

# Välkommen till dagens temawebbinarium Rörelsenyckeln

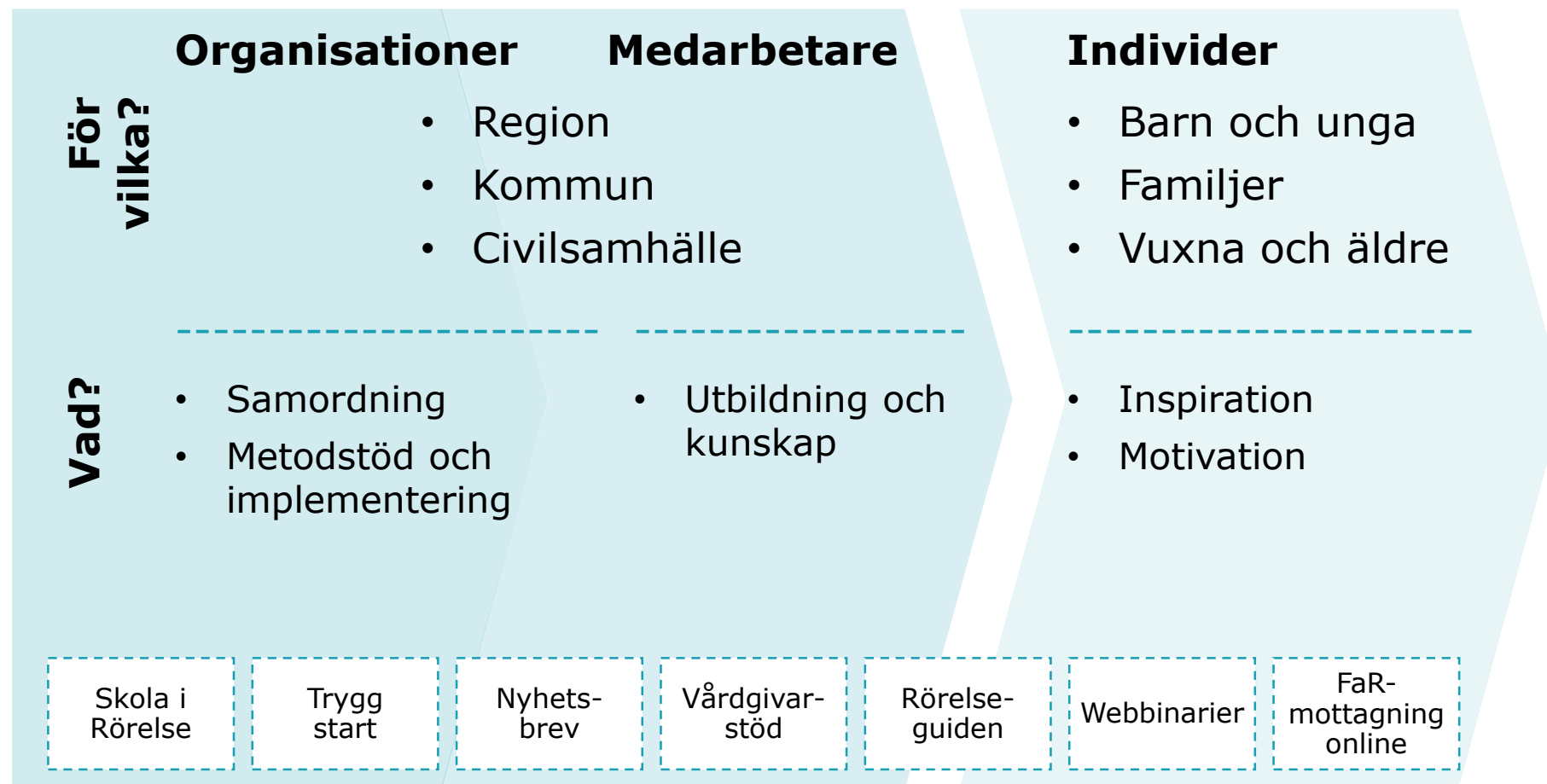
Vi startar klockan 13:00.

Skriv gärna i chatten:

- var du jobbar och vilken profession du har



# Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



**Mål:**  
Hållbara  
rörelsevanor

# Vad ska vi prata om idag?

- Vad är Rörelsenyckeln och hur är den uppbyggd?
- Hur kan Rörelsenyckeln användas i samtal med barn, ungdomar och vårdnadshavare?
- Praktiska exempel
- Frågor och diskussion



# Rörelsenyckeln

- Ett konkret verktyg i samtal om fysisk aktivitet
- Samtalsstöd och bildstöd
  - Sänka trösklar, skapa struktur i samtalet
- Underlättar förskrivning av FaR
- Tillgänglig i fysisk form och digitalt
  - [www.vgregion.se/rorelsenyckeln](http://www.vgregion.se/rorelsenyckeln)



# Innehåll i Rörelsenyckeln

**Rörelsenyckeln**  
För barn och unga!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

### Rörelsenyckeln

Rörelsenyckeln är ett stödmaterial för dig som arbetar med barn och unga. Använd nyckeln i dina samtal för att inspirera till ökad fysisk aktivitet!

**6**

Västra Götalandsregionen har som mål att fler barn och unga ska nå rekommendationen om i genomsnitt **60 min** fysisk aktivitet per dag.

Genom riktade insatser vill vi minska skillnader i aktivitetsnivå mellan olika grupper.

Skillnader mellan pojkar och flickor ska minska	Skillnader mellan yngre och äldre barn ska minska	Aktivitetsnivån hos barn med funktionsnedsättning ska öka
---	---	---

[vgregion.se/strategifysiskaktivitet](http://vgregion.se/strategifysiskaktivitet)

Västra 1.0 | vg.se/rörelsenyckeln

### Samtalsverktyg

#### Min dag

HELG

VARDAG

Västra 1.0 | vg.se/rörelsenyckeln

### Allmänna rekommendationer

#### Fysisk aktivitet

**6 till 11 år**

För att må bra ska barn röra på sig så att de blir varma och lite andfädda i genomsnitt **60 min** varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla.

Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – barnen ska bli andfädda och varma, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i uppförsläge eller simma.

Tre gånger i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa.

Källa: fys.se

Västra 1.0 | vg.se/rörelsenyckeln

### Hälsoeffekter

#### Det är bra att röra på sig!

**Barn**

Du blir gladare

Du sover bättre

Du blir piggare och orkar mer

Du får bättre balans och kroppskontroll

Du får bättre koncentration

Du blir starkare

Du får starkare skelett

Västra 1.0 | vg.se/rörelsenyckeln

### Fysisk aktivitet på recept (FaR)

#### Vad är FaR?

FaR är en metod som används inom hälso- och sjukvården och elevhälsan för att stödja till ökad fysisk aktivitet, i syfte att förebygga och behandla ohälsa/sjukdomstillstånd. Metoden erbjuder ett strukturerat sätt att arbeta med fysisk aktivitet för barn och unga.

#### Metodens delar:

- Person-/familjecentrat rådgivande samtal
- Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet
- Uppföljning

#### Vem kan förskriva FaR?

Alla medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation och adekvat kunskap om individens status, FaR och samtalsmetodik. FaR kan också vara en teaminsats där olika professioner har olika roller i FaR-processen.

#### Vilka barn och unga kan få FaR?

Barn från 6 år och ungdomar som är otillräckligt fysiskt aktiva **OCH** har ohälsa/sjukdomstillstånd eller tillhör en riskgrupp för att utveckla ohälsa som kan förbättras av fysisk aktivitet.

Fråga alla om fysisk aktivitet! Otillräckligt fysiskt aktiva är de barn som inte når upp till allmänna rekommendationer.

Västra 1.0 | vg.se/rörelsenyckeln

# Introduktion

- Bakgrund
- Barnkonventionen

**Rörelsenyckeln**

Rörelsenyckeln är ett stödmaterial för dig som arbetar med barn och unga. Använd nyckeln i dina samtal för att inspirera till ökad fysisk aktivitet!

**6** 

Västra Götalandsregionen har som mål att fler barn och unga ska nå rekommendationen om i genomsnitt minst **60 min** fysisk aktivitet per dag.

Genom riktade insatser vill vi minska skillnader i aktivitetsnivå mellan olika grupper.

Skillnader mellan pojkar och flickor ska minska	Skillnader mellan yngre och äldre barn ska minska	Aktivitetsnivån hos barn med funktionsnedsättning ska öka
---	---	---

[vgregion.se/strategifysiskaktivitet](http://vgregion.se/strategifysiskaktivitet)

Vision 1.0 | vgraw/rorelsenyckeln

**Rörelsenyckeln**

**Barnkonventionen är svensk lag**

Barnkonventionen syftar till att synliggöra att varje barn, oavsett bakgrund, har egna rättigheter.

Konventionen definierar barn som varje människa under arton år och innehåller fyra grundläggande principer som ska vara styrande för tolkningen av konventionens övriga artiklar.

§ **Artikel 2** handlar om att varje barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.

§ **Artikel 3** anger att det i alla åtgärder som rör barn i första hand ska beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

§ **Artikel 6** understryker varje barns rätt till liv, överlevnad och utveckling.

§ **Artikel 12** lyfter fram barnets rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Vision 1.0 | vgraw/rorelsenyckeln

# Rekommendationer

- Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet:
  - 0-5 år
  - 6-11 år
  - 12-17 år
  - Vid funktionsnedsättning

The infographic consists of five overlapping cards with a purple header and white body. Each card provides specific recommendations for a different age group or category. The cards are: 1. 'Allmänna rekommendationer' (General recommendations) for 0-5 years, 2. 'Allmänna rekommendationer' for 6-11 years, 3. 'Allmänna rekommendationer' for 12-17 years, 4. 'Rekommendationer' for people with functional impairments, and 5. 'Rekommendationer' for people with functional impairments. Each card includes a clock icon for duration, a person icon for activity, and a heart icon for intensity. The text on each card is as follows:

**Allmänna rekommendationer**

**Fysisk aktivitet**

**0 till 5 år**

Barn mår bra av att röra på sig stora delar av sin dag! Uppmuntra och underlätta för barnen genom att erbjuda dem lagom utmanande, spännande och säkra miljöer och uppgifter.

Även bebisar behöver röra på sig – stimulera till rörelse genom lek på golvet och på mage, låt din bebis sträcka sig efter saker, rulla och krypa runt och utforska hemmet!

Källa: fyss.se

**Allmänna rekommendationer**

**Fysisk aktivitet**

**6 till 11 år**

Barn ska röra på sig så att de blir lite andfädda i genomsnitt **60 min** varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla.

Varje vecka ska pulsen upp rejält – bli andfädda och varma, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i försbacke eller simma.

Varje vecka bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa.

Källa: fyss.se

**Allmänna rekommendationer**

**Fysisk aktivitet**

**12 till 17 år**

Ungdomar ska röra på sig så att de blir lite andfädda i genomsnitt **60 min** varje dag, t.ex. genom att ta promenader, cykla eller skejta.

Varje vecka ska pulsen upp rejält – vara så ansträngande att du blir andfädd, t.ex. genom att springa snabbt, i uppförbacke eller simma.

Varje vecka bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, t.ex. löpning, hopp, klättring eller styrketräning på gym/utegym/hemma.

Källa: fyss.se

**Rekommendationer**

**Fysisk aktivitet**

**Funktionsnedsättning**

Rekommendationerna om fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning är baserade på forskning som visar att fysisk aktivitet är bra för hälsan. Det är viktigt att anpassa aktiviteten efter den funktionsnedsättning som du har. Det är viktigt att vara fysiskt aktiv och att anpassa aktiviteten efter dina behov. Det är viktigt att vara fysiskt aktiv och att anpassa aktiviteten efter dina behov. Det är viktigt att vara fysiskt aktiv och att anpassa aktiviteten efter dina behov.

