

**Uppföljning
FaR-implementering
12 månader**

NH Gamlestadstorget
rehabmottagning



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



Innan implementeringssatsningen – utvärdering av nuvarande FaR-arbete

Vad fungerar bra (behålla) i vårt nuvarande FaR-arbete?

- Kunskap om förskrivning och uppföljning av FaR

Vad fungerar mindre bra (förändra/utveckla) i vårt nuvarande FaR-arbete?

- Öka andelen förskrivna FaR
- Öka uppföljning av FaR
- Öka kunskap om utbud/andra aktörer som behandlare kan hänvisa till för att skapa en brygga från sjukvård till friskvård

Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?

- Regelbundet uppmärksamma FaR-arbetet på mottagningen.
 - Tillgängliggöra aktuellt material/information så att behandlare snabbt/lätt kan hitta och ta till sig kunskap för att utveckla FaR-arbetet.
-

Uppföljning

- Svara på 9 frågor



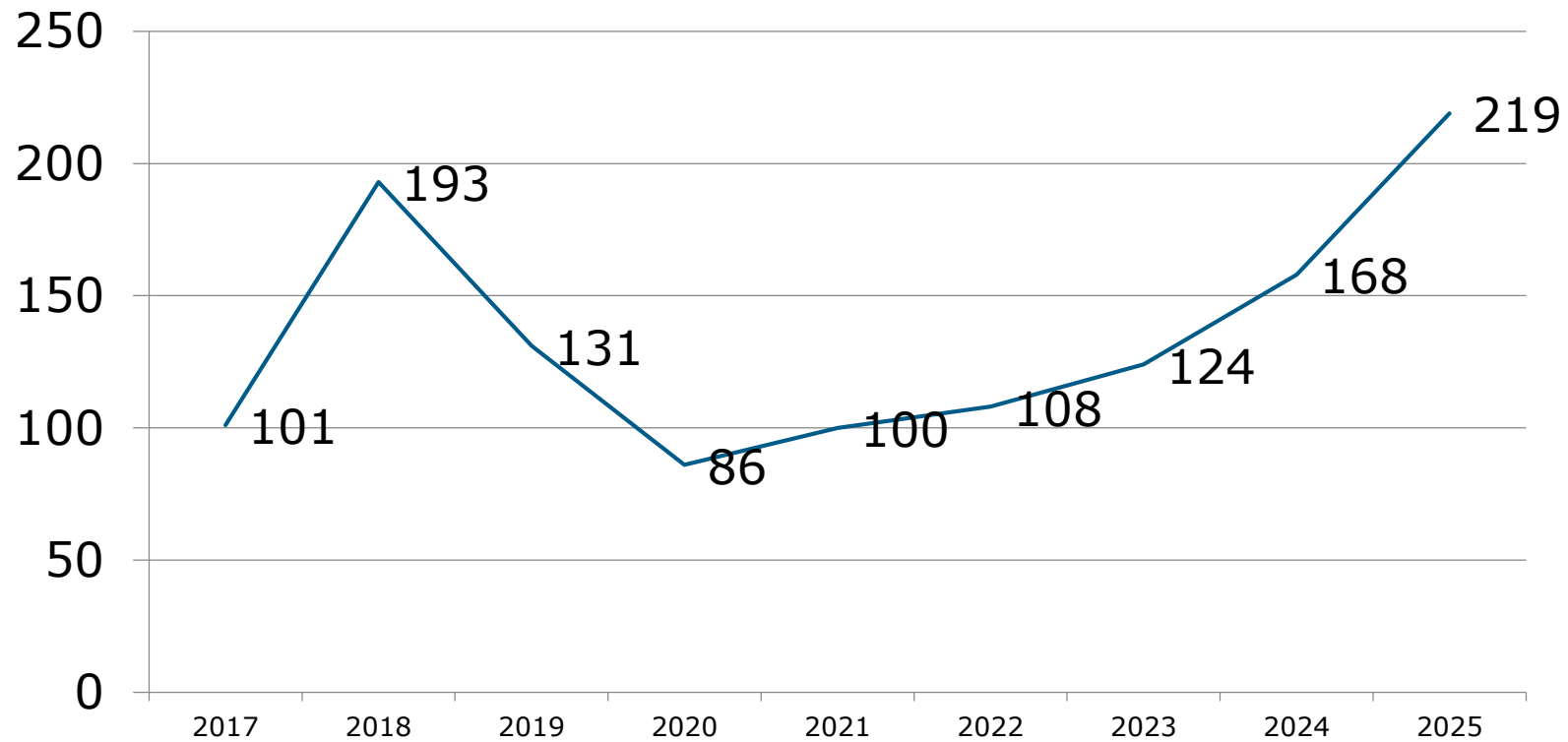
Arbete med FaR på enheten

- Vad får er att använda FaR-metoden?
- Vad får er att inte använda FaR-metoden?
- Hur har ditt/enhetens arbete med FaR förändrats efter implementeringsinsatsen, jämfört med hur det var innan?



