

Uppföljning FaR-implementering



Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning

2. Utbildning om FaR i praktiken

3. Lokal FaR-rutin

4. Uppföljning 6 månader

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.

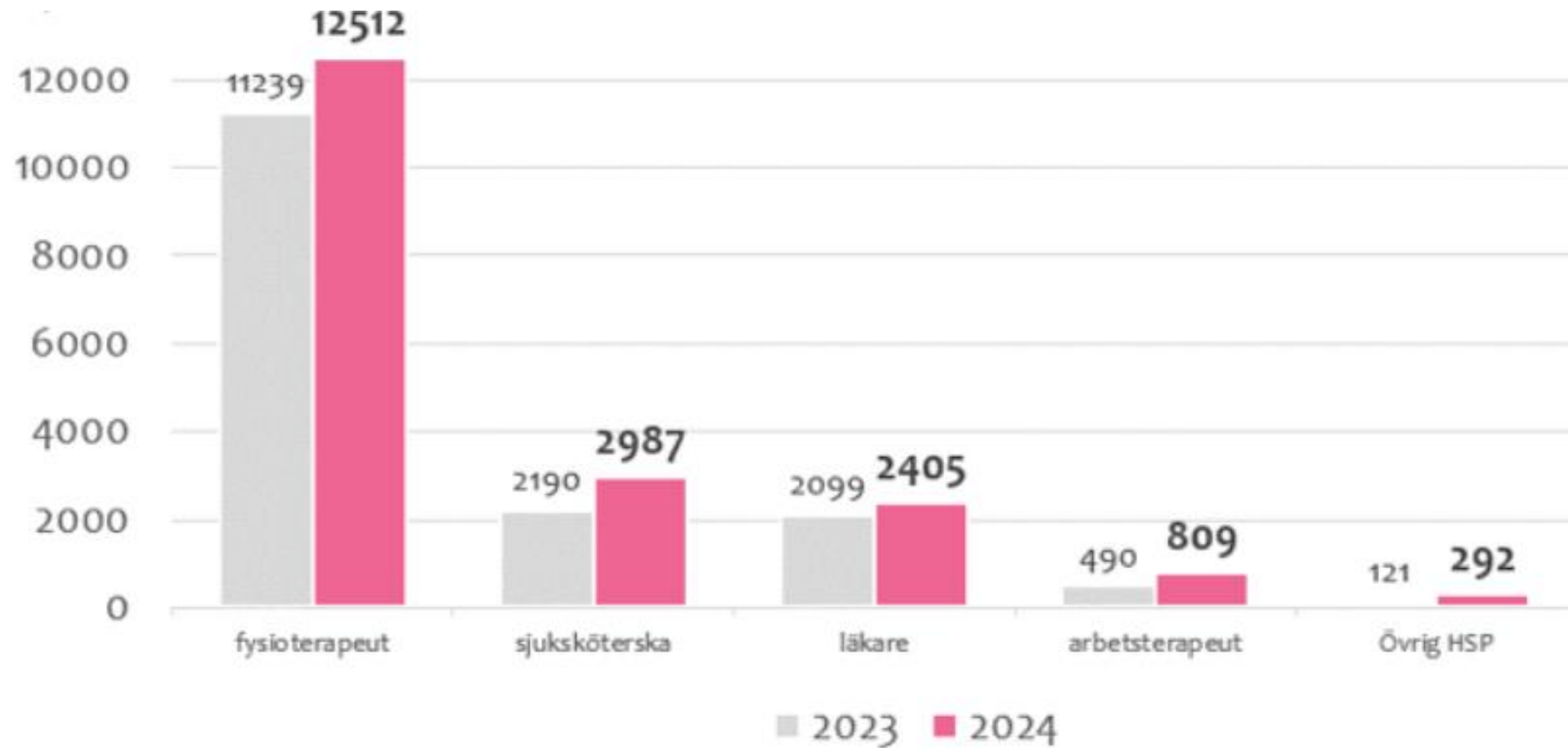
Uppföljning av statistik i Sverige

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	1 281
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
Norrbottnen	4 457	4 829	5 865
Riket	29 773	36 822	64 324

Källa: Socialstyrelsens enkät till regionerna i primärvården 2022-2023, enkät om statliga drag 2024.

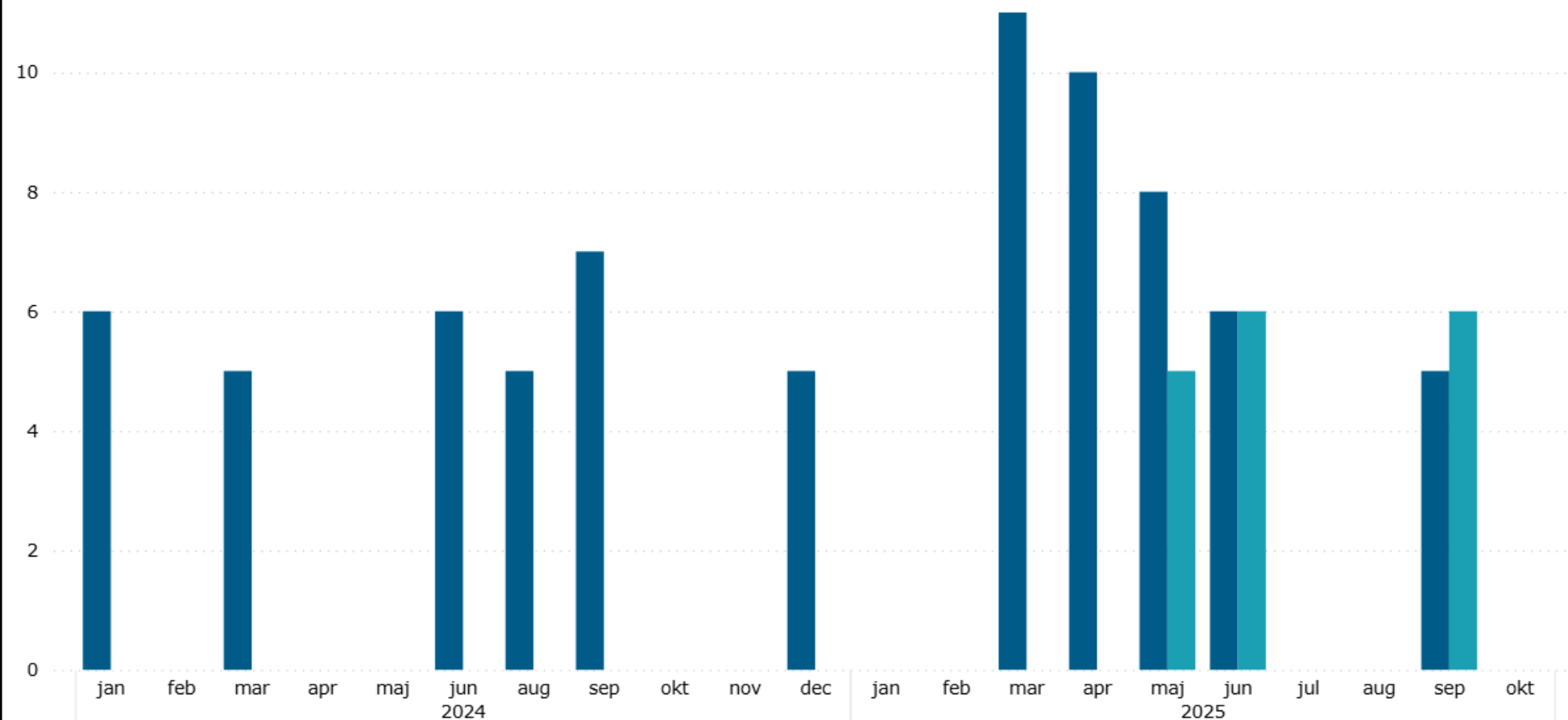


FaR (DV200) i VGR, Vårdval vc och rehab
Fördelning mellan olika yrkeskategorier



Uppföljning av DV200 och AW005 per månad, Rehabilitering

Åtgärd ● DV200 - Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR) ● AW005 - Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR)



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
- DRN, Norra
- DRN, Östra
- DRN, Södra
- DRN, Västra
 - Ale
 - Alingsås
 - Härryda
 - Kungälv
 - Lerum
 - Lilla Edet
 - Mölndal
 - Öckerö
 - Närhälsan Öckerö rehab...
 - Partille
 - Stenungsund
 - Tjörn



