

# PUFF – Pilotintervention med Utökat FaR-stöd på Fritidsbanker

Refresh-utbildning 2025-12-01

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

Centrum för fysisk aktivitet



# Om PUFF-studien

- Samverkan mellan Centrum för fysisk aktivitet, Reg Skåne, region Västerbotten, Fritidsbanken, Karlstad universitet och vårdgivare
- Syftet är att undersöka om stödet för patienter som har Fysisk Aktivitet på Recept (FaR) kan förbättras genom stöd via fritidsbanker
- Pilotstudie till en planerad mer omfattande studie

# Deltagare:

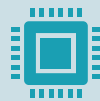
## **Minst 12 år, fått FaR, och svarar ja på minst 1 av:**

- Vill du få inspiration och konkreta tips för att välja vilken/vilka aktiviteter som du kan göra utifrån ditt FaR?
- Vill du ha hjälp med var du kan utföra din aktivitet?
- Saknar du sport- eller friluftsutrustning som behövs för att göra aktiviteten enligt ditt FaR?
- Har du en funktionsnedsättning och behov av fritidshjälpmedel eller parasportutrustning för att kunna göra den/de aktiviteter du vill?

# Enheter som skriver FaR i PUFF



**Ale:** Älvängens fysioterapi/rehab, Alepraktiken, Ale rehabklinik, Doktor.se Nol, Närhälsan Älvängen VC. Da Vinci-skolan?



**Frölunda:** Närhälsan VC Frölunda och Opaltorget, Högsboläkarna, Västerläkarna rehab, Sportrehab Frölunda

# FaR, Fysisk aktivitet på recept



# FaR – Fysisk aktivitet på recept

- Används av medarbetare inom vården och elevhälsan
- Förebygga och behandla sjukdom
- Mål: Goda och för patienten hållbara rörelsevanor



# Vuxna, ungdomar och barn får FaR

- Övervikt/fetma
- Diabetes
- Stillasittande
- Rörelseorganen
- Psykisk ohälsa, stress
- Hjärta/kärl, hypertoni, stroke
- Respiratorisk sjukdom, KOL
- Cancer
- Neurologiska sjd, MS



# I praktiken!

Samtal om fysisk aktivitet  
Recept på fysisk aktivitet

Uppföljning



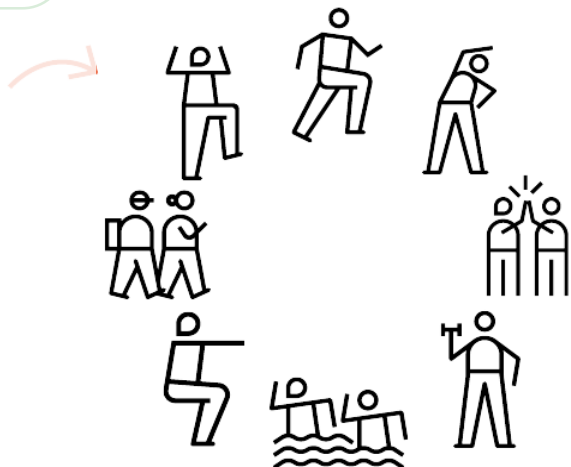
Aktivitet  
stöd & pepp

Hållbara  
rörelsevanor

# I praktiken!

Samtal om fysisk aktivitet  
Recept på fysisk aktivitet

Uppföljning



**Aktivitet  
stöd & pepp**

**Hållbara  
rörelsevanor**

# Vad betyder FaR-et för er?

- Klartecken från sjukvården.
- Träning på eget ansvar.
- Du behöver inte kunna svara på frågor om sjukdom.
- Om något är oklart: Hänvisa tillbaka.

**RECEPT – fysisk aktivitet** FaR®  
Fysisk aktivitet till alla

Ordnings / Eahet: \_\_\_\_\_ Personnr: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_  
Namn: \_\_\_\_\_  
Adress: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_

Målsättning: \_\_\_\_\_

I vardagen

Minska stillasittandet 1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_

Öka vardagsaktiviteten 1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_

Fysisk aktivitet / träning ①

Aktivitet: \_\_\_\_\_  
Doser: Antal tillfällen per vecka: \_\_\_\_\_ Antal minuter per tillfälle: \_\_\_\_\_  
 Kondition  Stycka  Riktighet/Säkerhet  Ansträngningsgrad: \_\_\_\_\_  
 Balans  Övrigt: \_\_\_\_\_ Vårde enligt BORG \_\_\_\_\_  
Ushäk eller var försiktig med: \_\_\_\_\_

Fysisk aktivitet / träning ②

Aktivitet: \_\_\_\_\_  
Doser: Antal tillfällen per vecka: \_\_\_\_\_ Antal minuter per tillfälle: \_\_\_\_\_  
 Kondition  Stycka  Riktighet/Säkerhet  Ansträngningsgrad: \_\_\_\_\_  
 Balans  Övrigt: \_\_\_\_\_ Vårde \_\_\_\_\_  
Ushäk eller var försiktig med: \_\_\_\_\_

