

**Idrotts- och hälsocoachprogrammet,  
Karlstad universitet**

# **Fysisk aktivitet och FaR**

Anna Orwallius

Centrum för fysisk aktivitet

2025-10-23



# Innehåll

- Riktlinjer och rekommendationer om fysisk aktivitet
- FaR som metod och hur det används i praktiken
- FaR i friskvården
- Stöd kring fysisk aktivitet



**Varför behöver vi arbeta  
med fysisk aktivitet?**

# Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen



# Fysisk aktivitet kan behandla:

- gäller vuxna!

Alkoholberoende	Artros	Astma	Benartärsjukdom	Blodfetterubbningsar	Cancer	Demens
Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2	Fibromyalgi	Förmaksflimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni
Insomni	Klimakteriebesvär	Kranskärlsjukdom	KOL	Lungfibros	Metabola syndromet	Migrän
Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom	PCOS	Psoriasis	Reumatoid artrit
Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgsskada	Schizofreni	Stroke	SLE	Ångest	Övervikt och fetma

# Och för barn och ungdomar finns evidens för att fysisk aktivitet påverkar:

ADHD & ADD	Alkoholberoende	Artros	Astma	Benartärsjukdom	Blodfetterubbningsar	Car	Barncancer	Cerebral Pares
Cystisk Fibros	Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2	Fibromyalgi	Förmaksflimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni	
	Insomni	Klimakteriebesvär	Kranskärlsjukdom	KOL	Lungfibros	Meta syndromet	Medfödda hjärtfel	igrän
	Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom	PCOS	Psoriasis	Juvenil artrit	Reum artrit
	Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgsskada	Schizofreni	Stroke	SLE	Ångest	Övervikt och fetma	

**Hur ska vi arbeta med  
fysisk aktivitet?**

# På övergripande nivå

- Agenda 2030

- Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar.

- Barnkonventionen

- Barn har rätt till liv och utveckling.

- Barn har rätt till fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och att växa och utvecklas under förhållanden som främjar deras hälsa.

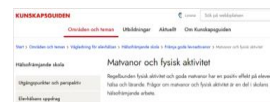
- Barn har rätt till lek, vila och fritid.

[Vårt arbete med Agenda 2030 och de globala målen - Svenska FN-förbundet](#)  
[Barnkonventionen - UNICEF Sverige | unicef.se](#)



# Riktlinjer om fysisk aktivitet

- [Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande – Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)
- [Vård vid ohälsosamma levnadsvanor – Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser för sjukdomsprevention och behandling](#)
- [Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling \(1177.se\)](#)
- [Matvanor och fysisk aktivitet - Kunskapsguiden](#)



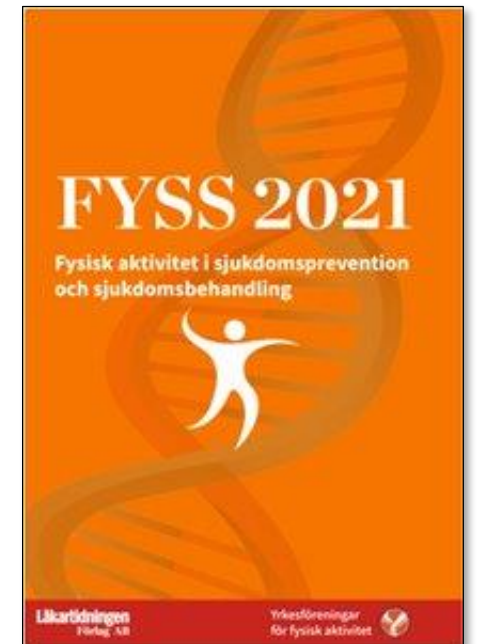
# FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

## Del 1 Allmän del:

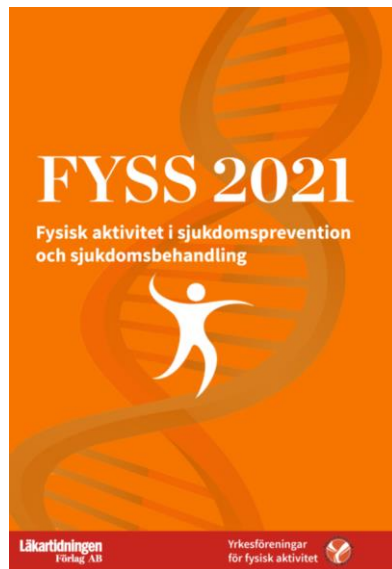
- Allmänna rekommendationer
- Begrepp och principer
- Effekter
- Bedöma och utvärdera
- Individanpassad rådgivning
- FaR
- Med mera

