

Uppföljning

FaR-implementering

Nötkärnan Masthugget

vårdcentral och

rehabmottagning



Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning
2. Utbildning om FaR i praktiken: 250429
3. Lokal FaR-rutin
4. **Uppföljning 6 månader: 251209**
5. Uppföljning 12 månader: maj 2026



FaR-statistik

Tabell 2. Antal ordinerade FaR för personer 18 år och äldre, 2022–2024.

Antal FaR (DV200)	2022	2023	2024
Riket	29 773	36 822	64 324

Källa: Socialstyrelsens enkät till regionerna i primärvården 2022–2023, enkät via statsbidrag 2024.

FaR-statistik uppdelat på regioner

Tabell 4. Antal ordinerade FaR för personer 18 år och äldre, under perioden 2022-2024, uppdelat per region.

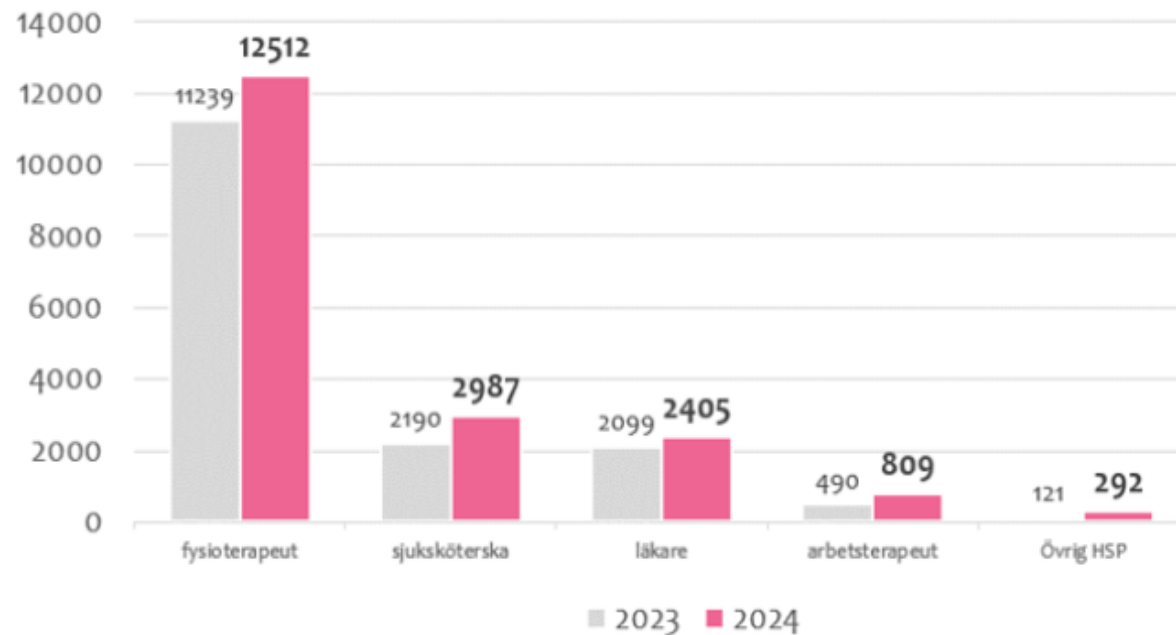
Antal FaR (DV200)	2022	2023	2024
Stockholm	4 814	7 019	9 982
Uppsala	1 057	1 230	2 108
Sörmland	204	290	374
Östergötland	9	13	167
Jönköping	1 755	2 509	1 013
Kronoberg	49	642	29
Kalmar	27	67	115
Gotland	198	260	649
Blekinge	81	78	747
Skåne	681	910	1 096
Halland	734	1 020	1 499
Västra Götaland	12 731	14 397	18 728
Värmland	397	424	1 201
Örebro	804	1 152	966
Västmanland	98	102	443
Dalarna	146	96	1 084



Västra Götaland:
Antal ordinerade FaR: 18 728

FaR-statistik uppdelat på yrkeskategorier

FaR (DV200) i VGR, Vårdval Vårdcentral och Vårdval Rehab
Fördelning mellan olika yrkeskategorier



Utvärdering av nuvarande FaR-arbete (innan deltagande i FaR-implementeringsinsatsen)

Fundera över och beskriv vad som fungerar bra och vad ni vill utveckla i ert FaR-arbete utifrån frågorna nedan.

