

Välkommen till Nätverksträff rehab 26 mars 2026

Vi startar kl. 15!

- Det är helt okej att ha kameran påslagen, men ljudet av!
- Presentationen skickas ut efteråt!



Nätverksträff rehab

26 mars 2026

Camilla Bylin Ottehall

Hanna Jadenius

Anna-Lena Wendelhag



Centrum för fysisk aktivitet

- kompetenscentrum inom Västra Götalandsregionen

Syfte: Skapa bättre hälsa genom fysisk aktivitet

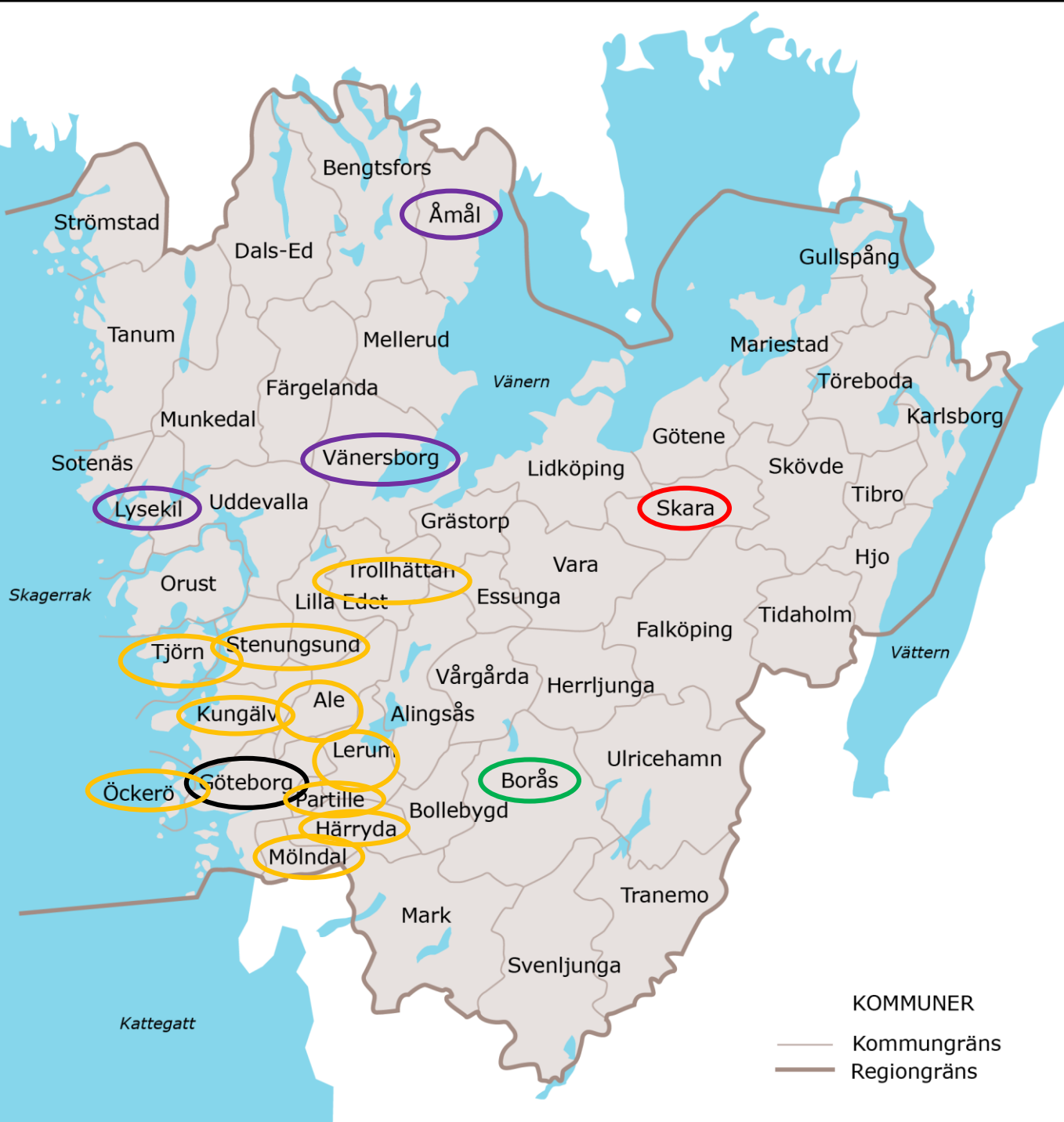


Syftet med nätverket

Att inspirera, utveckla samverkan och dela erfarenheter kring fysisk aktivitet och FaR som metod



Härifrån kommer vi!



- DRN Göteborg
- DRN Norra
- DRN Södra
- DRN Västra
- DRN Östra

KOMMUNER
— Kommungräns
— Regiongräns

Dagens agenda:

- FaR - implementeringsinsatsen 2024-2025
- FaR-statistik VGR
- Nyheter
- Att hänvisa vidare
- Utbildningar om fysisk aktivitet och FaR

Har du frågor? Ställ dem genom att räkka upp handen eller i chatten.



FaR-implementering

FaR-implementeringsinsats VGR 2024 och 2025

- Syfte: öka användningen av FaR i primärvården
- Statsbidrag VGR
- Medlen kunde sökas av vårdval- vårdcentral och rehab
- CFFA fick uppdrag att samordna utbildnings- och implementeringsinsatsen

Ingående delar:

1. Nätbaserad introduktionsutbildning
2. Föreläsning/workshop: "FaR i praktiken"
3. FaR-rutin
4. Uppföljning 6 månader
5. Uppföljning 1 år (för enheter som startade 2025)

Hur många enheter har deltagit?

