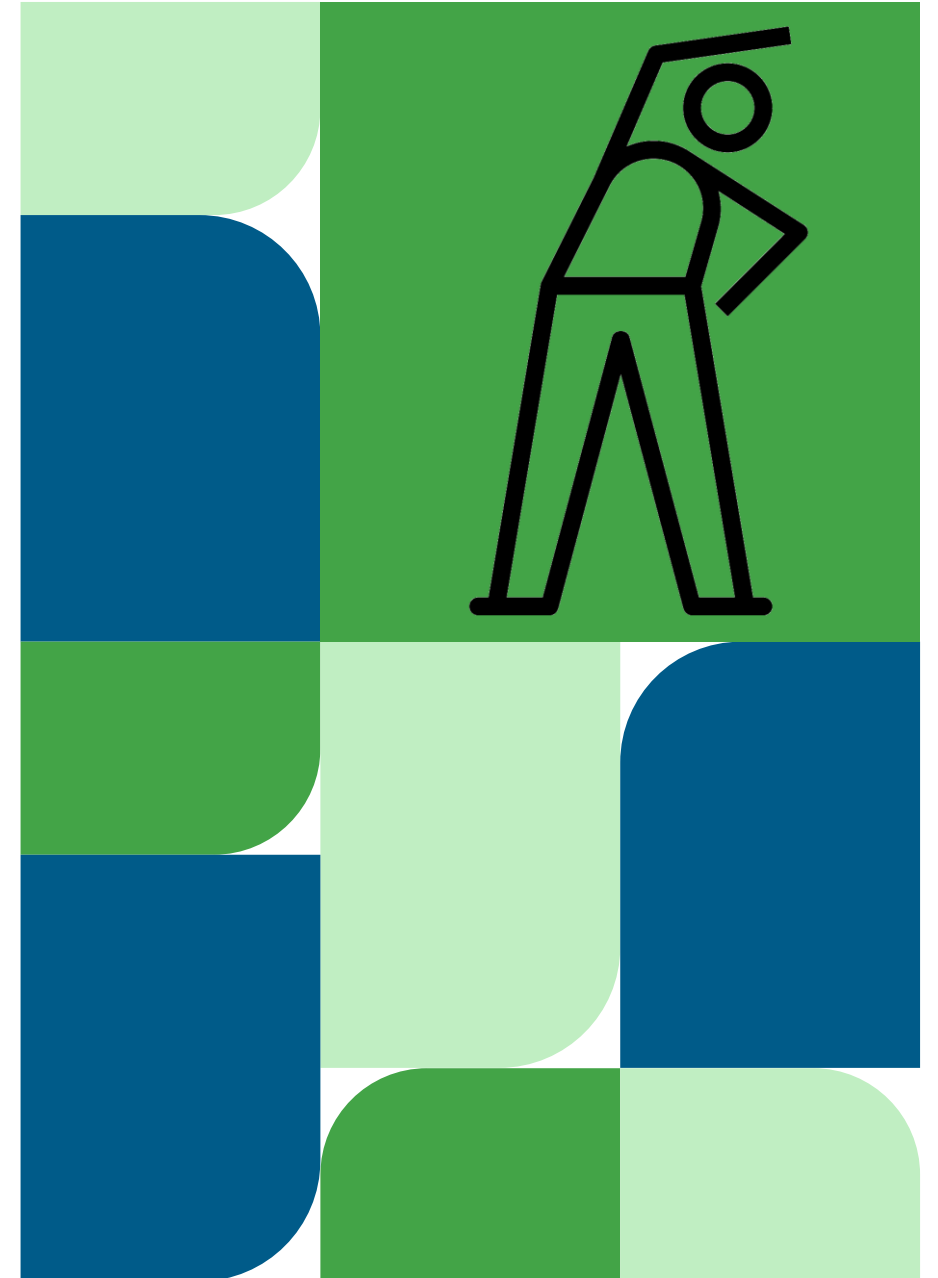


Välkommen till FaR- nätverk för dig som arbetar på Vårdcentraler i VGR

Vi startar kl 14.00

Skriv i chatten: yrkeskategori och var
du arbetar

Ha gärna video påslaget i mötet

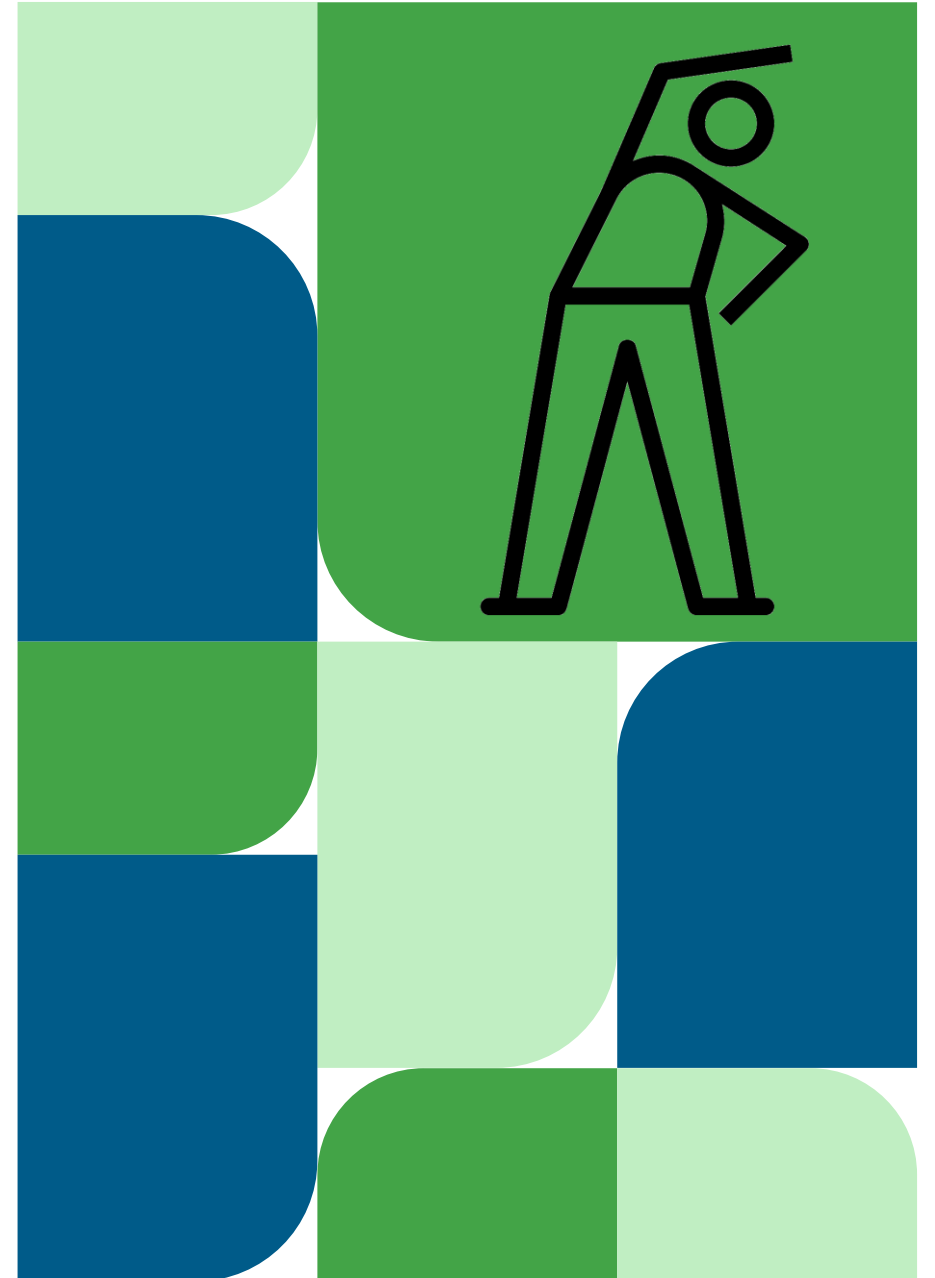


Välkommen till FaR- nätverket för vårdcentraler i VGR

Karin Valle Bordes

Jessica Törnqvist

Fysioterapeuter Centrum för fysisk
aktivitet



Dagens agenda

- CFFA – sedan 2024 utökat uppdrag i VGR
- Statsbidrag FaR – utbildningsinsats 2024 2025
- Erfarenheter
 - Framgångsfaktorer
 - Tankar från vårdgivare på Vårdcentralerna
 - Utmaningar
- Samtal i smågrupper
- Aktuellt

Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt Vad **För/med** **Syfte**
uppdrag **vi gör** **vem/vilka**