Källa: fyss.se

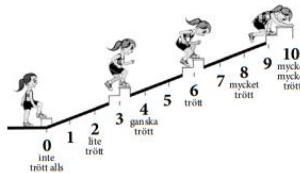
# Samtalsverktyg

- Rörelseförståelse
- Intensitet/ansträngning
- Min dag & Min aktivitet
- Skärmtid
- Familjestöd
- Tips på aktiviteter och länkar
- Motiverande samtal

Samtalsverktyg

### Omniskalan

Omniskalan är en upplevsebaserad skala som visar ansträngningsgrad i siffror, verbala uttryck och bilder och kan vara till hjälp när man pratar om intensitet.




0 inte trött alls  
1  
2 lite trött  
3  
4 ganska trött  
5  
6 trött  
7  
8 mycket trött  
9  
10 mycket, mycket trött

Källa: Robertson RJ, Goss FL, Boer NF, et al. Children's OMNI scale of perceived exertion: mixed gender and race validation. Med Sci Sports Exerc. 2000;32:452-8

Version 1.0 | upprättad av Umeå universitet

Samtalsverktyg

### Min dag



Morgon  
Fördag & kväll  
Fritid  
Kväll

HELIG VARDAG

Version 1.0 | upprättad av Umeå universitet

Samtalsverktyg

### Skärmtid



När?  
Hur?

Positivt?  
Negativt?

Förändra?  
Stöd?

Version 1.0 | upprättad av Umeå universitet

# Hälsoeffekter

- För yngre barn
- För äldre barn

The image shows two overlapping informational cards with a green header and footer. The top card is titled 'Hälsoeffekter' and 'Barn' (Children). It features a central illustration of a child hanging from a monkey bar. The text on this card lists health benefits: 'Det är bra att röra på sig!' (It is good to move!), 'Du blir gladare' (You become happier), 'Du sover bättre' (You sleep better), 'Du blir piggare och orkar mer' (You become more energetic and can do more), 'Du får bättre balans och kroppskontroll' (You get better balance and body control), 'Du får bättre koncentration' (You get better concentration), 'Du blir starkare' (You become stronger), and 'Du får starkare skelet' (You get stronger bones). The bottom card is also titled 'Hälsoeffekter' and 'Ungdom' (Adolescence). It features a central illustration of a person in a dynamic pose, possibly a gymnast or dancer. The text on this card lists health benefits: 'Det är bra att röra på sig!' (It is good to move!), 'Du får bättre koncentration' (You get better concentration), 'Du får bättre självkänsla' (You get better self-esteem), 'Du får förbättrad skolprestation' (You get improved school performance), 'Du blir mindre stressad' (You become less stressed), 'Du får bättre kondition' (You get better fitness), 'Du får bättre kroppskontroll' (You get better body control), 'Du sover bättre' (You sleep better), 'Du blir starkare' (You become stronger), 'Du får bättre magfunktion' (You get better gut function), 'Du får mer energi' (You get more energy), and 'Du blir mindre orolig och deppig' (You become less restless and depressed). Both cards include the text 'Version 1.0 | vgr.se/föreningsskolan' at the bottom.

# Fysisk aktivitet på recept (FaR)

- Information om FaR som metod
- FaR i praktiken
- Samtala om FaR
  - Konkrete förslag på frågor att använda

**Fysisk aktivitet på recept (FaR)**

**Information om FaR**  
På vårdgivarwebben, [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet) hittar du ordinationsblankett, manual och mer information om FaR.

**FYSS**  
I metodstödet Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling (FYSS 2021) finns bland annat: Allmänna rekommendationer för barn och unga, information om effekter av fysisk aktivitet och om FaR samt diagnosspecifika råd för barn och unga med olika sjukdomstillstånd. Delar av FYSS finns tillgängliga digitalt på [www.fyss.se](http://www.fyss.se) och [www.efyss.se](http://www.efyss.se)

**Rörelseguiden**  
På [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden) finns inspiration, information, motivationsstöd och konkreta aktivitets-tips.

**Dokumentation**  
Följande KVÅ-koder kan vara aktuella vid samtal om fysisk aktivitet och användning av FaR:  
• DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet  
• DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet  
• DV200 Utfärdande av FaR  
• AW005 Uppföljning av FaR

Version 1.0 | [vg.se/handboken/dela](http://vg.se/handboken/dela)

**Fysisk aktivitet på recept (FaR)**

**Så går det till**

**Samtal om fysisk aktivitet och recept på fysisk aktivitet.**

**Aktivitet & pepp.**

**Uppföljning.**

**Fortsatt aktivitet.**

Inspiration och tips på aktiviteter: [vgregion.se/rorelseguiden](http://vgregion.se/rorelseguiden)  
Version 1.0 | [vg.se/handboken/dela](http://vg.se/handboken/dela)

**Fysisk aktivitet på recept (FaR)**

**Förslag på frågor till samtal och FaR-förskrivning**

**Kartläggning**  
"Käns det okej att vi pratar en stund om fysisk aktivitet?"  
"Känner du till att fysisk aktivitet kan påverka din/ ditt barns... (hälsa/diagnos)?"  
"Berätta, hur ser det ut för dig/i er familj?"  
"Om du/ni skulle ändra på något för att öka aktiviteten, vad skulle det i så fall vara?"

**Anledning till FaR**  
"Vad känns bra att vi skriver som anledning till FaR?"

**Min målsättning**  
"Utifrån det vi pratat om, vad kan vara en bra målsättning för dig? Vad kan vara ett övergripande mål och vilka effekter skulle du vilja uppnå?"