2024 och 2025:

- **111** av 214 vårdcentraler i VGR (51,9%)
- **95** av 145 rehabmottagningar i VGR (65,5%)



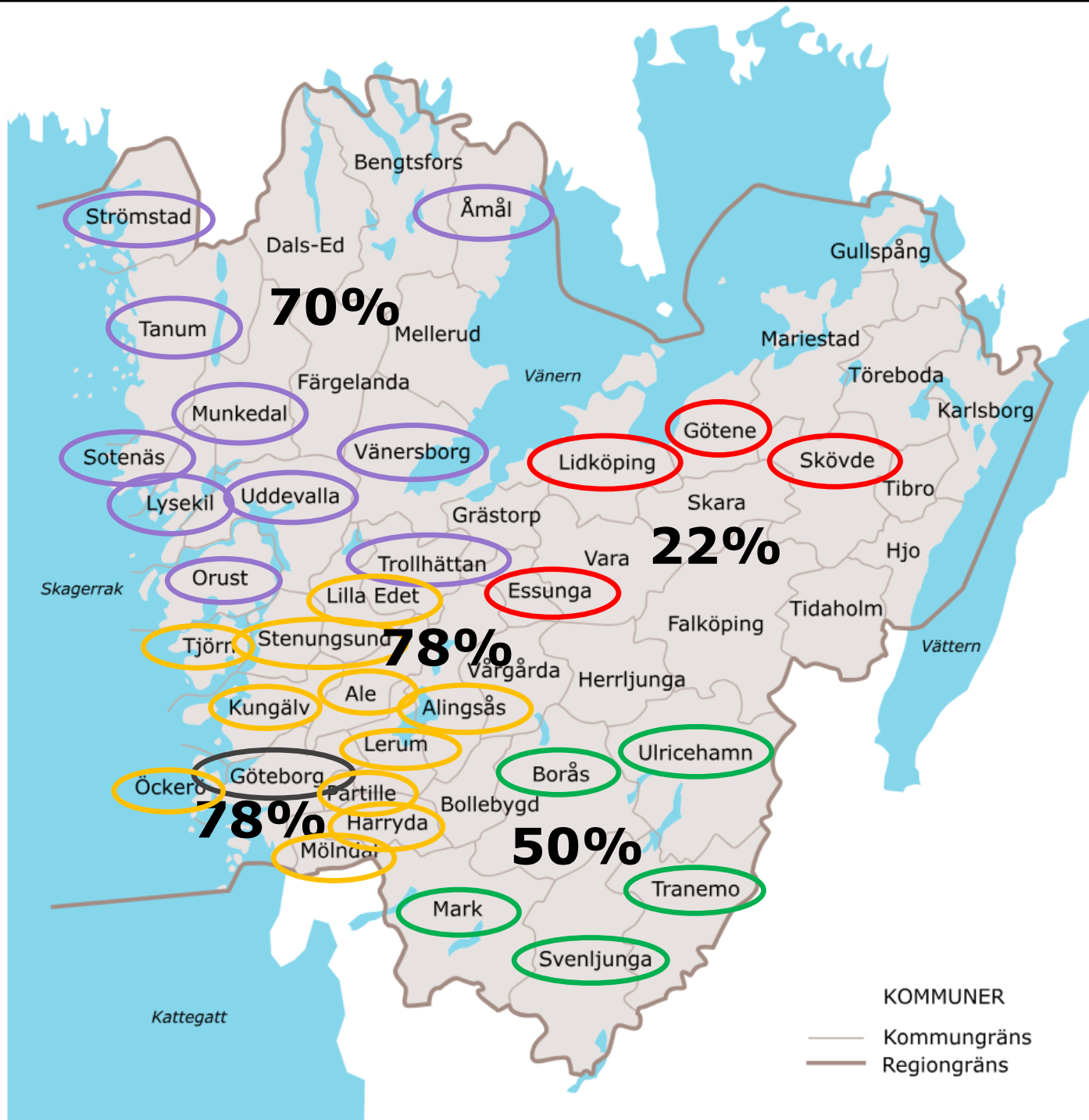
Vilka professioner har deltagit?

- Chef
- Sjuksköterska
- Läkare
- Fysioterapeut
- Arbetsterapeut
- Psykolog
- Undersköterska
- Administrativ personal
- Kurator
- Logoped
- Dietist
- Annat



Rehab

- DRN Göteborg
- DRN Norra
- DRN Södra
- DRN Västra
- DRN Östra



Vad tycker rehab om implementeringsinsatsen?

– uppföljning enkät vid 6 månader

Övergripande positiva kommentarer:

- Inspirerande och lärorikt
- Ökad trygghet och bättre förståelse för FaR-metoden
- Bra med konkreta tips och arbetsmaterial
- FaR-rutin skapar tydlighet, struktur och samarbete/samverkan
- Det har blivit enklare att förskriva FaR
- Uppföljning och diskussioner i grupp lyfts som särskilt värdefullt

Vad tycker rehab om implementeringsinsatsen?

– uppföljning enkät vid 6 månader

Utmaningar:

- Tidsbrist och hög arbetsbelastning gör implementering svårt
- Ekonomiska ramar och prioriteringar kan ibland stå i vägen för kvalitetsarbete
- Kan vara svårt att motivera kollegor och patienter
- Begränsat utbud av aktiviteter/mottagningar för att slussa vidare
- Uppföljning av FaR-rutin/FaR-arbetet på enheten
- Risk att glömma bort materialet om det inte används kontinuerligt
- Risk för dubbelarbete

Vad tycker rehab om implementeringsinsatsen? – uppföljning enkät vid 6 månader

Förslag på förbättringar:

- Tydligare definitioner av vad som klassas som ett FaR
- Fler patientfall
- Mer om motivationsstödjande arbete och hur att bemöta patienter som ej uppfyller kriterier för ett FaR
- Mer om FaR-nyckeln
- Få möjlighet att repetera kunskapen
- Några FT önskar mer avancerat innehåll

