

**Uppföljning**

**FaR-implementering**

**Närhälsan Lidköping**

**rehabmottagning**



# Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning
2. Utbildning om FaR i praktiken, 20 maj 2025
3. Lokal FaR-rutin
4. **Uppföljning 6 månader, 28 oktober 2025**
5. Uppföljning 12 månader, 14 april 2026



# 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.

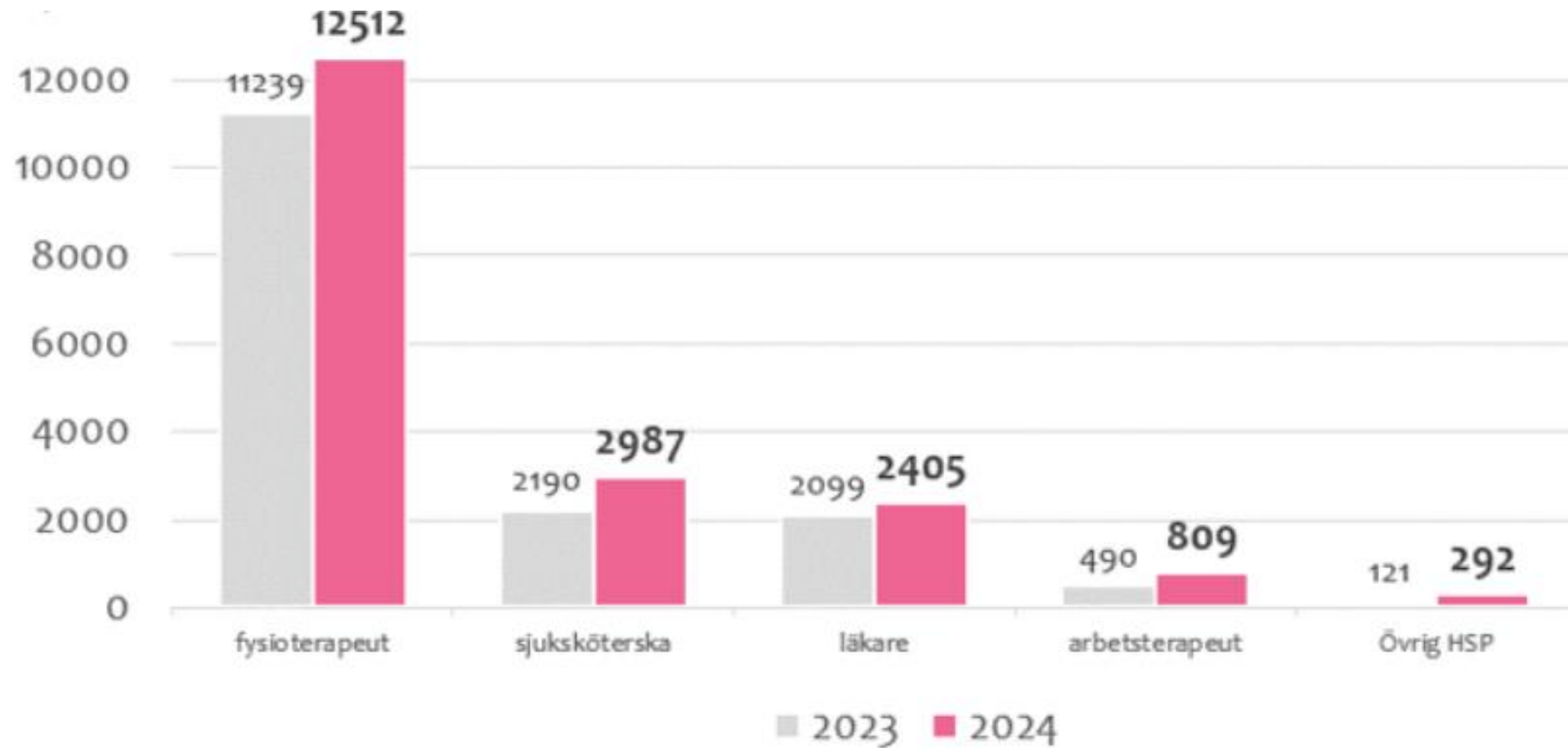
Uppföljning av statistik i Sverige

# 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
<b>Västra Götaland</b>	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
Norrboten	4 457	4 829	5 865
<b>Riket</b>	<b>29 773</b>	<b>36 822</b>	<b>64 324</b>

