Välkommen till FaR-nätverksträff rehab 20 oktober 2026

Vi startar kl. 15!

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



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

FaR-nätverksträff rehab
20 oktober 2026

Camilla Bylin Ottehall

Hanna Jadenius

Anna-Lena Wendelhag

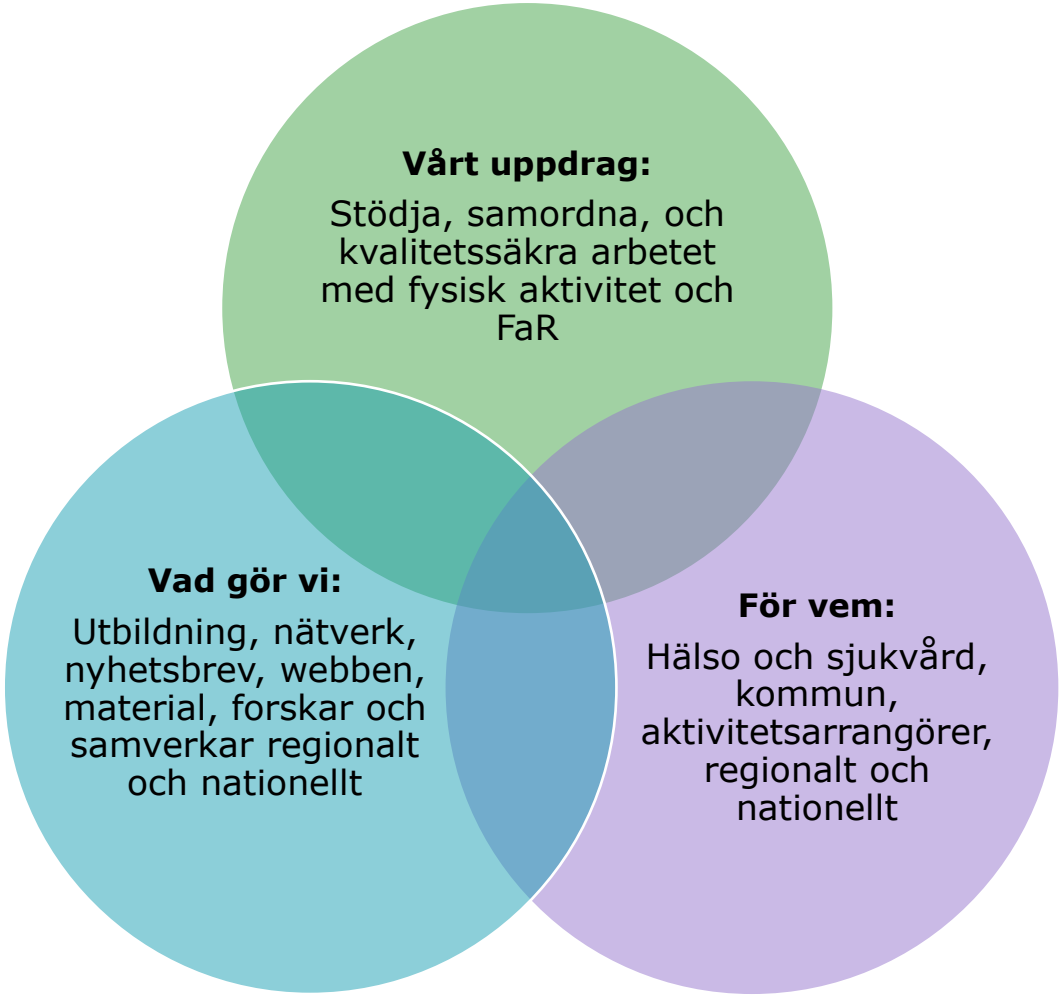


VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

- kompetenscentrum inom Västra Götalandsregionen

Syfte: Skapa bättre hälsa genom fysisk aktivitet



Utökat uppdrag

- Från 1 januari 2027
- Arbeta med samtliga levnadsvanor (Socialstyrelsen):
  - Otillräcklig fysisk aktivitet
  - Tobaks-och nikotinbruk
  - Riskbruk av alkohol
  - Ohälsosamma matvanor

