

Hälsopromotionsprogrammet,  
Göteborgs Universitet

# Fysisk aktivitet och FaR

Anna Orwallius

Centrum för fysisk aktivitet

2026-02-25



Hur bekväm känner du dig i sammanhang när du är fysiskt aktiv?



# Innehåll

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



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

# Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen



# Fysisk aktivitet kan behandla:

- gäller vuxna!

Alkoholberoende	Artros	Astma	Benartärsjukdom	Blodfetterubbnings	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	Benartär-sjukdom	Blodfett-rubbningar	Car	Barncancer	Cerebral Pares
Cystisk Fibros	Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2	Fibromyalgi	Förmaks-flimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni	
	Insomni	Klimakterie-besvär	Kranskärl-sjukdom	KOL	Lungfibros	Meta syndrom	Medfödda hjärtfel	igrän
	Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom	PCOS	Psoriasis	Juvenil artrit	Reum artrit
	Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgs-skada	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.

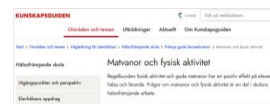
- Barn har rätt till lek, vila och fritid.

[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 \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)
- [Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor \(socialstyrelsen.se\)](#)
- [Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling \(1177.se\)](#)
- [Matvanor och fysisk aktivitet - Kunskapsguiden](#)



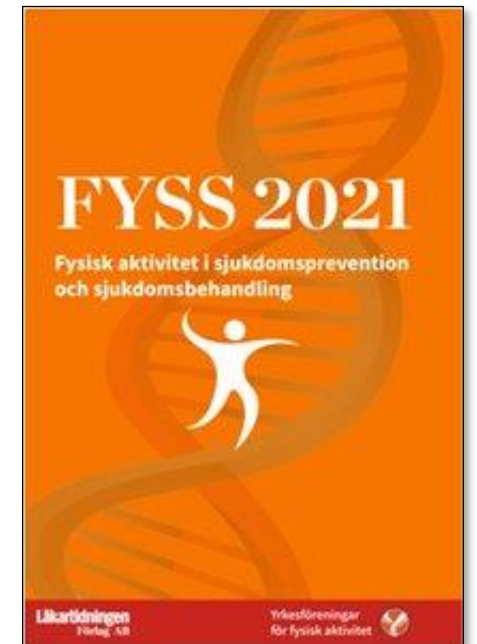
# FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

## 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

The image is a screenshot of the FYSS website's home page. The header is blue with the FYSS logo and navigation links: 'START', 'OM FYSS', 'FYSS-KAPITEL', 'BESTÄLL', 'REKOMMENDATIONER OM FYSISK AKTIVITET', 'FÅR', and 'KONTAKT'. The main heading is 'FYSS – EVIDENSBASERAD KUNSKAPSBAS'. Below this, there are three blue boxes with white text. The first box, 'VAD ÄR FYSS?', describes it as a handbook for physical activity in disease prevention and treatment. The second box, 'VI STÅR BAKOM FYSS', lists the professional associations involved. The third box, 'BESTÄLL', provides information about the book's price and a 'Beställ här' link.

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

The image is a screenshot of the eFYSS website's search interface. The header is blue with the 'eFYSS' logo and navigation links: 'Start', 'Introduktion till eFYSS', 'Om eFYSS', and 'Allmänna rekommendationer'. A yellow banner at the top says 'Välkommen till nya efyss.se!'. Below the banner is a search bar with the placeholder text 'Sök på diagnosnamn eller ICD-10-kod' and a 'Sök' button. Underneath, there is a section titled 'Gå till diagnosspecifik rekommendation:' followed by a grid of 16 buttons, each with a right-pointing arrow and a medical condition name: 'Alkoholberoende och skadligt bruk', 'Artror', 'Asthma', 'Benartärskrökdom', 'Blodfetterrubbingar', 'Cancer', 'Demens', 'Depression', 'Diabetes typ 2', 'Fibromyalgi', 'Förmaxfimer', 'Hjärtsvikt (kronisk)', 'Hypertoni', 'Insomni', 'Klimakteriebesvär', 'Kranieärskrökdom', 'Lungfibros', 'Metabola syndromet', 'Migrän', 'Multipel skleros', 'Myosit', 'Osteoporos', 'Parkinsons sjukdom', 'Pölväxtligt ovariesyndrom', 'Reumatoid artrit', 'Ryggmäragsläsade', 'Rygg- och nackbesvär (långvariga)', 'Schizofreni', 'Stroka', 'Systemisk lupus erythematosus (SLE)', 'Ängest', and 'Övervikt och obesitas'.