FaR-utveckling DV200, 2017-2025

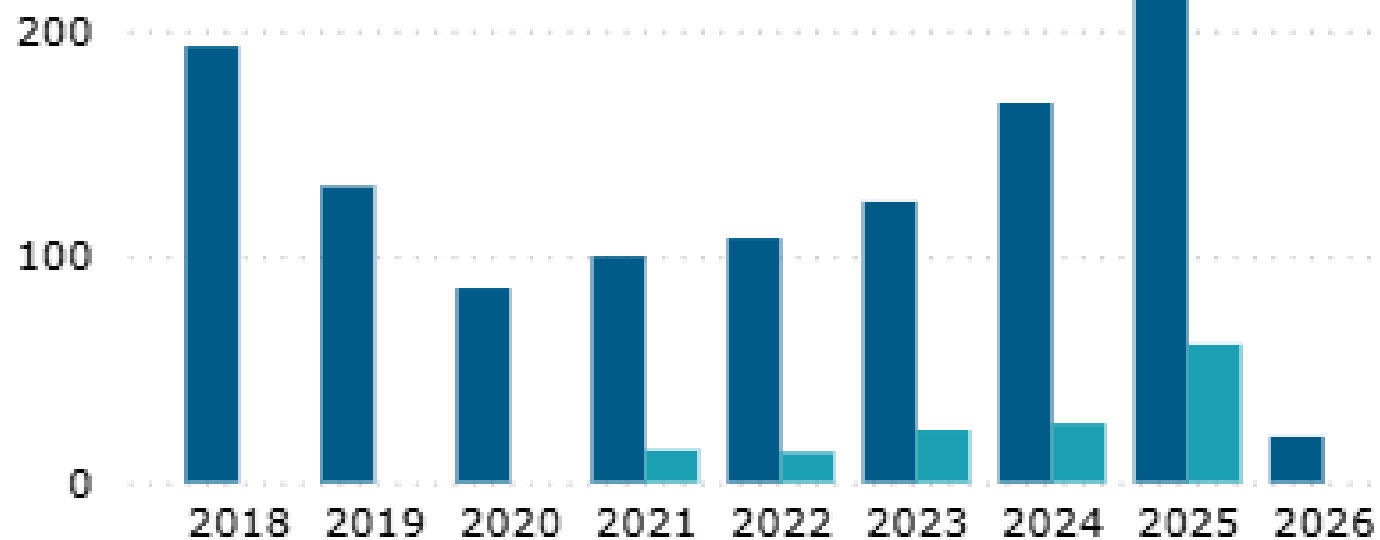
Närhälsan Gamlestadstorget rehabmottagning



FaR-utveckling NH Gamlestadstorgets rehab DV200 och AW005 (2018-2025)

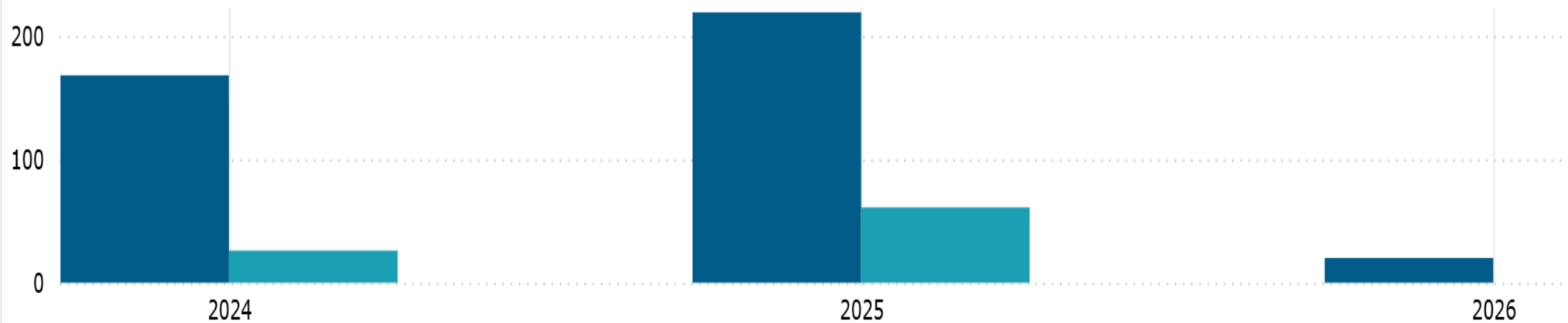
Rehab

Åtgärd ● DV200 - Utfärdande av recep... ● AW005 - Uppföljning ...