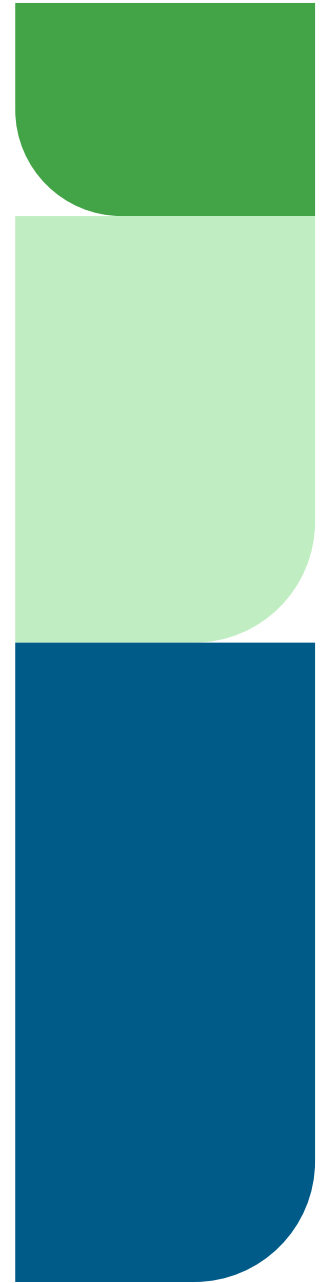
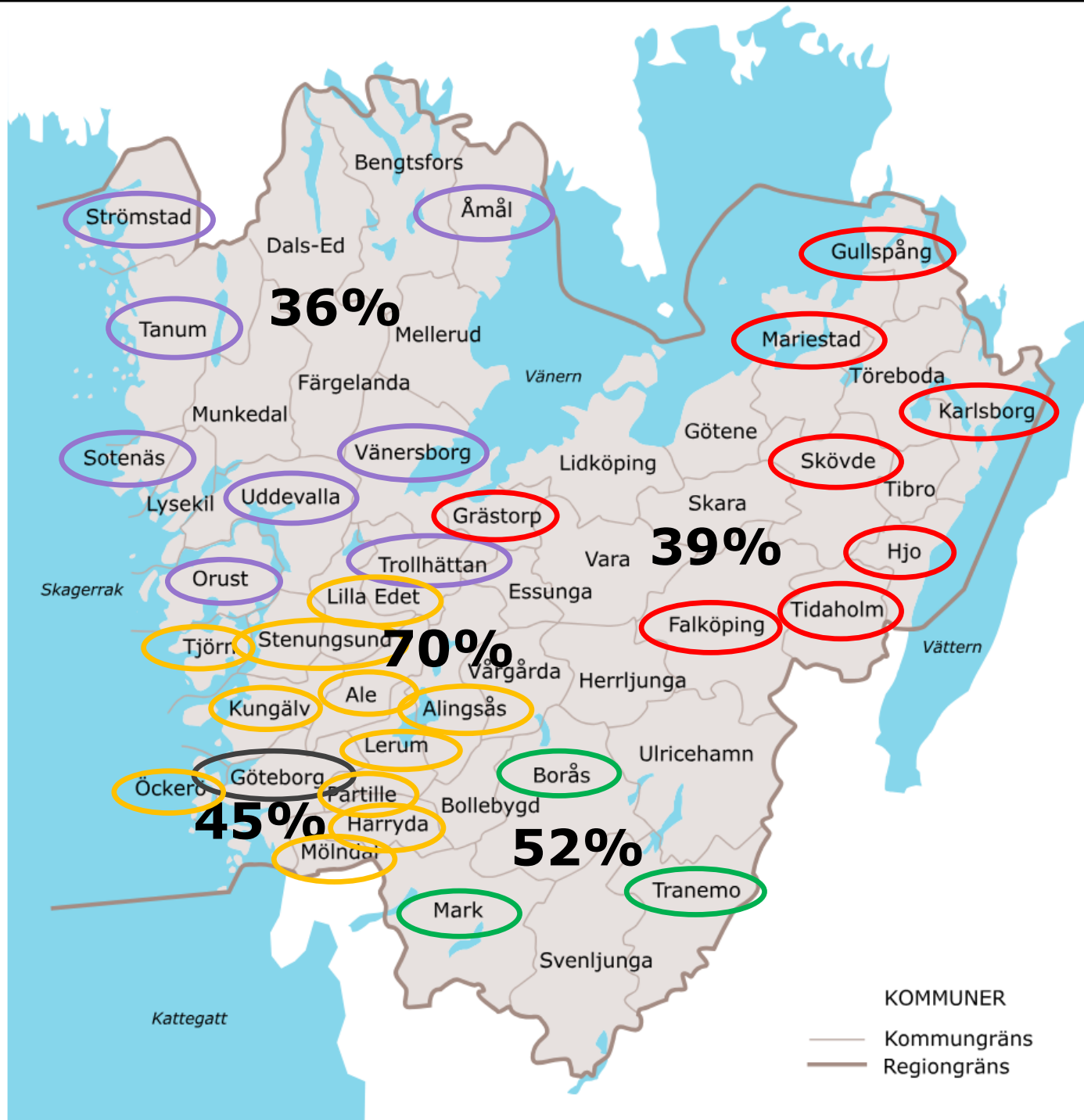
Utbildning och implementering FaR - VGR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning – 30 min
2. Utbildning om FaR i praktiken – 2 timmar
3. Lokal FaR-rutin – utformas på enheten
4. Uppföljning – efter 6 månader, 1 år – 1 timme