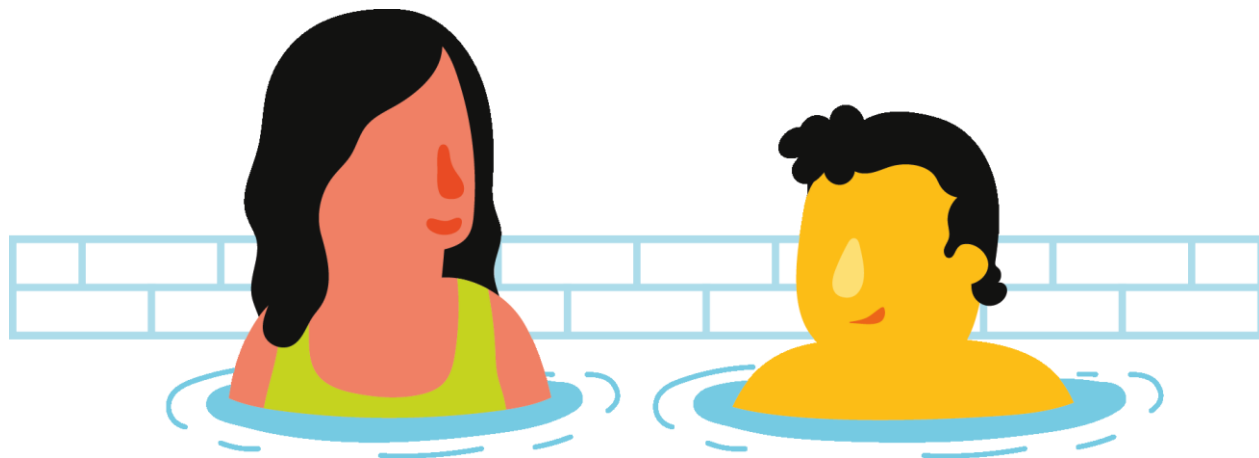
[www.eFYSS.se](http://www.eFYSS.se)

# Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande

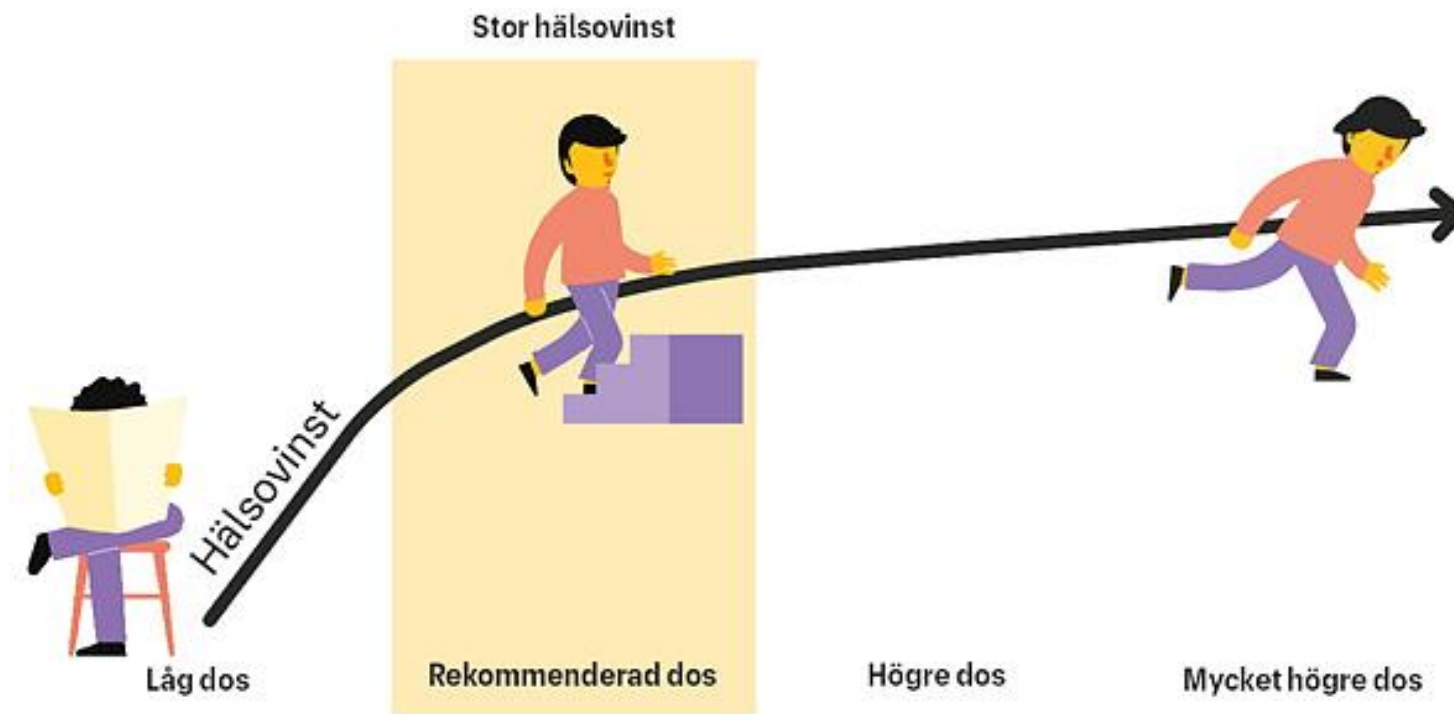
<b>Ålder</b>	<b>Pulshöjande fysisk aktivitet</b>	<b>Fysisk aktivitet som stärker muskler &amp; skelett</b>	<b>Stillasittande</b>
6-17 år	I genomsnitt minst 60 minuter per dag	Minst 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
18-64 år	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
65 år och äldre	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka, samt balansträning 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse

# Rekommendation

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

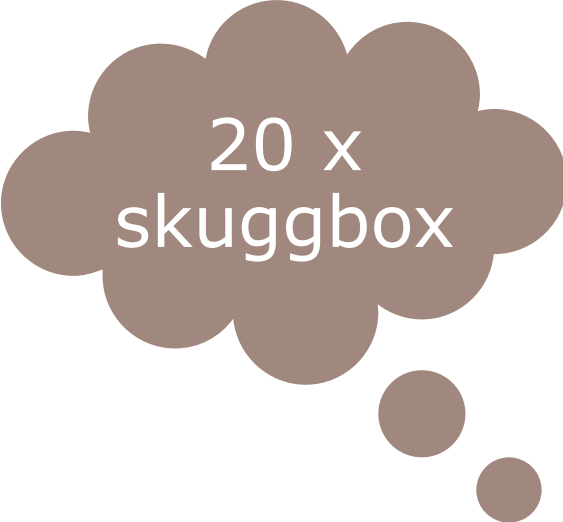


# Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa





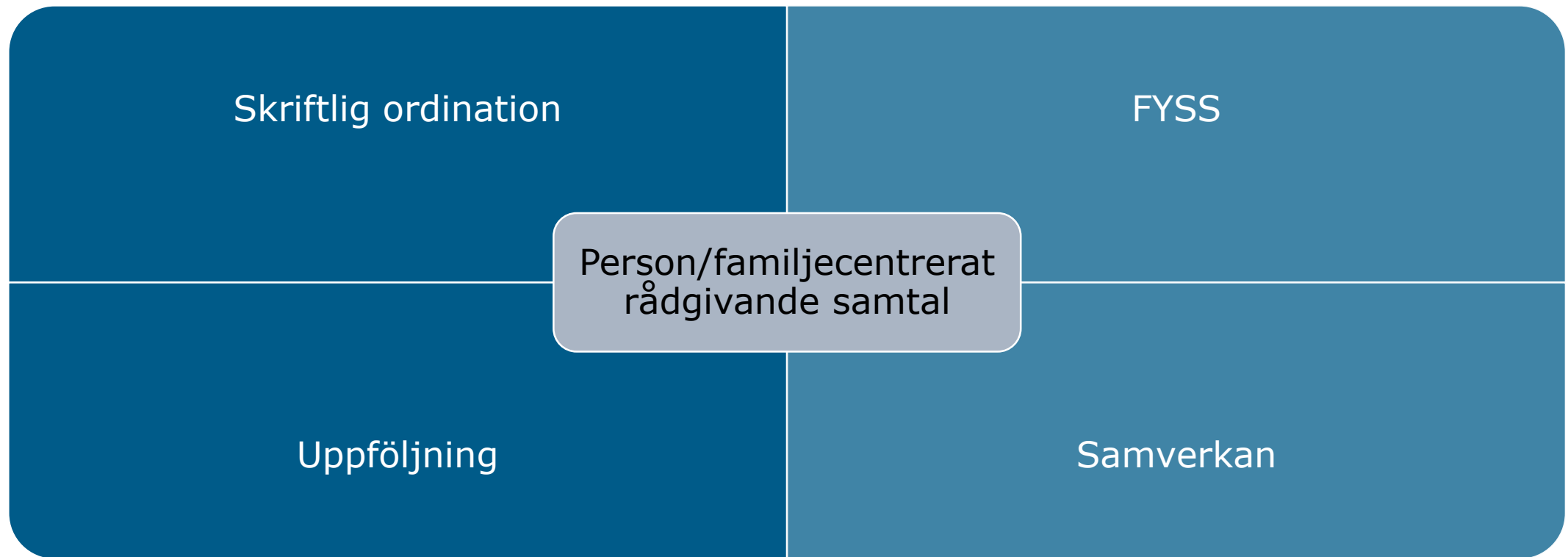
Funderingar  
& frågor...



