

Uppföljning FaR-implementering



Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning
2. Utbildning om FaR i praktiken 15 maj 2025
3. Lokal FaR-rutin
4. **Uppföljning 6 månader 27 november 2025**
5. Uppföljning 12 månader



Övergripande innehåll

- Statistik
- Uppföljning av er FaR-rutin
- Diskussionsfrågor - planera framåt
- Nyheter, material osv.
- Utvärdering



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.

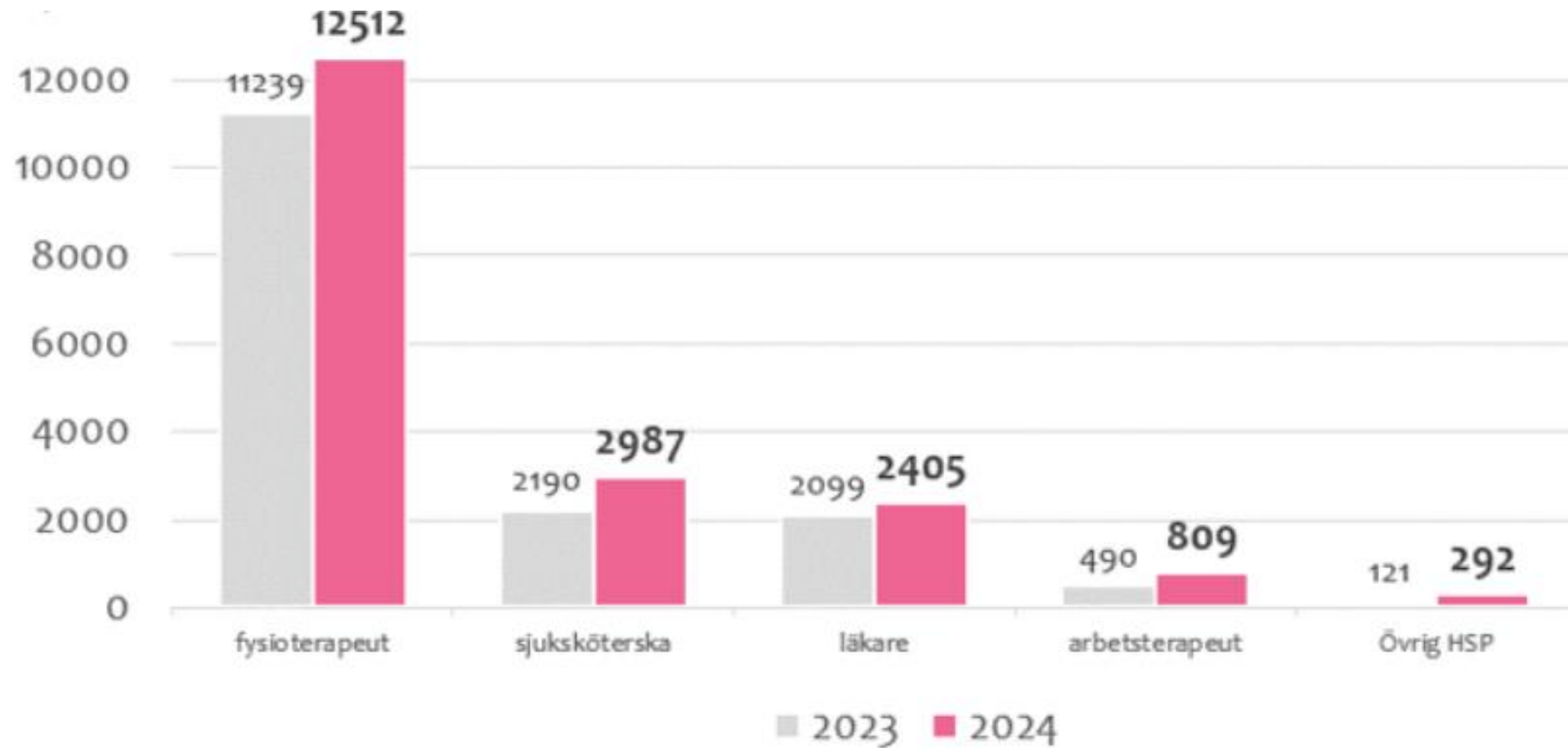
Uppföljning av statistik i Sverige

Uppföljning av statistik VG regionen

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 |
| Gävleborg | 170 | 181 | 180 |
| Västernorrland | . | . | 16 216 |
| Jämtland Härjedalen | 35 | 37 | 125 |
| Västerbotten | 1 326 | 1 566 | 1 739 |
| Norrbottn | 4 457 | 4 829 | 5 863 |
| Riket | 29 773 | 36 822 | 64 324 |

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



FaR (DV200) i VGR, Vårdval vc och rehab
Fördelning mellan olika yrkeskategorier

Uppföljning av DV200 och AW005 per månad, Vårdcentral



Åtgärd ● DV200 - Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR)

Filtreringsalternativ

Period

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

Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
 - Göteborg
 - Backaplan Vårdcentral o...
 - Capio Vårdcentral Amhul
 - Capio Vårdcentral Anger...
 - Capio Vårdcentral Axess
 - Capio Vårdcentral Gårda
 - Capio Vårdcentral Hovås
 - Capio Vårdcentral Kville...
 - Capio Vårdcentral Lundby
 - Capio Vårdcentral Selma
 - Citysjukhuset plus7 vår...
 - Distriktsläkarna Kviberg...
 - Hisingen Vårdcentral AB
 - HÖGSBOLÄKARNA
 - Johannesvården - Vårdc...
 - Kvarterskliniken Avenyn
 - Kvarterskliniken Husaren
 - Kvarterskliniken Karlast...
 - Kvarterskliniken Lorensb...