## Del 2 Diagnosdel:

- Diagnosspecifika rekommendationer för 35 diagnoser



# FYSS i olika skepnader



FYSS 2021  
57 kapitel  
35 diagnoser



[www.FYSS.se](http://www.FYSS.se)



[www.eFYSS.se](http://www.eFYSS.se)



Fysisk aktivitet som  
medicin  
Populärvetenskaplig -  
utgående

# Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande

## Rekommendationer om pulshöjande fysisk aktivitet

Ålder	Minuter
6–17 år	I genomsnitt minst 60 minuter per dag
18–64 år	Minst 150–300 minuter per vecka
65 år och äldre	Minst 150–300 minuter per vecka
Under och efter graviditet	Minst 150 minuter per vecka

## Rekommendationer om fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett

Ålder	Gånger per vecka
6–17 år	Minst 3 gånger per vecka
18–64 år	Minst 2 gånger per vecka
65 år och äldre	Minst 2 gånger per vecka
Under och efter graviditet	Minst 2 gånger per vecka, samt bäckenbottenträning

+ minska stillasittandet!

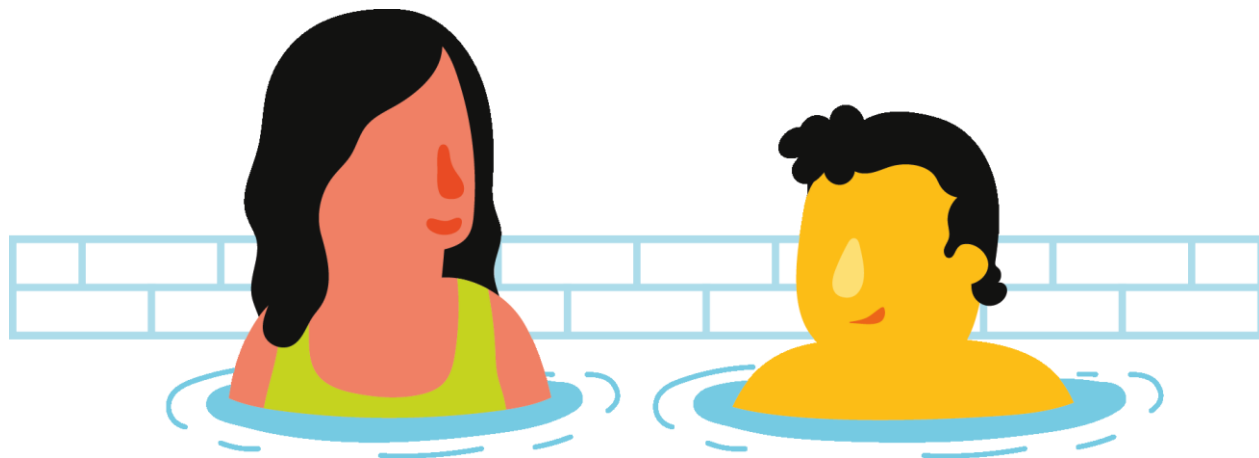
# Rekommendationer för fritidsrelaterad skärmanvändning

- Barn 0–2 år: ingen skärmtid alls
- Barn 2–5 år: max 1 timme skärmtid per dag
- Barn 6–12 år: max 1–2 timmar skärmtid per dag
- Ungdomar 13–18 år: max 2–3 timmar skärmtid per dag
- För alla:
  - Använd inte skärmar innan det är dags att sova.
  - Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten.

