

Välkommen till dagens temawebbinarium - Rörelsenyckeln

Vi startar klockan 13:00

Om du har en Rörelsenyckel ta
gärna fram den!



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt
uppdrag

Vad
vi gör

För/med
vem/vilka

Syfte

Innehåll dagens webinarium

- Vad är Rörelsenyckeln?
- Vi går igenom de olika korten
- Goda samtal med hjälp av Rörelsenyckeln
- Era reflektioner & frågor



Vad är Rörelsenyckeln?

- Syfte att underlätta samtal om fysisk aktivitet
 - samtalsstöd
 - bildstöd
- Gemensam lathund för vårdgivare
- Guide för arbete med metoden FaR

Tillgänglig i fysisk form och digitalt, Kan beställas!

www.vgregion.se/rorelsenyckeln



När kan Rörelsenyckeln användas?

- I alla samtal om fysisk aktivitet med barn, ungdomar, vårdnadshavare, familjer
 - lyfta frågan kring FA,
 - ge information,
 - Inspiration & tips för att komma igång.
- Som stöd vid förskrivning av Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Välj det sätt som passar i dina möten!



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

Version 1.0 | vgregion.se/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.

Version 1.0 | vgregion.se/rorelsenyckeln

Upplägg – de olika korten



This block shows three overlapping cards. The leftmost card is 'Rörelsenyckeln' with a blue header, explaining it's support material for children and young people, featuring a large '60' and a clock icon, and stating the goal of 60 minutes of physical activity per day. The middle card is 'Min dag' with a purple header, showing a vertical timeline with icons for 'Morgon', 'Förskola & skola', 'Fritid', and 'Kväll'. The rightmost card is 'Samtalsverktyg' with a purple header, partially visible.

This block shows two overlapping cards. The left card is 'Hälsoeffekter' with a green header, featuring a graphic of a hand holding a green stick and text about becoming happier, sleeping better, and balancing. The right card is 'Fysisk aktivitet på recept (FaR)' with an orange header, defining FaR as a method for increasing physical activity, listing its benefits, and providing information on who can prescribe it and which children/young people are eligible.

Rekommendationer

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

På baksidan tips för att komma igång för respektive målgrupp!

The infographic consists of five overlapping cards with a purple header and white body. Each card provides specific recommendations for a different target group. 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. 'Allmänna rekommendationer' for people with disabilities, and 5. 'Allmänna rekommendationer' for people with disabilities. Each card includes a clock icon for time, a person icon for activity, and a heart icon for intensity. The text on each card is as follows:

- 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
- 6 till 11 år:** Bra ska barn 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
- 12 till 17 år:** Bra ska du röra på dig så att du blir lite andfädd i genomsnitt **min** varje dag t.ex. genom att ta promenader, cykla eller skejta. Varje vecka ska pulsen upp rejält – vara så ansträngande att du blir lite 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
- Funktionssättning:** Rekommendationerna är baserade på forskning om hur det går att uppnå dem. Det är viktigt att anpassa aktiviteten till vad som fungerar för dig. Det är viktigt att vara fysiskt aktiv och att anpassa aktiviteten till vad som fungerar för dig. Det är viktigt att vara fysiskt aktiv och att anpassa aktiviteten till vad som fungerar för dig. Källa: fyss.se

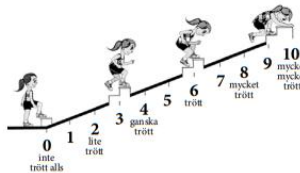
Samtalsverktyg

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

Samtalsverktyg

Omniskalan

Omniskalan är en upplevelsebaserad 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, Gos 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 | [vgi.se/verktoy/dela](#)

Samtalsverktyg

Min dag



Morgon
Fördag & kväll
Fritid
Kväll


HELG

VARDAG

Version 1.0 | [vgi.se/verktoy/dela](#)

Samtalsverktyg

Skärmtid



När?
Hur?

Positivt?
Negativt?

Förändra?
Stöd?

Version 1.0 | [vgi.se/verktoy/dela](#)

Hälsoeffekter

- För yngre barn
- För äldre barn

Hälsoeffekter

Det är bra att röra på sig!