20 x  
skuggbox

# FaR som metod

# Fysisk aktivitet på recept, 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

Från 6 år och uppåt



# Så går det till när man får ett FaR

Samtal om fysisk aktivitet

Recept på fysisk aktivitet

Uppföljning

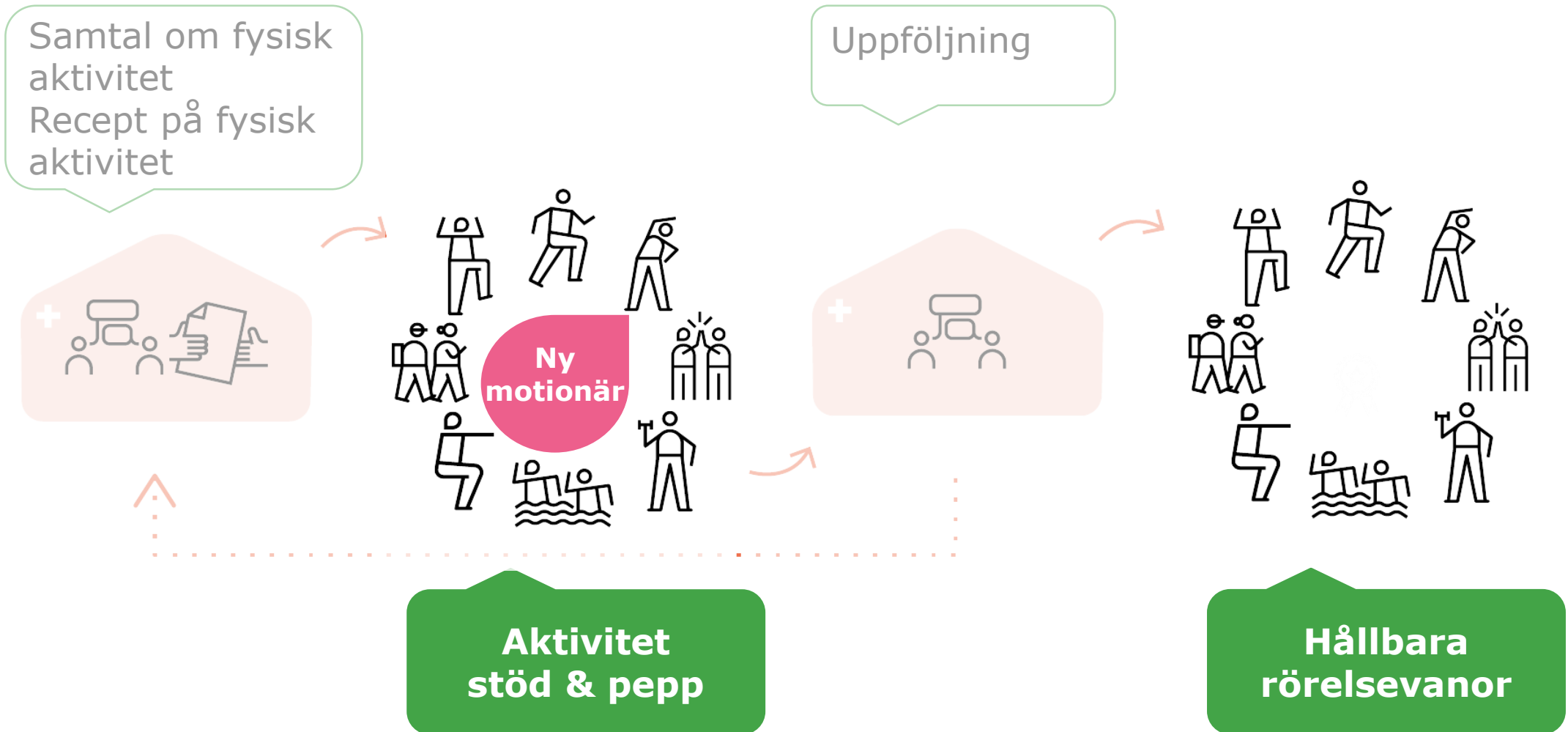


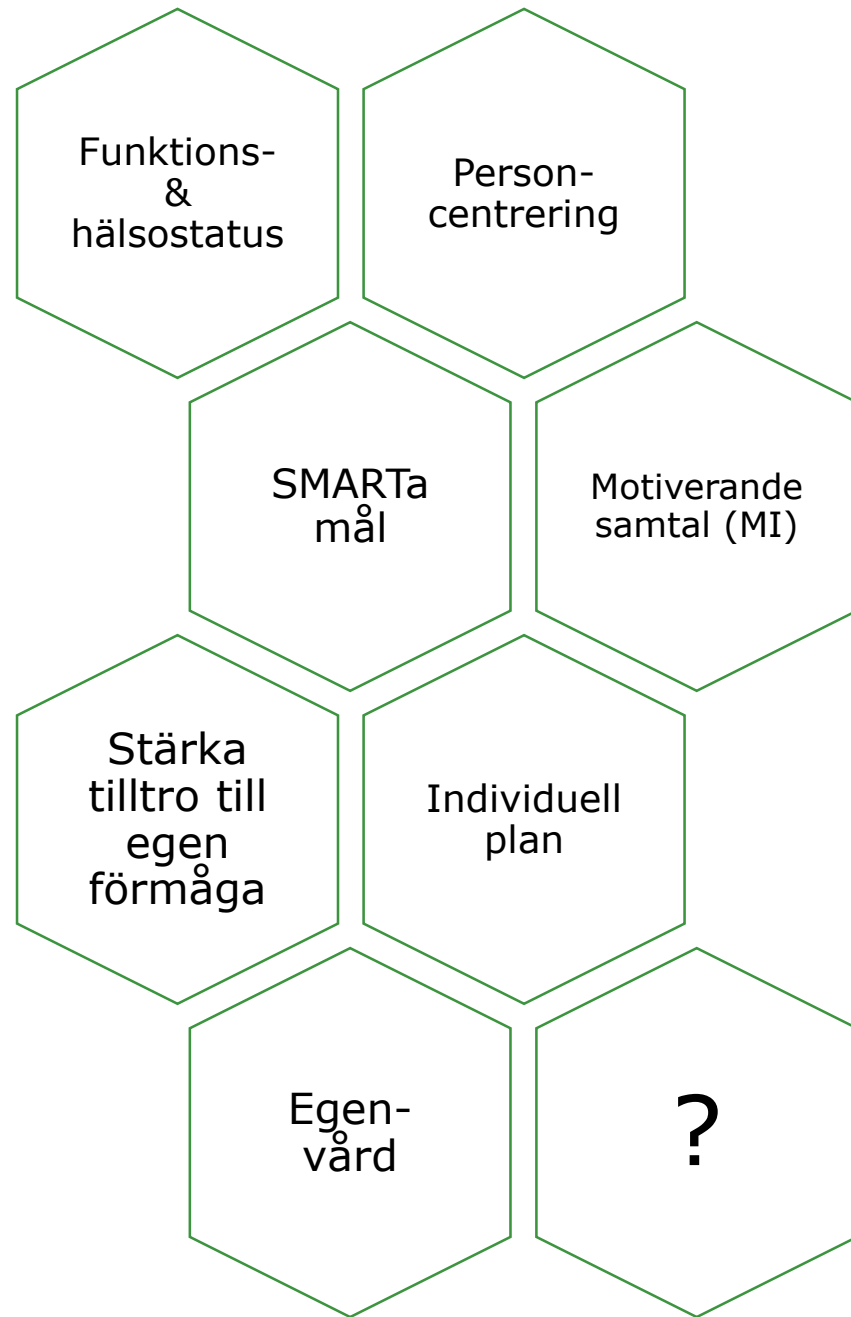
# Ordinationsblanketten

- 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

# 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 personen 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.

The logo graphic on the right side of the slide consists of three vertically stacked rounded rectangular shapes. The top shape is pink, the middle one is light grey, and the bottom one is dark blue. The text 'FaR®' is written in white on the dark blue background.