Vad fungerar bra (behålla) i vårt nuvarande FaR-arbete?	Att alla identifierar behov av far och förskriver recept.
Vad fungerar mindre bra (förändra/utveckla) i vårt nuvarande FaR-arbete?	Vi skulle kunna ge bättre information om hälsoeffekter på olika mängd träning, hänvisa bättre och följa upp bättre.
Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?	Informationsmaterial att visa för pat. Kunskap om träningsmöjligheter.

Uppföljning av lokal FaR-rutin

90-120 minuter (1,5 - 2 timmar) Mer än 120 minuter (2 timmar)	90-120 minuter (1,5-2 timmar) Mer än 120 minuter (2 timmar)
--	--

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn? Så gott som hela dagen 13-15 timmar 10-12 timmar 7-9 timmar 4-6 timmar 1-3 timmar Aldrig
--

3. Individanpassad skriftlig ordination på FaR

Lägg upp en plan för:

- Typ av aktivitet (aerob/muskelstärkande)
- Samtala om rekommenderad dos och effekter
- Form av fysisk aktivitet (t.ex. promenad, cykling, gympa)
- Formulera en målsättning och en individanpassad ordination tillsammans.
- Gå igenom och signera dokumentet för FaR tillsammans med patienten och boka tid för uppföljning inom 3 månader.

4. Uppföljning och utvärdering av FaR utförs av ordinatören

- Utgå från patientens behov, uppföljning med fysiskt möte eller via telefon.
- Kontrollera den fysiska aktiviteten för att eventuellt modifiera råden.
- Utvärdering kan ske vid ett återbesök avseende effekt av den fysiska aktiviteten.
- För att utvärdera insatt åtgärd kan sjukdomsspecifika mått och aktuell nivå av fysisk aktivitet och förändringsberedskap bedömas på samma sätt som initialt.

5. Dokumentation

Dokumentera i journalen och använd följande KVÅ-koder:

DV131 – Enkla råd om fysisk aktivitet

DV132 – Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV200 – Utfärdande av fysisk aktivitet på recept (FaR)

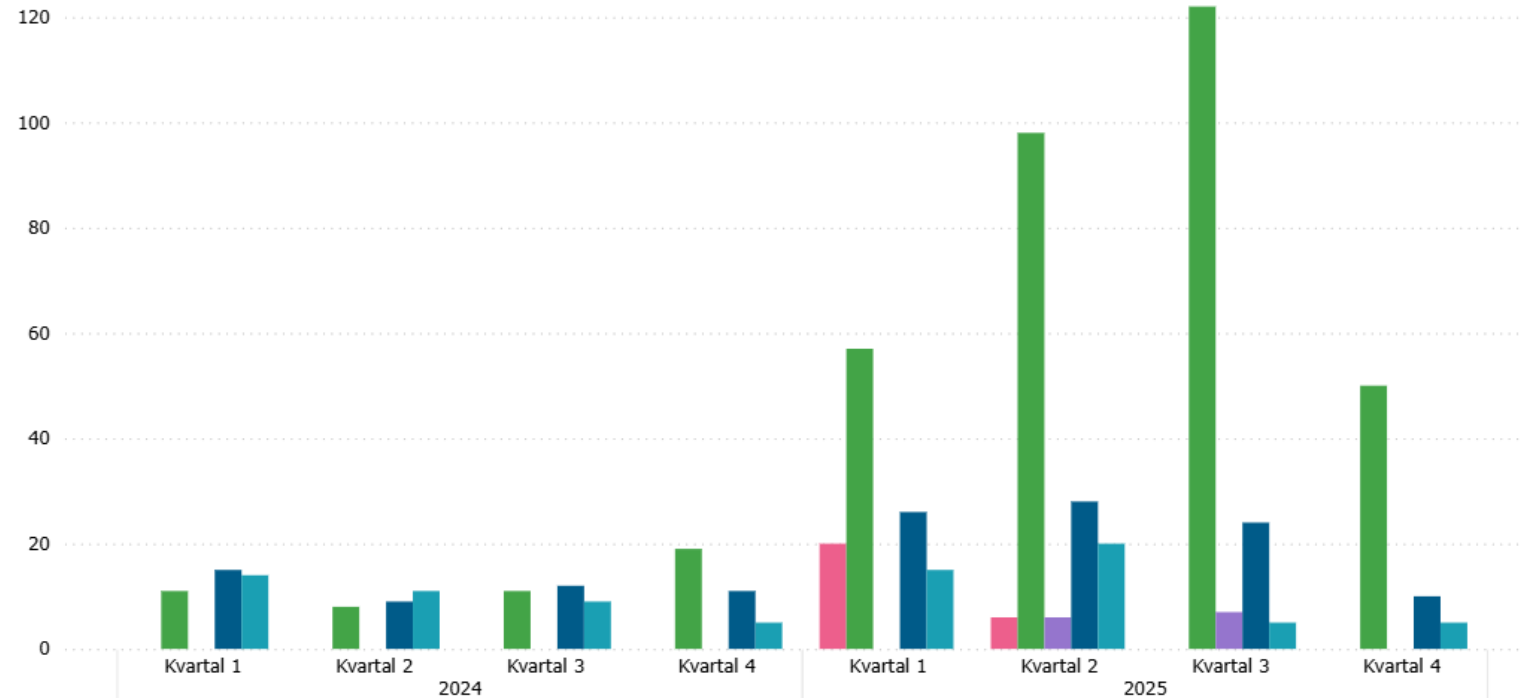
AW005 – Uppföljning av tidigare utfärdat Fysisk aktivitet på recept (FaR)