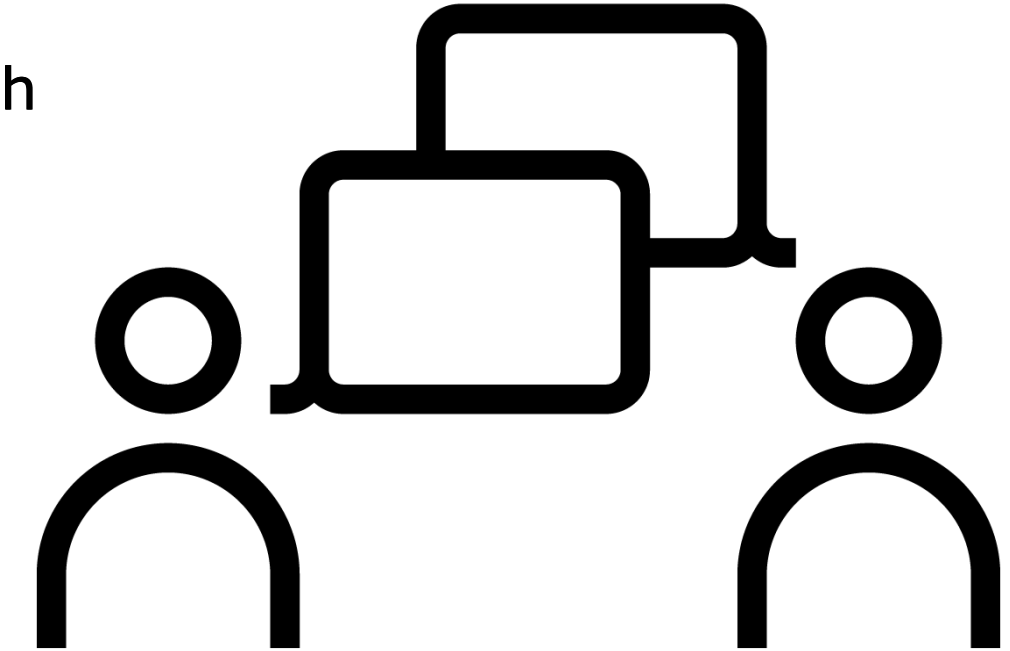
Syftet med nätverket

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



Återkoppling- Formsenkät

- Tid: kl. 15 och 60 minuter
- Veckodag: Torsdag, följt av måndag och onsdag
- 90% ansåg att nätverket uppfyllde förväntningarna
- Önskemål: mer diskussion och mer forskning om träning



Dagens agenda:

- Tema: Hur arbetar vi med rehabplan och FaR I praktiken?
  - Kollegialt erfarenhetsutbyte och diskussion
- Inspiration och stöd

  - redovisning av enkäten "Behov av lotsande/hänvisande funktion kring fysisk aktivitet"
- Nya utbildningar och webbinarier

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

Kollegialt erfarenhetsutbyte och diskussion



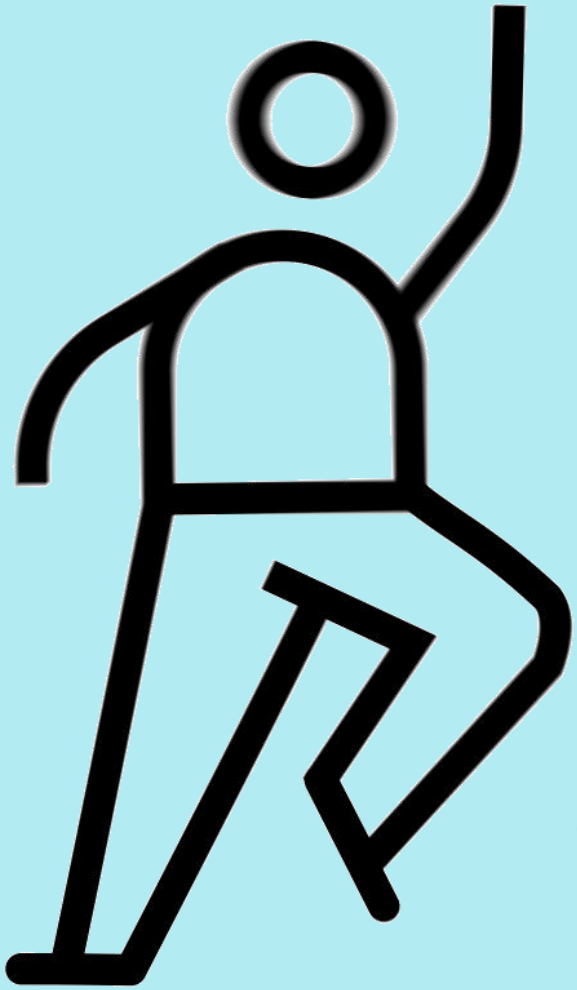
Tema:
Hur arbetar vi med rehabplan och FaR i praktiken?

Tema: Hur arbetar vi med rehabplan och FaR i praktiken?



- Diskutera i mindre grupper i 10 min
- Gemensam återkoppling

Rörelsepaus!



Rörelsetips!

Trappa upp din hälsa Trappgång och hopp i ny bok om vardagsmotion – Fysioterapi

Inspiration och stöd

- för att komma igång med fysisk aktivitet

Hänvisa vidare - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen

Enkät:

Behov av lotsande/hänvisande funktion kring fysisk aktivitet

Bakgrund till enkäten

- Undersöka eventuella behov av stödjande/lotsande funktioner kring fysisk aktivitet – dit patienter kan hänvisas vid FaR-förskrivning eller uppstart av egen aktivitet.
- Enkäten innehöll10 frågor.
- Vilka behov kan vi identifiera?