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

Filtreringsalternativ

Period

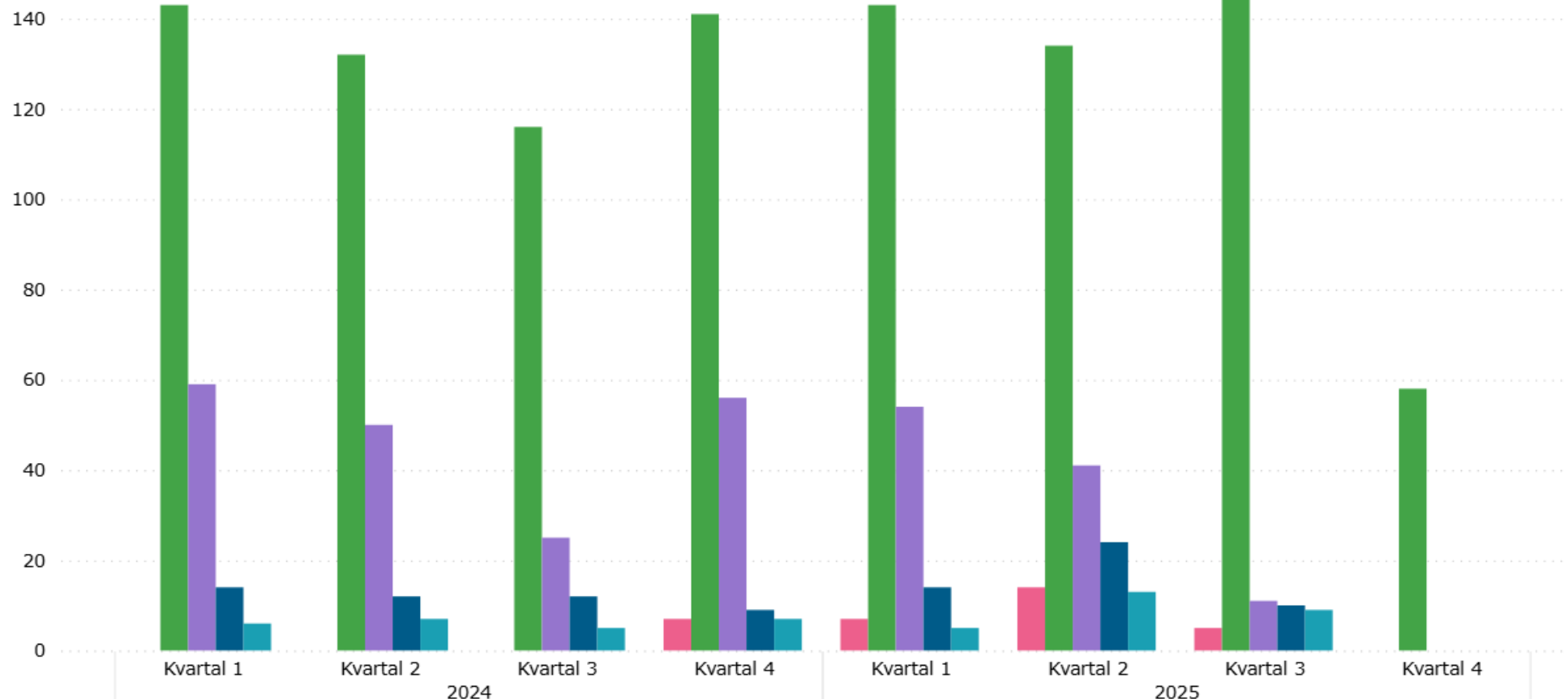
- Markera alla
- 2018
- 2019
- 2020
- 2021
- 2022
- 2023
- 2024
- 2025



Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
- DRN, Norra
- DRN, Östra
- DRN, Södra
- DRN, Västra
 - Ale
 - Alingsås
 - Härryda
 - Kungälv
 - Lerum
 - Lilla Edet
 - Mölndal
 - Öckerö
 - Närhälsan Öckerö rehab...
 - Partille
 - Stenungsund
 - Tjörn

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.

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?	Vi använder FaR och har bra kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet vid olika diagnoser.
Vad fungerar mindre bra (förändra/utveckla) i vårt nuvarande FaR-arbete?	Vi skulle kunna utföra fler recept. Vi kan jobba mer aktivt för att få in detta arbetssätt.
Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?	Någon att slussa patienterna till som kan hjälpa dem att hitta sin aktivitet

Checklista

FaR-rutin – Öckerö rehabmottagning

Syfte

Att främja fysisk aktivitet som en del av prevention och behandling genom strukturerad användning av FaR (Fysisk aktivitet på recept).

1. Identifiering av patienter

- Fysisk aktivitet uppmärksammas vid alla nybesök och uppföljningar.
- Använd [frågeformulär](#) eller FaR-nyckeln för att kartlägga aktivitetsnivå vid behov.
- Patienter som är otillräckligt fysiskt aktiva enligt FYSS rekommendationer kan erbjudas FaR efter vår bedömning.
- Efter behandling på rehabmottagningen kan man med fördel skriva ett FaR för att bibehålla en god fysisk aktivitetsnivå.