- Vad har fungerat bra?
- Vad skulle kunna ha fungerat bättre?
- Hur ska vi arbeta vidare?

Statistik rehab

Uppföljning av DV131/132/133, DV200 och AW005 per kvartal, Rehabenheter

Åtgärd ● DV131 - Enkla råd om fysisk aktivitet ● DV132 - Rådgivande samtal o... ● DV133 - Kvalificerat rådgivan... ● DV200 - Utfärdande av r... ● AW005 - Uppföljning ...



Antal under fem (5) redovisas inte i diagrammen. Om man väljer en vårdenhet som har färre än fem rapporteringar kommer ingen stapel fram i diagrammet för perioden.



Filtreringsalternativ

Period

- Markera alla
- 2018
- 2019
- 2020
- 2021
- 2022
- 2023
- 2024
- 2025

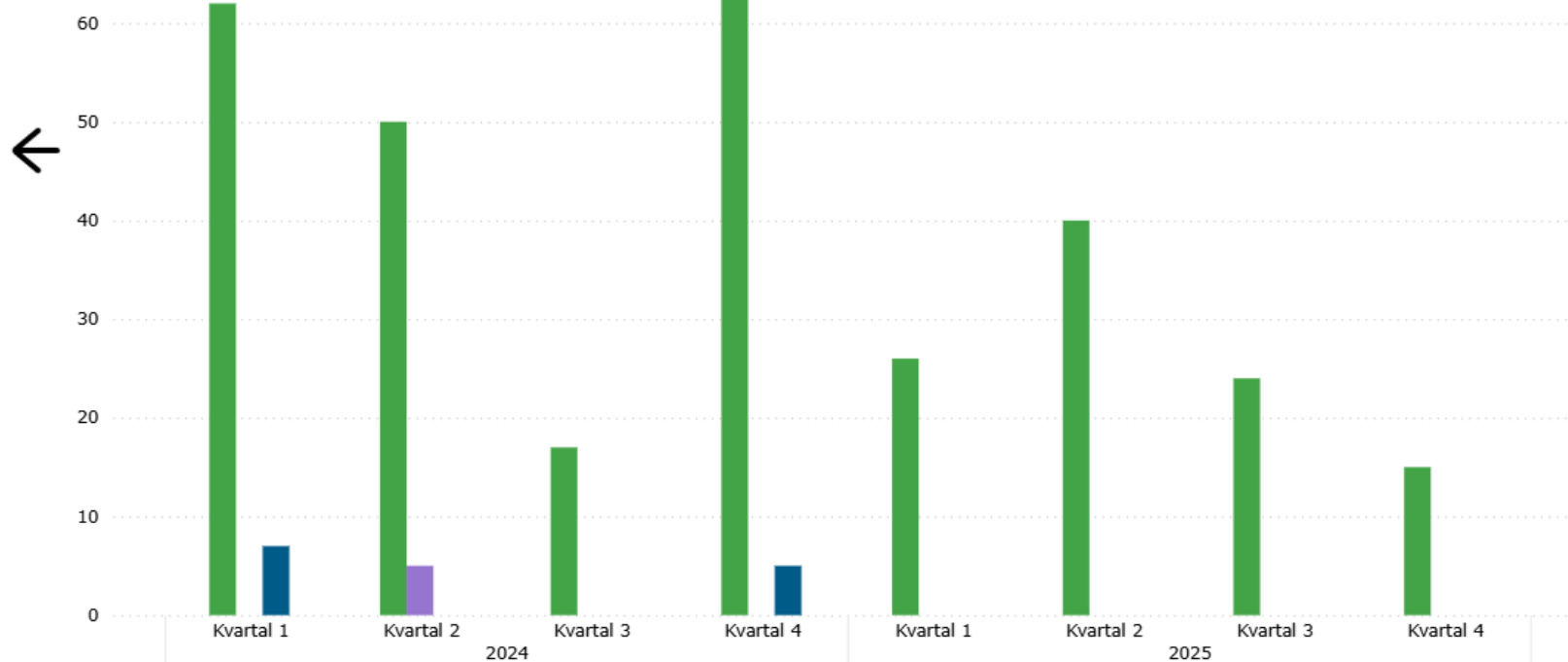
Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
 - Göteborg
 - Active City Rehab
 - Capio Ortho Center Göt...
 - Capio Rehab Amhult
 - Capio Rehab Angered
 - Capio Rehab Gårda
 - Capio Rehab Hovås
 - Capio Rehab Kvillebäcker
 - Capio Rehab Selma
 - Carlanderska Rehab
 - Fungera Göteborg AB
 - Hovås Askim Rehab
 - JohannesVården
 - Kvarterskliniken Rehab ...
 - Kvarterskliniken Rehab ...
 - Lyra Rehab
 - Masthugget Rehab
 - Meliva rehab Fredriksdal
 - Närhälsan Angered reha...