Önskemål om stöd framåt

Utbildning och information:

- Korta föreläsningar, webinarier och utbildningsdagar
- Uppdatering forskning och metoder
- Utveckling av konditionsutbildningar
- Information om gratisaktiviteter

Uppföljning och påminnelser:

- Regelbundna uppföljningar, statistik och forskning
- Återkommande påminnelser om rutiner och arbetssätt
- Möten för att motivera och diskutera arbetet

Önskemål om stöd framåt

Samverkan och nätverk:

- Samverkan med vårdcentraler och andra aktörer som kommun och föreningar
- Nätverksträffar, både digitalt och fysiskt, även gemensamma möten (vårdcentral)
- Stöd för att förbättra teamarbete och diagnosbaserade insatser

Material och verktyg:

- Tillgång till uppdaterade FaR-nycklar, visitkort och informationsmaterial
- Mer material för barn och unga
- Digitala affischer och mallar för FaR-recept
- En FaR-app och andra digitala lösningar för uppföljning och beteendeförändring

Önskemål om stöd framåt

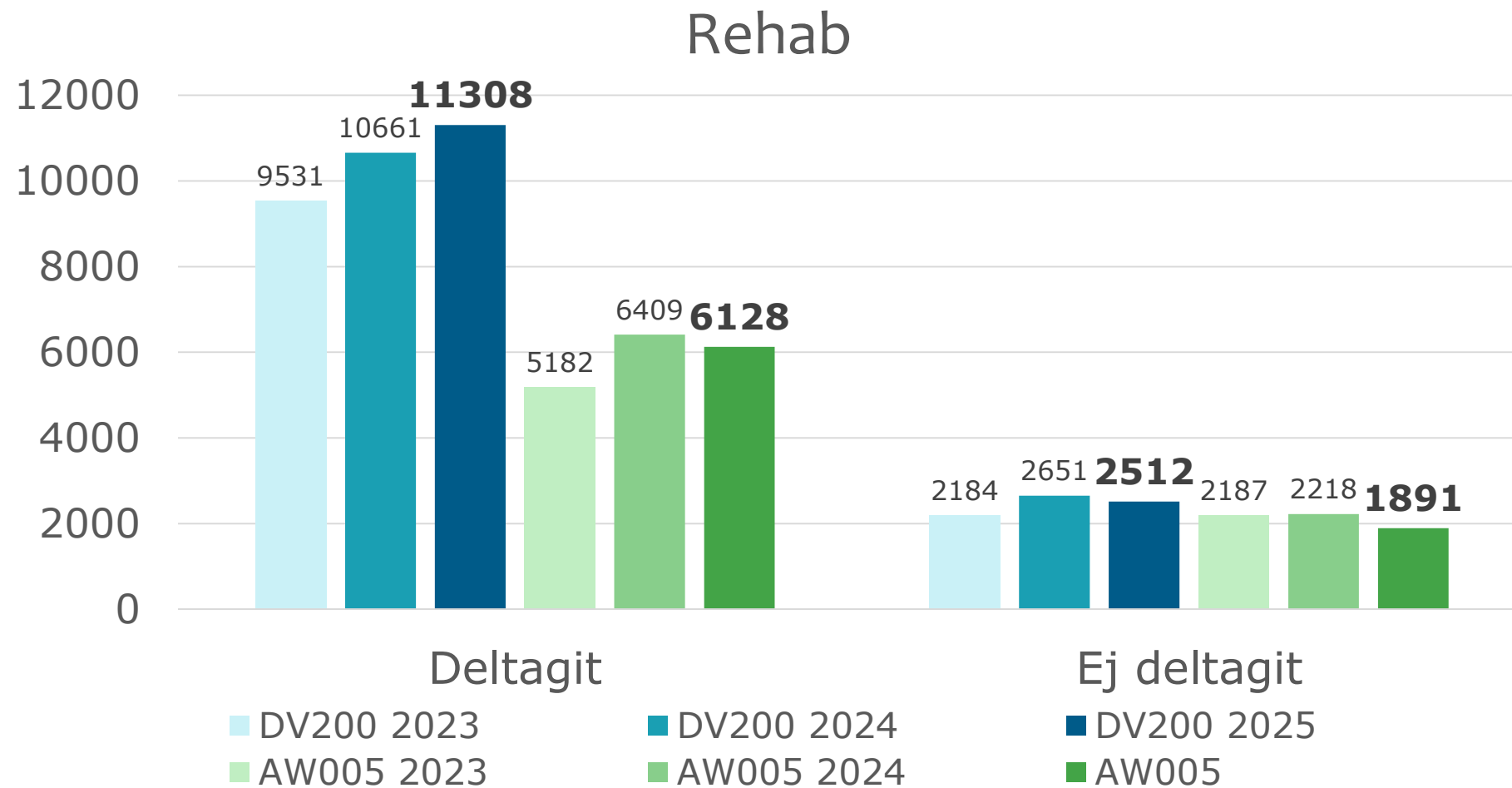
Arbetsmiljö och rutiner:

- Tydligare riktlinjer och mål för arbetet
- Tid för förebyggande arbete och samarbeten
- Förbättrad struktur för att KVÅ-koda och följa upp rutiner

Övrigt:

- Fler FaR-aktiviteter utöver gym och simning
- Möjlighet till enskilda samtal med rådgivare för att förbättra arbetssätt
- Råd och stöd kring arbetsterapeutiska insatser och FaR samt goda exempel från andra enheter