Vårdcentraler

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

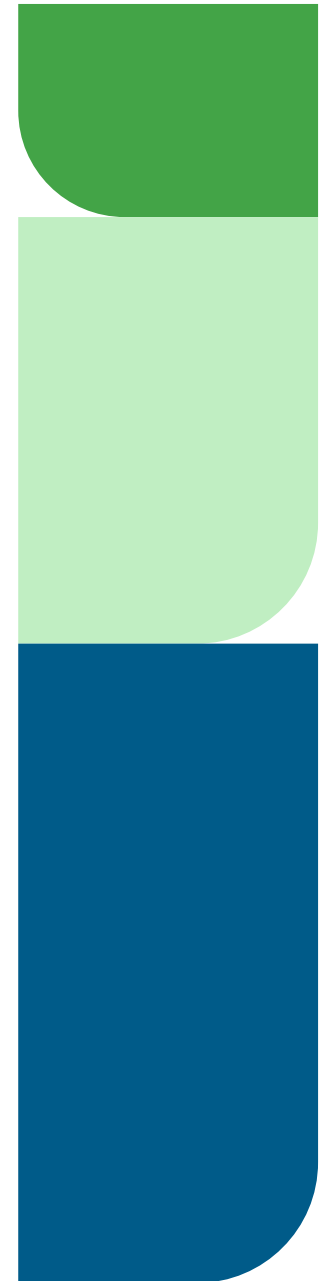
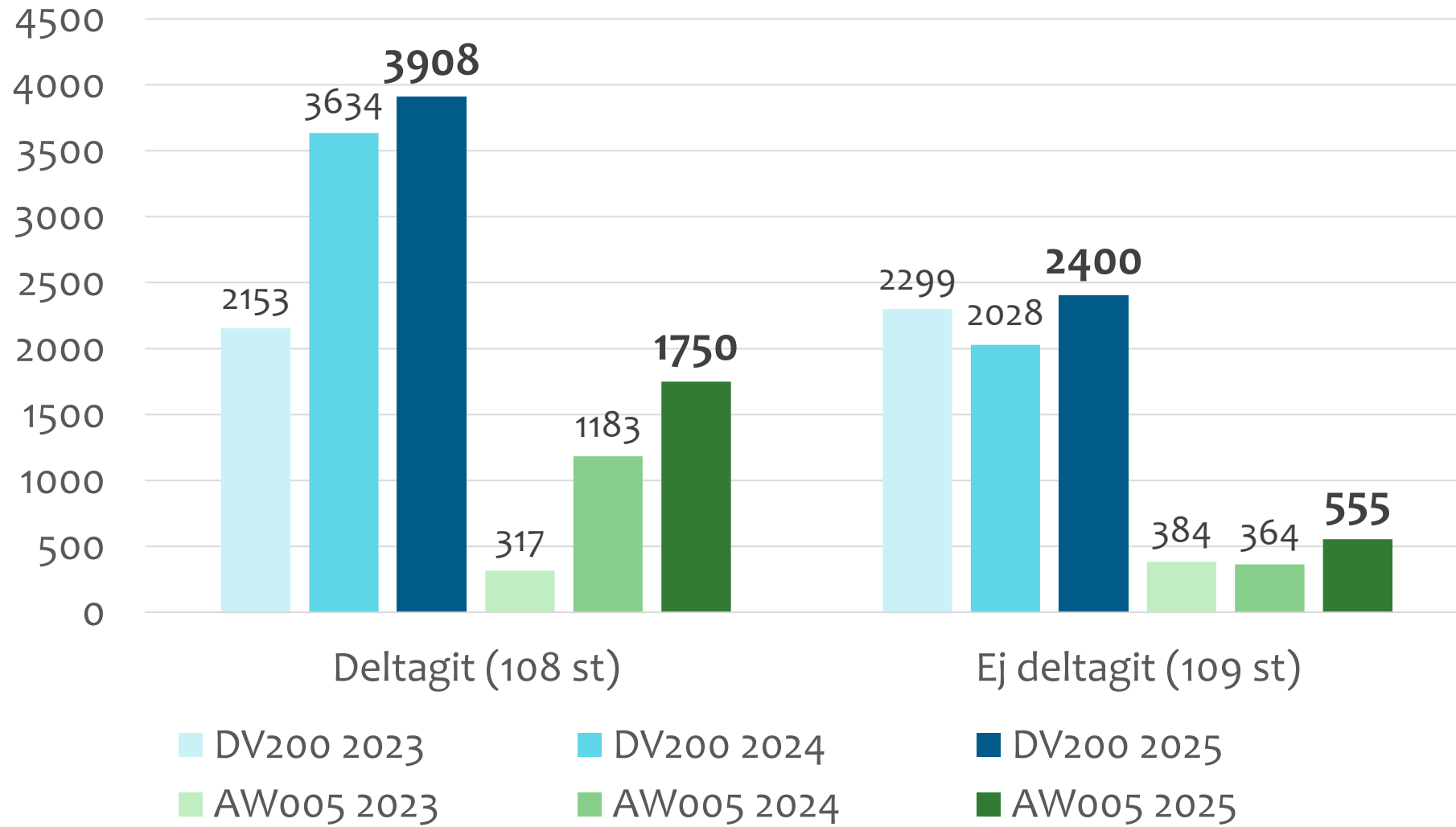