Statistik vårdcentral

Uppföljning av DV131/132/133, DV200 och AW005 per kvartal, Vårdcentral

Åtgärd ● DV131 - Enkla råd om fysisk aktivitet ● DV132 - Rådgivande samtal o... ● DV133 - Kvalificerat rådgivan... ● DV200 - Utfärdande av r... ● AW005 - Uppföljning ...



Antal under fem (5) redovisas inte i diagrammen. Om man väljer en vårdenhet som har färre än fem rapporteringar kommer ingen stapel fram i diagrammet för perioden.



Filtreringsalternativ

Period

- Markera alla
- 2018
- 2019
- 2020
- 2021
- 2022
- 2023
- 2024
- 2025

Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

- Närhälsan Torslanda vår...
- Närhälsan Tuve vårdcen...
- Nötkärnan Bergsjön Vår...
- Nötkärnan Friskvådersto...
- Nötkärnan Guldheden F...
- Nötkärnan Hovås Askim...
- Nötkärnan Kortedala Vå...
- Nötkärnan Masthugget F...
- Omtanken Vårdcentral F...
- Omtanken Vårdcentral ...
- Omtanken Vårdcentral K...
- Omtanken Vårdcentral L...
- Omtanken Vårdcentral ...
- Omtanken vårdcentral O...
- Vårdcentralen Carlander...
- Vårdcentralen Läkarhuse...
- Västerläkarna
- Västerläkarna Redegata...
- DRN, Norra

Material

För patienter

Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du som behöver stöd för att komma igång med det kan få fysisk aktivitet på recept (FaR). Det innebär att du får stöd av din vårdcentral för att hitta en fysisk aktivitet som är anpassad till dina behov, förväntningar och livsstil.

Fysisk aktivitet som behandling
Fysisk aktivitet kan vara ett eller flera komplement till andra behandlingar som har positiva effekter på flera av våra vanligaste sjukdomar. Bland annat är fysisk aktivitet ett viktigt komplement till läkemedel och fysioterapi.

När du rör dig mer och regelbundet sker förändring i kroppen och hjärnan. Det gör att du orkar mer och mår bättre både fysiskt och psykiskt. Du kan förbättra både din kondition och din muskelstyrka. Det är också viktigt att du sover bättre, känner dig gladare och får lättare att hantera stress.

De positiva effekterna får du oavsett ålder eller tidigare erfarenheter av att vara fysiskt aktiv. All rörelse räknas. Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Om du är orolig kommer du snabbt att märka att du blir fysiskt starkare.

Vem kan få FaR?
Du kan få FaR om du behöver öka din fysiska aktivitet för att förebygga eller behandla sjukdomar. Prata med din vårdcentral, till exempel läkare eller sjuksköterskor som du är intresserad av FaR.