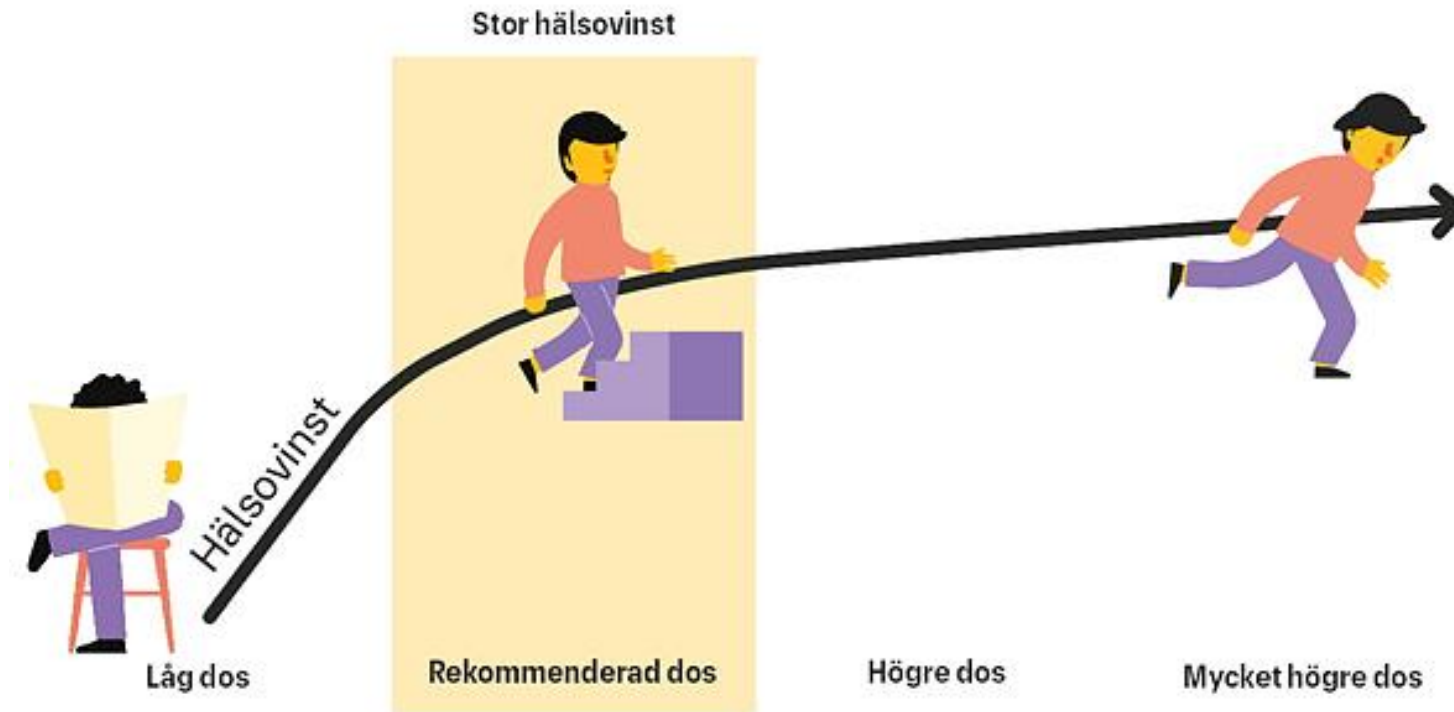


# Rekommendation

Individer som inte kan nå upp till rekommendationerna,  
på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning,  
bör vara så aktiva som tillståndet medger