FaR implementering i VGR Rehab – statistik ordination och uppföljning 2023-2025

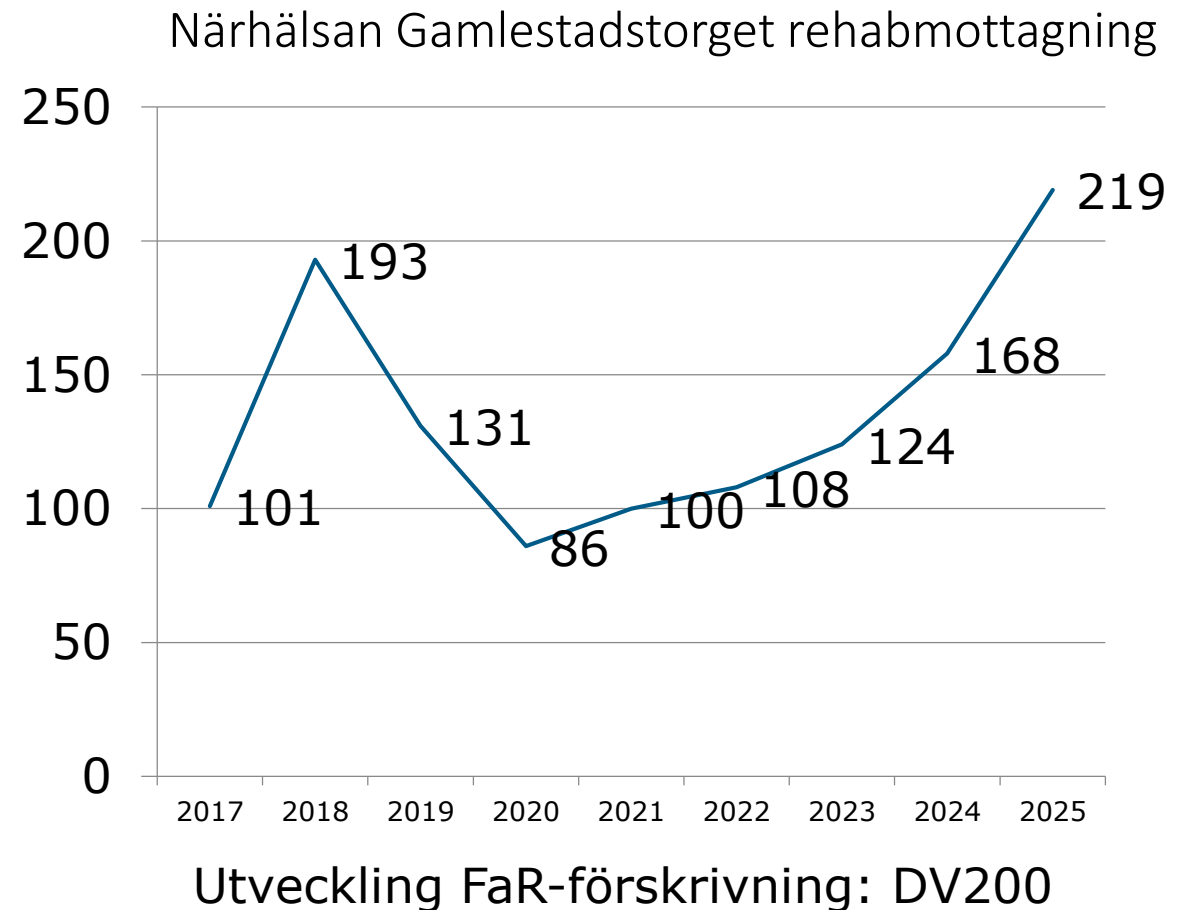


Erfarenheter från Närhälsan Gamlestadstorgets rehabmottagning

- deltagit i FaR- implementeringsinsatsen 2025

Välkommen fysioterapeut Moa
Wendelhag!

- Framgångsfaktorer?
- Utmaningar?
- Vägen framåt för fortsatt FaR-arbete?
- Nyfiken att veta mer? Kontakta Moa:
moa.wendelhag@vgregion.se



FaR-implementering med ekonomiskt stöd fortsätter i VGR 2026

- Ansökningstid: 20260219 - **20260402**
- Vill du ha mer information och önskar ta del av det ekonomiska stödet så gå in på: www.vgregion.se/fysiskaktivitet
- CFFA planerar en vetenskaplig utvärdering av FaR-implementeringsinsatsen 2024-2025 VGR