Barn

Du blir gladare

Du får bättre koncentration

Du sover bättre

Du blir starkare

Du blir piggare och orkar mer

Du får bättre balans och kroppskontroll

Version 1.0 | vgg.se/forsoksmyskeln

Hälsoeffekter

Det är bra att röra på sig!

Ungdom

Du får bättre koncentration

Du får bättre självkänsla

Du får förbättrad skolprestation

Du blir mindre stressad

Du får bättre kondition

Du får bättre kroppskontroll

Du sover bättre

Du blir starkare

Du får bättre magfunktion

Du får mer energi

Du blir mindre orolig och deppig

Version 1.0 | vgg.se/forsoksmyskeln

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 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 och www.efyss.se

Rörelseguiden
På 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

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Så går det till

The diagram illustrates a cyclical process for FaR. It starts with a house icon containing a person and a document, labeled 'Samtal om fysisk aktivitet och recept på fysisk aktivitet.' An arrow points to a group of people icons, labeled 'Aktivitet & pepp.' Another arrow points to a house icon with a plus sign and people, labeled 'Uppföljning.' A final arrow points back to the first house icon, labeled 'Fortsatt aktivitet.'

Samtal om fysisk aktivitet och recept på fysisk aktivitet.

Aktivitet & pepp.

Uppföljning.

Fortsatt aktivitet.

Inspiration och tips på aktiviteter: vgregion.se/rorelseguiden
Version 1.0 | 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

Rörelsenyckeln patientmaterial

- Nyckeln till rörelse
 - Informationsblad för att komma igång anpassat till olika målgrupper
 - Finns på flera språk

www.vgregion.se/rorelsenyckeln

The image shows two overlapping patient information leaflets titled "Nyckeln till rörelse". The top leaflet is for "låg- och mellanstadiet" and provides general advice on movement. The bottom leaflet is titled "TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG!" and lists specific activities and resources. Both leaflets feature a central graphic of a person performing a handstand and a central circle with the text "Det är bra att röra på sig!".

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 andfädd 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 andfädd 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 får bättre koncentration
- Du blir piggar

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 utfläkt. Hitta på något som ni tycker är roligt!
- ✓ **Lek aktivt.** Spring, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, källtra, dansa med mera – gärna så att du blir varm och lite andfädd!
- ✓ **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
- Västskustiftelsen
- 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

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Goda samtal med hjälp av Rörelsenyckeln

Familjecentrering och motiverande förhållningssätt

Person/familjecentrering och motiverande förhållningssätt

- **Person/familjecentrerat förhållningssätt**

- utgår från egna upplevelser/tankar
- stöd till vårdnadshavaren

- **Bemötande**

- bjuder in till dialog
- skapar ett bra samtalsklimat

- **Motiverande samtalsteknik**

- tips på frågor/samtalsfärdigheter
- meny och agenda

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 | 19 april 2015

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 | 19 april 2015

Utforska nuläge

Ta upp frågan

- Är det okej om vi pratar en stund om hur det är för dig med rörelse?
- Är det något som känns viktigt för dig att vi pratar om?

Ta reda på hur vanorna ser ut

- Berätta, vad brukar du göra?
- Hur ofta gör du det, hur brukar det kännas?

