



# Checklista FaR-implementering

För att få till ett kontinuerligt och resurseffektivt arbete med FaR behöver arbetet med FaR struktureras och formas utifrån varje vårdenhets förutsättningar. Fyll i den här checklistan för att förbereda er inför och planera FaR-implementeringen.

## Nuvarande FaR-arbete

Börja med att formulera hur ert FaR-arbete i er kliniska vardag ser ut idag.

Vilka professioner använder metoden hos oss idag?	
Hur identifierar vi otillräcklig fysisk aktivitet hos våra patienter?	
Vid vilka diagnoser används FaR?	
Finns ordinationsblanketten i journalen? Vilket journalsystem används?	
Var hittar vi information om friskvård/friluftsliv- och föreningsliv för att kunna lotsa patienter till fysisk aktivitet?	
Hur följer vi upp ordinerade FaR?	
Vilka KVÅ-koder används?	

## 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?	
Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?	

## Planera FaR-implementeringen

FaR-implementeringen består av fem delar som utförs i kronologisk ordning. Steg 1-4 behöver ske under 2026. Efter steg fyra betalas ersättningen ut. Fyll i rutorna nedan för att planera för insatsens olika delar.

1. Digital introduktionsutbildning om fysisk aktivitet och FaR, genomförs enskilt eller i grupp via Lärportalen – 30 minuter.	Datum eller period som denna genomförs:
2. Utbildning om FaR i praktiken, genomförs på enheten av Centrum för fysisk aktivitet – 2 timmar.	Förslag på datum och tid:
3. Skapa en lokal rutin för FaR, genomförs på enheten och skickas in till Centrum för fysisk aktivitet senast två månader efter utbildningstillfället – 1 timma.	Datum eller period som rutinen skrivs:
4. Uppföljning av arbetet med FaR, genomförs av Centrum för fysisk aktivitet 6 månader efter utbildningen – 1 timma	Förslag på datum och tid:
5. Uppföljning av arbetet med FaR, genomförs av Centrum för fysisk aktivitet 12 månader efter utbildningen – 1 timma	Förslag på datum och tid: