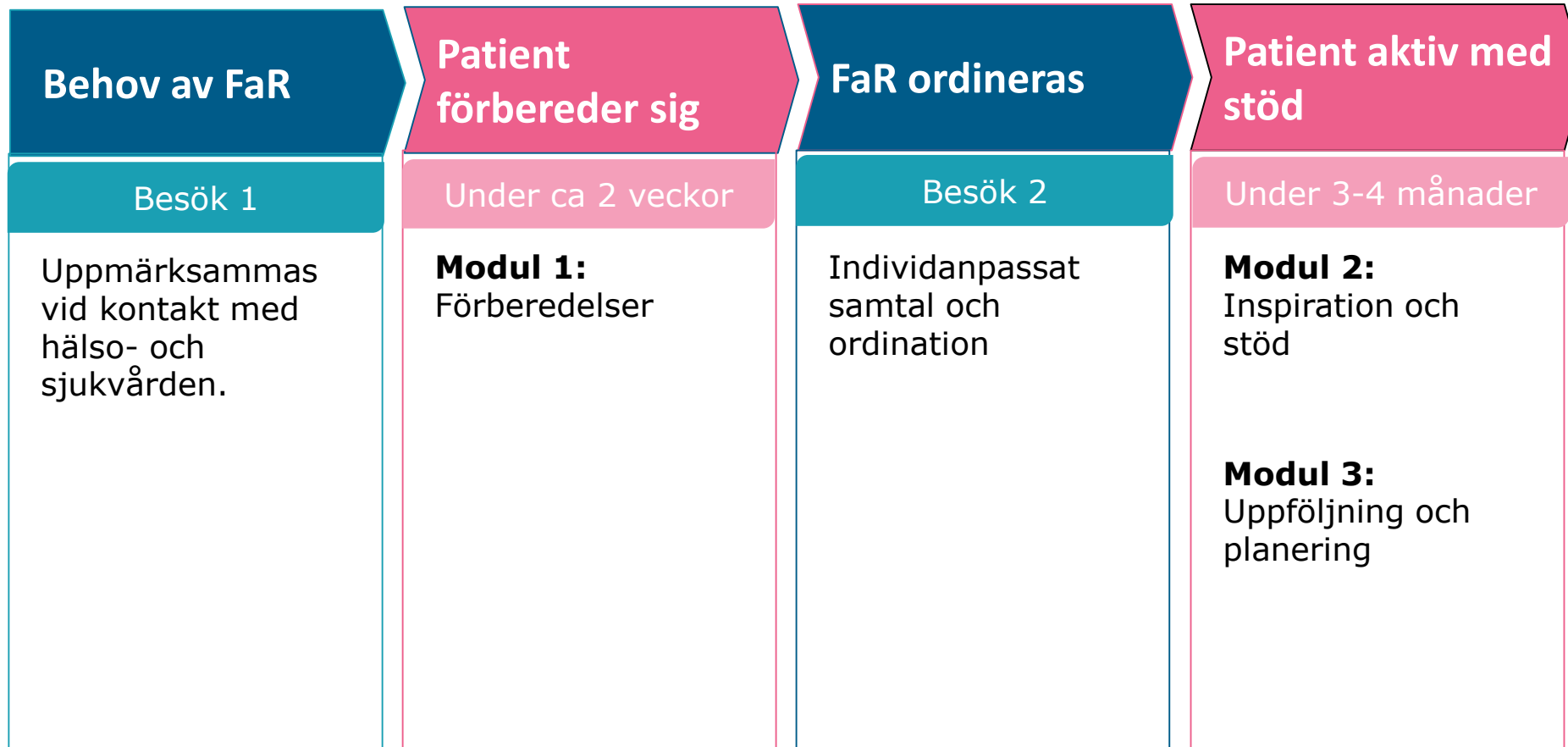
FaR-process med Nya rörelsevanor med FaR



Blå figur = kontakt med vårdgivare.