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



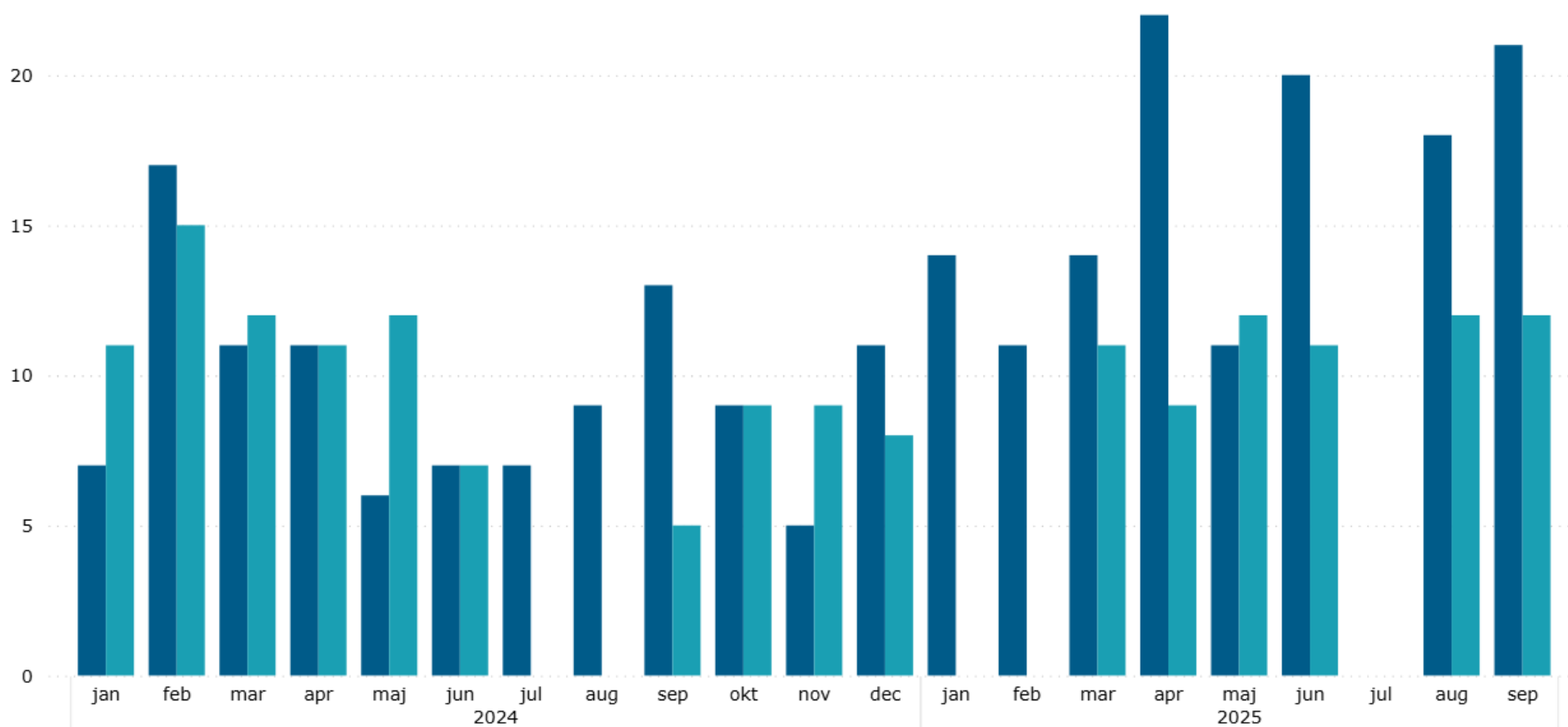
FaR (DV200) i VGR, Vårdval vc och rehab  
Fördelning mellan olika yrkeskategorier

# Uppföljning av DV200 och AW005 per månad, Rehabiliter



Filtreringsalternativ

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.

