

Uppföljning

FaR-implementering

Närhälsan Partille vc



Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning
2. Utbildning om FaR i praktiken, 16 maj 2025
3. Lokal FaR-rutin
4. **Uppföljning 6 månader, 7 oktober 2025**
5. Uppföljning 12 månader, 21 maj 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.

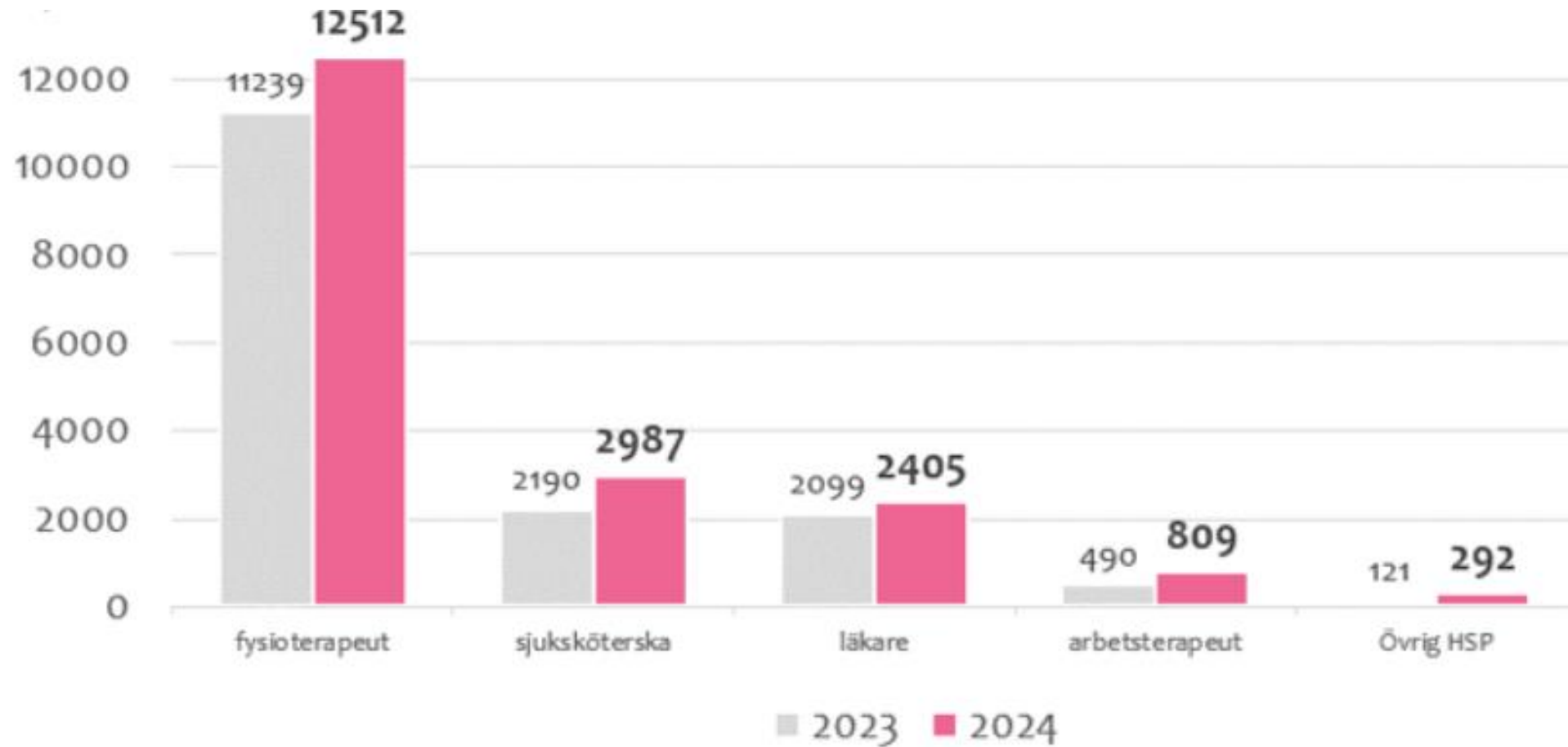
Uppföljning av statistik i Sverige

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 |
| 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 |
| Norrboten | 4 457 | 4 829 | 5 865 |
| Riket | 29 773 | 36 822 | 64 324 |