**Bra saker jag redan gör och fortsätter med**  
"Vad finns det för bra saker som du redan gör och som du kan fortsätta med?"

**Stillasittande**  
"Vilka förändringar tänker du att du skulle kunna göra kring stillasittande/skrämtid?"

Version 1.0 | [vg.se/handboken/dela](http://vg.se/handboken/dela)

# Extramaterial

- Nyckeln till rörelse
  - Informationsblad anpassat till olika målgrupper
  - Barn, tonåringar, vårdnadshavare
- Väntrumms-TV
- [www.vgregion.se/rorelsenyckeln](http://www.vgregion.se/rorelsenyckeln)

**Nyckeln till rörelse**

– för dig i låg- och mellanstadiet!

**För att må bra** behöver du röra på dig så att du blir varm och lite andfådd i genomsnitt minst **60 minuter** varje dag, till exempel genom att leka, gå eller cykla.

Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – du ska bli andfådd och varm, till exempel genom att springa snabbt, cykla i uppförsläge eller simma.

Tre gånger i veckan behöver du stärka dina muskler och ditt skelett, till exempel genom att springa och hoppa.

Rör dig under rasterna. Försök att begränsa tiden framför skärm och lägg in rörelsepåsar.

**Det är bra att röra på sig!**

- Du får starkare skelett
- Du får bättre balans och kroppskontroll
- Du blir gladare
- Du blir starkare
- Du cover bättre
- Du blir starkare
- Du får bättre koncentration
- Du blir piggar
- Du ökar rörelsepauserna

**TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG!**

- ✓ **Öka vardagsaktiviteten.** Gå eller cykla till skolan och när ni ska någonstans som inte ligger så långt bort.
- ✓ **Var aktiva tillsammans.** Lek, sporta eller gör en utflykt. Hitta på något som ni tycker är roligt!
- ✓ **Lek aktivt.** Spring, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, klistra, dansa med mera – gärna så att du blir varm och lite andfådd!
- ✓ **Lek utomhus.** Man rör sig mer när man är utomhus. Gå till lekplatsen, parken eller skogen, upptäck naturen i närområdet – även när det regnar eller snöar!

**Följtips!**

Inspireras på sociala medier

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Västkusstiftelsen
- Friluftsförbundet

**HITTA AKTIVITETER!**

**rf.se** – hitta idrottsföreningar

**digifritids.se** – en trygg plattform för aktivitet och lek

**svtplay.se/alex-traning** – rörelsepåsar och träningspass

**Fler tips för dig med någon FUNKTIONSNEDSÄTTNING**

Kika på hemsidor eller följ på sociala medier!

**Parasport Sverige**/Göteborg/Västergötland/Bihusån-Dal

**Para-Me.se**

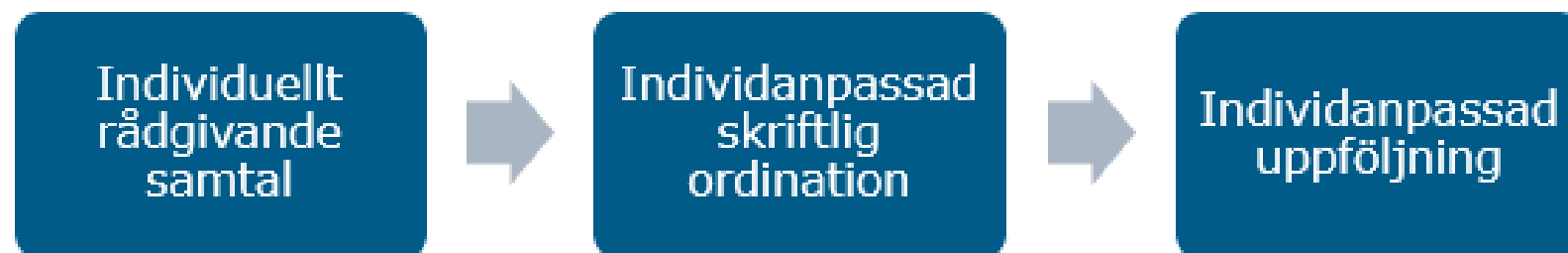
**ParaPepp** – träning på Youtube

Material är framtaget utifrån Västra Götalandsregionens handlingsplan för att öka fysisk aktivitet hos barn och unga i samverkan med Centrum för fysisk aktivitet Göteborg. Nyckeln till rörelse för dig i låg- och mellanstadiet beställs via adress: [distributionscentrum@vgregion.se](mailto:distributionscentrum@vgregion.se)

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

# När kan Rörelsenyckeln användas?

- Hälsosfrämjande, förebyggande och behandlande
- Vid första samtal, uppföljande samtal, avslutande samtal
- Som stöd och verktyg i FaR-processen



# Rörelsenyckeln främjar inkludering och delaktighet

- Person- och familjecentrerat förhållningssätt
- Barnkonventionen
- Motiverande samtalsteknik (MI)

Rörelsenyckeln

**Barnkonventionen är svensk lag**

Barnkonventionen syftar till att synliggöra att varje barn, oavsett bakgrund, har egna rättigheter.

Konventionen definierar barn som varje människa under arton år och innehåller fyra grundläggande principer som ska vara styrande för tolkningen av konventionens övriga artiklar.

§ **Artikel 2** handlar om att varje barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.

§ **Artikel 3** anger att det i alla åtgärder som rör barn i första hand ska beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

§ **Artikel 6** understryker varje barns rätt till liv, överlevnad och utveckling.