2. Samtal och ordination

- Enkla råd (<5 min): Ges vid tidsbrist. Patienten informeras kort om fysisk aktivitets betydelse och bokas till kollega för rådgivande samtal.
- Rådgivande samtal (5–30 min): Individanpassat samtal där mål, motivation och hinder diskuteras. Använd eFYSS som stöd.
- Kvalificerat rådgivande samtal (>30 min): För patienter med komplex problematik, t.ex. gravida med ohälsosamma levnadsvanor.

3. Skriftlig ordination av FaR recept

- Ordination skrivs i Asynja Visph eller i Exorlive.
- Specificera aktivitet, frekvens, duration och intensitet (använd gärna Borgskalan). Tänk på att man även kan ordinera minskat stillasittande eller ökade vardagsaktiviteter om detta är relevant för patienten.
- Gör FaR receptet till en del av rehabplanen eller gör ett nytt mål och plan för FaR aktiviteten.
- Ange uppföljningsdatum i receptet och boka tid i kalendern. Digital kontakt kan vara ett bra alternativ för detta.

4. Aktivitetsutbud

-[Aktivitetslots | Öckerö](#)

-[Idrott, motion och friluftsliv | Öckerö](#)

-Hänvisa till [Rörelseguiden](#) och [FaR-mottagning online](#)

5. Uppföljning av FaR

- I första hand av den som ordinerat FaR.

- OBS! Om ni ska förnya ett FaR recept så behöver ni ändra datumet manuellt.

6. Dokumentation

Använd KVÅ-koder för att dokumentera insatser kopplade till FaR:

- DV132 – rådgivande samtal
- DV200 – utfärdande av FaR
- AW005 – uppföljning av FaR

7. Samverkan inom teamet

- Alla professioner samverkar kring patienterna och alla kan skriva ett FaR.

8. Stöd och resurser

- Hänvisa till [Rörelseguiden](#) och [FaR-mottagning online](#).

- Informationsmaterial (FaR-kit) finns i på rummen.

- Webblänkar till eFYSS och Vårdgivarwebben sparas som favoriter.

FaR-kit med aktuellt [FaR-material](#): FaR-nyckeln, informationsblad om FaR, diagnosblad, broschyr om fysisk aktivitet och FaR samt aktivitetsdagbok.

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

9. Ansvar och uppföljning av rutinen

FaR – ansvarig

- Håller material uppdaterat.
- Introducerar nya medarbetare.
- Informerar på APT om det kommer nyheter.

Enhetschef:

- Uppföljning av rutinen sker en gång per år, läggs in i årshjul.
- Tar fram statistik genom KVÅ koder på förskrivna och uppföljda FaR.

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?	Vi använder FaR och har bra kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet vid olika diagnoser.
Vad fungerar mindre bra (förändra/utveckla) i vårt nuvarande FaR-arbete?	Vi skulle kunna utföra fler recept. Vi kan jobba mer aktivt för att få in detta arbetssätt.
Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?	Någon att slussa patienterna till som kan hjälpa dem att hitta sin aktivitet

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 rehabmottagning 26 mars 2026 kl.15:00
- 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 är fysisk aktivitet ett viktigt stöd i behandlingen 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 uthållighet för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som oftast är bättre än läkemedelsbehandling, dessutom är det för få biverkningar. När du rör dig på dagligen smärtar, kroppens smärtlindrande kapacitet. Med starkare muskler minskar belastningen på leden, vilket gör leden smärtfriare och ökar din möjlighet att vara aktiv i vardagen. Fysisk aktivitet har visat sig vara ett viktigt stöd i behandlingen av artros. Fysisk aktivitet är en förstärkande behandling vid artros, tillsammans med läkemedelsbehandling och riktad fysioterapi.

Hur kan jag börja?
Starta på den nivå och med den intensitet 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!

1. Bryt upp aktiviteten
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. Med hjälp av mer ansträngande aktiviteter några gånger i veckan sker ökade hälsoeffekter.

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 i musklerna 75-100 min/vecka, eller 60-90 min/vecka. Exempel: jogga, simma, dansa.
- Aktiviteter varslagen 5-10 min/vecka. Exempel: ta promenader, gå på promenader, cykla, vagnpromenera.

Hur ser tillståndet ut innan aktivitetens påbörjande? Alla delar ut i 1-10 utifrån hur du mår och vilken tid du har tillgänglig.

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 bokat. Bortom 13 år bokat 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 sjukvårdens 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 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 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 sjukvårdens 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
 - Lunchwebbinarium
 - 11/9 kl. 12.00-12.20: [Anmälan](#)
 - 3/11 kl. 12.00-12.20: [Anmälan](#)





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.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

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