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



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

Uppföljning av DV200 och AW005 per månad, Vårdcentral



Filtreringsalternativ

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

Period

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

Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- DRN, Norra
- DRN, Östra
- DRN, Södra
- DRN, Västra
 - Ale
 - Alingsås
 - Härryda
 - Kungälv
 - Lerum
 - Lilla Edet
 - Mölndal
 - Öckerö
 - Partille
 - Capio Vårdcentral Sävedalens V.
 - Doktor.se Sävedalens V.
 - Medipart Partille Vårdce..
 - Närhälsan Furulund vår..
 - Närhälsan Öjersjö vårdc.
 - Närhälsan Partille vårdc.
 - Stenungsund
 - Tjörn

jan

maj
2024

okt

feb

maj

jun
2025

jul

aug

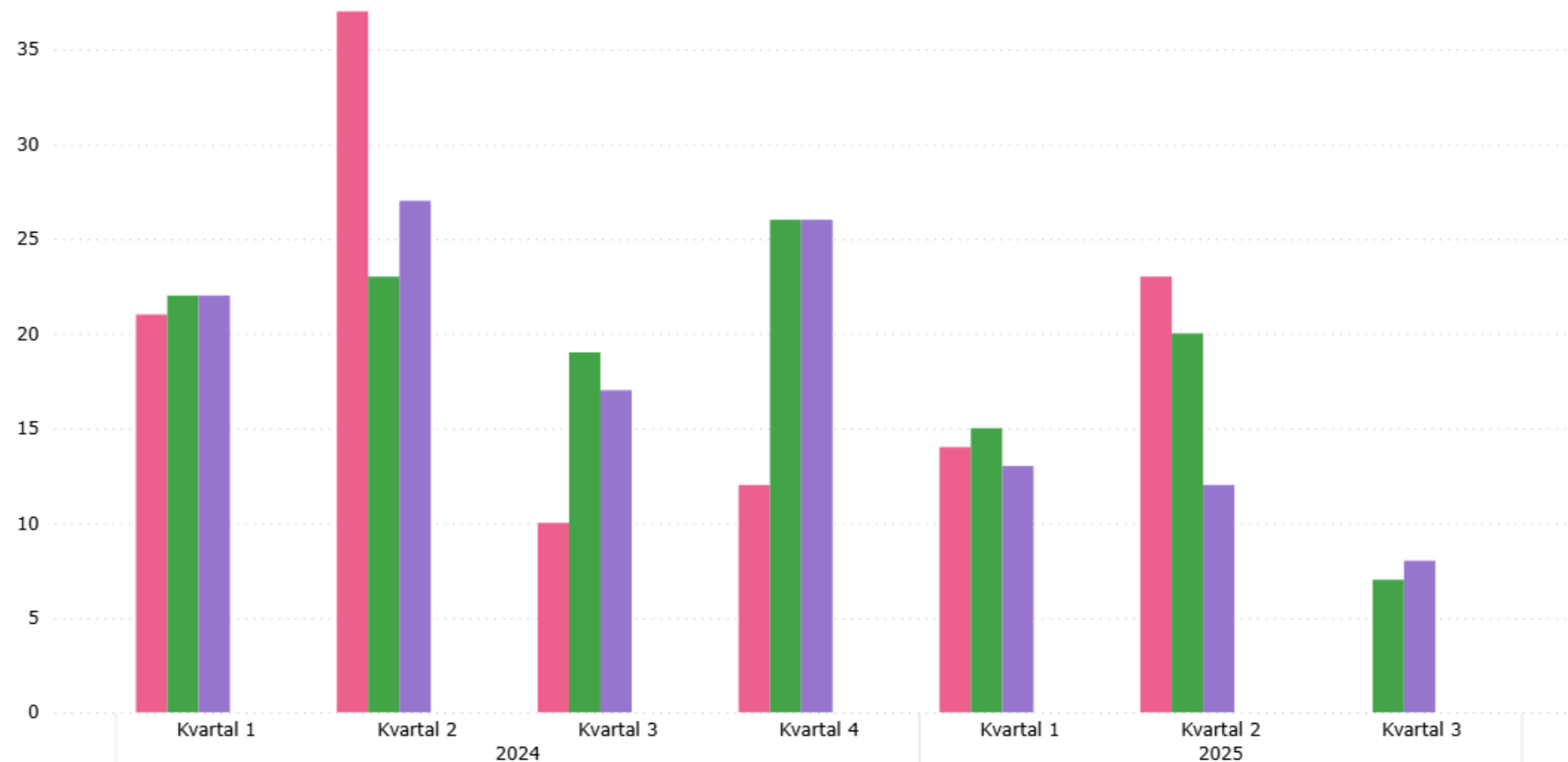
Antal under fem (5) redovisas inte i diagrammen. Om man väljer en vårdenhet som har färre än fem rapporteringar kommer ingen stapel fram i diagrammet för perioden.

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



Filtreringsalternativ

Åtgärd ● DV131 - Enkla råd om fysisk aktivitet ● DV132 - Rådgivande samtal 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.