Redovisning av enkätsvar:

- Skickades ut till områdes-, verksamhets-, och enhetschefer på vårdcentraler och rehabenheter i hela VGR (oklart hur många enheter som nåts av enkäten).
- Utskick i början av juni och slutet av augusti 2026. Enkäten stängdes 17 september
- 113 svar

Redovisning av enkätsvar:

- 113 svar
- FT, ssk, AT, distrikts-ssk, läkare, chefer, psykolog, usk, hälsocoach.
- 21 olika kommuner
- 80 st rehab, 32 vc, 2 st rehab + vc

Kommuner där vi fått svar:

DRN Norra

Munkedal 1
Sotenäs 2
Strömstad 1
Trollhättan 9
Uddevalla 3
Vänersborg 2
Åmål 1
Bengtsfors
Dals-Ed
Förgelanda
Lysekil
Mellerud
Orust
Tanum

Göteborg 37

DRN Södra

Bollebygd 1
Borås, 11
Mark, 1
Svenljunga 3
Ulricehamn 1
Vårgårda
Tranemo
Herrljunga,

DRN västra

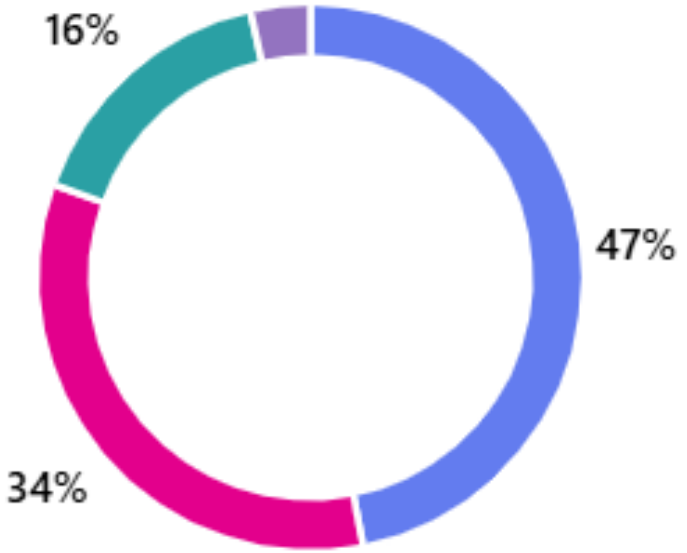
Alingsås 4
Härryda 4
Kungälv 1
Mölndal, 3
Partille 11
Tjörn 2
Öckerö 3
Ale
Lerum
Lilla Edet
Stenungsund

DRN Östra

Skövde 5
Skara
Essunga
Falköping
Grästorp
Gullspång
Götene
Hjo
Karlsborg
Lidköping
Mariestad
Tibro
Tidaholm
Töreboda
Vara

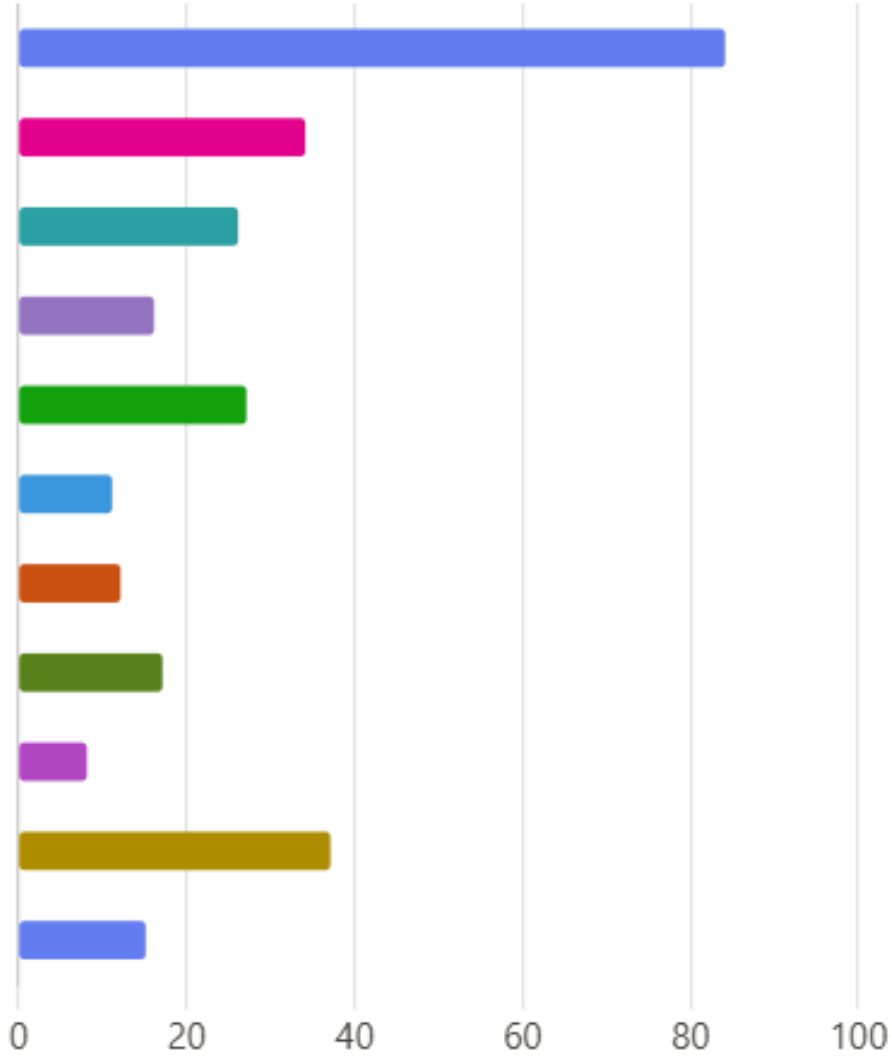
4. När du har ordinerat fysisk aktivitet, har du hänvisat patienter vidare då?