Rosa figur = patienten jobbar självständigt

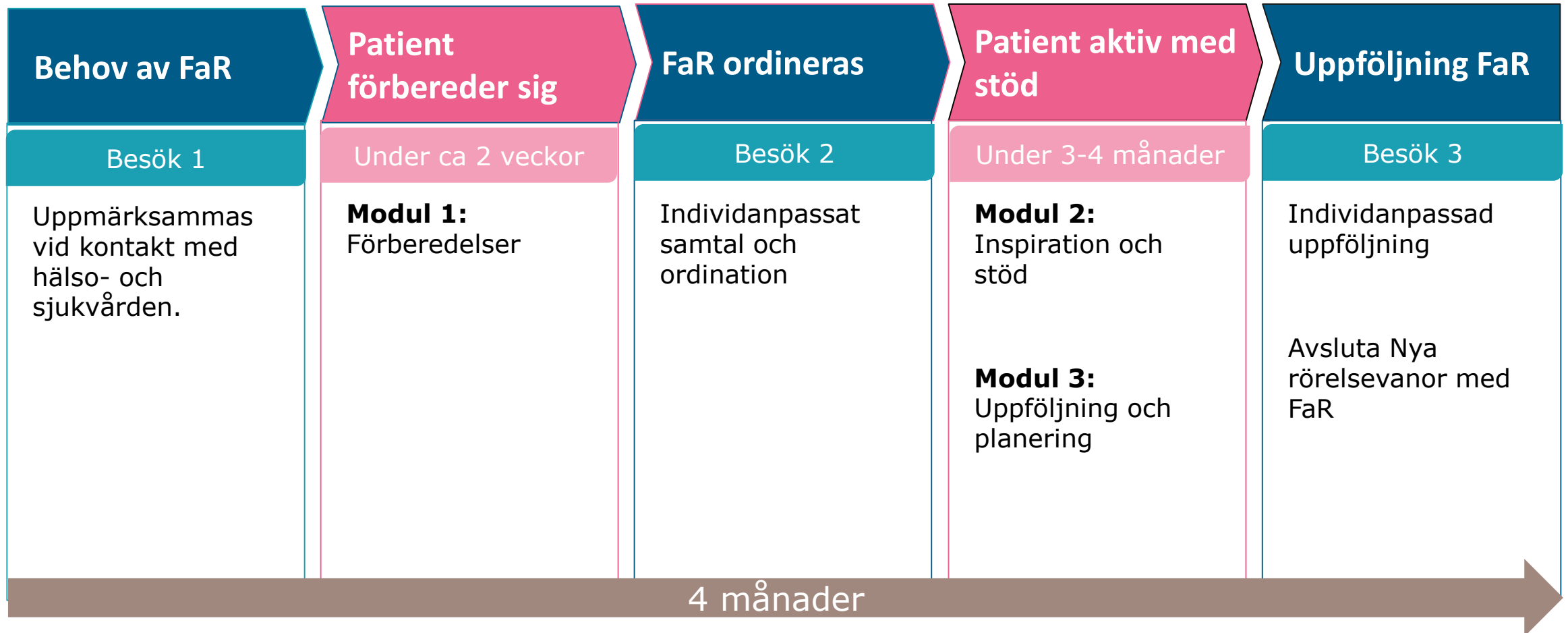
FaR-process med Nya rörelsevanor med FaR



Blå figur = kontakt med vårdgivare.

Rosa figur = patienten jobbar självständigt

FaR-process med Nya rörelsevanor med FaR



Blå figur = kontakt med vårdgivare.