Vad ingår i FaR?
Vid behandling med FaR ingår följande:

- Samtal om tidigare och nuvarande fysisk aktivitet.
- En överenskommen skriftlig ordination på en eller flera fysiska aktiviteter som är anpassade till ditt hälsotillstånd, din livssituation och dina intressen.
- Uppföljning utifrån ditt behov.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Fysisk aktivitet som medicin vid Artros

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdcentral för att hitta en fysisk aktivitet som är anpassad till dina behov, förväntningar och livsstil.

Hur kan rörelse hjälpa mig?
När du rör dig på dagligen förbättras blodcirkulationen och muskelstyrkan. Detta gör att du blir starkare och orkar mer. Det kan också hjälpa till att minska smärtan och förbättra din rörelseförmåga. Fysisk aktivitet är också bra för att förebygga artros och för att behandla artros.

Hur kan jag börja?
Starta på en gång och rörelse successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta promenader, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreläsningsträning. Vår sjukvård kan också hjälpa dig och du får stöd. All rörelse räknas!

1. Bryt upp stillasittandet
2. Öka vardagsaktiviteten
3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter vregion.se/rorelseguiden

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

Regelbunden vardagsrörelse ger stora effekter på kropp och hälsa än vad du tror. Men tillgång till mer anpassade aktiviteter några gånger i veckan står också högt på listan.

All rörelse räknas!

Hur mycket rörelse behöver vi?

- Aktiviteter där du blir rörlig i musklerna 2 gånger/vecka. Exempel: städning, tvättning, hantverksarbete, gå-på-gång.
- Aktiviteter där du blir rörlig och svettas 75-100 min/vecka, eller 60-90 min/vecka. Exempel: jogging, simning, dans, cykling.
- Aktiviteter varslagen 5-10 min/vecka. Exempel: ta promenader, gå på jobbet, ta en promenad i skogen i helan.

Hur ser tillgängligheten ut? Om du har svårt att hitta aktiviteter kan du kontakta din vårdcentral. De kan hjälpa dig att hitta aktiviteter som passar dig och du får stöd. All rörelse räknas!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

FaR-mottagning online

Har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR) och har svårt att komma igång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få stöd och stöttning online!

På FaR-mottagning online finns fysioterapeuter beredda att stötta dig som fått FaR. Du får personlig medicinsk vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hållbara aktivitet.

Boka tid
Du startar fysioterapin via elektroniskt meddelande, surfplatta eller dator. Ladda ner appen Vård och Hälsa, välj FaR-mottagning online och boka en tid som passar dig. Du behöver e-legitimation när du bokar. Bortom 13 år bokar med egen e-legitimation.

Analys ÖR-boken eller länken <https://vardenochhalsa.vgregion.se>. Du kan också boka och avboka besök på telefon: 031-341 00 40.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Hej!

Rörelseguiden lotsar dig till ett rörligare liv i hela Västra Götaland.

Kika in! Här hittar du:

- Tips på kom igång-nivå
- Daglig rörelse på egen hand
- Aktiviteter med en trygg start
- Träningsprogram på olika nivåer
- Länkar till kommunernas utbud
- Hänvisningar till individuellt stöd
- Webbinarier
- Aktivitet utifrån 20 olika diagnoser

vregion.se/rorelseguiden

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

För medarbetare

FaR-nyckeln

Ditt stöd för att vägleda till ett aktivare liv

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Affischer

Fysisk aktivitet som medicin

Du kan själv påverka din hälsa med hjälp av fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet kan vara en del i din behandling och minska behovet av läkemedel.

Du kan få fysisk aktivitet på recept, FaR.

Prata med din vårdgivare!

All rörelse räknas!

Regelbunden fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både mentalt och fysiskt. All rörelse räknas! Även en liten ökning av fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är alltid bättre att göra lite än inget alls.

Referens: FYSIS 2022, Fysisk aktivitet i sjukvårdskonventionen och sjukdomsbehandling.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet, vuxna

Förbättrar självkänslan

Förbättrar styrka

Minskar oro och nedstämdhet

Sänker blodsockret

Ger ökad livskvalitet

Minskar stress

Förbättrar konditionen

Stärker skelettet

Minskar smärta

Förbättrar koncentration förmågan

Förbättrar balansen

Sänker blodtrycket

Förbättrar sömnen

Förbättrar hjärt- och kärlhälsan

All rörelse räknas!

Regelbunden fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både mentalt och fysiskt. All rörelse räknas! Även en liten ökning av fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är alltid bättre att göra lite än inget alls.