Uppföljning FaR-statistik

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



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

2024	168	26
2025	219	61
2026	20	<5

Uppföljning statistik, Rådgivande samtal (gröna staplar)

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



Filtreringsalternativ

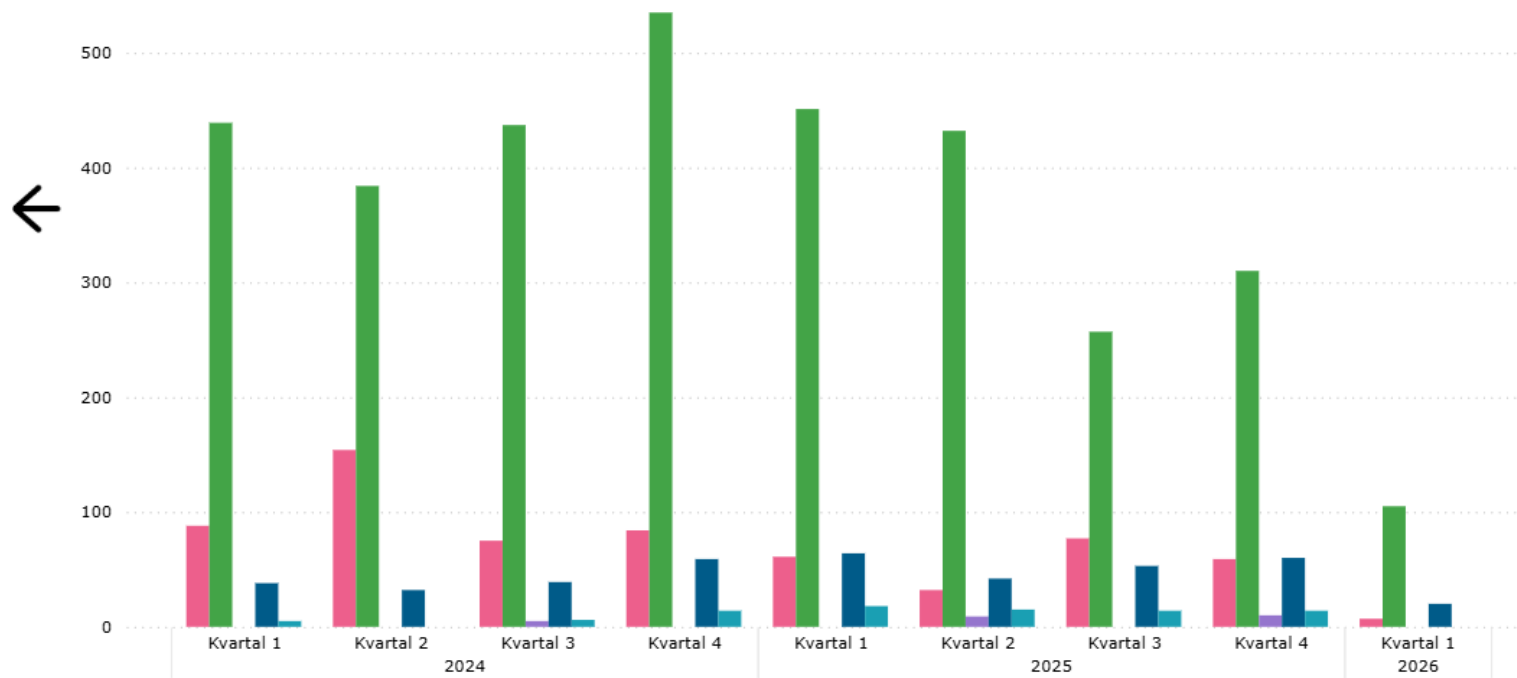
Period

- Markera alla
- 2018
- 2019
- 2020
- 2021
- 2022
- 2023
- 2024
- 2025
- 2026

Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

- Närhälsan Angered reha...
- Närhälsan Backa rehab...
- Närhälsan Eriksberg reh...
- Närhälsan Frölunda reh...
- Närhälsan Gamlestadsto...
- Närhälsan Gibraltar reh...
- Närhälsan Majorna reha...
- Närhälsan Olskroken re...
- Närhälsan Sannegården...
- Närhälsan Styrso rehab...
- Närhälsan Torslanda reh...
- Nötjärnan Bergsjön Reh...
- Omtanken Rehabcenter
- Omtanken Rehabcenter
- Omtanken Rehabcenter
- Omtanken Rehabcenter
- Sportrehab
- Sportrehab Domkyrkan
- Sportrehab Frölunda

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.