Ofta	53
Ibland	38
Sällan	18
Aldrig	4



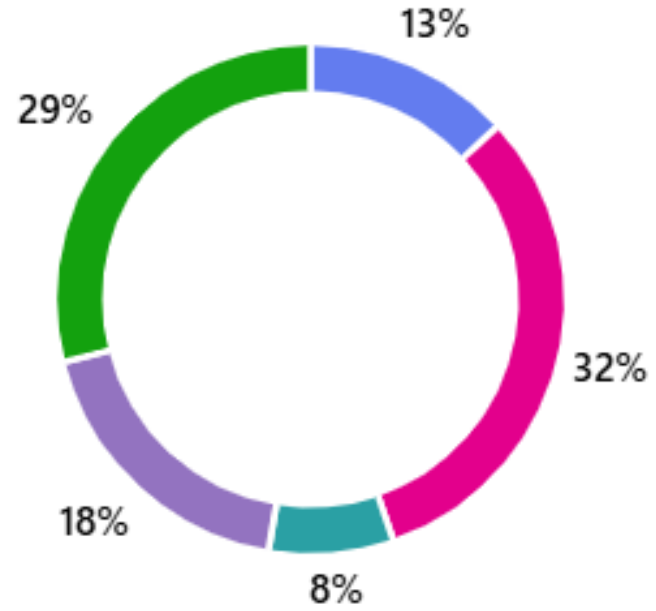
6. Om du svarat ofta eller ibland på fråga 4 - vart hänvisar du då?

Friskvårdsanläggningar	84
Kommunala verksamheter	34
Föreningar	26
FaR-mottagning Online	16
Rehabmottagning	27
Aktivitets-/FaR-lots	11
Rörelseguiden	12
Internet, tex Youtube	17
Digital träning via app	8
Hälsocoach online	37
Annat	15



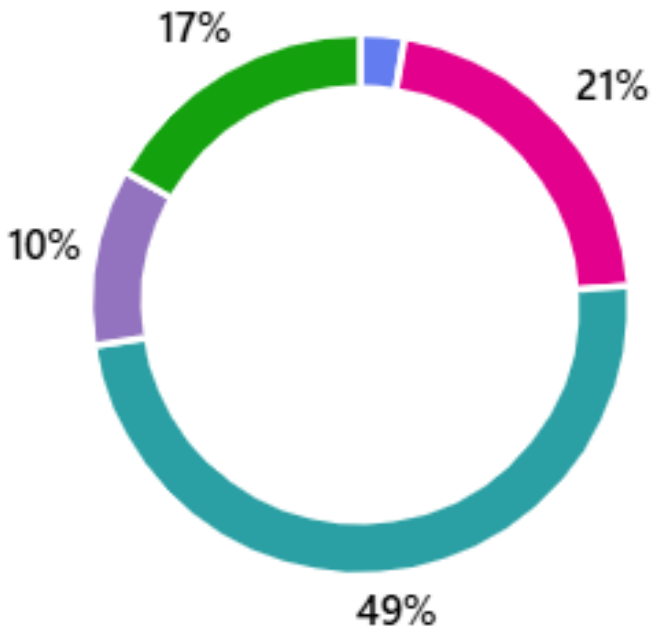
5. Om du svarat sällan eller aldrig på fråga 4 - varför har du inte hänvisat patienter vidare?

Det finns inget att hänvisa till i mitt område	5
Jag vet inte var jag ska hänvisa	12
Brist på tid under vårdmötet	3
Patienten har inget behov av hänvisning	7
Annat	11



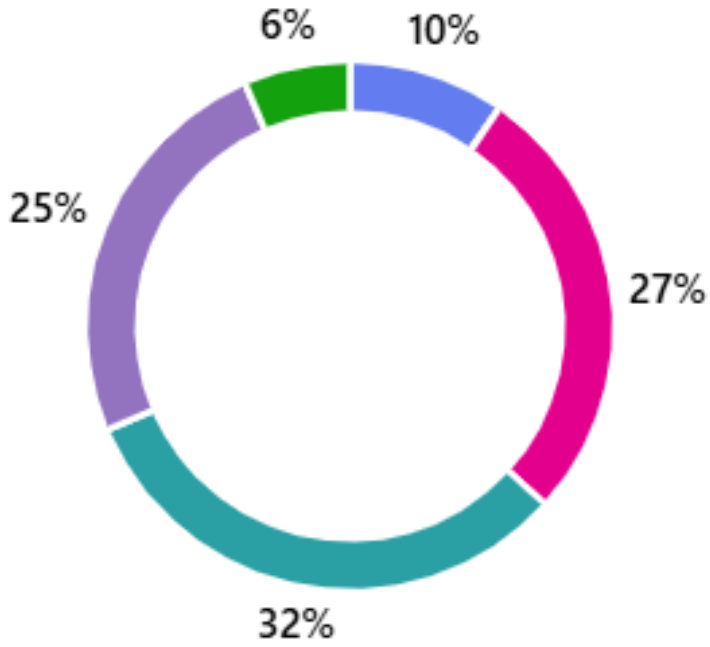
7. Finns ett behov av en aktivitetslots som kan stötta patienter kring fysisk aktivitet?