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
  - Personcentrerad metod
  - 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**

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

**Regeringskansliet**  **Sök**

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

Pressmeddelande från [Socialdepartementet](#)

## Förstärkt satsning för att öka användningen av fysisk aktivitet på recept

Publicerad 18 januari 2024

Regeringen ökar medlen inom ramen för satsningen på fysisk aktivitet på recept, FaR, i syfte att öka förskrivningen och bidra till en mer jämlik användning över hela landet. Under 2024 ska Socialstyrelsen fördela 59 miljoner kronor till regionerna för att öka användningen av FaR.

**Prenumerera på Socialdepartementets nyheter**

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

**Genvägar**

- > Satsning för att öka användningen av Fysisk aktivitet på recept

**Socialstyrelsen** Lättläst Teckenspråk English Other languages

Kunskapsstöd och regler Statistik och data Ansök och anmäl

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, just nu inspelade Arenor för lärande och erfarenhetsutbyte och en webbutbildning om FaR. Inom kort kommer mer stöd att publiceras.

**Innehåll på sidan**

- Webbutbildning om FaR
- Arena för lärande och erfarenhetsutbyte

**Socialstyrelsen** Lättläst Teckenspråk English Other languages

Kunskapsstöd och regler Statistik och data Ansök och anmäl

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

## Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en personcentrerad strukturerad behandlingsmetod. Metoden har använts i drygt 20 år av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal som ett stöd för att hjälpa patienter, som är otillräckligt fysiskt aktiva, att öka sin fysiska aktivitetsnivå. Syftet är att förbättra eller bibehålla sin hälsa, alternativt att förebygga sjukdom eller skada.

**Innehåll på sidan**

- Webbutbildning om FaR
- FaR som behandlingsmetod – stöd till beteendeförändring
- Läs mer om FaR
- Socialstyrelsens uppdrag när det gäller FaR
- Mer hos oss

[Stöd för implementering av FaR >](#)

Om statsbidrag Kommuner Regioner Organisationer Övriga

Start > Regioner > Stärka arbetet med skriftlig ordination av fysisk aktivitet

Om statsbidrag	+	<h2>Stärka arbetet med skriftlig ordination av fysisk aktivitet</h2> <p>Uttlysningsdatum: 2026-03-02 Sista ansökningsdag: 2026-04-15 Tid kvar att ansöka: 57 dagar</p>
Kommuner	+	
Regioner	-	

**Syfte med statsbidraget**

Syftet med statsbidraget är att genomföra insatser som syftar till att öka antalet rådgivande samtal om fysisk aktivitet kompletterade med skriftlig ordination och uppföljning och öka följsamheten till skriftlig ordination av fysisk aktivitet. Insatserna ska kunna komma alla vårdgivare på alla vårdnivåer tillgodo, även inom kommunal hälso- och sjukvård och elevhälsa. Detta för att medlen ska komma patienter till godo oavsett vårdgivaransvar.

Arbete med skyddade utrymmen avsedda för hälso- och sjukvård

Elektronisk kommunikation

En mer förebyggande och

# Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



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

# Vårdgivarstöd fysisk aktivitet

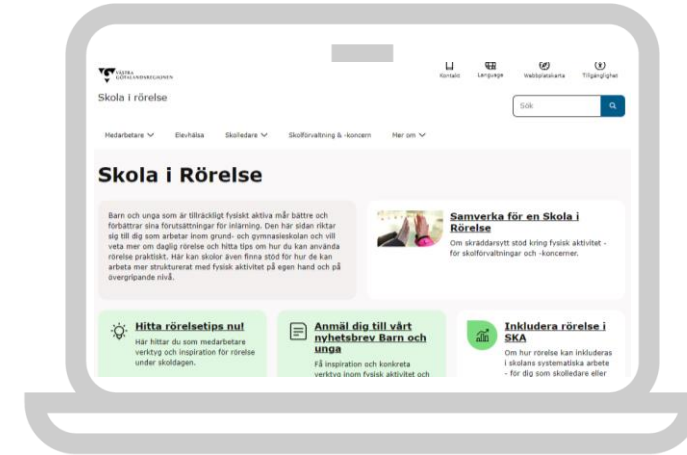
- [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)
- För kommunal/regional hälso- och sjukvård + elevhälsa
- Utbildningar
- Material
- Nyhetsbrev
- Riktlinjer
- Forskning
- Statistik