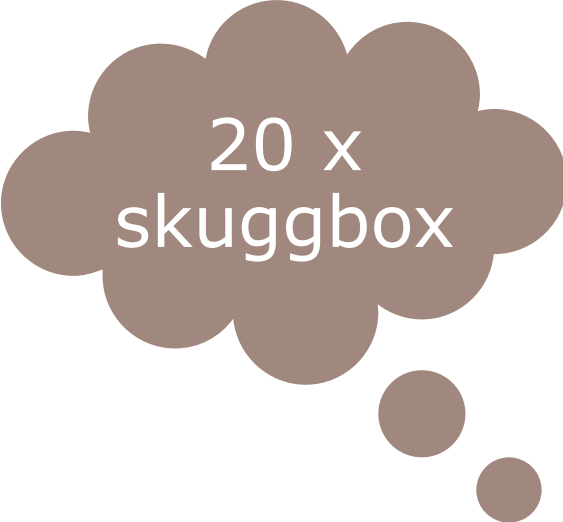


# Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa





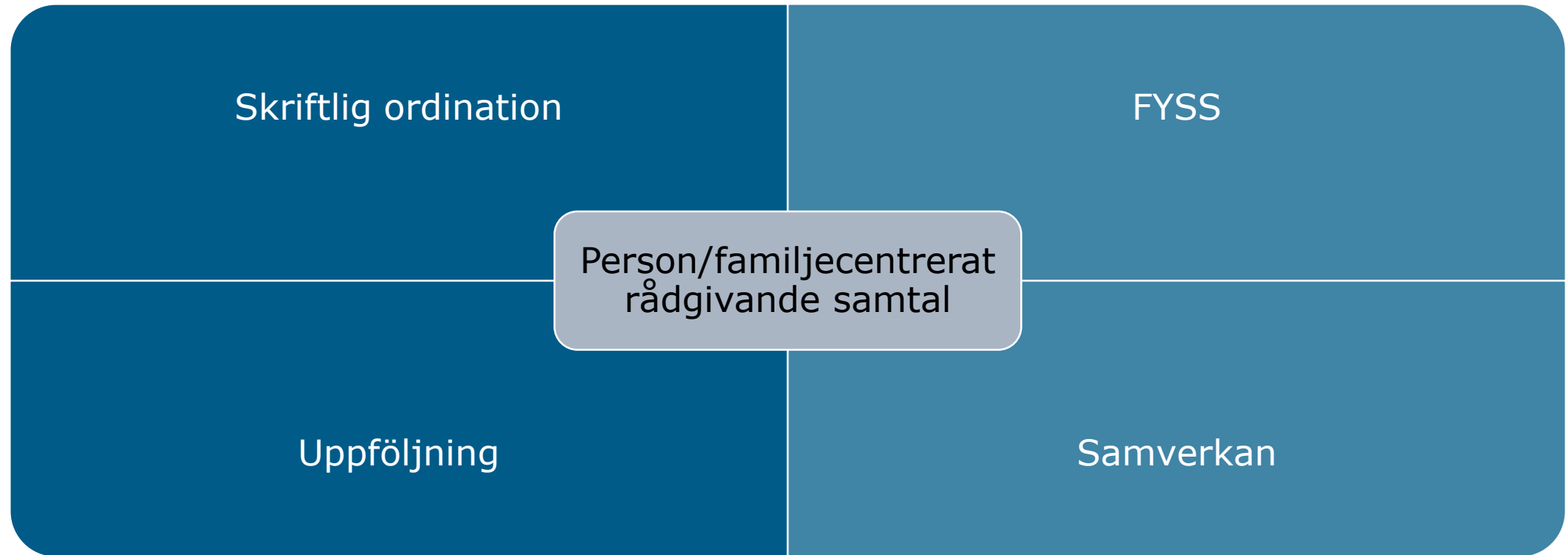
Funderingar  
& frågor...



20 x  
skuggbox

# FaR som metod

# FaR som metod



# Metod för medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation

- Alla medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation och adekvat kunskap
  - Exempelvis: Sjuksköterska, Fysioterapeut, Läkare, Arbetsterapeut, Psykolog
  - Behöver ha kunskap om
    - Patientens hälso- och funktionsstatus
    - FaR som behandlingsmetod
    - Samtalsmetodik
- Ofta en team-insats!
  - Dela upp olika roller; samtal, förskrivning, uppföljning...
  - Medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation, exv läkare förskriver och hälsocoach håller personcentrerat samtal.



# Vem ska få FaR?

Individer som av hälso- och sjukvården och elevhälsan bedömts vara i behov av ökad fysisk aktivitet för att förebygga och/eller behandla sjukdom

- Hälsöfrämjande syfte
- Primärpreventivt syfte
- Sekundärpreventivt syfte
- Behandlande syfte