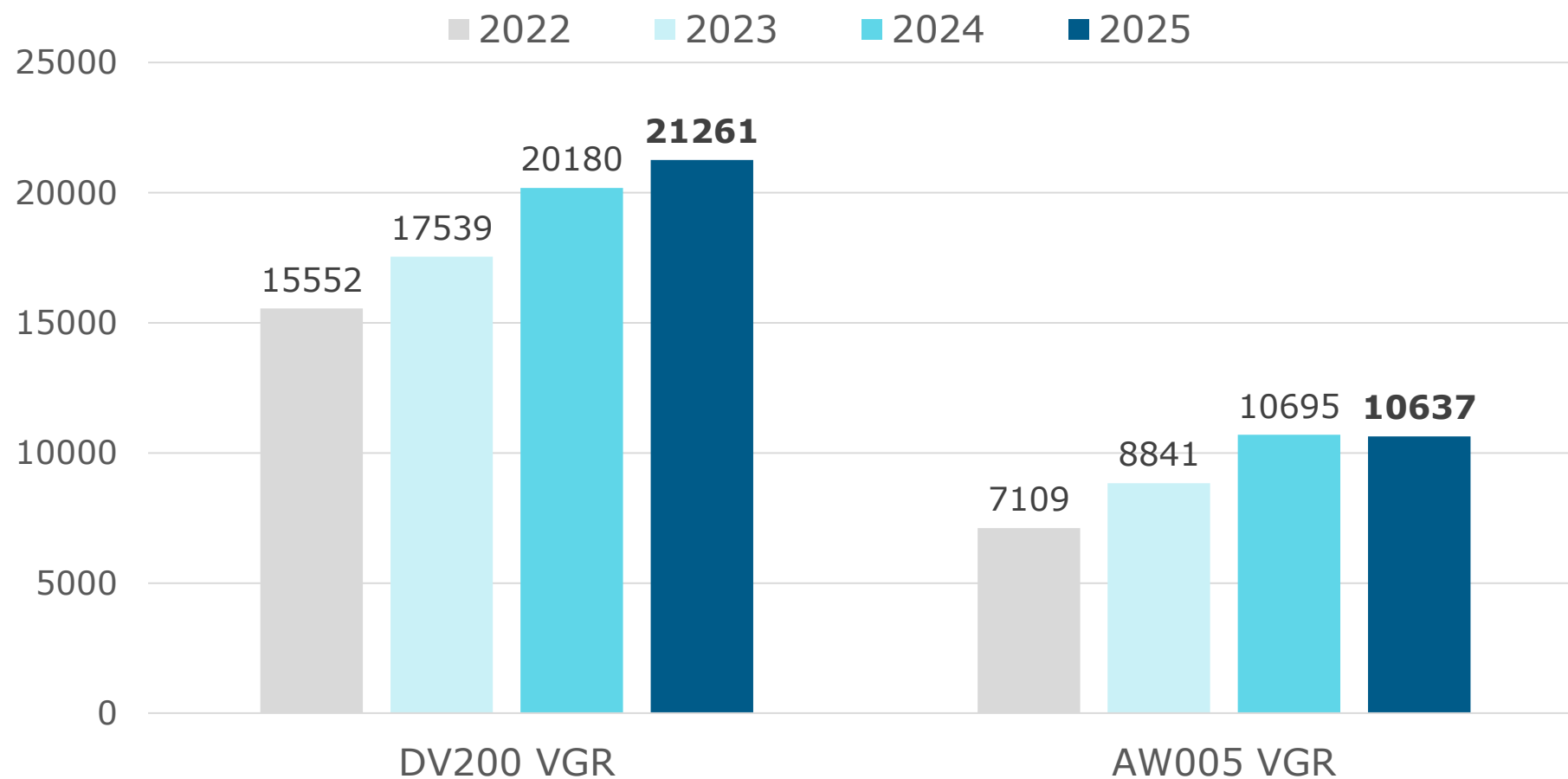


Att använda FaR-metoden i primärvård – medarbetare och chefers perspektiv studie: Region Västernorrland, 2024

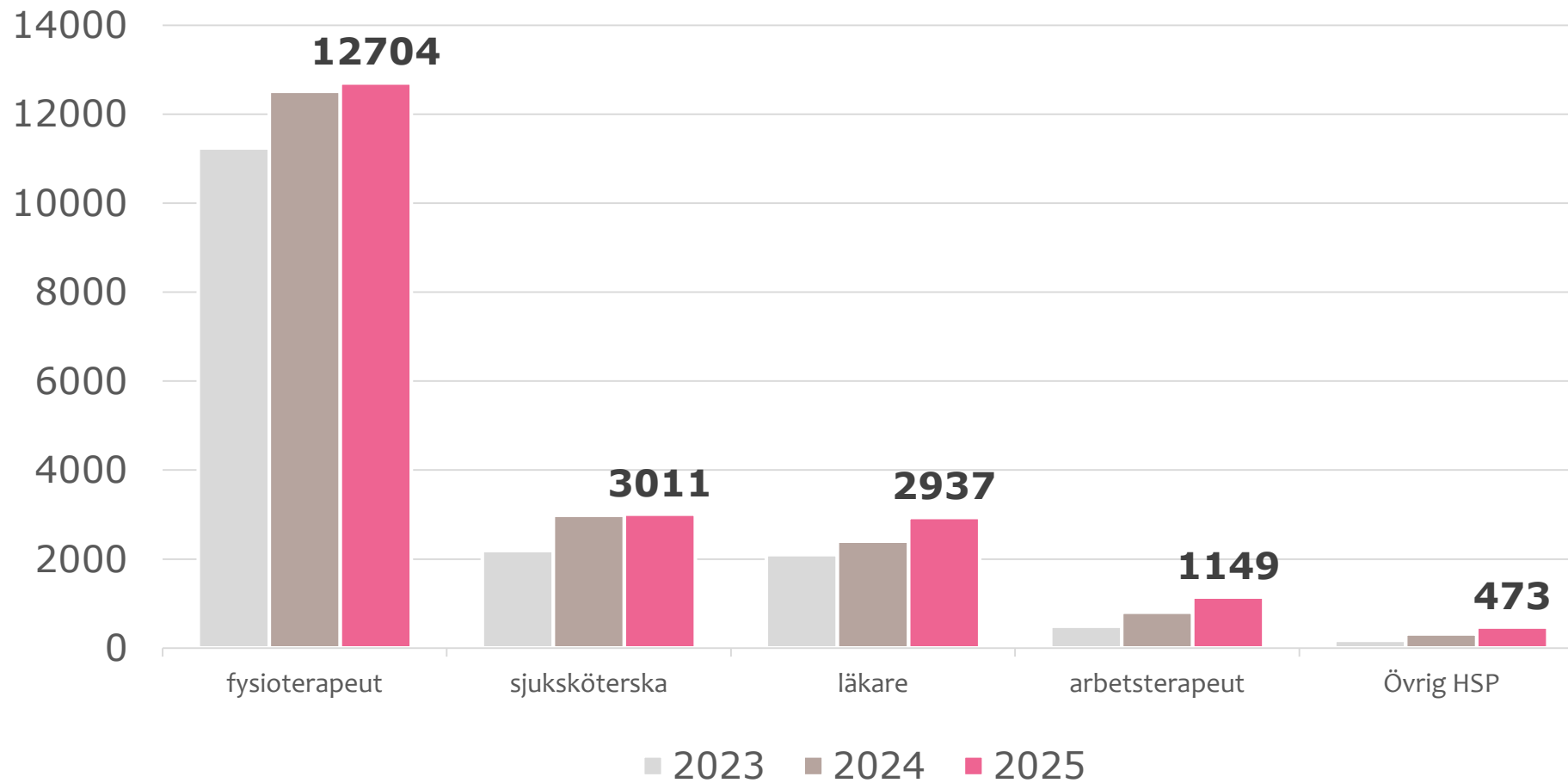
- **Låg användning – stort intresse:** Endast ca 13 % använder FaR regelbundet, fysioterapeuter mest
- **Hinder:** tidsbrist, avsaknad av riktlinjer/utbildning, otydligt syfte, låg prioritering från ledning
- **Olika perspektiv:** bland medarbetare – chef: behovet av kompetens, ledarskapsstöd och patienters mottaglighet
- **Vad behövs för framgångsrik FaR-implementering:** utbildningsinsatser, tydligt ledarskap och prioritering, förbättrad tillgång till material och riktlinjer, samarbete med aktivitetsaktörer, systematisk uppföljning, FaR-samordnare enhet/regional nivå, integrera FaR i vårdprogram och uppföljningssystem