Uppföljning

Återbesök, datum: \_\_\_\_\_  
 Telefon eller brev, datum: \_\_\_\_\_  
 Annan vårdgivare: \_\_\_\_\_

**Recept – fysisk aktivitet** FaR®  
Fysisk aktivitet till alla

Anledning till FaR: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Målsättning: \_\_\_\_\_  
 Bättre kondition  Bättre styrka  Bättre balans  Bättre rörlighet  
 Bättre förmåga  Bättre självkänsla  Bättre sömn  Bättre koncentration  
 Öka vardagsaktivitet  Öka nya saker  Öka lust till rörelse  
 Bra saker jag redan gör och fortsätter med  Öka rörligt  Öka stillasittande

Ställsittande – När hur ofta jag byter/bryter/avbryter/minskar mitt stillasittande? \_\_\_\_\_

Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_  
Ansträngning:  låg  måttlig  hög  Vårde enligt ansträngningskala \_\_\_\_\_  
Ushäk eller var försiktig med: \_\_\_\_\_

Träning

Aktivitet: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_  
Ansträngning:  låg  måttlig  hög  Vårde enligt ansträngningskala \_\_\_\_\_  
Ushäk eller var försiktig med: \_\_\_\_\_

Plan – Var? När? Med vem? \_\_\_\_\_

Uppföljning: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_  
Återbesök: \_\_\_\_\_  
Telefon eller brev: \_\_\_\_\_  
Andra vårdgivare: \_\_\_\_\_

Receptet är giltigt ett år med.

# Besökaren med FaR



# Personer som kan ha...



...ingen, liten eller gammal erfarenhet av fysisk aktivitet

...bristande tilltro till sin egen förmåga.

# Personer som kan behöva stöd med...



...att känna sig "rätt"

...att hitta en tydlig och möjlig väg

...att komma igång

...att fortsätta

# **Erbjudandet från Fritidsbanken till besökaren som fått FaR**



# Fritidsbankens erbjudande till FaR-kunden:

- Att hitta motivation
- Kunskap om en aktivitet, plats, kontaktuppgifter o dyl
- Se aktivitetsinfo i Rörelseguiden
- Aktivitetsdagbok
- Låna ev utrustning gratis i två veckor
- Kan återkomma för omlån eller få nya tips
- "SMS-coachning": SMS efter 4 och 8 veckor

# Tips: frågor som söker o bygger motivation

- Har du tänkt på om det finns någon aktivitet/träning som du vill prova?
- Vad motiverar dig till att vara fysiskt aktiv? Vad gör det roligt eller lustfyllt att röra på sig?
- Finns det någon som du kan aktivera dig tillsammans med? Familjemedlem, vän eller skol/arbetskamrat?
- Vet du någonstans där du kan göra aktiviteten?
- Finns det något här inne som du blir sugen på att testa?

# Söka upp eller öka aktivitet

- Hitta aktiviteter på [vregion.se/rorelseguiden](http://vregion.se/rorelseguiden), FBs digitala infokiosker, eller er egen lokalkännedom
- **Träningsprogram** på Rörelseguiden

## Rörelseguiden



# Söka upp eller öka aktivitet

- Hitta aktiviteter på [vgregion.se/rorelseguiden](http://vgregion.se/rorelseguiden), FBs digitala infokiosker, eller er egen lokalkännedom
- **Träningsprogram** på Rörelseguiden
- **Tänk brett** om var/hur man kan vara aktiv: Föreningar, friluftsliv, promenader, vardagsaktivitet, hälsoteket, träffpunkterna, gymmen, grupper på sociala medier, verksamheter som ni samverkar med
- **Konkreta exempel** på hur man kan minska stillasittandet och öka vardagsaktivitet

# Ålder och att hitta aktivitet

- Ibland olika drivkrafter!