§ **Artikel 12** lyfter fram barnets rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Version 1.0 | [sp/och/barnkonventionen](#)

Samtalsverktyg

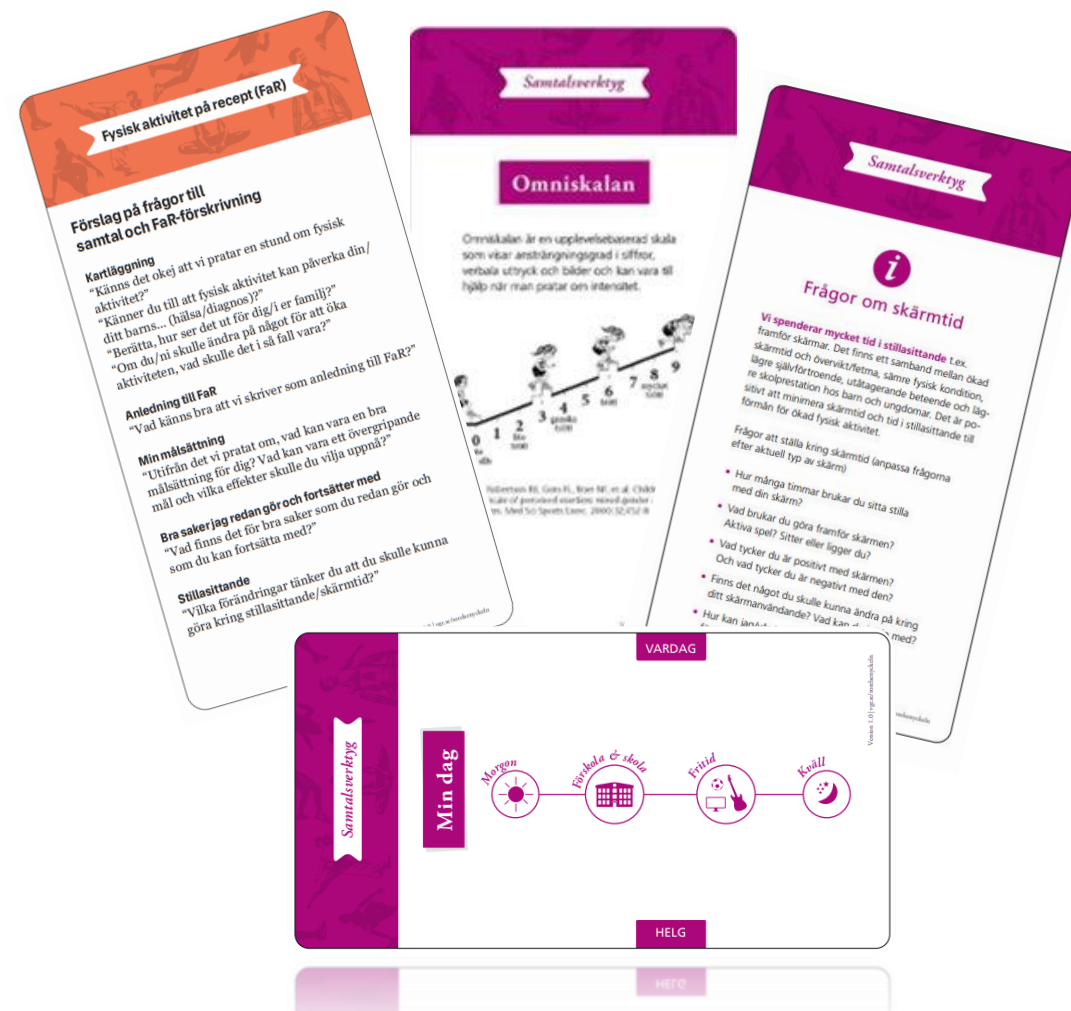
**Motiverande samtalsteknik**

- ✓ **Be om lov att få fråga, informera, eller rekommendera**  
Är det OK att ...  
Får jag berätta lite om ...
- ✓ **Ställ öppna, utforskande frågor**  
Vad känner du till om ...  
Vad gör du redan för att ...  
Hur ser du på ...  
Vad innebär detta för dig ...  
Vad skulle du kunna börja med ...  
På vilket sätt ...  
Vad blir ditt nästa steg ...
- ✓ **Spegla och reflektera**  
Så du funderar på ...  
Du är osäker ... samtidigt som du ...  
Så det som gör det viktigt för dig är ...  
Du ser möjligheter att ... och ditt nästa steg blir ...
- ✓ **Sammanfatta relevanta delar till en helhet**

Version 1.0 | [sp/och/barnkonventionen](#)

# Hur kan Rörelsenyckeln användas?

- Ta upp frågan
  - Är det okej om vi pratar en stund om dina rörelsevanor?
- Kartlägg fysisk aktivitet
  - Berätta, hur ser det ut för dig?
    - Hur ofta, hur länge, hur ansträngande?
    - Skillnad mellan vardag och helg?



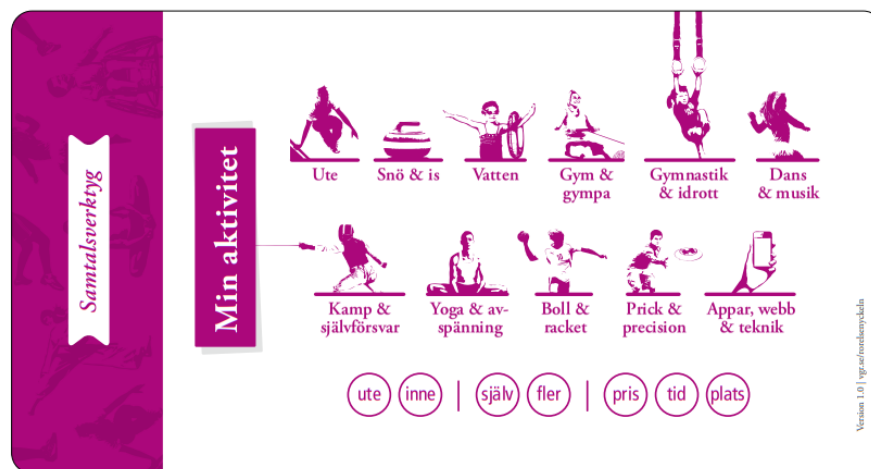
# Hur kan Rörelsenyckeln användas?