Period

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

Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Omtanken Vårdcentral K...
- Omtanken Vårdcentral P...
- Öckerö
 - Hönö vårdcentral
 - Närhälsan Öckerö vårdc...
- Partille
 - Capio Vårdcentral Säved...
 - Doktor.se Sävedalens V...
 - Medipart Partille Vårdce...
 - Närhälsan Furulund vår...
 - Närhälsan Öjersjö vårdc...
 - Närhälsan Partille vårdc...
- Stenungsund
 - Capio Vårdcentral Stenu...
 - Närhälsan Stenungsund
 - Närhälsan Stora Höga v...
 - Stora Höga Läkarhus
- Tjörn
 - Capio Vårdcentral Almö

Utvärdering av nuvarande FaR-arbete

| | |
|--|--|
| Vad fungerar bra (behålla) i vårt nuvarande FaR-arbete? | Hitta bättre flöde att få igång förskrivning av FaR |
| Vad fungerar mindre bra (förändra/utveckla) i vårt nuvarande FaR-arbete? | Svårt att komma ihåg detta då det är mkt som ska avverkas på ett patientbesök. |
| Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete? | Veta hur man gör det och vart hittar man info. |

Uppföljning av lokal FaR-rutin

Uppföljning av FaR-rutinen för att hålla rutinen levande

Uppföljning regelbundet på APT, initialt varje månad för att hålla det levande. Därefter 2 gånger per år. - *Verksamhetschef/FaR-ansvarig ssk*

Vi följer statistiken via KVÅ-koder i MedRave och PowerBi. [Statistik - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#). - *Verksamhetschef/teamledare*

Se över och håller informationen på TV:n uppdaterad, 1 gång/månad. - *Sekreterare*

Se över informationen i väntrummen samt fyller på FaR-kit i postrummet. - *Sekreterare*

| | |
|---|---|
| Vilka professioner använder metoden? | Psykologer, sjuksköterskor, läkare. |
| Hur får våra patienter information om FaR? | <p>Patienterna får information av den profession de möter.</p> <p>Om behovet uppmärksammas vid ett kortare oplanerat besök finns möjlighet att boka in patienten till t ex ssk för ett ytterligare besök för att gå igenom levnadsvanor och förskrivning av FaR.</p> <p>Informationsmaterial finns i väntrummet.</p> <p>Vi kan hänvisa patienterna till rehab för ytterligare genomgång eller uppstart av fysisk aktivitet.</p> |
| Hur identifierar vi otillräcklig fysisk aktivitet hos våra patienter? | Otillräcklig fysisk aktivitet identifieras genom att standardiserade frågor ställs till patienten kring fysisk aktivitet, vardagsaktiviteter, stillasittande, livssituation vid årskontroller främst, men även vid andra besök. |
| Vid vilka diagnoser används FaR? | <p>Vi använder oss av FYSS och utgår från de diagnoser som står där, bl a metabola syndromet, hypertoni, diabetes typ 2, blodfetsrubbnings, kranskärslsjukdom, övervikt och obesitas, KOL, astma, stroke, långvariga smärttillstånd, RA, artros, osteoporos, cancer, demens, klimakteriebesvär, migrän, stress, sömnbesvär, ångest, depression.</p> <p>Länk till efyss: eFyss</p> |

Hur samtalar vi kring fysisk aktivitet med våra patienter, för att stötta till beteendeförändring?

Vi samtalar med patienten om hinder och möjligheter, motivation, tilltro och beredskap till förändring av sin fysiska aktivitet. Vi försöker identifiera aktiviteter som personen är intresserad av och som upplevs som roliga och möjliga att genomföra och uppmuntrar till att börja med dessa. Vi använder oss av någon beteendevetenskaplig samtalsmetodik, t ex motiverande samtal (MI). Vi använder öppna, utforskande frågor i samtalet för att stödja personens egna tankar, idéer och förändringsvilja. Frågor som ställs kan vara exempel enligt nedan:

Berätta om dina tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet.

Beskriv vad fysisk aktivitet betyder för dig.

Vad för fysisk aktivitet tycker du om?

Har du funderat på att bli mer fysiskt aktiv? Berätta.

På vilket sätt tror du att du kan öka din fysiska aktivitet?

Vilken fysisk aktivitet skulle du kunna tänka dig att komma igång med?

När, var och hur kan du vara fysiskt aktiv?

Ser du idag några hinder för att öka din fysiska aktivitet?

Behöver du något stöd för att komma igång och bli mer fysiskt aktiv?

Hur viktigt är det för dig att bli mer fysiskt aktiv?