FaR-statistik VGR

Förskrivning (**DV200**) och uppföljning (**AW005**) av FaR i hela **VGR**



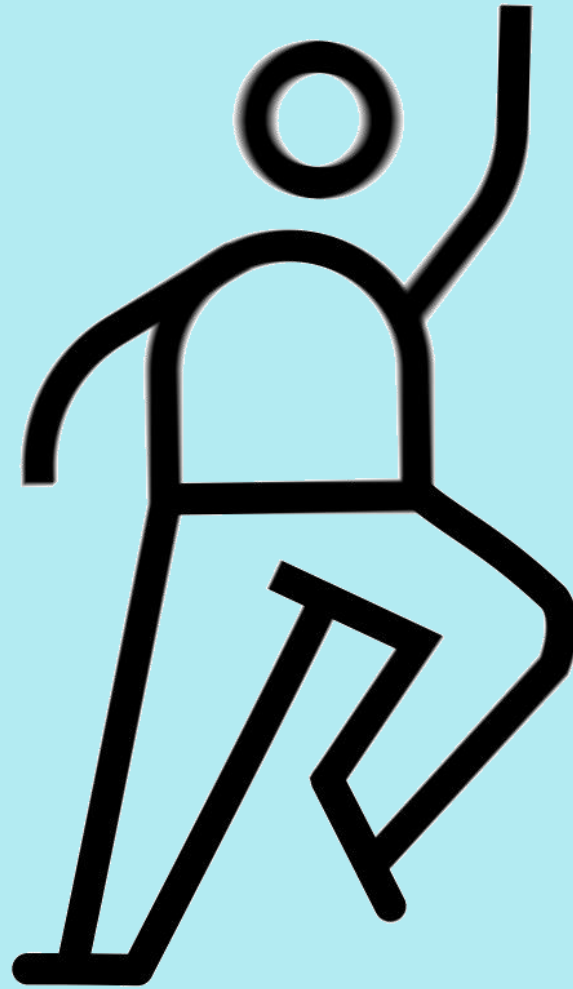
Utfärdade FaR (DV200) i **VGR**, Vårdval Vårdcentral och Vårdval Rehab Fördelning mellan olika yrkeskategorier



Vilka rehab-enheter har ordinerat flest FaR under 2025?

Rehab	Liten	Mellan	Stor
1.	Arena Rehab, 172 Trollhättan	Vårgårda Rehab, 322 Vårgårda	Hälsa i Kubik, 1115 Möndal
2.	Kvarterskliniken Rehab Avenyn, 140 Göteborg	Capio Rehab Stenungsund, 307 Stenungsund	Närhälsan Angered rehab, 632 Göteborg
3.	Masthugget Rehab, 105 Göteborg	Rehab Stora Höga Läkarhus, 231 Stenungsund	Närhälsan Stenungsund rehab, 402 Stenungsund

Rörelsepaus!



Hänvisa vidare

Inspiration och stöd för att komma igång med fysisk aktivitet

[Hänvisa vidare - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)


Nya rörelsevanor med FaR

- 1177 Stöd och behandling
- Stärka arbetet med FaR för vuxna och främja beteendeförändring
- Utbildning i Lärportalen innan införande på enhet.
- [Nya rörelsevanor med FaR - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- [Uppstart och utbildning - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)



FaR-mottagning online

- För patienter som önskar stöd utifrån sitt FaR
- Stöd och vägledning av fysioterapeut via videobesök
- Kostnadsfritt
- Återkoppling till förskrivaren vid avslut
- Vill du veta mer?
 - 1177.se - sök på FaR-mottagning online
 - [VGRplayer - Webinarium-FaR-mottagning-online](https://vgrplayer.vardochhalsa.vgregion.se)



Stöd för dig som fått FaR!
FaR
Fysisk aktivitet på recept


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



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
Centrum för fysisk aktivitet, 2025

FMO-statistik

- 73% Göteborg, 27% övriga VGR
- 69% kvinnor, 31% män
- 43% 30-49 år, 25% 50-64 år



Anledning till FaR, 2025



- Metabola sjukdomar
- Psykisk ohälsa
- Rörelseorganen
- Respiratoriska sjukdomar
- Hjärt-/kärlsjukdomar
- Övriga sjukdomar



Citat från FMO-klienter

- **Mamma till barn med FaR**

"Jag blir så lättad av att du säger att vi inte behöver lösa allting nu på en månad, utan att vi kan jobba med att bygga upp rutiner på lång sikt, jag känner mig lugnare nu."

