



2026-04-27

Manual

Ordinationsblankett Fysisk aktivitet på recept - FaR Unga, lätt svenska

Detta recept är utformat på ett mer utförligt sätt, med förtydligande och förklarande delar och kan med fördel användas till både unga och vuxna som kan ha nytta av denna struktur. I texten nedan beskrivs processen ur ett barn- och ungdomsperspektiv men kan även gälla för vuxen.

Den individanpassade skriftliga ordinationen bör vara grundad på:

- Tillstånd (hälsostatus, diagnos, funktionsnivå, mognad)
- Nuvarande och tidigare fysisk aktivitet
- Förändringsberedskap, motivation och tilltro
- Vad barnet/ungdomen upplever som lustfyllt och möjligt

Samtalet bör anpassas utifrån barnets/ungdomens ålder och mognad. Samtala om vad de önskar förändra och varför. Gör en kartläggning av den fysiska aktiviteten och samtala om värdet samt effekter av ökad fysisk aktivitet.

Ta hjälp av [FYSS/eFYSS/Rörelsenyckeln](#) för allmänna och diagnosspecifika rekommendationer, men anpassa alltid ordinationen till individen. Det är viktigt att börja på barnets/ungdomens nivå. Dosen kan sedan stegas successivt.

FaR kan ordinerars från 6 års ålder. Vid ordination till:

- **6–12 år** rekommenderas ett familjecentrerat arbetssätt eftersom ungas levnadsvanor till stor del är beroende av föräldrarnas val och möjligheter att ge stöd
- **13–17 år** kan ungdomen ofta ta större eget ansvar, men vårdnadshavare bör informeras

Ordinationsblanketten

Ordinationsblanketten fylls i tillsammans med barnet/ungdomen och vid behov vårdnadshavare. Fyll endast i de delar som är aktuella. Receptet fungerar som en gemensam överenskommelse mellan barnet/ungdomen, vårdnadshavare och vårdgivare. Receptet är barnets/ungdomens/familjens dokument men tänk på att receptet kan behöva visas upp hos en aktivitetsarrangör så försäkra dig om att barnet/ungdomen/familjen är okej med det som står i receptet.

Nedan följer en beskrivning av hur man fyller i ordinationsblanketten.

Anledning till FaR

Fyll i den medicinska anledningen till FaR i samförstånd med barnet/ungdomen/familjen, till exempel övervikt, depression eller astma.

Min målsättning

Formulera en övergripande målsättning tillsammans med ungdomen/familjen.

Exempel:

- delta i en rolig aktivitet två gånger/vecka
- bryta skärmtid
- göra en utomhusaktivitet varje helg

I rutan Syfte med FaR kryssar ni i vad barnet/ungdomen/familjen önskar uppnå med den ökade fysiska aktiviteten, här finns 12 valbara förslag.

Samtala om vad som redan görs och fungerar bra och fyll i detta under Bra saker jag redan gör och fortsätter med.

Stillasittande

Långvarigt stillasittande är en riskfaktor för ohälsa även hos unga.

Barn/ungdomar som inte når rekommendationen för fysisk aktivitet och har hög stillasittandetid (särskilt skärmtid) bör uppmuntras att minska denna.

Samtala om hur stillasittandet kan minskas. Skriv så konkret som möjligt när och hur stillasittande kan brytas, till exempel:

- res dig upp tre gånger mellan spelomgångar
- bryt sociala-medier-tid – sätt en timer på 30 minuter
- sätt begränsningar i skärmtidsapp, max två timmar/dag

Fysisk aktivitet i vardagen

Uppmuntra till att ersätta stillasittande med vardagsaktivitet. All rörelse räknas. Samtala om möjligheter i vardagen och skriv så konkret som möjligt i ordinationsblanketten, till exempel:

- gå eller cykla till och från skola 2 dagar/vecka
- cykla till glasskiosken på lördagar
- gå med återvinningen en gång/vecka
- spela pingis på rasten

Träning

I fältet träning kan olika aktiviteter ordinerars, såsom organiserad idrott, lekbaserad träning eller egenträning. För varje aktivitet ska det tydligt framgå:

- aktivitet
- hur ofta (gångar/vecka)
- hur länge (minuter/tillfälle)
- ansträngningsgrad

Använd Borg RPE-skalan® eller Omni-skalan för att beskriva ansträngningsgrad och hur aktiviteten känns i kroppen. Anpassa alltid dos och intensitet efter mognad och hälsotillstånd. Skriv även om det är något barnet/ungdomen bör undvika eller vara försiktig med.

Rörelsemätare (stegräknare, accelerometer) och aktivitetsdagbok kan användas för att öka motivation och följsamhet. Aktivitetsdagbok finns att ladda ner eller beställa via: www.vgregion.se/fysiskaktivitet.

Plan

Det är viktigt att det finns en tydlig plan för var, när och med vem aktiviteten ska genomföras. Planen görs i samråd med barnet/ungdomen/familjen och ska vara realistisk och genomförbar.

Uppföljning

Som förskrivare ansvarar du för uppföljning av ordinationen. Det kan antingen ske via återbesök, videobesök eller telefonsamtal. I uppföljningsrutan skrivs när och hur uppföljningen ska ske. Om annan vårdgivare ansvarar för uppföljning så skickas kopia på ordinationen till aktuell enhet.

Bilaga

På baksidan av receptet finns kort information, förklaringar av begrepp och tips på aktivitet.

Journalföring och KVÅ-kodning

I samband med journalföring ska KVÅ-kod registreras för de åtgärder som genomförts:

- **DV132** – Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- **DV133** – Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- **DV200** – Utfärdande av FaR
- **AW005** – Uppföljning av tidigare utfärdat FaR