Ja, en digital aktivitetslots	3
Ja, en fysisk aktivitetslots	24
Ja, både en digital och fysisk aktivitetslots	55
Nej, jag ser inget behov av en aktivitetslots	12
Vet ej	19



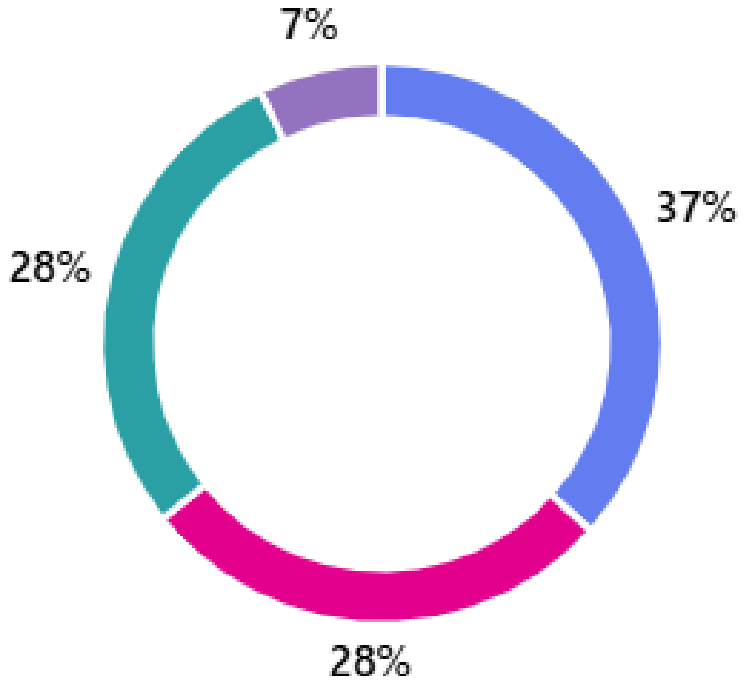
8. Om en aktivitetslots skulle finnas i din kommun eller grannkommun, vad hade du önskat att en sådan kunde bidra med?

Samtal om fysisk aktivitet	25
Hjälp att hitta en lämplig fysisk aktivitet	71
Hjälp att komma igång	83
Gymintroduktion	65
Annat	17



9. Skulle en aktivitetslots innebära att du oftare ordinera fysisk aktivitet?

Ja	41
Nej	31
Vet ej	32
Annat	8



Hur går vi vidare?

Nya rörelsevanor med FaR – ett digitalt stödprogram i SoB



- Öka patientens delaktighet, självbestämmande och motivation till ökad fysisk aktivitet/minskat stillasittande
- Främja hållbar beteendeförändring
- Främja följsamhet till metoden FaR
- Utvecklat för vuxna, för användning på VC och rehab
- Om programmet:
  Nya rörelsevanor med FaR - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen

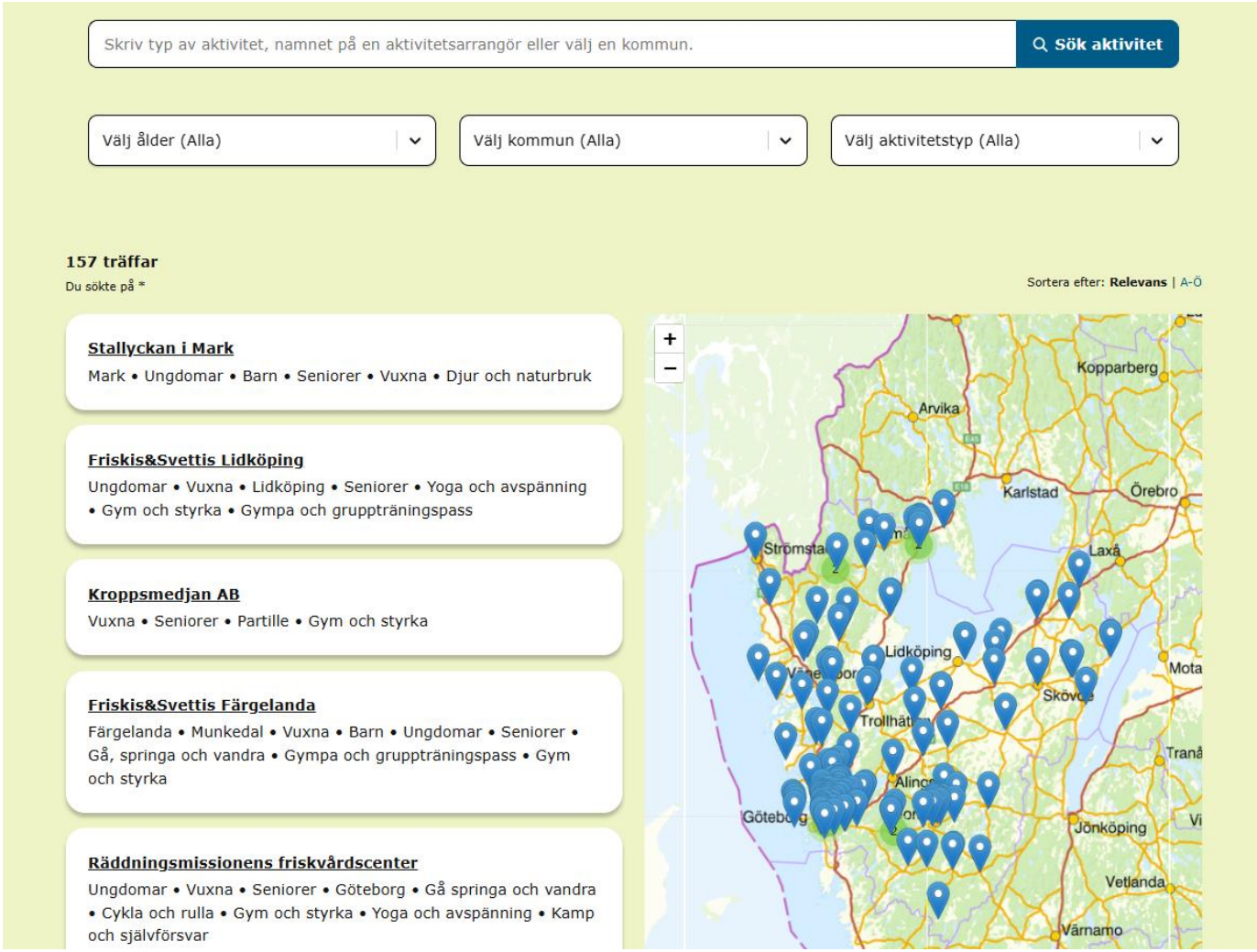
Fortsatt implementering

- Följer antal enheter som använder programmet, antal program som är påbörjade och avslutade
- Använder programmet i FaR-mottagning online
- Kontakt med enheter som kommit igång lite mer
  - Tar gärna emot feedback!
- KVÅ-kod ZV044 – behandling administrerad via internet

Rörelseguiden

- Webbsida för fysisk aktivitet
  [Rörelseguiden - Rörelseguiden]
  – Nya träningsprogram
- Tryggstartcertifierade aktivitetsarrangörer
  – Förbättrad sökfunktion
- Tipsa oss gärna om idéer!

  rh.cffa@vgregion.se



Kompetensutveckling och utbildning

- för dig som möte vuxna
- för dig som möter barn och unga

Kompetensutveckling och utbildning - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen

Utbildning – vuxna

Fysisk aktivitet på recept (FaR) för vuxna - som förebyggande och behandlande åtgärd

- UPPDATERAD!
- Tid: 60 min
- Innehåll:
  - Socialstyrelsens nationella FaR-utbildning
  - Stöd i arbetet med FaR i VGR
  - **Fördjupningsdel utifrån profession** (läkare, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut, psykolog/kurator, dietist, undersköterska/hälsovetare)

    Mer information och anmälan
  - Tips! Lägg in i FaR- rutin för nya medarbetare



Utbildning – vuxna

Fysisk aktivitet och FaR för gravida

- NY!
- Tid: 60 min
- Innehåll:
  - Fysisk aktivitet under graviditet och postpartum
  - Fysisk aktivitet på recept (FaR)
  - Material och praktiska tips som stöd i arbetet med FaR

[Mer information och anmälan]





Utbildning - vuxna

Samtal om fysisk aktivitet med vuxna

- UPPDATERAD!
- Tid: 60 minuter
- Innehåll:
  - Har ett bredare innehåll med fokus på samtal om fysisk aktivitet på olika nivåer för att stödja beteendeförändring
  - Introduktion till centrala i Motiverande samtal - MI