# Skola i Rörelse

– stöd till skolverksamhet

- [www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)
- Praktiska tips och verktyg till skolans/elevhälsans medarbetare
- Tips om hur inkludera arbete med fysisk aktivitet i skolans systematiska arbete för rektor/skolledning
- Erbjudande om stöd till skolförvaltning/kommunens elevhälsa
  - Implementeringsstöd strukturerade arbetssätt, exv. FaR och GoFaR
  - Skräddarsydd utbildning



# Senior i Rörelse

– ett stöd för dig som arbetar med äldre

- [Senior i rörelse - Västra Götalandsregionen](#)
- Verktyg för medarbetare som arbetar hälsofrämjande och förebyggande med äldre i kommunal verksamhet.
- Inspiration och tips om fysisk aktivitet och träning på till exempel träffpunkter och mötesplatser för seniorer.
- Kostnadsfri utbildning

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Sök

Hälsa och vård

1177

Forskning och utveckling

Hälsa och Arbetslivet

Levnadsvanor

Centrum för fysisk aktivitet

**Senior i rörelse**

Om fysisk aktivitet

Rörelserikedom

Ett hälsosamt åldrande

Fysiska förmågor i vardagen

Kondition

Styrka och styrketräning

Balans

Rörlighet

Inspiration och tips

Begrepp och principer

Folkhälsa

Patentnämnden

Regler och rättigheter

Statistik och analys

Så styrs hälso- och sjukvården

Vårdgivarwebben

Vårdskiftet

## Senior i rörelse

Den här sidan vänder sig till dig som arbetar hälsofrämjande och förebyggande i kommunal verksamhet och vill veta mer om fysisk aktivitet och träning för äldre. Här kan du inspireras och få tips om fysisk aktivitet och träning på till exempel träffpunkter och mötesplatser för seniorer.

### När är man äldre?

Världshälsorganisationen (WHO) delar in äldre i två grupper: "yngre äldre" (65-79 år) och "äldre äldre" (80 år och uppåt). Istället för att fokusera på kronologisk ålder bör vi titta på biologisk ålder, eftersom vi åldras olika fysiskt och mentalt. En biologisk ålder kan ge en mer positiv syn på åldrandet. Alla äldre har rätt att vara fysiskt aktiva, vilket kan förbättra både funktion och livskvalitet.