FaR-arbetet framåt: Lärdomar och möjligheter

- Vilka är enhetens framgångsfaktorer?
- Vilka utmaningar ser ni framåt?
- Hur vill ni arbeta för att bibehålla/utveckla FaR-arbetet på enheten?



Framgångsfaktorer för arbete med FaR

- sammanställning från FaR-implementering rehab och vårdcentral VGR

Engagemang

- Positiv inställning och erfarenhet av FaR skapar god grund
- Chef lyfter FaR på APT

Arbetsätt och rutiner

- FaR-rutin skapar trygghet och struktur
- FaR initieras tidigt i vårdprocessen
- FaR som del av rehabiliteringsplanen
- Anpassa FaR för olika patientgrupper

Material och digitala verktyg

- Informationsblad, FaR-nyckel och Rörelseguiden

Samverkan mellan vårdcentral och rehab

- Positivt med tät samverkan
- Gemensamma teambesök
- Samarbete mellan läkare, sjuksköterskor och vårdgivare på rehab


Utbildning och stöd

- Regelbunden repetition av utbildningsmaterial
- Främja MI-anda (acceptans, medkänsla)
- Dela goda exempel

Samarbete med gym och friskvårdsanläggningar

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.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet, 2025

Nya rörelsevanor med FaR – ett digitalt stödprogram i SoB

- Öka följsamheten till metoden FaR för vuxna
- Öka patientens delaktighet, autonomi och motivation
- Främja hållbar beteendeförändring
- Passar för användning på VC och rehab
- Webbinarier i vår:
 - [5/2 kl. 13.00-13.30 - anmälan](#)
 - [20/4 kl. 11.30-12.00 -anmälan](#)
- Om stödprogrammet Nya rörelsevanor med FaR:
<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/it/e-tjanster/sob/vara-program/far/>



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 smärttolerans för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som ökar i takt med att leden blir starkare. Dessutom är det för dig bra förknippat. När du rör dig på dagligen smärttolerans, kroppens smärttolerans ökar. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket gör leden smärttolerant och ökar din möjlighet att röra dig 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 vara bra att ha en fysisk aktivitet som är anpassad till dina behov, förväntningar och livsstil. Det kan också vara bra att ha en fysisk aktivitet som är anpassad till dina behov, förväntningar och livsstil. Vår sjukvård kan hjälpa dig att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller fysioterapi. Vår sjukvård kan också hjälpa dig att röra dig. 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 rör dig minst har minst ett stycke på ett till två minuter. Med tillägget av mer ansträngande aktiviteter några gånger i veckan sker ökade hälsoeffekter.

All rörelse räknas!

Hur mycket rörelse behöver vi?

- Aktivitet där du rör dig minst 150 minuter i veckan. Exempel: städning, promenader, promenader, gå-ply.
- Aktivitet där du rör dig minst 75-150 minuter i veckan. Exempel: jogging, simning, dans.
- Aktivitet där du rör dig minst 30-60 minuter i veckan. Exempel: snabb promenad, cykling, vandring.

Har du frågor om hur du kan få hjälp att komma igång med fysisk aktivitet på recept, kontakta din vårdcentral. Du kan också hitta inspiration och förslag på aktiviteter på vregion.se/rorelseguiden.

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://vregion.se/rorelseguiden>. 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: 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

Stöd i FaR-arbetet

- Vårdgivarwebben: www.vgregion.se/fysiskaktivitet
- Nyhetsbrev FaR-nytt: www.vgregion.se/fysiskaktivitet-nyhetsbrev
- eFYSS: www.efyss.se
- Rörelseguiden: www.vgregion.se/rorelseguiden **Nya program!**
- Senior i rörelse: [Senior i rörelse - Västra Götalandsregionen](#)
- Utbildningar:
 - [Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) - introduktion](#)
 - [FaR i praktiken](#)
 - [Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa](#) **Ny utbildning!**
 - Hitta fler utbildningar: [Utbildning - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- Kontakt med Centrum för fysisk aktivitet: rh.cffa@vgregion.se

Regionalt FaR-nätverk

- Syfte: att inspirera, utveckla samverkan och dela erfarenheter kring fysisk aktivitet och FaR som metod
- Digitala möten: en gång per termin
- Teman våren 2025:
 - Dela erfarenheter från implementeringsinsatsen
 - Dela goda exempel
 - Kollegialt utbyte
 - Nyheter
- Anmälan via vårdgivarwebben:
 - ▶ [FaR-nätverk Vårdcentral onsdag 11/3 kl 14.00-14.50](#)
 - ▶ [FaR-nätverk Rehab torsdag 26/3 kl 15.00-15.50](#)

Frågor och diskussion





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

rh.cffa@vgregion.se

camilla.bylin_ottehall@vgregion.se