- Utforska kunskap
  - Vad känner du till om hur fysisk aktivitet kan påverka...?
- Erbjud information
  - Vill du att jag berättar mer...?



# Hur kan Rörelsenyckeln användas?

- Kartlägg intressen och motivation
  - Om du skulle ändra på något, vad skulle det vara?
  - Har du provat någon aktivitet tidigare?
  - Vad är viktiga saker för dig, kopplat till aktiviteten?



# Hur kan Rörelsenyckeln användas?

- Formulera en skriftlig ordination på fysisk aktivitet
  - Målsättning, aktivitet, dosering, plan

### Fysisk aktivitet på recept (FaR)

**Så går det till**

**Samtal om fysisk aktivitet och recept på fysisk aktivitet.**

**Aktivitet & pepp.**

**Uppföljning.**

**Fortsatt aktivitet.**

Inspiration och tips på aktiviteter: [vregion.se/rorelseguiden](http://vregion.se/rorelseguiden)  
Version 1.0 | 2019/08/05/08/05/05/05

### Fysisk aktivitet på recept (FaR)

**Förslag på frågor till samtal och FaR-föreskrivning**

**Fysisk aktivitet i vardagen**  
"Vad tänker du att du kan lägga till eller göra mer av gällande vardagsaktivitet?"

**Träning**  
"Har du funderat över/finns det någon fysisk aktivitet/träning som skulle vara rolig att prova?"

**Plan**  
"När ska du sätta igång med... (ifylld aktivitet)?"  
"Var kan du genomföra... (ifylld aktivitet)?"  
"Finns det någon som kan vara ett stöd i genomförandet? Exempelvis en familjemedlem, en vuxen på skolan eller en vän?"

**Uppföljning**  
"När tycker du att vi ska höras eller ses igen för att stämna av hur det går för dig med den fysiska aktiviteten?"

**Sammanfatta**  
"Hur känns det här?"

Kom ihåg!  
Ta upp de delar av receptet som är aktuella. Du behöver inte fylla i allt.

Version 1.0 | 2019/08/05/08/05/05/05

## Recept – fysisk aktivitet

– unga, lätt svenska

Datum

---

**Anledning till FaR:**

---

**Min målsättning:**

Syfte med FaR

<input type="checkbox"/> få bättre kondition	<input type="checkbox"/> bli starkare	<input type="checkbox"/> få bättre balans	<input type="checkbox"/> bli rörligare
<input type="checkbox"/> bli piggare	<input type="checkbox"/> få bättre självkänsla	<input type="checkbox"/> sova bättre	<input type="checkbox"/> öka koncentrationen
<input type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv	<input type="checkbox"/> träffa nya vänner	<input type="checkbox"/> ha roligt	<input type="checkbox"/> öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

---

**Stillasittande** – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

---

**Fysisk aktivitet i vardagen**

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka:  Antal minuter per tillfälle:

Ansträngning:  låg  måttlig  hög    Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

---

**Träning**

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka:  Antal minuter per tillfälle:

För att förbättra:  kondition  styrka  rörlighet/smidighet  balans  övrigt:

Ansträngning:  låg  måttlig  hög    Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

---

**Plan** – Var? När? Med vem?

---

**Uppföljning:**    datum  tid   återbesök  telefon  video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter

Receptmottagare – namn

Personnummer

Telefonnummer  Till vem?

Receptet är giltigt till och med

# Hur kan Rörelsenyckeln användas?

- Från recept till aktivitet –komma igång!

**Samtalsverktyg**

**Familjestöd**

Motiverande samtal kan användas för att stimulera till ökad rörelse för hela familjen.

- ✓ **Sätt upp mål för hela familjen.** Föräldrarna fungerar som förebilder för sina barn och behöver också förändra sina levnadsvanor.
- ✓ **Främja en ansvarsfull föräldrastil.** Föräldern sätter upp regler för barnet och förklarar varför.
- ✓ **Fokus på att relationen** mellan föräldern och barnet ska bygga på känslomässig värme och närhet.

Källa: Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

Version 1.0 | vgr.se/rorelsenyckeln

**Allmänna rekommendationer**

**i**  
**6 till 11 år**

**Tips för att komma igång!**

- ✓ **Minska stillasittandet.** Det är viktigt att röra på sig under rasterna. Försök att begränsa tiden framför skärm, alltså mobil, dator eller tv, och lägg in rörelsepåsar.
- ✓ **Öka vardagsaktiviteten.** Gå eller cykla till skolan och när ni ska någonstans som inte ligger så långt bort.
- ✓ **Var aktiva tillsammans.** Lek, sporta eller gör en utflykt. Hitta på något som ni alla tycker är roligt!
- ✓ **Lek aktivt.** Spring, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, klättra, dansa med meral! Bli gärna varm och lite andfådd!
- ✓ **Lek utomhus.** Man rör sig mer när man är utomhus. Gå till lekplatsen, parken eller skogen, upptäck omgivningarna i närområdet och upplev naturen – även när det regnar eller snöar!

Version 1.0 | vgr.se/rorelsenyckeln

**Allmänna rekommendationer**

**i**  
**funktionsnedsättning**

**Tips för att komma igång!**

- ✓ **Du kan få stöd i att hitta** anpassade aktiviteter, både genom sjukvården (habilitering/rehabilitering) och genom parasport. På [parasport.nu](http://parasport.nu) kan du hitta anpassade aktiviteter nära dig och även digital träning.
- ✓ **Att ha stödjande personer** omkring sig är en förutsättning för att komma igång och fortsätta med aktiviteten.
- ✓ **Det finns tillgänglighetsanpassade** aktiviteter och träningsanläggningar för att underlätta din träning. Bild- och ljudstöd kan även hjälpa dig i aktiviteten.
- ✓ **Det kan finnas olika typer av stöd** att söka i din kommun, kontakta kommunens handläggare.