kartan

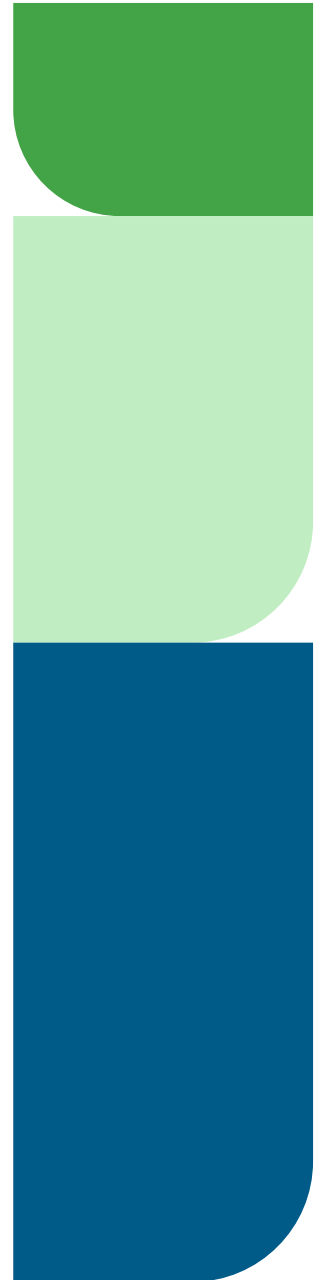
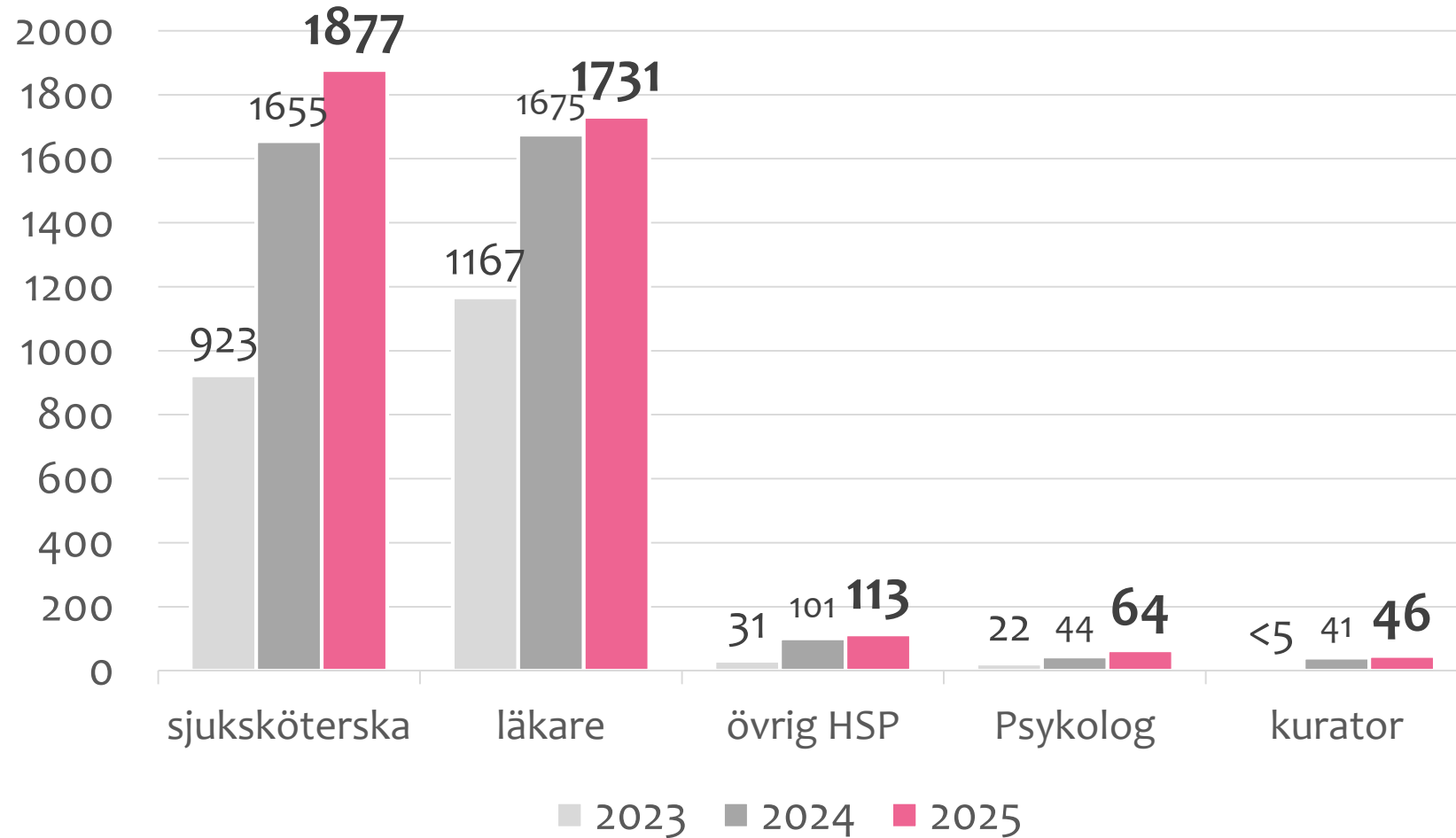
- visar alla kommuner, indelat i DRN (delregionalt område), som är representerade av vårdcentraler med fullföljd utbildningsinsats samt hur stor andel vårdcentraler det motsvarar i varje DRN