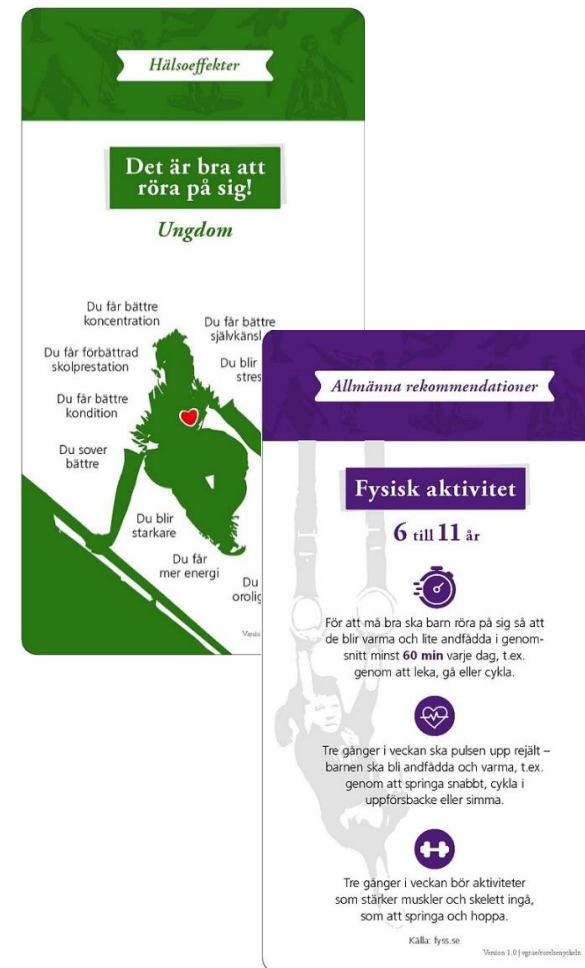


Erbjud anpassad information

- Bjud in till samtal, utforska vad barnet/familjen redan känner till

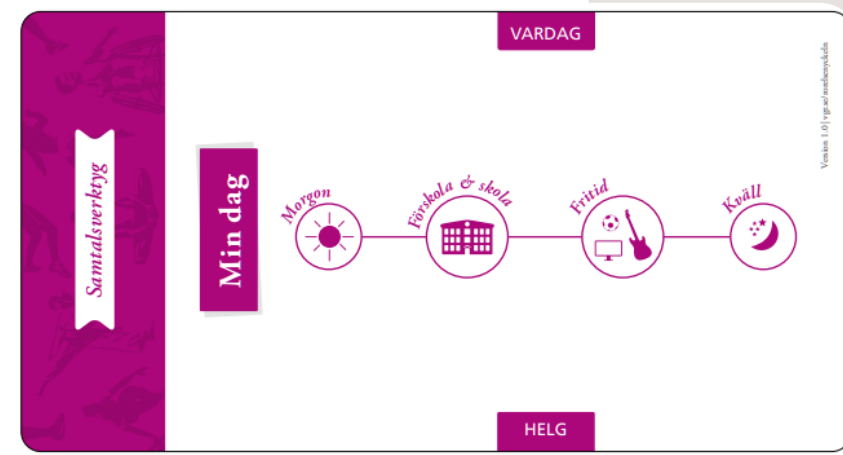
Exempel på frågor:

- Hur mycket tror du att kroppen behöver röra på sig varje dag?
- Är det något du tycker är extra viktigt för att må bra?
- Bekräfta alltid!
- Erbjud ytterligare information om det behövs!
 - Vill du att jag berättar mer...?



Hitta mer vardagsrörelse

- Hur ser skoldagarna 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 dag på helgen ut för dig?
- När skulle det passa dig att få in mer rörelse under dagen?



Kom ihåg! Bekräfta egenskaper hos barnet/familjen för att stärka tilltron att lyckas, Hjälp till att sätt mål där chansen att lyckas är 100%

Minska stillasittande - prata skärmtid

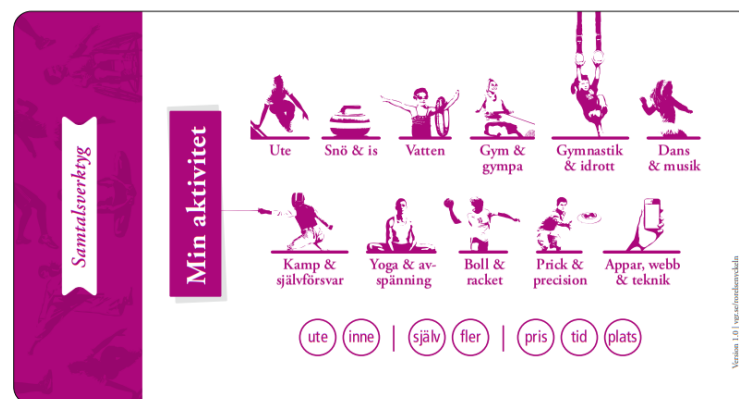
- Hur mycket tid blir det med skärm för dig?
- Vad tycker du är positivt?
- Vad tycker du är negativt?
- Finns det något du skulle kunna ändra på kring ditt skärmanvändande? Vad behöver du då för att lyckas?