jan
2024

jan

jun

jul
2025

sep

okt

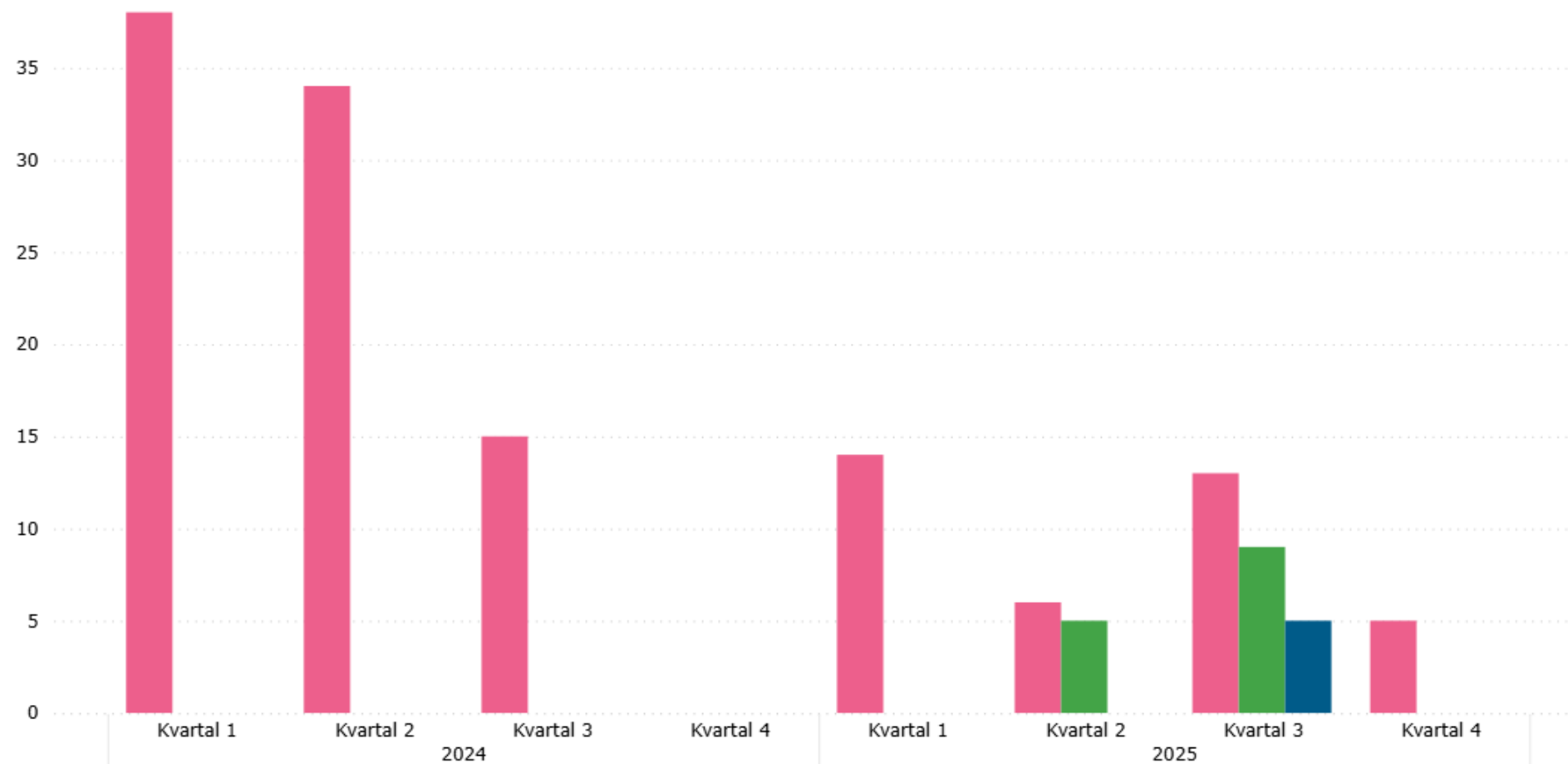
Antal under fem (5) redovisas inte i diagrammen. Om man väljer en vårdenhet som har färre än fem rapporteringar kommer ingen stapel fram i diagrammet för perioden.

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



Filtreringsalternativ

Åtgärd ● DV131 - Enkla råd om fysisk aktivitet ● DV132 - Rådgivande samtal om fysisk aktivitet ● DV200 - Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR)



Period

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

Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
- DRN, Norra
- DRN, Östra
- DRN, Södra
- DRN, Västra

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.

Utvärdering av nuvarande FaR-arbete

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? | |
| Vad fungerar mindre bra (förändra/utveckla) i vårt nuvarande FaR-arbete? | Ej tydliga rutiner. |
| Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete? | Tydliga rutiner som skall vara kända i hela verksamheten. |

Checklista

FaR-rutin Capiro Vårdcentral Amhult

| | |
|---|---|
| Vilka professioner använder metoden? | All legitimerad personal som möter patienter där fysisk aktivitet är en del av behandling och kan använda FaR som metod. |
| Hur får våra patienter information om FaR? | Info på mottagningens hemsida samt på vårdcentralen. Muntlig info av all legitimerad personal. |
| Hur identifierar vi otillräcklig fysisk aktivitet hos våra patienter? | Kartläggning av fysisk aktivitet och träning på mottagningsbesök och hembesök hos individer där brist på fysisk aktivitet orsakar eller riskerar att leda till kroppslig eller psykisk sjukdom. Arbetsverktyg: anamnes, skattningsformulär på FLOW och patienternas uppskattning på Egenremiss psykisk ohälsa, symptom, BMI. |

Vid vilka diagnoser används FaR?