| DRN Göteborg | DRN Norra | DRN Södra | DRN Västra | DRN Östra |
|----------------|--|--------------------------|---|---|
| Göteborg | Orust Sotenäs Strömstad Tanum Trollhättan Uddevalla Vänersborg Åmål | Borås Mark Tranemo | Ale Alingsås Härryda Kungälv Lerum Lilla Edet Mölndal Partille Stenungsund Tjörn Öckerö | Falköping Grästorp Gullspång Hjo Karlsborg Mariestad Skövde Tidaholm |
| 45% (30 av 66) | 36% (13 av 36) | 52% (15 av 29) | 70% (38 av 54) | 39% (12 av 31) |

Vårdcentraler

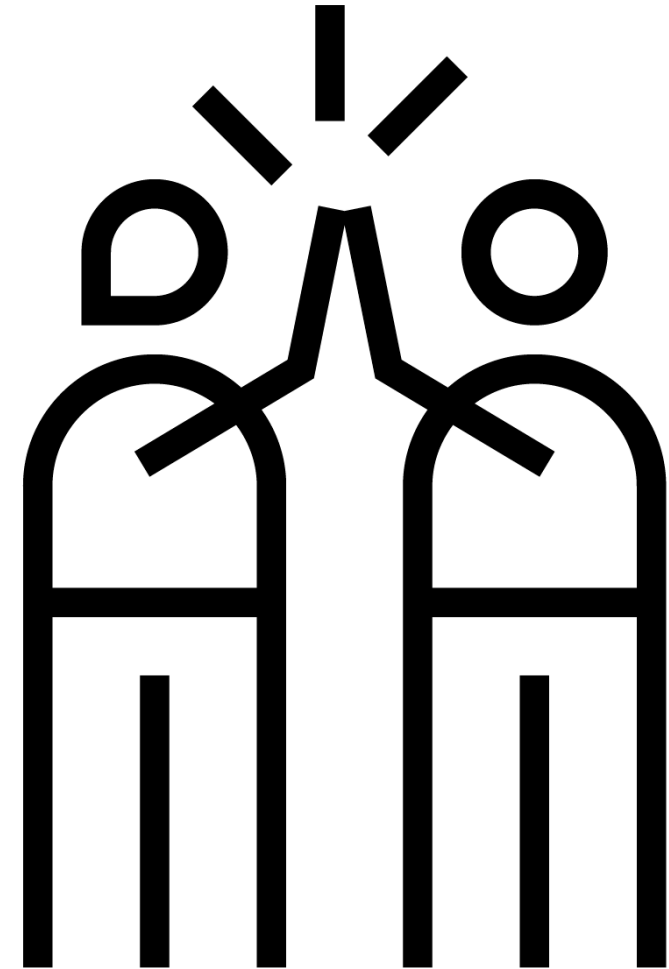


Vem har förskrivit FaR (DV200) på vårdcentraler med FaR-implementering



Framgångsfaktorer utifrån utbildarnas reflektioner

- Samverkan mellan professioner
- Strukturerade arbetssätt och rutiner
- Digitala och administrativa verktyg
- Stöd från chef engagemang och en positiv kultur bland personalen
- Samarbete med externa aktörer för att underlätta tillgång till fysisk aktivitet