Kom ihåg! Betona autonomi, fokusera på fördelarna med förändring!

Inspiration och förslag

- Utforska intressen och motivation
 - Om du skulle ändra på något, vad skulle det vara?
 - Finns det något du är nyfiken på att prova?
 - Vad är viktigt för dig?



Kom ihåg! Utgå från barnets perspektiv och intresse och även familjens förutsättningar exempelvis tider, kostnad.

Välj ut några favoritkort!

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

Exempel på ingångar till samtal om FA:

- Är det några av de här effekterna som är viktiga för dig?
- Vad märker du i kroppen när du är aktiv eller efteråt?
- Vad skulle du vilja få för ytterligare effekter?

Hälsoeffekter

Det är bra att röra på sig!

Ungdom

Du får bättre koncentration

Du får bättre självkänsla

Du får förbättrad skolprestation

Du blir mindre stressad

Du får bättre kondition

Du får bättre kroppskontroll

Du sover bättre

Du blir starkare

Du får mer energi

Omniskalan

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

inte trött alls

lite trött

ganska trött

trött

mycket trött

mycket, mycket trött

Hjälp vid arbete med FaR

- 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
Version 1.0 | 9/2016/meddelningskälla

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 | 9/2016/meddelningskälla

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

<input style="width: 95%;" type="text"/>	<input style="width: 95%;" type="text"/>
<input style="width: 95%;" type="text"/>	<input style="width: 95%;" type="text"/>
<input style="width: 95%;" type="text"/>	<input style="width: 95%;" type="text"/>

Receptet är giltigt till och med

Era frågor och diskussion



Tips! FaR-nyckeln

- Stödmaterial för samtal med vuxna
- Inspelad presentation på Vårdgivarwebben - Fysisk aktivitet [VGRplayer - Presentation: FaR-nyckeln](#)



FaR-nyckeln
Ditt stöd för att vägleda till ett aktivare liv

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



Diagnosspecifika rekommendationer

Hypertoni 

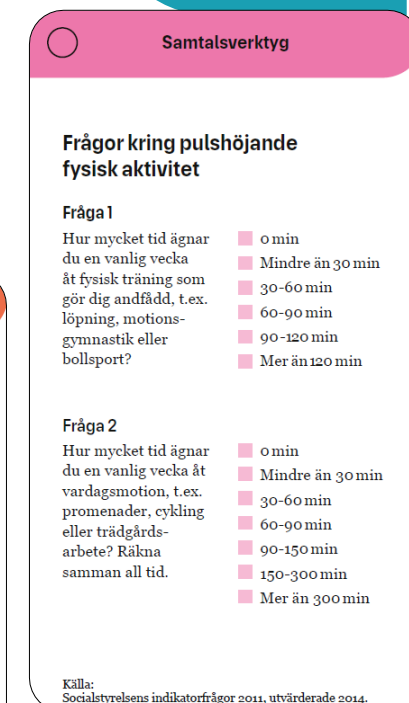
Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Mättlig	≥150 min/vecka	3-7 ggr/vecka
eller		
Hög	≥75 min/vecka	3-5 ggr/vecka
eller		
Kombinerad	≥90 min/vecka	3 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet 

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8-10	8-12	1-3	2-3 ggr/vecka

Referens: Fyss 2021



Samtalsverktyg

Frågor kring pulshöjande fysisk aktivitet

Fråga 1
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som gör dig andfädd, t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-120 min
- Mer än 120 min

Fråga 2
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-150 min
- 150-300 min
- Mer än 300 min

Källa: Socialstyrelsens indikatorfrågor 2011, utvärderade 2014.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

Telefon: 031 346 06 40

Mail: rh.cffagoteborg@vgregion.se