### Mer om utbildningen

**Om fysisk aktivitet**

**Rörelserikedom**

**Ett hälsosamt åldrande**

**Fysiska förmågor i vardagen**

**Kondition**

**Styrka och styrketräning**

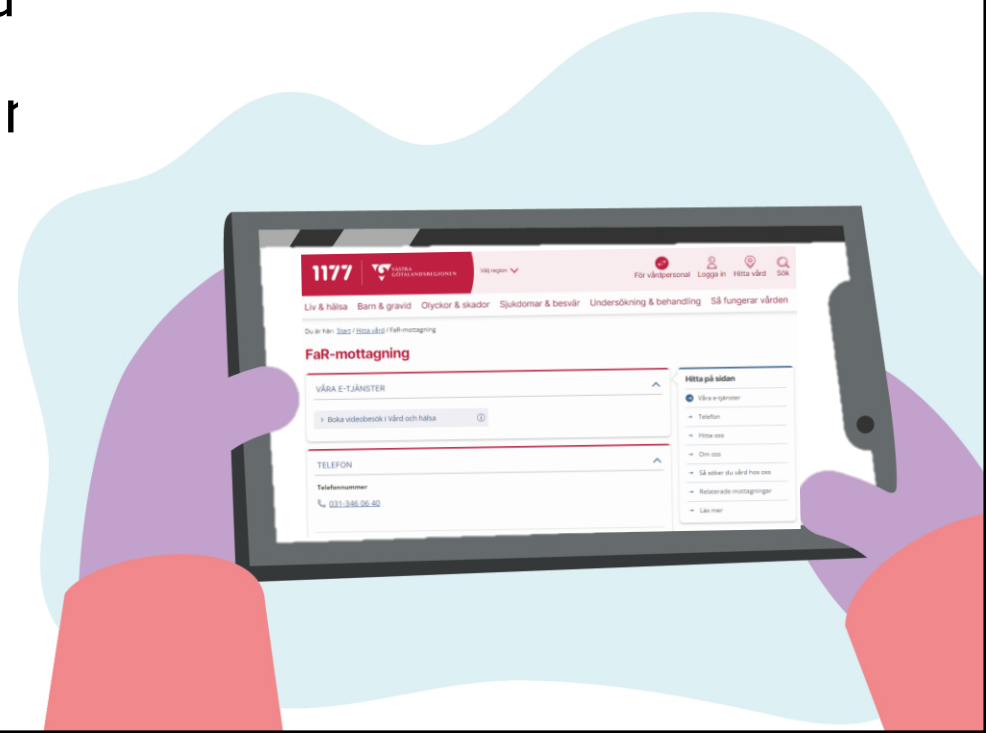
**Balans**

**Rörlighet**

# FaR-mottagning online

– för personer som fått FaR

- [www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)
- Förstärkt stöd för att komma igång
  - Motivation, guidning, anpassning, föräldrastöd
- Fysioterapeuter ger personlig vägledning för att hitta en hållbar aktivitetsnivå
- Besöken sker digitalt med videobesök
- Kostnadsfritt



# Föräldrawebbinarium

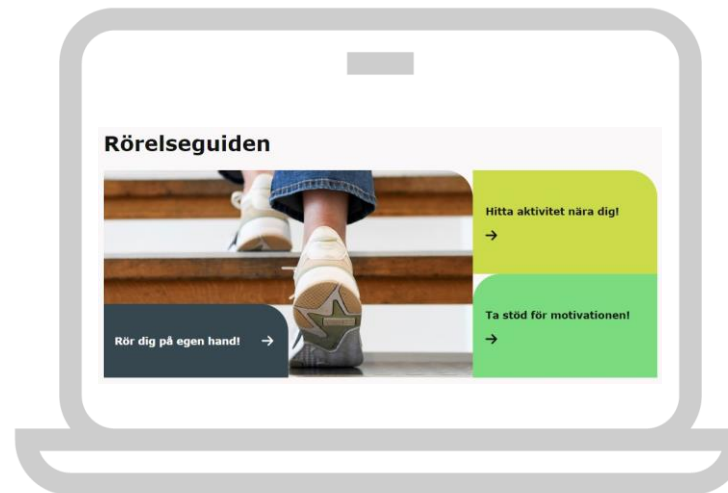
- [Webbinarier – Rörelseguiden](#)
- Tips och inspiration för att ge sitt barn de bästa förutsättningarna för en hälsosam och aktiv livsstil
- 2-3 tillfällen per termin via Teams
- Finns även som film



# Rörelseguiden

– för en trygg start i aktivitet

- [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- Tips om
  - Rörelse på egen hand
  - Aktiviteter i närområdet
  - Motivationsstöd
- Verktyg för medarbetare som lotsar till fysisk aktivitet
- Synliggör aktivitetsarrangörer som ger en Trygg start



# Trygg start

– ett stöd för aktivitetsarrangörer

- [www.vgregion.se/tryggstart](http://www.vgregion.se/tryggstart)
- Verktyg för aktivitetsarrangörer som vill välkomna rörelseovana personer och personer med FaR
- Målgrupp: ideella, kommunala, regionala och privata aktivitetsarrangörer
- Kunskapshöjande hemsida
- Självcertifiering
- Plattform för samverkan - tipsa oss om bra aktivitetsarrangörer!



# Hälsocoach online i VGR

The screenshot shows the homepage of the Hälsocoach online service. At the top left is the logo for Västra Götalandsregionen (VGR). To the right are navigation links for 'Kontakt', 'Webbplatskarta', and 'Tillgänglighet'. Below these is a search bar with the text 'Sök'. A horizontal menu contains categories: 'Coachningen', 'Matvanor', 'Fysisk aktivitet', 'Tobaksvanor', and 'Alkoholvanor'. The main heading is 'Hälsocoach online'. Below it is a text box stating: '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 with a headset and a laptop, surrounded by colorful leaves. Below the graphic, the text 'Din Hälsocoach online' is displayed in white. At the bottom of the video player is the VGR logo and a video control bar.

[Hälsocoach online - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)

# 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 med svag/ingen rörelseidentitet och skapa förutsättningar för rörelse – personcentrering, anpassad fysisk aktivitet/träning, små mål, snabba uppföljningar...

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**