Referens: FYSIS 2022, Fysisk aktivitet i sjukvårdskonventionen och sjukdomsbehandling.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Bildspel till väntrumms-tv

All rörelse räknas!

Det är bättre att göra lite än inget alls.

Även en liten ökning av fysisk aktivitet har goda effekter på hälsan och måendet.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN


Tips för att komma igång

- Ta en kort rörelsepaus en gång i halvtimmen
- Gå eller cykla som transport i vardagen
- Parkera bilen en bit bort

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

FaR-mottagning online

- För patienter som önskar stöd utifrån sitt FaR
- Stöd och vägledning av fysioterapeut via videobesök
- Kostnadsfritt
- Återkoppling till förskrivaren vid avslut
- Vill du veta mer?
 - 1177.se - sök på FaR-mottagning online





FaR-mottagning online

Har du fått Fysisk aktivitet på recept (FaR) och har svårt att komma i gång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få kostnadsfritt stöd!

På FaR-mottagning online finns fysioterapeuter beredda att stötta dig som fått FaR. Du får personlig medicinsk vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hållbara aktivitetsnivå.

Boka tid
Du träffar fysioterapeuten via videomöte i mobil, surfplatta eller dator. Ladda ner appen Vård och Hälsa, välj FaR-mottagning online och boka en tid som passar dig. Du behöver e-legitimation när du bokar. Barn från 13 år bokar med egen e-legitimation.

Använd QR-koden eller länken: <https://vardochhalsa.vgregion.se>
Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 06 40.



Centrum för fysisk aktivitet, 2025

Tips!

- **Stöd och behandling:** *Nya rörelsevanor med FaR.* Syfte att stärka arbetet med Fysisk aktivitet på recept (FaR). För vuxna patienter som vill ha stöd i att förändra sina levnadsvanor. [1177 stöd och behandling](#)
- **Utbildning i Lärportalen:** *Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa* (om psykisk hälsa, stress och utmattningssyndrom, depression, ångest och ångestsyndrom och insomni).
- **Film (kort):** *Fysisk aktivitet på recept (FaR) vid psykisk ohälsa och sjukdom.* Hälsosamordnare, och fysioterapeut inom psykiatri från region Halland berättar [Fysisk aktivitet på recept - FaR - Vårdgivare](#)
- **Webbutbildning: Levnadsvanor- fakta och arbetssätt i vården.** Framtaget av: Programområde levnadsvanor och cancerprevention vid Regionala cancercentrum. Grundutbildning för medarbetare i hälso- och sjukvården samt tandvården som har självständig patientkontakt. Syftet är att främja och stärka kvaliteten i arbetet med levnadsvanor. Utbildningen omfattar levnadsvanorna tobaks- och nikotinbruk, alkoholbruk, matvanor och fysisk aktivitet. Utbildningen **fokuserar på de inledande stegen med att uppmärksamma ohälsosamma levnadsvanor och vid behov ge standardiserade råd** och hänvisa till vidare stöd. [Levnadsvanor – fakta och arbetssätt i vården](#)

FaR-Nätverk VGR 2026

Syftet med nätverket är att inspirera, dela erfarenheter för att utveckla arbetet med fysisk aktivitet och FaR. Nätverket träffas en gång per termin - och du är varmt välkommen att delta.

Vårens nätverksträffar

-Vårdcentral 11/3 kl 14.00-14.50 [FaR-nätverk vårdcentral 11/3](#)

-Rehab 26/3 kl 15.00-15.50 [FaR-nätverks Rehab 26/3](#)

Tema för vårens nätverksträffar

- Erfarenheter från FaR-implementeringsinsatsen under 2024 och 2025
- Goda exempel
- Kollegialt erfarenhetsutbyte
- Nyheter

Nyhetsbrev

- Nyhetsbrev för att hålla sig uppdaterad kring nyheter gällande fysisk aktivitet och FaR.
 - [Nyhetsbrevet FaR-nytt - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#) (vuxna)
 - [Nyhetsbrevet Barn och unga - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#) (barn och unga)

Utvärdering



Stöd i FaR-arbetet:

Vårdgivarwebben:

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

eFYSS:

www.efyss.se

Rörelseguiden:

www.vgregion.se/rorelseguiden

Utbildningar:

[Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) - introduktion](#)

[FaR i praktiken](#)



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

rh.cffa@vgregion.se

camilla.bylin_ottehall@vgregion.se