## Period

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

## Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
- DRN, Norra
- DRN, Östra
  - Essunga
  - Falköping
  - Götene
  - Grästorp
  - Gullspång
  - Hjo
  - Karlsborg
  - Lidköping
    - Fysrehab Lidköping AB
    - Närhälsan Lidköping reh.
  - Mariestad
  - Skara
  - Skövde
  - Tibro
  - Tidaholm
  - Töreboda
  - Vara

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



Filtreringsalternativ

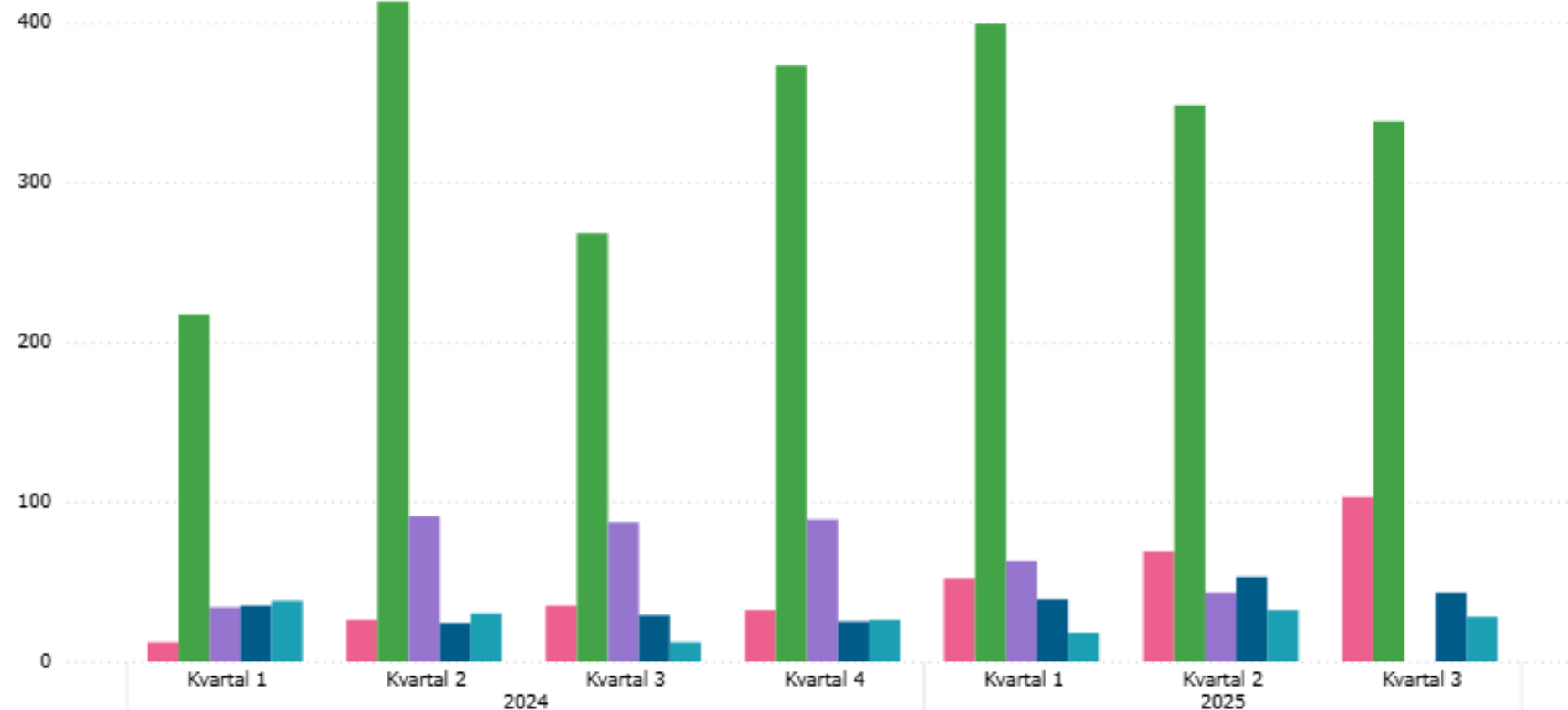
Period

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

Delregional Nämnd,  
Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
- DRN, Norra
- DRN, Östra
  - Essunga
  - Falköping
  - Götene
  - Grästorp
  - Gullspång
  - Hjo
  - Karlsborg
  - Lidköping
    - Fysrehab Lidköping AB
    - Närhälsan Lidköping reh.
  - Mariestad
  - Skara
  - Skövde
  - Tibro
  - Tidaholm
  - Töreboda
  - Vara

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.

# Uppföljning av lokal FaR-rutin

## Utvärdering av ert FaR-arbete innan utbildningsinsatsen

Vad fungerar bra (behålla) i vårt nuvarande FaR-arbete?	Ha det i våra flöden för specifika patientgrupper, som hypertoni, diabetes och artros.
Vad fungerar mindre bra (förändra/utveckla) i vårt nuvarande FaR-arbete?	Uppföljning av FaR, gör vi det inte, eller är det bara att vi inte kodar för det.
Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?	Rutin på vilka som vi ska skriva FaR på, samt rutin på uppföljning.

## Samarbete mellan professioner

- **Fysioterapeut:** Initierar FaR under behandlingsperioden för *alla* patienter som är otillräckligt fysiskt aktiva, för att successivt lotsa vidare ut i friskvården. Använder FaR som metod i samband med patientskolor såsom artrosskola