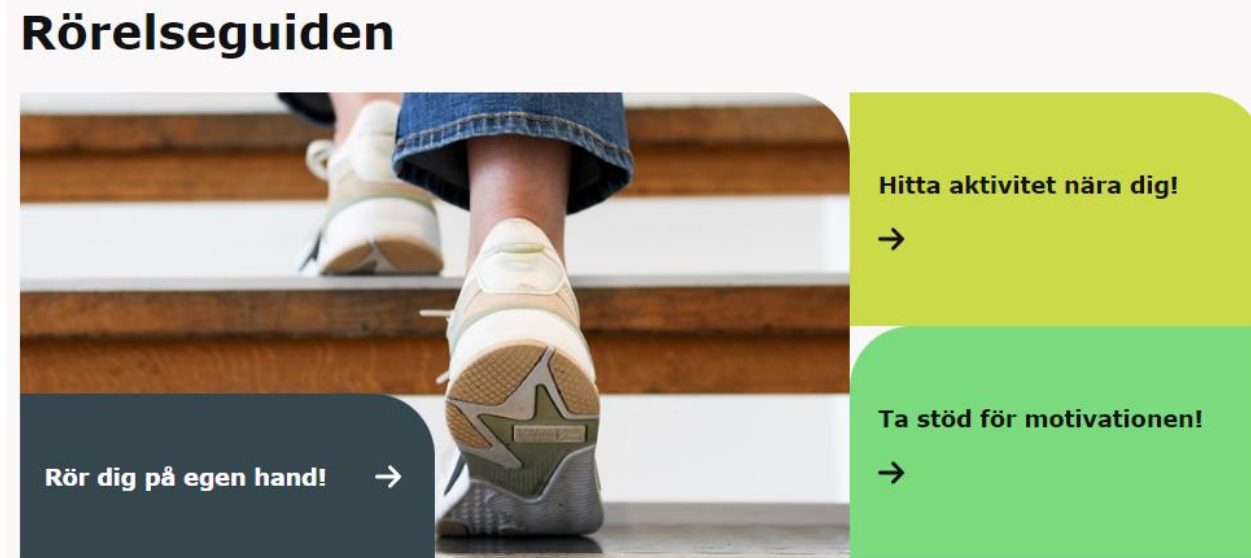
- **Kvinna 31 år, obesitas**

"Jag har fått bra strategier att jobba med. Det hjälper mig att tänka på att det viktiga är att jag rör på mig, och att det inte behöver vara ett jättetufft pass varje gång."

- **Man 53 år, utmattning**

"Det här stödet har varit jättebra, att göra upp en plan och sedan följa upp det ordentligt. Det är det enda som faktiskt har hjälpt mig under min sjukskrivning. "

Rörelseguiden www.vgregion.se/rorelseguiden

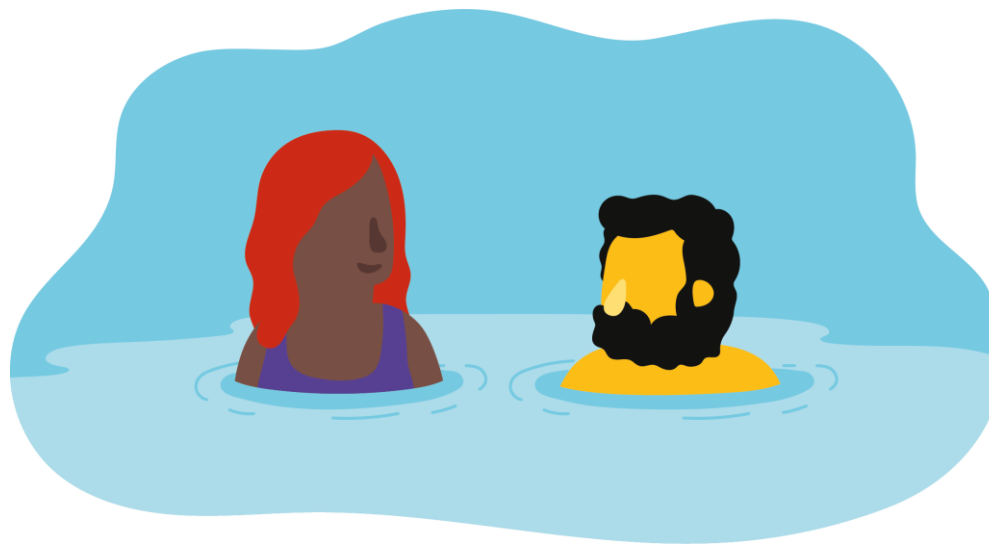


HAR DU INFORMATION?

Har du information om aktivitetsarrangörer i din kommun som kan finnas med I Rörelseguiden, tipsa gärna Trygg start-gänget!
tryggstart@vgregion.se

Information - Göteborg

- Intygsbad i varmvattenbassänger i **Göteborg Stad** kräver nu FaR där det tydligt framgår att patienten har behov av träning i **varmvatten**.
- [Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) Göteborgs Stad](#)



iBalans – paddling för ökad psykisk hälsa

Nytt projekt hos Svenska Kanotförbundet i samarbete VGR Centrum för fysisk aktivitet

Projektets inriktning:

- Genomföra ledarledda aktiviteter för en utvald målgrupp som har, eller riskerar att drabbas av psykisk ohälsa
- Målsättning att personerna ska bli trygga i miljön på och nära vatten genom paddling
- Genom paddling och friluftsliv hitta verktyg för återhämtning, personlig utveckling och balans genom fysisk aktivitet, socialt sammanhang och naturupplevelser.
- Etablera samverkan med vården och andra offentliga aktörer

Projektstart 1 mars, aktiviteter planeras inledas sommaren 2026

Svenska Kanotförbundet önskar kontakt med intresserade i ett tidigt skede

[Läs mer om projektet: Ny satsning ska öka kunskap om psykisk ohälsa | Svenska Kanotförbundet](#)



Kontakt: Åsa Andersson, verksamhetsutvecklare asa.andersson@kanot.com

Kravlös dans som hälsofrämjande insats

- Främja psykisk hälsa hos unga tjejer
- En forskningsbaserad metod "Dans för hälsa"
- Fler dansgrupper – i Rörelseguiden
- Följeforskning om upplevelser av att använda och rekrytera till Dans för hälsa.
- Berör kommunerna Göteborg, Mölndal, Öckerö, Partille och Härryda.