Från 6 år och uppåt



# Så går det till när man får ett FaR

Samtal om fysisk aktivitet

Recept på fysisk aktivitet

Uppföljning

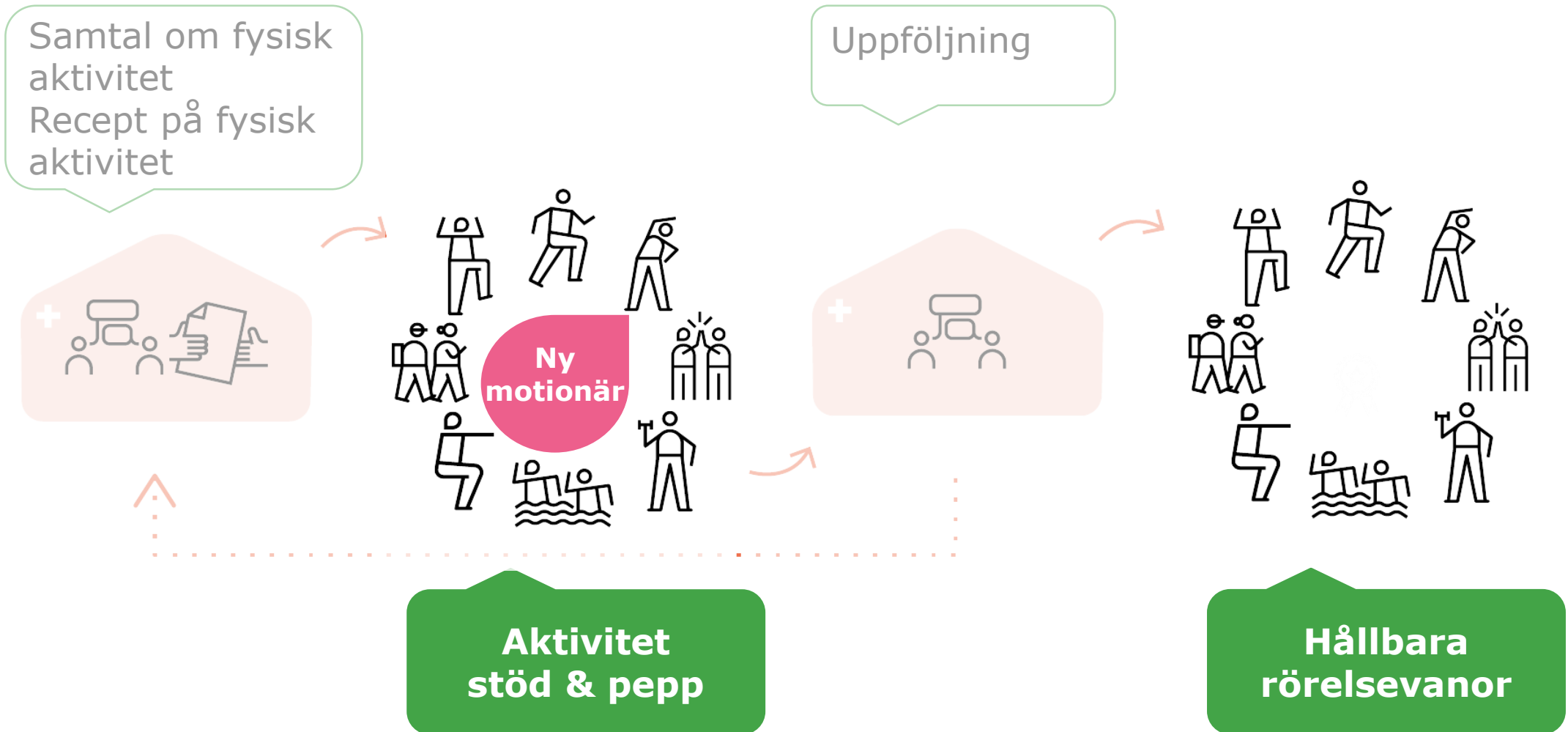


# Ordinationsblanketten

- Ser olika ut i olika journalsystem
  - I utskrivbar form
  - Utveckling av digitala recept
  - Utveckling av nationellt recept
- Delar som ingår i blanketten:
  - Målsättning/Anledning
  - Ordination
  - Uppföljning