Diagnoser där FaR kan övervägas: långvarig smärta, psykisk ohälsa, artros, fetma, hypertoni, som prevention hos individer med besvär från rörelseapparaten, diabetes, KOL

| | |
|--|---|
| Hur samtalar vi kring fysisk aktivitet med våra patienter, för att stötta till beteendeförändring? | Vi använder motiverande samtalsmetodik (MI) med fokus på att möta individen där de befinner sig i motivation och förändringsbenägenhet. |
|--|---|

| | |
|--|---|
| Hur arbetar vi med inkludering vid ordination av FaR, t.ex. språk, kön, könsuttryck, ålder, religion, funktionsvariation, etnisk tillhörighet, socioekonomi? | Vi anpassar FaR och råd kring fysisk aktivitet utefter patientens individuella resurser och möjligheter. |
| Hur använder vi ordinationsblanketten (FaR-receptet)? T.ex. var finns receptet? Hur får patienten receptet? | FaR-receptblankett finns i Webdoc lätt tillgänglig för alla medarbetare att skriva ut och ge till pat. Dokumentet går även att skicka som VIK dvs digitalt. |
| Finns tillräcklig information och kännedom om friskvården/frilufts- och föreningsliv för att kunna lotsa patienter till fysisk aktivitet? | Ja, Rehab besitter stor kännedom och arbetar tätt ihop med övriga medarbetare på vårdcentralen. Det går även att nyttja Aktivitetskatalogen alt den digitala motsvarigheten ”Rörelseguiden <u>Rörelseguiden - Rörelseguiden (vgregion.se)</u> |
| Hur följer vi upp ordinerade FaR? | Genom mottagningsbesök, hembesök, videobesök eller telefonsamtal. Patienter där vi har god kännedom och kontinuitet ska uppföljning ske minimum en gång per år. För patienter med nya FaR inom sex månader. |

| | |
|---|---|
| Hur dokumenterar vi FaR-arbetet, vilka KVÅ-koder används? | <p>Dokumentation sker i Webdoc.</p> <p>KVÅ koder</p> <p>DV 131 – enkla råd om fysisk aktivitet (korta standardiserade, evidensbaserade råd, <5 min)</p> <p>DV 132 – Rådgivande samtal om fysisk aktivitet (5-30 minuters individanpassat samtal, rekommenderas som bas vid utfärdande av FaR)</p> <p>DV 133 - Kvalificerat rådgivande samtal (mer omfattande tidsmässigt, kräver fördjupad kunskap)</p> <p>DV 200 – Utfärdande av FaR</p> <p>AW 005 – Uppföljning av tidigare utfärdat FaR</p> |
|---|---|

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

Vår FaR-rutin

Det övergripande syftet med FaR-rutinen är att öka användningen av FaR. Utforma ert tillvägagångssätt för att arbeta med FaR som metod. Beskriv konkreta åtgärder.

Läkare/SSK/DSK/RK/Psykolog/BVC: Uppmärksammar fysisk aktivitet och använder FaR som metod. Om inte möjlighet till ordination av FaR finns under samtalet, ge enkla råd och hänvisa till PAL, sjuksköterska eller fysioterapeut för ordination.

I FLOW (Capios digitala chattverktyg) finns Socialstyrelsens screeningfrågor om fysisk aktivitet där individen ombeds ange vardagsmotion och fysisk träning. Dessa kan med fördel användas i ett sonderande stadium med patienten. Finns också frågeformulär om råd kring fysisk aktivitet som är mer djupgående.

Patienter med nypuptäckt högt blodtryck/pre-diabetes är ofta förändringsbenägna och hälsointresserade. Dessa skall tillfrågas om de är intresserad av kartläggning fysisk aktivitet/inaktivitet på mottagningsbesök, telefonbesök eller via FLOW. Därefter bokas de som önskar till besök hos DSK/diab-/astma-/KOL-SSK för FaR.

Patienter med nya FaR skickas med fördel till FaR-mottagning online för uppföljning initialt i sex månader.