**Barn:** Roligt, lustbaserat!! Vad är möjligt för familjen?

**Unga:** Stor variation. Sammanhanget och miljön kan styra aktivitetsvalet mer än själva aktiviteten

**Vuxna:** Resonerar om hälsovinster, det måste kännas OK och möjligt men behöver inte alltid "älska" själva aktiviteten

# PUFF - Material och hjälpmedel





## Aktivitetsdagbok

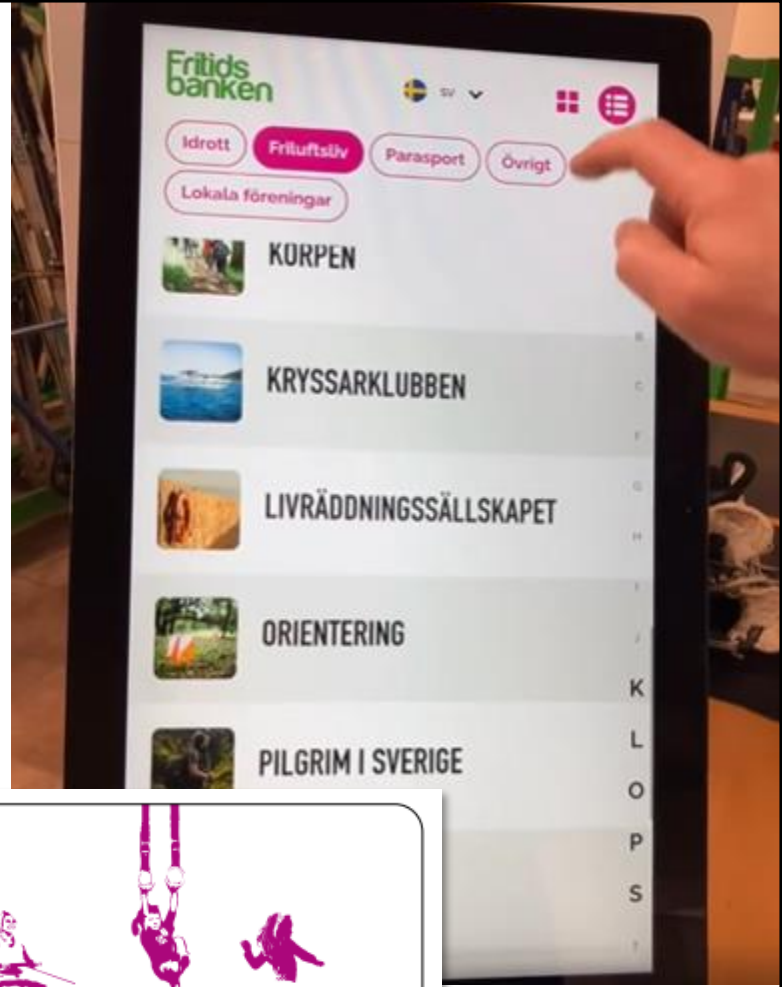
**Fritidsbanken**

Här kan du skriva. Dagboken är till för dig och du väljer själv vilka delar du vill fylla i.  
 Ringarna kan du fylla i för att markera hur jobbigt det var:  
 Lite= ○ Mellan= ○○ Mycket= ○○○

Det här vill jag göra: \_\_\_\_\_

Datum	Det här gjorde jag	Självt eller med någon annan? Vem?	Hur länge gjorde jag det?	Hur jobbigt var det? Lite, mellan eller mycket?	Hur kändes det efteråt?
				○ ○ ○	😊 😐 😞
				○ ○ ○	😊 😐 😞
				○ ○ ○	😊 😐 😞
				○ ○ ○	😊 😐 😞
				○ ○ ○	😊 😐 😞
				○ ○ ○	😊 😐 😞

Originalide Centrum för fysisk aktivitet Västra Götalandsregionen



### Samtalsverktyg

#### Min aktivitet

Ute

Snö & is

Vatten

Gym & gymna

Gymnastik & idrott

Dans & musik

Kamp & självförsvar

Yoga & avspänning

Boll & racket

Prick & precision

Appar, webb & teknik

ute inne | själv fler | pris tid plats

Version 1.0 | vgr.se/hvardagsnyckeln

[www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)

## Rörelseguiden



Rör dig på egen hand! →

Hitta aktivitet nära dig!



Ta stöd för motivationen!



 Er "PUFF-pärm"

 "Guide till personal på Fritidsbanken"

### Guide till personalen på Fritidsbanken

FaR är ett klartecken från hälso- och sjukvården/elevhälsan att vara fysiskt aktiv. Du som personal på Fritidsbanken förväntas inte besvara frågor om sjukdomstillstånd i relation till motion. Om något är oklart, hänvisa besökaren tillbaka till den som ordinerat FaR eller till FaR-mottagning online.

FaR-receptet är en sekretessbelagd handling som är personens egen. Du kan be personen att visa upp receptet för att utifrån det hjälpa till med lotsningen. Men receptet ska inte kopieras eller förvaras hos Fritidsbanken.

Praktiskt stöd till besökare med FaR (Besök 1 på Fritidsbanken)

1. Besökaren visar FaR för er.

# FaR-kunden kommer in

- Välkommen!!!



# FaR-kunden kommer in

- Välkommen!!!
- Har de fyllt i studieenkäten? Vill de?
- Använd material och frågor för att hitta hur vi kan hjälpa till
  
- Tips i PUFF-pärm?



# (Om) Kunden kommer tillbaka

- Välkommen!!!
- Hur har det fungerat med aktiviteten?
- Vad har fungerat bra? Nåt som varit svårt?
- Har du använt aktivitetsdagbok? (Annars erbjud gärna)
- Vad behöver du för att fortsätta vara aktiv?
- Ny enkät skickas automatiskt efter 3 och 6 månader