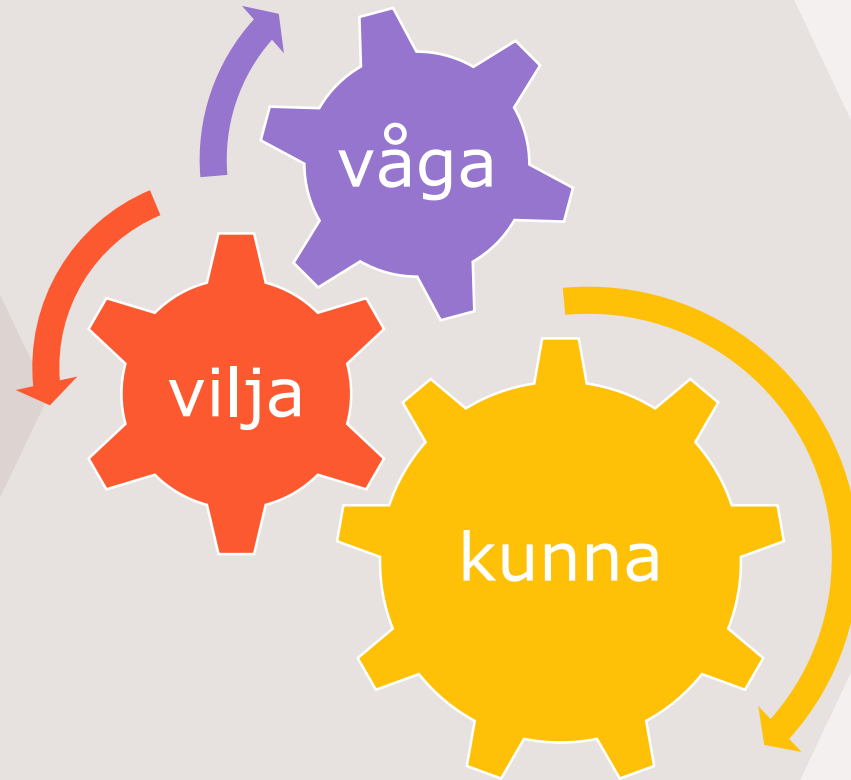
# Så går det till när man får ett FaR



# FaR för aktivitetsarrangörer



Rörelse-  
ovana



Rörelse-  
glädje

# Vad behöver man tänka på i mottagandet av en person som fått FaR?

- Välkomna lite extra! Fråga vilken erfarenhet de har av tidigare träning. Erbjud rundvisning.
- Receptet är ett klartecken från vården där man bedömt att per kan träna – och behöver träna för sin hälsa! Träningen gör personen på eget ansvar precis som alla andra.



- Du ska
  - Inte hantera, kopiera, förvara receptet då det är personens egna handling.
  - Inte föra informationen på receptet vidare - det är en sekretessbelagd handling.
  - Hänvisa tillbaka till förskrivaren gällande frågor om receptet, diagnosen eller den ordinerade aktiviteten.

# Hur får begreppet "FaR" användas?

- FaR® är ett registrerat varumärke som ägs av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet.
- Använd "FaR" för att beskriva målgruppen för en aktivitet eller för att förklara ett erbjudande såsom exempelvis:
  - "Aktiviteten är lämplig/anpassad för dig som fått ett FaR"
  - "Rabatt vid uppvisande av FaR"
  - "Särskilt erbjudande för dig med FaR"
  - "Kom-i-gång-rabatt med FaR"
- FaR får inte användas sammansatt med ett annat ord, som till exempel: FaR-aktivitet, FaR-träning, FaR-anpassad. Det ska inte kunna uppfattas som en behandling inom hälso- och sjukvården.



FaR®

# Hur kan ett FaR-erbjudande utformas?

- Tänk på det som ett kom-igång-erbjudande som gärna innebär lite extra stöd, exempelvis:
  - Med FaR: du får en kostnadsfri gyminstruktion/personlig hälsoplan gällande din fysiska aktivitet.
  - Med FaR: 20 % kom-igång-rabatt på halvårs/terminsavgift. Kan nyttjas 1 gång per två-årsperiod.
- FaR:et inte ska användas som en rabattkupong som kan utnyttjas kontinuerligt – erbjud hellre ett extra samtal/instruktion och/eller begränsa antal gånger det kan nyttjas.




# Sammanfattning

- Verktyg för medarbetare inom vården och elevhälsan
  - Används för att förebygga och behandla sjukdom
  - Lotsa till hållbara rörelsevanor
- 
- Som aktivitetsarrangör är du en nyckel för att skapa livskvalitet och hälsa genom att erbjuda en trygg start i rörelse och träning!





Funderingar  
& frågor...



10 x  
höga knän

# **Stöd för fysisk aktivitet och FaR**

# FaR-satsning nationellt



Lyssna Lättläst Other languages Teckenspråk Prenumerera via e-post English website

Regeringskansliet

Sök på regeringen.se

Sök

Sveriges regering Regeringens politik i Sverige & EU Dokument & publikationer Så styrs Sverige Press & kontakt Jobba hos oss

Pressmeddelande från [Socialdepartementet](#)

## Satsning för att öka användningen av Fysisk aktivitet på recept

Publicerad 16 mars 2023

Regeringen vill att användningen av Fysisk aktivitet på recept (FaR) ska öka och bli mer likvärdig över landet och beslutar därför om en satsning som fullt utbyggd kommer att uppgå till 100 miljoner kronor årligen.