FaR mall kan **inte** skickas direkt i FLOW enligt Digitala Teamet. Däremot kan FaR mall skickas som bilaga i FLOW enligt gällande central bilagerutin, [Tillfällig lagring av patientuppgifter — Capio Intranet](#)

Så här skickar Du FaR i FLOW (och andra PDF-bilagor):

1. Skriv recept i WebDoc.
2. Tryck på PDF-knappen jämte FaR-dokumentet och spara ner det i DEN HÄR DATORN>Gemensam (G)>TILLFÄLLIG LAGRING AV PATIENTUPPGIFTER>Din egna mapp
3. Skicka VIK och välj INFORMATIONSKICK och tryck på BILAGOR-lägg till
4. Lägg till Ditt FaR eller annat dokument.
5. Skicka. Radera i Din mapp så du inte blandar ihop patienter.

FÖR KÄNNEDOM:

Mappen TILLFÄLLIG LAGRING AV PATIENTUPPGIFTER raderas automatiskt varje natt klockan 0300, ifall du glömmet (GDPR).

FaR ska ej användas som rabatt för gymkort.

Utvärdering av nuvarande FaR-arbete

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? | |
| Vad fungerar mindre bra (förändra/utveckla) i vårt nuvarande FaR-arbete? | Ej tydliga rutiner. |
| Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete? | Tydliga rutiner som skall vara kända i hela verksamheten. |

Checklista

Nyheter

- [Trygg start - Trygg start](#)
- SoB [1177 stöd och behandling - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#) Nya rörelsevanor med FaR
- Psykisk ohälsa: utbildning i Lärportalen, start dec -25
- Ny sökmotor i Rörelseguiden: barnaktiviteter, åldrar
- Nätverk för vårdcentral 11 mars 2026 kl.14:00–14:50
- Kraftsamlingen för ökad rörelse 2026



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 av de positiva effekterna på flera av våra vanligaste sjukdomar. Bland annat i behandlingen till största delen av fysisk aktivitet.

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 behåller musklerna sin styrka och smärttolerans för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som ökar ju bättre du är i kondition och desto mer du rör dig. När du rör dig på dagligen smärttolerans, kroppens smärttolerans ökar. Med starkare muskler smärttolerans ökar även leden, vilket gör leden smärttolerant och ökar din möjlighet att vara aktiv i vardagen. Forskning har visat att fysisk aktivitet förbättrar livskvaliteten vid artros. Fysisk aktivitet är en förstahandsbehandling vid artros, tillsammans med hälsosamma livsval och rökstopp.

Hur kan jag börja?
Starta på den nivå och tempo som passar dig. 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 hjälpa dig och du får stöd. All rörelse räknas!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

Regelbunden vardagsrörelse ger stora effekter på kropp och hälsa än vad du tror. Med tillgång av mer ansträngande aktiviteter några gånger i veckan ökar ökade hälsoeffekter.

All rörelse räknas!

Hur mycket rörelse behöver vi?

- Aktiviteter där du rör dig minst 15 minuter 2 gånger/vecka. Exempel: städning, tvättning, hushållsarbete, gå-på-gång.
- Aktiviteter där du rör dig minst 30 minuter 5-7 gånger/vecka. Exempel: promenader, cykling, promenader, yoga, dans, dans.
- Aktiviteter som är svårare. Exempel: tennis, badminton, badminton, badminton, badminton.

Här ser du tillståndet mellan aktiviteter/paradiser alla delar ut i ditt liv? Hitta ditt sätt till rörelse i någon form varje dag.

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 stöd i ditt 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 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 bokat. Bortom 13 år bokat med egen e-legitimation.

Analys ÖR-boken eller länken <https://vardenochhalsa.vgregion.se>. Du kan också boka och boka boken 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

vgregion.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 om den inte räknas som fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är alltid bättre att göra lite än inget alls.

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

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 koncentrationsförmågan
- 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 om den inte räknas som fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är alltid bättre att göra lite än inget alls.

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

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

Frågor och diskussion



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