Rosa figur = patienten jobbar självständigt

STÖD OCH BEHANDLING

Nya rörelsevanor med FaR

Mitt aktuella innehåll 

Förberedelser



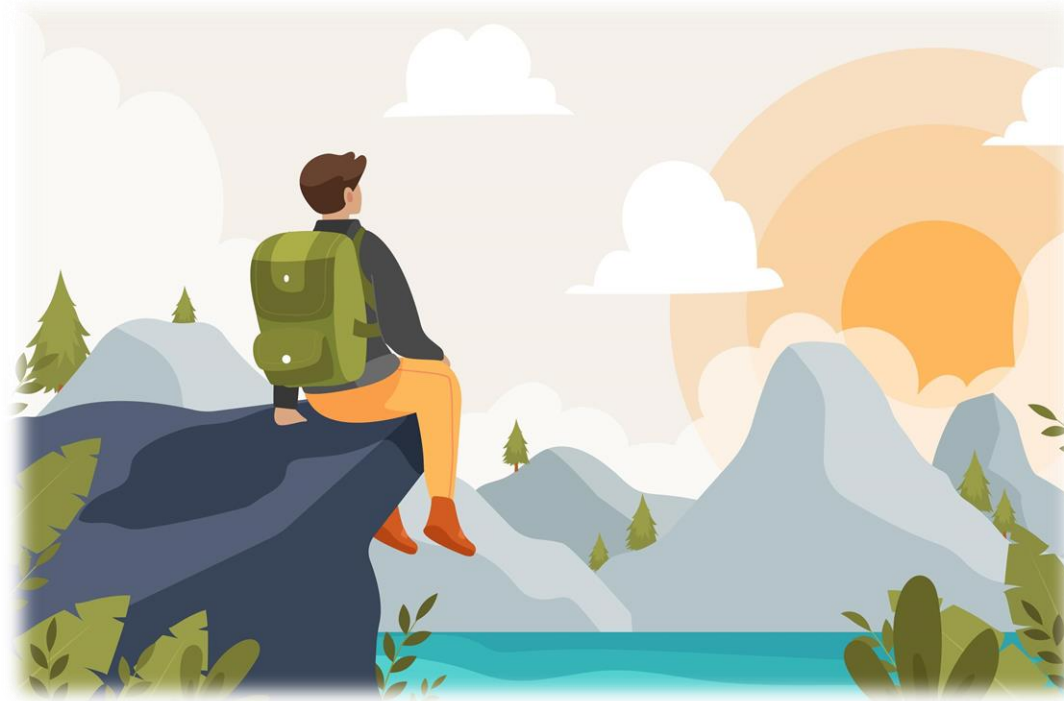
Inspiration och stöd



Uppföljning och planering



Hur börjar vår verksamhet använda Nya rörelsevanor med FaR?



Vårdgivarwebben

It-stöd och tjänster

E-tjänster

1177 e-tjänster - 1177
inloggningsportal

1177 formulärhantering

1177 Hitta vård

1177 journal

1177 stöd och behandling

Om tjänsten

Våra program

Uppstart och utbildning

Manualer och support

Statistik

Kontakt

1177 tidbokning

E-tjänsterna i Vård och hälsa

MarLin Utbud & Tider

1177 stöd och behandling

Här finns information om 1177 stöd och behandling. Informationen är riktad till vårdgivare som vill veta mer om tjänsten.



Om tjänsten

Med SoB kan invånare ta del av stöd- eller behandlingsprogram. Läs mer här!



Logga in

Logga in i SoB och arbeta med patienter.



Testmiljö

Logga in som testpersonal och som testinvånare.

Aktuellt

[Information om pågående tillsyn av Stöd och behandling](#)

[Förändrat utseende på flaggor \(pdf\)](#)

It-stöd och tjänster

E-tjänster

[1177 e-tjänster - 1177 inloggningsportal](#)

1177 formulärhantering

1177 Hitta vård

1177 journal

1177 stöd och behandling

Om tjänsten

Våra program

Uppstart och utbildning

Manualer och support

Statistik

Kontakt

1177 tidbokning

E-tjänsterna i Vård och hälsa

MarLin Utbud & Tider

Uppstart stödprogram: För chefer och införandestöd

Här finns information om förberedelser och utbildning inför uppstart av ett program i Stöd och behandling.

Det är viktigt att du som chef går igenom de olika stegen nedan. Informationen är även lämplig för den som stöttar införandet på enheten som exempelvis en verksamhetsutvecklare eller sjuksköterska.

Hur börjar vi med SoB?

Steg 1: Stäm av med verksamhetschef. Utse medarbetare som stöttar införandet.