Version 1.0 | vgr.se/rorelsenyckeln

**Samtalsverktyg**

**Tips om aktiviteter för barn, ungdomar och familjer**

På [vgr.se/rorelsenyckeln](http://vgr.se/rorelsenyckeln) hittar du alltid aktuella länkar och mer läsning!

[generationpep.se](http://generationpep.se)  
Här finns filmer med information och inspirerande träningsklipp.

[digifritids.se](http://digifritids.se)  
En trygg plattform för aktivitet och lek.

[vaskuststiftelsen.se](http://vaskuststiftelsen.se)  
Hitta vandringsleder i Västra Götalands naturreservat.

[parasport.nu](http://parasport.nu)  
Hitta träning anpassad för personer med funktionsnedsättning.

[rf.se](http://rf.se)  
Hitta idrottsföreningar i din närhet.

Version 1.0 | vgr.se/rorelsenyckeln

# Rörelsepaus!

## Energipiller Kondition

1. Luftboxa
2. Höga knän
3. Twisthopp
4. Lufthopprep
5. Krysshopp
6. Jogga på stället



# Exempel -Hälsoeffekter

Det här kortet visar exempel på goda hälsoeffekter av att regelbundet röra på sig

- Vad tänker du när du ser detta?
- Är det något av detta som känns viktigt för dig?
- Vill du att jag berättar lite mer om hur rörelse kan vara en del för att förbättra...?
- Vad tänker du kring detta?

När och hur skulle du kunna använda kortet i dina samtal? För vilka patienter/ elever?

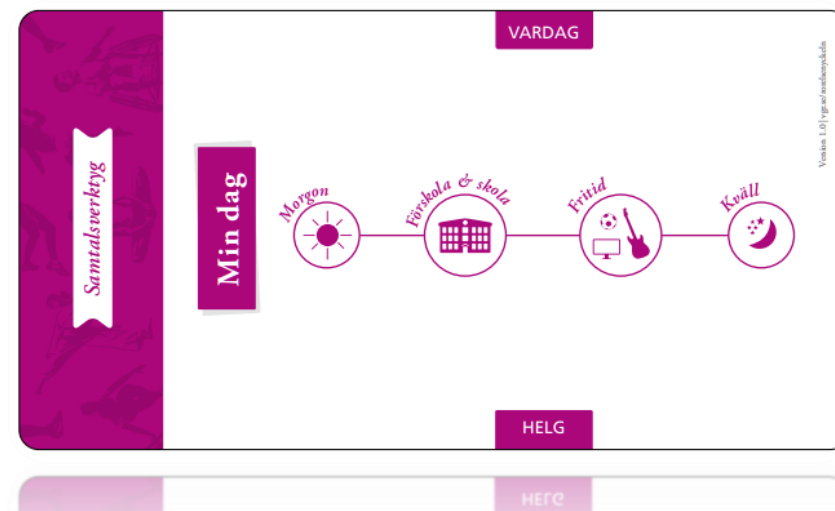


# Exempel – Min dag

Det här kortet visar hur en vanlig dag kan se ut, på vardag och helg

- Berätta, hur ser en vanlig vardag ut för dig?
  - Hur tar du dig till skolan på morgonen?
  - Vad brukar du göra på rasterna?
  - Vad brukar du göra efter skolan? På kvällen?
- Hur ser en vanlig helgdag ut för dig?
  - Vad brukar du göra på morgonen? På dagen? På kvällen?
- Om du skulle få in mer rörelse under dagen, finns det någonstans där du tror att det skulle passa?

När och hur skulle du kunna använda kortet i dina samtal? För vilka patienter/ elever?

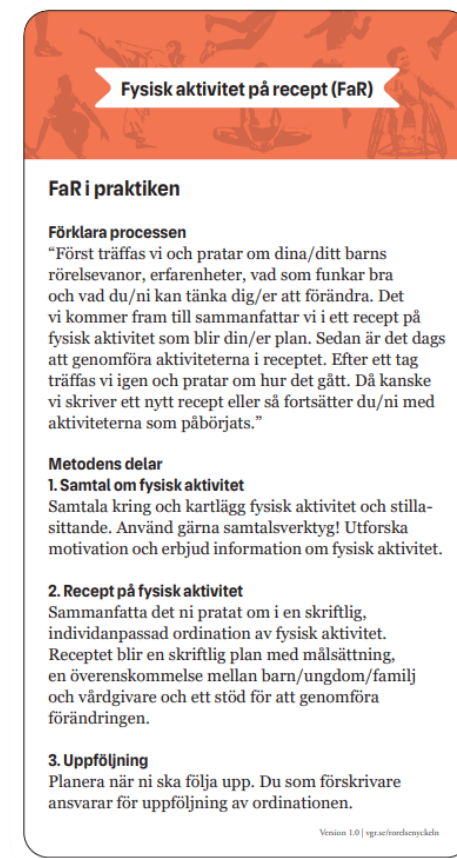
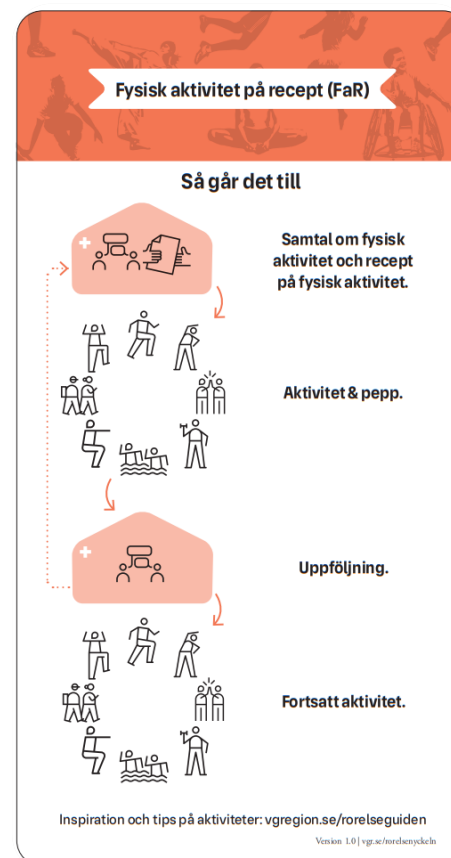


# Exempel –FaR i praktiken

När och hur skulle du kunna använda kortet i dina samtal? För vilka patienter/elever?