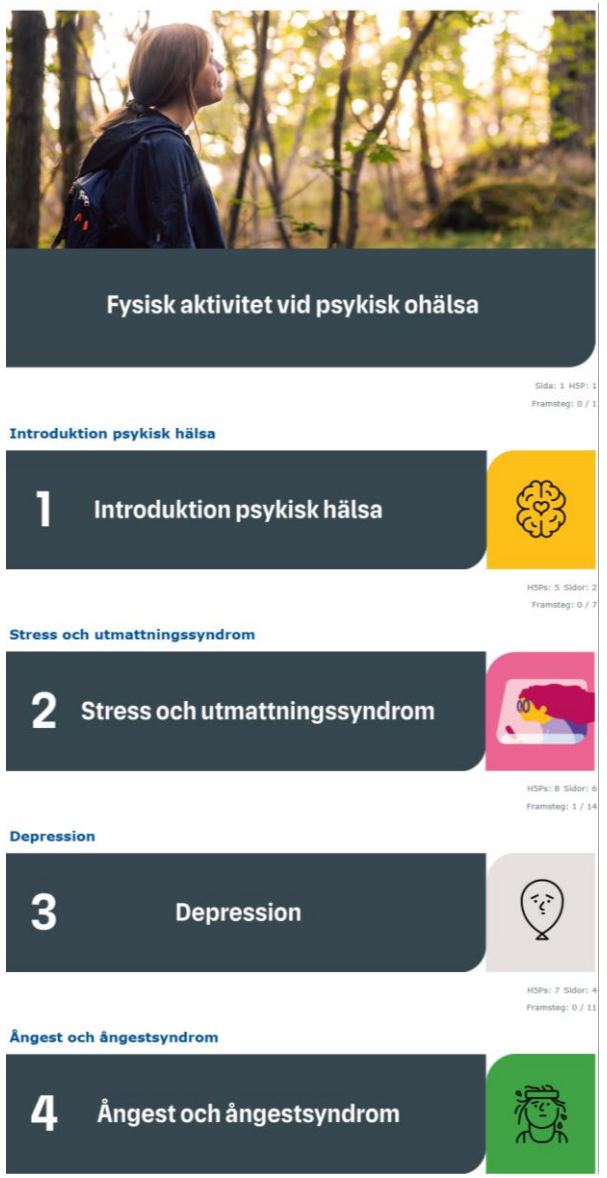
Mer information och anmälan



Utbildning – vuxna

Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa

- Publicerades 2025
- Tid: 4 tim/välj ut relevanta delar
- Fortsättningsutbildning - fördjupad kunskap i att använda fysisk aktivitet och FaR som prevention och behandling vid psykisk ohälsa hos vuxna.
- Innehåll:
  - Introduktion psykisk hälsa
  - Stress och utmattning
  - Depression
  - Ångest och ångestsyndrom
  - Insomni
  - Komma igång med fysisk aktivitet
  - Reflektion kring utvecklingsarbete [Mer information och anmälan]



Utbildningar - barn och unga

Fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga

- UPPDATERAD!
- Tid: 90 minuter
- Innehåll:
  - Hur fysisk aktivitet kan användas som en förebyggande och behandlande åtgärd för barn och unga. Mer information och anmälan



Fysisk aktivitet på recept (FaR) för barn och unga

- UPPDATERAD!
- Tid: 60 minuter
- Innehåll:
  - Hur FaR kan användas som en förebyggande och behandlande åtgärd för barn och unga. Mer information och anmälan



Utbildning - barn och unga

Samtal om fysisk aktivitet med barn och unga

- UPPDATERAD!
- Tid: 60 minuter
- Innehåll:
  - Kunskaper och färdigheter i att hålla samtal om fysisk aktivitet som en förebyggande och behandlande åtgärd för barn och unga. Mer information och anmälan

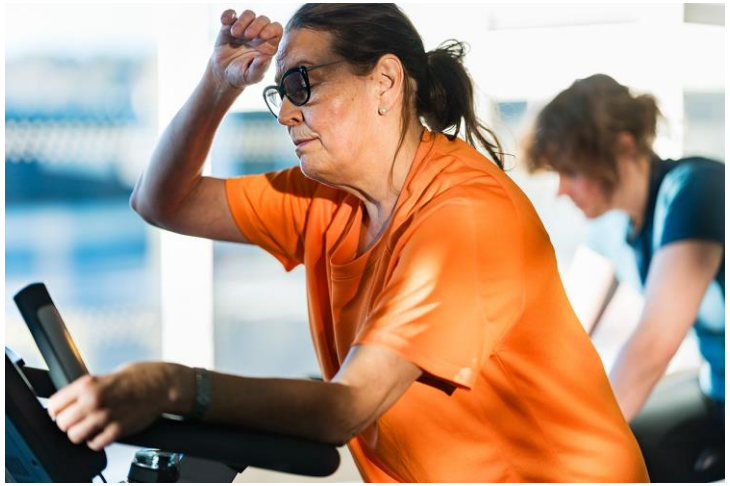


Utbildningar - övriga

Arbetsfysiologi och anpassat Ekblom Bak cykeltest

- Tid: Fysisk heldagsutbildning i Göteborg
- För fysioterapeuter inom primärvård
- Innehåll:
  - Arbetsfysiologi och praktik cykeltest.

Utbildningstillfälle i mars 2027 – datum kommer!