Steg 2: Gå utbildning i Lärportalen. I första skedet enhetschef och införandestöd.

Steg 3: Få information om programmet (ta del av presentationsmaterial etc.)

Steg 4: Arbeta fram rutiner för hur programmet ska hanteras.

Steg 5: Gör riskanalys.

Steg 6: Informera och utbilda personal (webbutbildning).

Steg 7: Enheten ansluts, program delas ut (regionala SoB-förvaltningen).

Med andra ord - följ stegen nedan för att komma igång:

1. Börja här



It-stöd och tjänster

E-tjänster

1177 e-tjänster - 1177
inloggningsportal

1177 formulärhantering

1177 Hitta vård

1177 journal

1177 stöd och behandling

Om tjänsten

Våra program

Uppstart och utbildning

Manualer och support

Statistik

Kontakt

1177 tidbokning

E-tjänsterna i Vård och hälsa

MarLin Utbud & Tider

It-system

A-Ö

Nya rörelsevanor med FaR

Nya rörelsevanor med FaR har som syfte att stärka arbetet med Fysisk aktivitet på recept (FaR) och riktar sig till vuxna patienter som vill ha stöd i att förändra sin aktivitetsnivå. Innehåller stöd för beteendeförändring med filmer, information och konkreta tips som kan användas både som inspiration och vid motivationssvackor.



Om programmet

Så arbetar du med programmet

Versionsinformation

- 1.0 - Första version.

It-stöd och tjänster

E-tjänster

1177 e-tjänster - 1177
inloggningsportal

1177 formulärhantering

1177 Hitta vård

1177 journal

1177 stöd och behandling

Om tjänsten

Våra program

Uppstart och utbildning

Manualer och support

Statistik

Kontakt

1177 tidbokning

E-tjänsterna i Vård och hälsa

MarLin Utbud & Tider

Kontakt

Här hittar du kontaktuppgifter till förvaltningarnas kontaktperson för SoB samt till regional förvaltning.

✉ Kontaktpersoner

- Habilitering & Hälsa: Ann-Britt Lundgren Ahl ann-britt.ahl@vgregion.se
- NU-sjukvården: Jenny Sjöholm jenny.sjoholm@vgregion.se
- Närhälsan: Madelene Lundgren narhalsan.1177etjanster@vgregion.se
- Regionhälsan: Therese Lindberg therese.lindberg@vgregion.se
- Sahlgrenska: Annika Johnsson annika.k.johnsson@vgregion.se
- Sjukhusen i väster: Anders Fernström anders.fernstrom@vgregion.se
- SkaS: Annie Axelsson annie.axelsson@vgregion.se
- SÅS: Mattias Fehling mattias.fehling@vgregion.se
- Folk tandvården: använder i nuläget inte Stöd och behandling

Privata vårdgivare har i nuläget inte någon gemensam kontaktperson för Stöd och behandling.

✉ Regional förvaltning

Funktionsbrevlåda: sob@vgregion.se

Tommy Skjulsvik
Robin Björk
Therese Johansson

Mer information:

- Om tjänsten 1177 Stöd och Behandling:
<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/it/e-tjanster/sob/om-tjansten/>
- Uppstart och utbildning
<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/it/e-tjanster/sob/uppstart-utbildning/>
- Kontaktuppgifter till förvaltningarnas kontaktperson
<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/it/e-tjanster/sob/kontakt/>
- Om stödprogrammet Nya rörelsevanor med FaR:
<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/it/e-tjanster/sob/vara-program/far/>
- Vårdgivarwebben: Fysisk aktivitet
<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/vardriktlinjer/levnadsvanor-och-sjukdomsforebyggande-metoder/fysisk-aktivitet/>

Frågor?



Tack för ert deltagande!

Frågor? Välkomna att höra av er till oss

[Lovisa.wandahl@vgregion.se](mailto: Lovisa.wandahl@vgregion.se)

[Johan.sjostrom@vgregion.se](mailto: Johan.sjostrom@vgregion.se)