Intresserad? li.karlsson@vgregion.se



Nyheter och forskning

Nationell kraftsamling för ökad rörelse

- Mål: ökad daglig rörelse i befolkningen - god och jämlik hälsa
- Särskilt fokus: personer med funktionsnedsättning
- Ett samhälle som främjar rörelse
- 12 myndigheter i samverkan
- 6 samhällssektorer



Tillsammans med mer rörelse och bättre hälsa – för alla!

[Prenumerera på informationsbrev Främja rörelse – Folkhälsomyndigheten](#)

FYSS – nästa steg

- 4-årigt avtal med finansiering
- FYSS bli digitalt
- Befintligt innehåll först – kompletterar löpande
- Komplettera med EFYSS
- Inget tryckt material i avtalet



Utbildningar om fysisk aktivitet och FaR

utbildningar och inspelade presentationer

[Utbildning - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)

Utbildningar

Utbildning barn och unga:

Genomförs genom självstudier i egen takt i Lärportalen.

- Grundutbildning Fysisk aktivitet för barn och unga: [mer information och anmälan](#)
- Fysisk aktivitet på recept (FaR) för barn och unga: [mer information och anmälan](#)
- Att prata om kropp och rörelse med barn och unga: [mer information och anmälan](#)
- Motiverande samtal om fysisk aktivitet med barn och unga: [mer information och anmälan](#)

Utbildning vuxna:

Genomförs genom självstudier i egen takt i Lärportalen.

- Fysisk aktivitet/FaR för vuxna: [mer information och anmälan](#)
- Individanpassa fysisk aktivitet: [mer information och anmälan](#)
- Motiverande samtal om fysisk aktivitet med vuxna: [mer information och anmälan](#)
- ▶ **NYHET!** Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa: [mer information och anmälan](#)
- ▶ **PÅ GÅNG!** Fysisk aktivitet och FaR för gravida -publiceras våren 2026



Utbildningar

Övriga utbildningar:

Fysisk utbildning i Göteborg.

- Utbildning i arbetsfysiologi och anpassat Ekblom
Bak cykeltest: [15/4 kl. 8.00-16.00](#)



Temawebbinarier via Teams

Temawebbinarier via Teams:

- Rörelsenyckeln - ett stödmaterial för dig som möter barn och unga: [16/4 kl. 13.00-13.45 - anmälan](#)
- Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD för barn och unga: [4/5 kl. 13.00-13.45 -anmälan](#)
- FaR för vuxna - så fyller jag i ett recept: [27/5 kl. 13.00-13.45 -anmälan](#)
- Att individanpassa fysisk aktivitet för vuxna: [6/5 kl. 13.00-13.45 -anmälan](#)
- Introduktion till stödprogram i 1177 Stöd och Behandling: Nya rörelsevanor med FaR: [20/4 kl. 11.30-12.00 -anmälan](#)

Digital workshop via Teams:

- Workshop i Motiverande samtal om fysisk aktivitet: [19/3 kl. 13.00-14.30 -anmälan](#) och [22/4 kl. 14.30-16.00 -anmälan](#)



Inspelade presentationer

Här finns inspelade presentationer om fysisk aktivitet, FaR och FaR-mottagning online. Du kan titta på dem själv eller spela upp dem på ett APT till exempel. [Utbildning - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)

- Exempel på presentationer:
 - FaR-nyckeln [VGRplayer - Presentation: FaR-nyckeln](#)
 - Rörelsenyckeln [VGRplayer - Introduktionsfilm Rörelsenyckeln](#)
 - Motiverande samtal [VGRplayer - Motiverande samtal om fysisk aktivitet](#)
 - FaR-mottagning online [VGRplayer - Webinarium-FaR-mottagning-online](#)



Vårdgivarwebben – Fysisk aktivitet

Här finns information om:

- Utbildningar, temawebbinarier och workshops
- Information och stöd kring fysisk aktivitet och FaR
- Nätverk med kontaktuppgifter
 - Kontakta oss för tips om teman till kommande nätverk!

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

Rehabmottagningar

FaR-nätverk

För dig som arbetar på rehabmottagning i Västra Götaland.

Anmälan: [torsdag 26 mars 2026 kl 15.00-15.50](#)

Tema för nätverksträffarna

- Erfarenheter från FaR-implementeringsinsatsen under 2024 och 2025
- Goda exempel
- Kollegialt erfarenhetsutbyte
- Nyheter

Syftet med nätverket är att få inspiration och dela erfarenheter med varandra.

Varmt välkommen!

Kontakt:

Rehabmottagningarna i VGR erbjuds stöd av Centrum för fysisk aktivitet. Du som arbetar på en rehabmottagning kan vända dig till kontaktperson på Centrum för fysisk aktivitet:

Camilla Bylin-Ottehall, leg fysioterapeut, camilla.bylin_ottehall@vgregion.se

Anna-Lena Wendelhag, leg fysioterapeut, anna-lena.wendelhag@vgregion.se

Hanna Jadenius, leg fysioterapeut, hanna.jadenius@vgregion.se

Nästa nätverk och enkät

- Nästa nätverk: Tisdag 20 oktober kl.15.00
 - FaR-nytt
 - Vårdgivarnytt
 - Vårdgivarwebben
- Formsenkät
 - Vi är tacksamma för er feedback!





VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Kontaktuppgifter:

- camilla.bylin_ottehall@vgregion.se
- hanna.jadenius@vgregion.se
- anna-lena.wendelhag@vgregion.se