Den här bilden visar hur det går till när man får FaR

- Idag ses vi och pratar om dina rörelsevanor, erfarenheter, vad som funkar bra och vad som skulle kunna förändras
- Det vi kommer fram till sammanfattar vi i ett recept på fysisk aktivitet som blir din plan
- Sedan är det dags att genomföra aktiviteterna i receptet!
- Efter ett tag träffas vi igen och pratar om hur det gått. Då kanske vi skriver ett nytt recept eller så fortsätter du med aktiviteterna som påbörjats



# Exempel –Prata om skärmtid

Det här kortet visar att det kan finnas både sådant som känns bra och mindre bra med skärmen och att man kan göra många olika saker när man har skärmtid

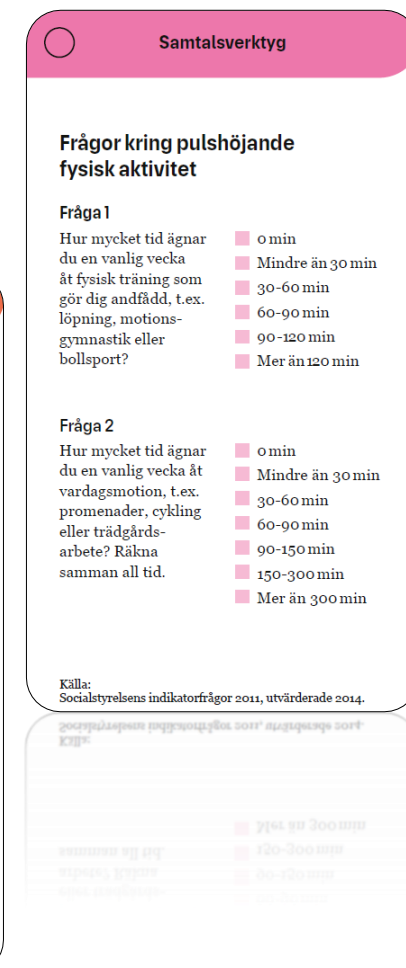
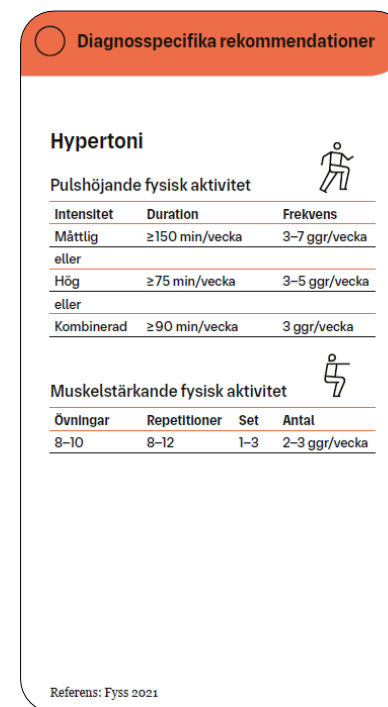
- Vad brukar du göra framför skärmen?
- Vad tycker du är positivt med skärmen?
- Vad tycker du är negativt med den?
- Finns det något du skulle kunna ändra på kring ditt skärmanvändande? Vad kan du börja med?
- Hur kan jag/vårdnadshavare stötta dig?

När och hur skulle du kunna använda kortet i dina samtal? För vilka patienter/elever?



# Tips! FaR-nyckeln

- Stödmaterial för samtal med vuxna
  - Samtalsstöd och vårdgivarstöd
- Samtalskort i fem kategorier
  - Fysisk aktivitet på Recept
  - Allmänna rekommendationer
  - Diagnosspecifika rekommendationer
  - Samtalsverktyg
  - Hälsoeffekter
- **Temawebbinarium 16/10**
- [www.vgregion.se/far-nyckeln](http://www.vgregion.se/far-nyckeln)



# Frågor och diskussion



# Var hittar jag mer information?

- Vårdgivarwebben: [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)
- Centrum för fysisk aktivitet: [www.vgregion.se/cffa](http://www.vgregion.se/cffa)



# Vårens temaföreläsningar på Teams

- **Rörelsenyckeln** 19/2 kl. 13.00-13.45,
- **Rörelse som del av skolans systematiska kvalitetsarbete** -10/3 kl. 13.00-13.45
- **Att prata om rörelse och kroppsuppfattning med ungdomar** - 19/3 kl. 13.00-13.45
- **Rörelsenyckeln** - 2/4 kl. 13.00-13.45
- **Rörelse vid problematisk skolfrånvaro** - 11/4 kl. 13.00-13.45
- **Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD** - 7/5 kl. 13.00-13.45



# Utbildningar fysisk aktivitet/FaR Barn och unga

## Grundutbildning

- Fysisk aktivitet för barn och unga via Teams - 6/3 13:00-14:30
- Nätbaserad utbildning i Lärportalen - egen takt

## Fördjupningsutbildning

- Fysisk aktivitet på recept för barn och unga via teams – 9/4 13.00-14.30
- Nätbaserad utbildning i Lärportalen - egen takt
- Att prata om kropp och rörelse med barn och unga
- Motiverande samtal om fysisk aktivitet med barn och unga



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

## Centrum för fysisk aktivitet

Telefon: 031 346 06 40

Mail: [charlotte.boman@vgregion.se](mailto:charlotte.boman@vgregion.se)