och smärtskola. Erbjuder kompletterande test av fysisk kapacitet vid behov, till exempel konditionstest eller styrketest vid ordination/utvärdering. För uppföljning av diagnosspecifika mått såsom blodsocker, blodtryck, blodfetter samt justering av läkemedel hänvisa till läkare eller sjuksköterska på vårdcentralen.
- **Arbetsterapeut:** Uppmärksammar fysisk aktivitet och använder FaR som metod under behandlingsperioden och i samband med patientskolor för att ge stöttning med vardagsrutiner kring stillasittande och aktivitet för till exempel patienter med psykisk ohälsa, smärta, NPF.
- **Sjuksköterska:** Alla sjuksköterskor med specialområde exempelvis astma, diabetes, hypertoni, KOL, osteoporos och äldre uppmärksammar fysisk aktivitet på sina inplanerade besök och använder FaR som metod. Vid behov av mer omfattande stöd (låg motivation, rörelserädsla, träningsovana, konditionstest) eller patientgrupper där stöd av fysioterapeut är indikerat (till exempel patienter med artros, KOL, kranskärslsjukdom) hänvisa till fysioterapeut.

## Uppmärksamma/identifiera otillräcklig fysisk aktivitet

- Välj ett av följande alternativ:
- Fysisk aktivitet uppmärksammas genom att [frågeformulär om fysisk aktivitet](#) skickas ut till patienter (fysiskt eller digitalt) inför besök eller fylls i i väntrum. Detta lyfts sedan under besöket.
- Fysisk aktivitet uppmärksammas under samtalet genom de rekommenderade frågorna om fysisk aktivitet och stillasittande (finns i [FaR-nyckeln](#)).

Om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv (utifrån allmänna rekommendationer eller diagnosspecifika rekommendationer) och har nytta av att öka sin fysiska aktivitetsnivå för att förebygga och/eller behandla sjukdom så är en ordination relevant.

### Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

**Enkla råd** (<5 min): om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv men det inte finns tid för ett rådgivande samtal ges enkla råd om fysisk aktivitet. Informera kort om att fysisk aktivitet kan ha betydelse för patientens hälsotillstånd. Boka in patienten till kollega för rådgivande samtal och skriftlig ordination (finns specifika tider för detta i kalendern).

**Rådgivande samtal och FaR** (5-30 min): om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv- för en individanpassad dialog om fysisk aktivitet, använd [FaR-nyckeln](#) och [eFYSS](#) som stöd. Utforska tidigare erfarenheter och nuvarande fysisk aktivitet. Erbjud information; samtala om rekommenderad dos och effekter. Utforska motivation och beredskap till förändring. Formulera en målsättning och en individanpassad ordination tillsammans.

**Kvalificerat rådgivande samtal** (>30 min): om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv, har ohälsosamma matvanor och är gravid är kvalificerat rådgivande samtal den åtgärd som är högst prioriterad. Om du inte har kompetens att erbjuda kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet vid graviditet, hänvisa till fysioterapeut.

## Skriftlig ordination

Receptet finns i journalsystemet (Asynja). Receptet finns även i Exorlive (för rehab).

Fyll målsättning och fyll i övriga fält som är aktuella i receptet (stillasittande/vardagsaktivitet/fysisk aktivitet/träning). För den som är fysiskt inaktiv kan det första samtalet fokuseras kring att minska stillasittande och öka vardagsaktivitet.

Uppföljningsdatum bokas med patienten och skrivs ner i receptet. Behandlaren lägger in en bokning i sin kalender/en påminnelse i journalsystemet.

## Uppföljning (inklusive bedömning och utvärdering)

I första hand görs uppföljningen av den som ordinerat FaR. Har man inte möjlighet till detta bokas uppföljning till kollega som kan erbjuda FaR-uppföljning och har specifika tider för detta i kalendern.

För att utvärdera insatt åtgärd kan sjukdomsspecifika mått och aktuell nivå av fysisk aktivitet och förändringsberedskap bedömas på samma sätt som initialt.

## Hänvisning till aktivitetsutbud

Hänvisa till [Rörelseguiden för Lidköping](#) där patienten kan hitta tips om olika aktiviteter, inspiration, information och motivationsstöd.

## Hänvisa vidare till mer stöd

Hänvisa till [FaR-mottagning online](#). Patienten får träffa en fysioterapeut via videobesök. Stödet är kostnadsfritt. Patienten bokar själv tid till FaR-mottagning online och har med sig sitt recept. Lämna ett [informationsblad om stödet på FaR-mottagning](#) till patienten.

## Dokumentation

Här är vad som gäller vid KVÅ-kodning kopplat till råd vid fysisk aktivitet:

Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

- **DV131** använder man om man endast har gett korta standardiserade, evidensbaserade råd, <5 minuter
- **DV132** använder man när man har haft ett 5–30 minuters individanpassat samtal, rekommenderas som bas vid utfärdande av FaR
- **DV133** använder man om man har haft ett längre individanpassat samtal, 30 minuter och mer, och man har använt någon form av samtalsmetodik t.ex. motiverande samtal. Här gäller också information om fysisk aktivitet som ges till gravida.

När det gäller koden för motiverande samtal tänker vi att ni använder den som ni tycker passar er bäst. Till exempel om ni vill lägga till den till de övriga koderna.

FaR

-**DV200** vid utfärdande av FaR

-**AW005** vid uppföljning av FaR

## Material

**Vårdgivarwebben:** [Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](https://www.vgregion.se)

Här kan ni bland annat hitta allt material som vi gått igenom (FaR-nyckeln, diagnosblad, riktlinjer, eFYSS, nyhetsbrev och Rörelseguiden mm).