Hur beredd är du att öka din fysiska aktivitet?

Hur säker är du på att lyckas öka din fysiska aktivitet?

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Hur arbetar vi med inkludering vid ordination av FaR, t.ex. språk, kön, könsuttryck, ålder, religion, funktionsvariation, etnisk tillhörighet, socioekonomi?</p> | <p>Vi ser inga problem med att ordinera FaR utifrån frågan. Vi kan anpassa råden beroende på omständigheterna och vid behov används tolk.</p> <p>Ekonomi kan vara ett problem då en del inte har råd med ett gymkort eller har svårt att hitta utrymme pengamässigt för att prioritera träning. Det är då viktigt att lyfta vad man kan göra på egen hand hemma och utomhus, saker som inte behöver kosta några pengar. Vi kan även informera om att flera gymaktörer, badhus m m har rabatterat pris för de som har ett FaR-recept.</p> | <p>Hur följer vi upp ordinerade FaR?</p> | <p>Då FaR ordinerar ska förskrivaren i samråd med patienten planera var, när och hur uppföljning ska ske. Uppföljning av receptet på fysisk aktivitet bör ske regelbundet, exempelvis efter tre till sex månader. Vid uppföljning kan dosen vid behov justeras. Patienten har ansvar att följa ordinationen på receptet. Uppföljningen kan ske som ett bokat besök/videobesök hos vårdpersonal men kan även ske via telefonsamtal eller via meddelande i 1177.</p> <p>För patienter som fått fysisk aktivitet på recept och önskar mer stöd och vägledning finns FaR-mottagning online. FaR-mottagning online - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen</p> |
| <p>Hur använder vi ordinationsblanketten (FaR-receptet)? T.ex. var finns receptet? Hur får patienten receptet?</p> | <p>I överenskommelse med patienten formuleras en individuellt doserad ordination och målsättningen med denna. Detta görs utifrån personens hälso- och funktionsstatus, förutsättningar och den information som framkommer i det individuella samtalet. Dosen av fysisk aktivitet individanpassas alltid. På blanketten görs, i samråd med patienten, en plan för genomförandet och det bestäms en tid för uppföljning.</p> <p>Ordinationsblanketten fylls i av personal i Asynja och patienten får en utskriven kopia av den i slutet av besöket alternativt skickas den hem till patienten efter besöket.</p> | <p>Hur dokumenterar vi FaR-arbetet, vilka KVÅ-koder används?</p> | <p>Vi dokumenterar med relevanta KVÅ-koder:</p> <p>DV132 vid rådgivande samtal om fysisk aktivitet.</p> <p>DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet</p> <p>DV200 vid utfärdande av FaR</p> <p>AW005 vid uppföljning av FaR</p> |
| <p>Finns tillräcklig information och kännedom om friskvården/friluftsliv för att kunna lotsa patienter till fysisk aktivitet?</p> | <p>Ja, vi hänvisar till bl a Rörelseguiden: Rörelseguiden - Rörelseguiden</p> <p>Partille kommun har aktiviteter som man hittar via Evenemangskalendern</p> <p>Seniorlots finns i kommunen, de kan göra hembesök.</p> | | |

Frågor och diskussion

Önskade:

- Hitta bättre flöde att få igång förskrivning av FaR.
- Svårt att komma ihåg att använda sig av FaR-metoden, då det är mycket som ska avverkas på ett patientbesök.
- Veta hur man gör och var man hittar information.

- 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 läkemedel och har positiva effekter 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 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 smärttöler för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som ökar i takt med ökad fysisk aktivitet. Dessutom är det för dig bra förknippat. När du rör dig på dagligen smärtar, kroppens smärttolerans ökar. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket gör leden smärtfriare 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 läkemedelsbehandling och riktad fysioterapi.

Hur kan jag börja?
Starta på den nivå och tempo som passar dig. Det kan innebära att du minskar smärttöler genom att ta smärtpauser, 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 från oss. 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 vi tidigare har trott. Om som 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.

All rörelse räknas!

Hur mycket rörelse behöver vi?

- Aktivitet där du rör dig minst 150 minuter 2 gånger/vecka. Exempel: städning, promenader, promenader, gå-ply.
- Aktivitet där du rör dig minst 150 minuter 75-100 minuter/vecka. Exempel: jogging, simning, dans.
- Aktivitet där du rör dig minst 150 minuter/vecka. Exempel: snabbpromenader, cykling, promenader.

Här ser du förhållanden mellan aktivitetsnivåerna olika 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 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

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 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 sjukdomsprevention 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 sjukdomsprevention 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](#)



Stöd för dig som fått FaR!
FaR
Fysisk aktivitet på recept



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

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