Webbinarier hösten 2026

- **Fysisk aktivitet vid klimakteriebesvär**
  Tisdag 10 november kl. 15:00-15:45 Mer information och anmälan
- **Rörelse för livet – fysisk aktivitet för barn som har övervikt och obesitas**
  Onsdag 9 december kl. 13:00-13:30 Mer information och anmälan

Webbinarier hösten 2026

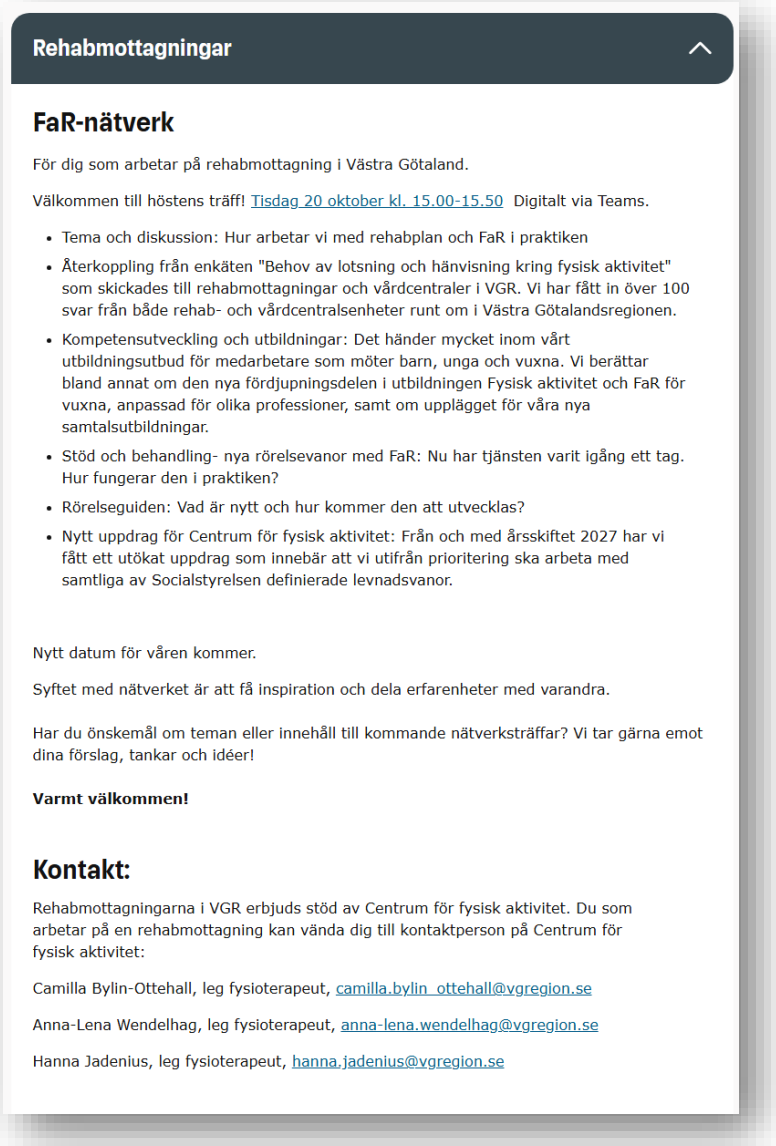
- **Fysisk aktivitet vid klimakteriebesvär**
  Tisdag 10 november kl. 15:00-15:45 Mer information och anmälan
- **Rörelse för livet – fysisk aktivitet för barn som har övervikt och obesitas**
  Onsdag 9 december kl. 13:00-13:30 Mer information och anmälan

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!

[Nätverk och stöd - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen]



Rehabmottagningar

FaR-nätverk

För dig som arbetar på rehabmottagning i Västra Götaland.

Välkommen till höstens träff! Tisdag 20 oktober kl. 15.00-15.50 Digitalt via Teams.

- Tema och diskussion: Hur arbetar vi med rehabplan och FaR i praktiken
- Återkoppling från enkäten "Behov av lotsning och hänvisning kring fysisk aktivitet" som skickades till rehabmottagningar och vårdcentraler i VGR. Vi har fått in över 100 svar från både rehab- och vårdcentralsenheter runt om i Västra Götalandsregionen.
- Kompetensutveckling och utbildningar: Det händer mycket inom vårt utbildningsutbud för medarbetare som möter barn, unga och vuxna. Vi berättar bland annat om den nya fördjupningsdelen i utbildningen Fysisk aktivitet och FaR för vuxna, anpassad för olika professioner, samt om upplägget för våra nya samtalsutbildningar.
- Stöd och behandling- nya rörelsevanor med FaR: Nu har tjänsten varit igång ett tag. Hur fungerar den i praktiken?
- Rörelseguiden: Vad är nytt och hur kommer den att utvecklas?
- Nytt uppdrag för Centrum för fysisk aktivitet: Från och med årsskiftet 2027 har vi fått ett utökat uppdrag som innebär att vi utifrån prioritering ska arbeta med samtliga av Socialstyrelsen definierade levnadsvanor.

Nytt datum för våren kommer.

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

Har du önskemål om teman eller innehåll till kommande nätverksträffar? Vi tar gärna emot dina förslag, tankar och idéer!

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

Utvärdering nätverksträff rehab hösten 2026

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Kontaktuppgifter:

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