Vad tycker vårdgivarna på Vårdcentralerna

- Lokal FaR-rutin bidrar till struktur, stödjer och främjar samarbete med rehab. Behov av ytterligare insatser för att integrera den fullt ut i vardagsarbetet.
- Betydelsen av fysisk aktivitet både på individ- och samhällsnivå. Bra med stödmaterial och utbildning
- FaR uppskattas som en viktig insats, men det finns tydliga behov av stöd för att hantera tidspress och integrera metoden mer effektivt i vårdens vardag.



Identifierade utmaningar – vårdgivarna på Vårdcentralerna

- Tidsbrist
- Administrativt krångligt
- Svårt att implementera i praktiken
– kostnadseffektivitet, upplevelse av svagt vetenskapligt stöd
- Förenklingar eller tydligare rutiner för att kunna användas i vardagen
- FaR-rutinen blir lågt prioriterad i vardagen



Material vuxna, gravida och äldre - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen

Rörelseguiden

Fysisk aktivitet som medicin vid **Artros**

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdgivare för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig produceras livsviktiga substanser som fungerar som smärtsmedel för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlöslig effekt som efter 24 timmar är tillräckligt långvarig, åtminstone för dem som har låga nivåer. När du rör på dig förbättras blodcirkulationen, kroppens smärtlösliggörande förmåga. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket ger både smärtlindring och ökar din möjlighet att vara aktiv i vardagen. Forskning har visat att fysisk aktivitet förbättrar livskvaliteten vid artros. Fysisk aktivitet är en smärtbehandlingsalternativ vid artros, tillsammans med hälsosamma livsstilsval och växtkostnad.

Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och sträva successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta promenader, eller att du byter ut några stillasittande aktiviteter mot vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller fitnessaktivitet. Vill du något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!

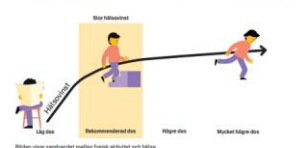


VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

All rörelse räknas!

Regelbunden vardagsrörelse ger större effekt på kropp och hälsa än vad vi tidigare har trott. Det gäller för alla, men det är särskilt viktigt för dig som har låga nivåer av fysisk aktivitet. Det innebär att du får stöd av din vårdgivare för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.



Hur mycket rörelse behöver vi?



Hur ser tillståndet ut med fysisk aktivitet och hälsa? Hitta ett sätt som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



FaR-mottagning online

Har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR) och har svårt att komma igång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götalandsregionen 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.

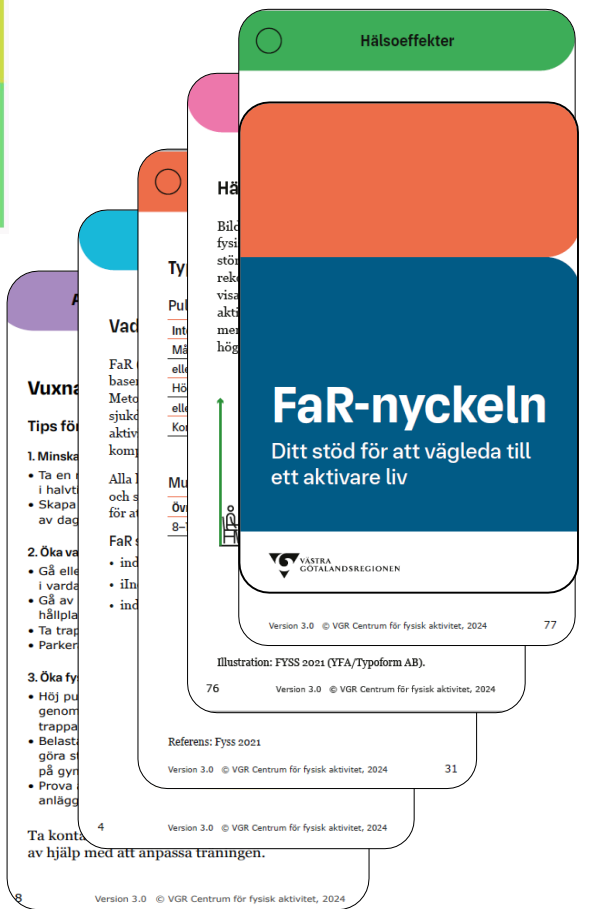
Boka tid

Du skapar fysioterapeuter 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 bokat. Boka från 12 år boka med egen e-legitimation.