## Uppföljning på enheten

**Statistik:** [Statistik - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](https://www.vgregion.se)

Här kan ni följa statistiken över arbetet med fysisk aktivitet och FaR utifrån KVÅ-koder. Ni kan se er enhets statistik men även andra enheter i VGR. Det som kan vara bra att känna till är följande:

- Statistiken är baserad på KVÅ-koder, så endast registrerade KVÅ-koder syns i statistiken.
- Ni kan följa antal utfärdade FaR (DV200) och antal uppföljda FaR (AW005) månadsvis och samtliga koder (DV131, DV132, DV133, DV200, AW005) kvartalsvis.
- Antal under 5 redovisas inte i diagrammen. Om antalet är mellan 1-4 så kommer det inte synas någon stapel men namnet på månaden kommer synas. Om antalet är 0 kommer varken månaden eller stapel synas.

## Länkar

*Inspelade utbildningsdelar*

För de medarbetare som inte kunde delta på utbildningstillfället 2025-05-20 eller för nya medarbetare finns möjligheten att se inspelade utbildningsdelar. God kunskap hos medarbetarna ökar möjligheten till en framgångsrik implementering!

## Vi når utbildningarna här:

- [Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) - introduktion](#) (tre filmer på sammanlagt 27 min)
- [FaR i praktiken, 2025](#) (27 min)

**Vårdgivarwebben:** [Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](https://www.vgregion.se)

Här kan ni bland annat hitta allt material som vi gått igenom (FaR-nyckeln, diagnosblad, riktlinjer, eFYSS, nyhetsbrev och Rörelseguiden mm).

# Frågor och diskussion



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

# Nyheter

- [Trygg start - Trygg start](#)
- SoB [1177 stöd och behandling - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#) Nya rörelsevanor med FaR
- Psykisk ohälsa: utbildning i Lärportalen, start hösten -25
- Ny sökmotor i Rörelseguiden: barnaktiviteter, åldrar
- Nätverk för vårdcentral

# 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 behandling 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 om 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 smärttörelse för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som ökar i takt med att läkemedelsbehandling, dessutom är det för få benvätskeåterfyllningar. När du rör dig på dagligen smärtar, kroppens smärttolerans ökar. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket gör att smärtan minskar och du blir mer 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 vara bra att ha en träningspartner som kan ge dig stöd och motivation. Det kan också vara bra att ha en fysisk aktivitet som du gillar och som du kan göra regelbundet. Vår sjukvård kan hjälpa dig att hitta en fysisk aktivitet som passar dig och som du vill göra. All rörelse räknas!

1. Bryr sig över sitt hälsotillstånd
2. Ökar vardagsaktivitet
3. Ökar fysisk aktivitet

→ I Rödreguleringen 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 vi tidigare har trott. Om som rör sig minst har mest effekt på att röra sig mer. Med tillgång av mer anpassade aktiviteter några gånger i veckan sker ökade hälsoeffekter.

**All rörelse räknas!**

**Hur mycket rörelse behöver vi?**

- Aktivitet där du rör dig minst 10 minuter 2 gånger/vecka. Exempel: städning, tvättning, promenad, gå-paus.
- Aktivitet där du rör dig minst 150 minuter/vecka. Exempel: promenad, cykling, dans, yoga, styrka, dans, dans.
- Aktivitet där du rör dig minst 300 minuter/vecka. Exempel: snabbpromenad, cykling, dans, styrka, dans, dans.

Hur ser tillgängligheten ut för fysisk aktivitet i olika delar av Västergötland? Hitta ditt närmaste tillgängliga område här: <https://www.vregion.se/rorelseguiden>

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

### FaR-mottagning online

Har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR) och vill ha stöd för att komma igång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få stöd för att komma igång. Du får personlig medicinsk vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hållbara aktivitet.

**Boka tid**  
Du startar fysioterapin på vårdcentralen i din kommun, 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.vregion.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](http://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: FYS 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: FYS 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](https://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

# Utvärdering



## Stöd i FaR-arbetet:

Vårdgivarwebben:

[www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)

eFYSS:

[www.efyss.se](http://www.efyss.se)

Rörelseguiden:

[www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)

Utbildningar:

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

[FaR i praktiken](#)



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet  
[rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)