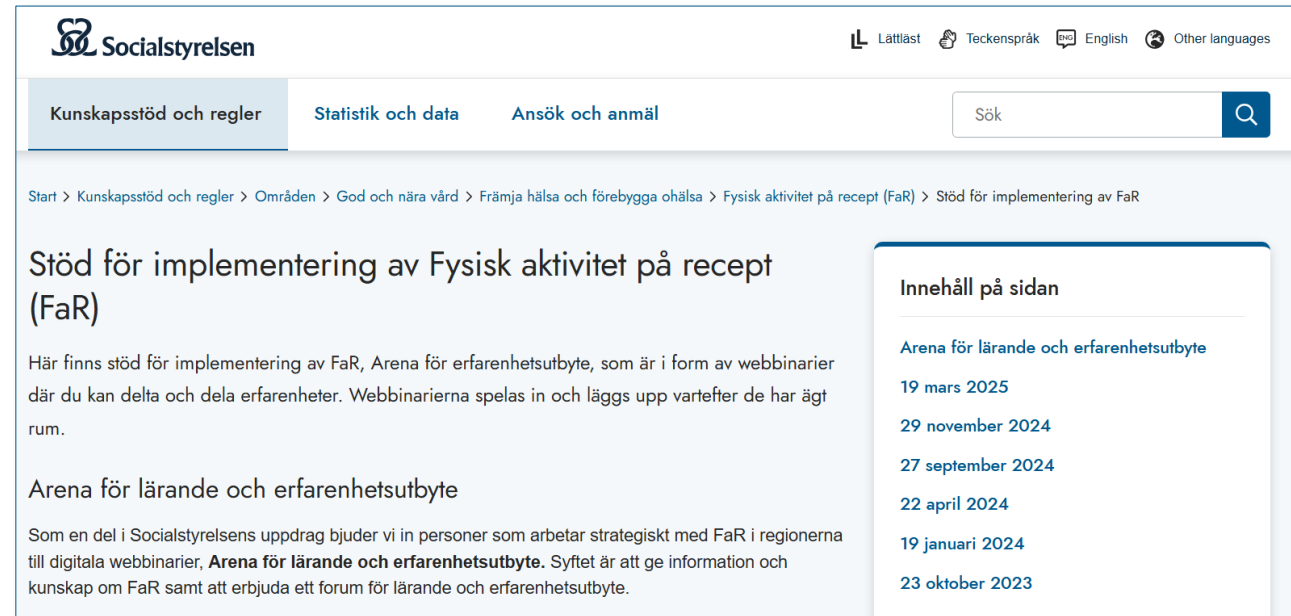
– Vi vill stärka och öka användningen av Fysisk aktivitet på recept i den svenska hälso- och sjukvården. FaR är en kostnadseffektiv och evidensbaserad resurs som kan bidra till hälsa i alla grupper men som idag är underutnyttjad. Dessutom är stor skillnad på hur mycket den används i olika regioner. Det vill vi ändra på. Postnumret ska inte avgöra människors tillgång till FaR, säger socialminister Jakob Forssmed.

**Prenumerera på Socialdepartementets nyheter**

- > Prenumerera via e-post
- > Socialdepartementet på X (tidigare Twitter)

**Genvägar**

- > Medel till Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA).pdf
- > Uppdrag att föreslå ett statligt digitalt stöd för fysisk aktivitet på recept (FaR).pdf
- > Uppdrag att fördela medel, stödja ökad förskrivning av fysisk aktivitet på recept (FaR) samt att främja ökad följsamhet till förskrivna FaR.pdf



Socialstyrelsen

Lättläst Teckenspråk English Other languages

Kunskapsstöd och regler Statistik och data Ansök och anmäl

Sök

Start > Kunskapsstöd och regler > Områden > God och nära vård > Främja hälsa och förebygga ohälsa > Fysisk aktivitet på recept (FaR) > Stöd för implementering av FaR

## Stöd för implementering av Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Här finns stöd för implementering av FaR, Arena för erfarenhetsutbyte, som är i form av webinarier där du kan delta och dela erfarenheter. Webinarierna spelas in och läggs upp vartefter de har ägt rum.

### Arena för lärande och erfarenhetsutbyte

Som en del i Socialstyrelsens uppdrag bjuder vi in personer som arbetar strategiskt med FaR i regionerna till digitala webinarier, **Arena för lärande och erfarenhetsutbyte**. Syftet är att ge information och kunskap om FaR samt att erbjuda ett forum för lärande och erfarenhetsutbyte.

**Innehåll på sidan**

- Arena för lärande och erfarenhetsutbyte**
- 19 mars 2025
- 29 november 2024
- 27 september 2024
- 22 april 2024
- 19 januari 2024
- 23 oktober 2023

## [Stöd för implementering av Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) - Socialstyrelsen](#)

# Centrum för fysisk aktivitet Västra Götaland

Stöd till medarbetare inom hälso- och sjukvård:

- [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)

Stöd till medarbetare inom skola+elevhälsa:

- [www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)

Stöd till aktivitetsarrangörer:

- [www.vgregion.se/tryggstart](http://www.vgregion.se/tryggstart)

Stöd till invånare:

- [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- [www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet)
- [www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)