Använd QR-koden eller länken: <https://vardochhalsa.sgrregion.se>
Du kan också boka och avboka besök på telefon: 031-946 60 40.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet, 2024



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

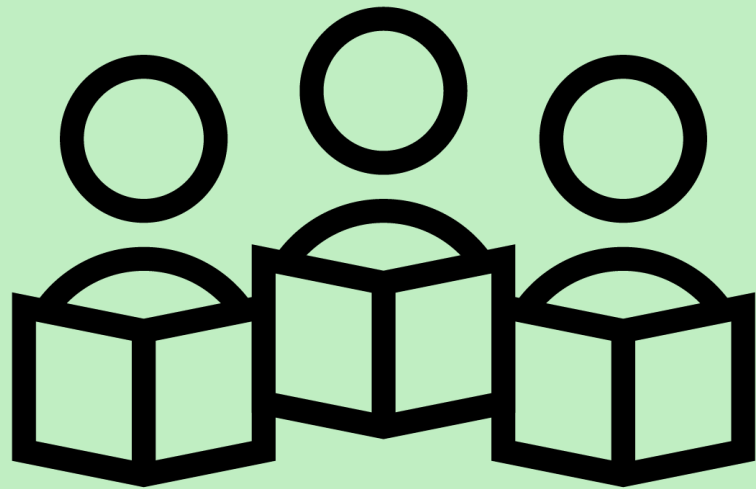
Centrum för fysisk aktivitet, 2024

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](#)



Reflektion i mindre grupper

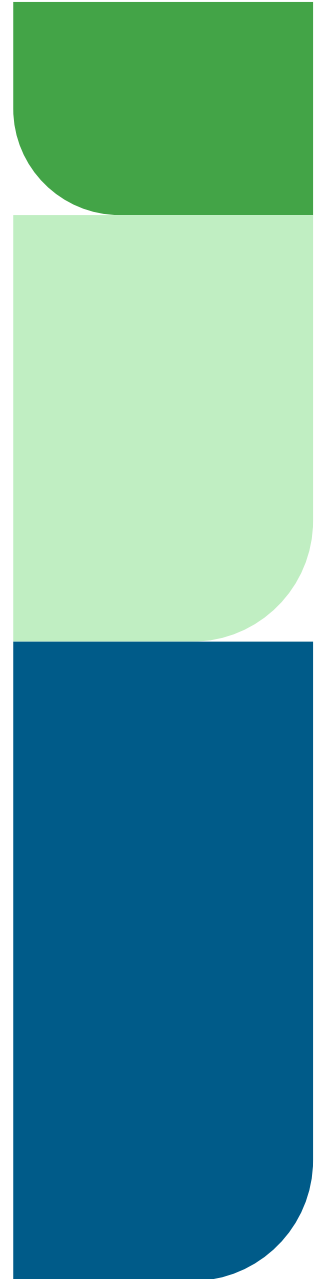


- Vad gör att man håller i och fortsätter använda FaR som metod?
- Vad finns det för möjligheter?
- Finns det något speciellt på din enhet som fungerar bra?

Aktuell

Nationell kraftsamling för ökad rörelse

- **Hälso- och sjukvård** och socialtjänst – **förebyggande och behandlande**
- Förskola, skola och fritidshem – möjlighet till daglig rörelse
- Arbetsliv – hälsofrämjande arbetsplatser
- Aktiva transporter
- Samhällsplanering
- Möjligheter till en aktiv fritid
- [Nationell kraftsamling för ökad rörelse — Folkhälsomyndigheten](#)



YFA och Socialstyrelsen

- Uppdatera och revidera
- Lägga till kapitel



Små förändringar i fysisk aktivitet och stillasittande tid minskar mortalitetsrisken

Konklusion

En ökning av måttlig-, högintensiv fysisk aktivitet (MVPA) med endast 5 min/dag – kan ha betydande effekt på mortalitet.

Även måttligt minskad stillasittande tid (SED) ger meningsfulla effekter, men MVPA ger större effekt på mortalitet sett till tidsenhet.

[Deaths potentially averted by small changes in physical activity and sedentary time: an individual participant data meta-analysis of prospective cohort studies - ClinicalKey](#)

Nätverk vårdcentral 2026-03-11