# Hälsocoach online i VGR

The screenshot shows the website for Hälsocoach online, part of the Västra Götalandsregionen (VGR) services. The header includes the VGR logo and navigation links for 'Kontakt', 'Webbplatskarta', and 'Tillgänglighet'. A search bar with the text 'Sök' is located in the top right. Below the header, there are menu items for 'Coachningen', 'Matvanor', 'Fysisk aktivitet', 'Tobaksvanor', and 'Alkoholvanor'. The main heading is 'Hälsocoach online'. A text box below the heading states: 'Stärk din hälsa och må bättre i vardagen. Boka din egen hälsocoach som du träffar i mobilen, surfplattan eller via datorn - helt kostnadsfritt.' The central part of the page features a large blue video player with a white circular graphic containing an illustration of a person wearing a headset and talking on a laptop, surrounded by colorful leaves. Below the graphic, the text 'Din Hälsocoach online' is displayed in white. The VGR logo is visible at the bottom of the video player. A video control bar is at the very bottom of the player.



# Hur funkar det i Värmland?

The screenshot shows the website for Region Värmland. At the top, there is a navigation bar with the logo and 'Vårdgivarwebben'. Below that is a search bar with the text 'Hej, vad söker du?' and a search icon. To the right are icons for 'Nyheter' and 'Webbplatser'. A dark navigation bar contains the following menu items: 'Vård och behandling', 'Administration', 'Samverkan, avtal och vårdval', 'Utbildning och kompetensutveckling', and 'Service och IT'. The main content area has a breadcrumb trail: 'Start / Samverkan, avtal och vårdval / Folkhälsa / Folkhälsoarbete i regionen / Fysisk aktivitet och matvanor / Fysisk aktivitet / Fysisk aktivitet på recept'. On the left is a sidebar menu under 'Folkhälsa' with items like 'Om folkhälsa', 'Folkhälsostrategisk plan', 'Samverkan i folkhälsofrågor', 'Hälsa i olika grupper', 'Folkhälsoarbete i regionen', 'Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel (ANDTS)', 'Fallprevention', 'Folkhälsopris', 'Folkhälsovecka', 'Fysisk aktivitet och matvanor', and 'Fysisk aktivitet'. The main article is titled 'Fysisk aktivitet på recept' and contains the text: 'Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en evidensbaserad metod som används inom hälso- och sjukvården för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet. Metoden används både för att förebygga och behandla sjukdom.' Below the text is a photograph of two people walking a dog on a path in a park with autumn foliage. A caption below the photo reads: 'Fysisk aktivitet på recept anpassas efter patientens behov och förutsättningar.' At the bottom of the article, it says: 'Fysisk aktivitet kan ersätta eller komplettera läkemedelsbehandling. Att ordinera fysisk'.

[Fysisk aktivitet på recept - Region Värmland](#)

## Vi möter dig där du är!

Friskvården i Värmland ger stöd till dig som vill förändra dina mat- och motionsvanor och förbättra din hälsa. Det gör vi genom att erbjuda hälsosamtal och hälsokurser. I hälsosamtalet ingår ett konditionstest som är en bra och spännande start i ett förändringsarbete. Vi erbjuder också motionsverksamhet i grupp, där alla motionsprogram är utarbetade av legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut vilket innebär en kvalitetssäkring i form av skonsam och säker träning.

Till oss kan du komma genom att ta kontakt med hälsokonsulenterna som finns på våra friskvårdscentraler runt om i Värmland. Har du fått ett FaR kommer en hälsokonsulent att kontakta dig. Varmt välkommen!

[Mer om oss](#)



Vi söker motionsledare!

[Läs mer](#)

Vi erbjuder



Hälsosamtal



Hälsokurser



Motionsgrupper

[Friskvården i Värmland](#)



Funderingar  
& frågor...



3 x  
djupa  
andetag

# Framtiden!

- Samverkan hälso- & sjukvård och aktivitetsarrangörer
- Ni är nyckelpersoner!  
Kunskap om kropp, träning, motivation och om bemötande/inkludering av rörelseovana.
- Hur ser ni på att jobba med personer som fått FaR?



# Take home-message

- FYSS är en handbok kring fysisk aktivitet som prevention och behandling vid olika tillstånd och sjukdomar.
- FaR är en metod för hälso- och sjukvården som strukturerar arbetet gällande levnadsvanan fysisk aktivitet. Samverkan med friskvård och föreningsliv är en del av metoden!
- Ha förståelse för utmaningarna för rörelseovana personer – skapa förutsättningar för att våga, vilja och kunna delta!

Tillsammans sätter vi Sverige i rörelse!♥





**Tack!**

Anna Orwallius

leg. fysioterapeut

[anna.orwallius@vgregion.se](mailto:anna.orwallius@vgregion.se)

070-082 46 86



**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**