

Uppföljning FaR-implementering 12 månader



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



Uppföljning

Utvärdering FaR-implementering
2025, 12 mån



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?



Innan implementeringssatsningen

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 önskar komma igång och sätta en bra rutin för Meliva vc Masthuggskajen

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

Vi har ännu inte satt en rutin, enskilda FAR arbeten blir då färre och oeffektiva för såväl pat som personal.

Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?

Sätta en rutin, lyfta vikten av att skriva FAR recept för våra patienter

Lokal FaR-rutin

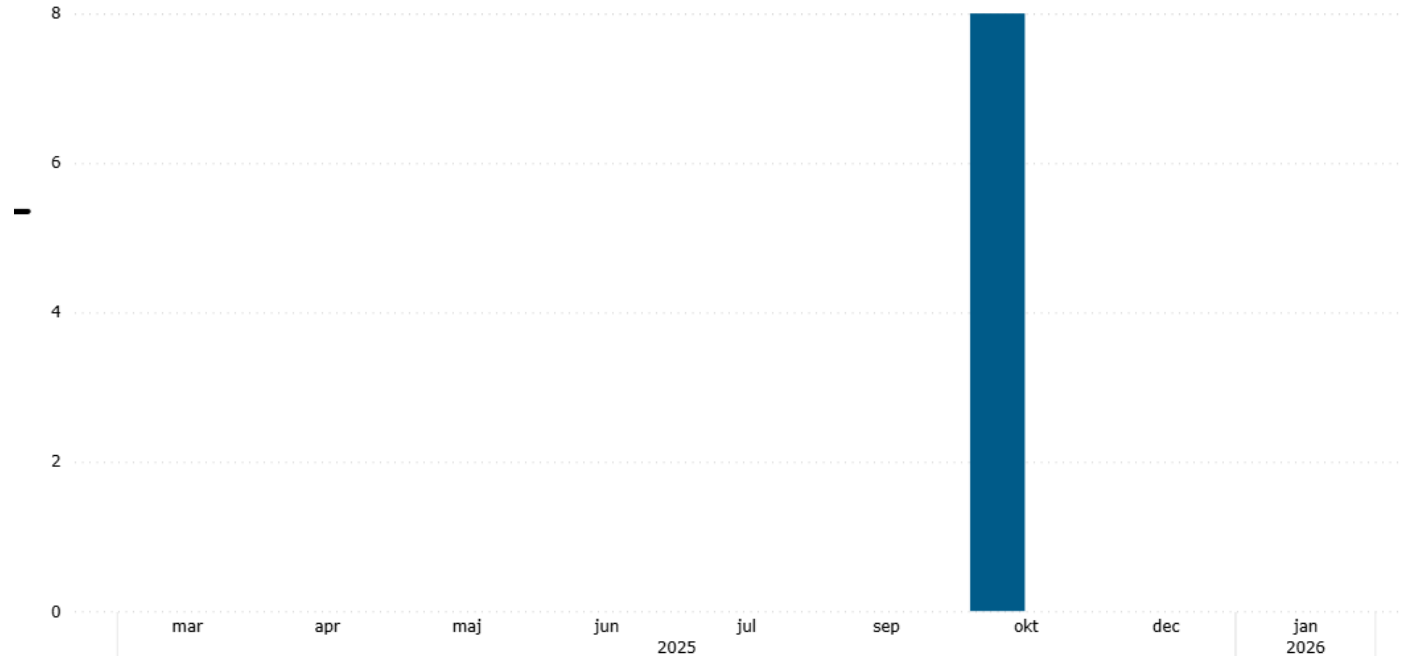
- Vad fungerar bra?
 - Vad ser du för möjligheter/framgångsfaktorer i FaR-arbetet framåt?
- Vad skulle kunna fungera bättre?
 - Ser ni några hinder/svårigheter i att arbeta med FaR som metod framåt, i så fall vad?
- Hur ska vi arbeta vidare?



Uppföljning av statistik

Uppföljning av DV200 och AW005 per månad, Vårdcentral

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
- 2025
- 2026



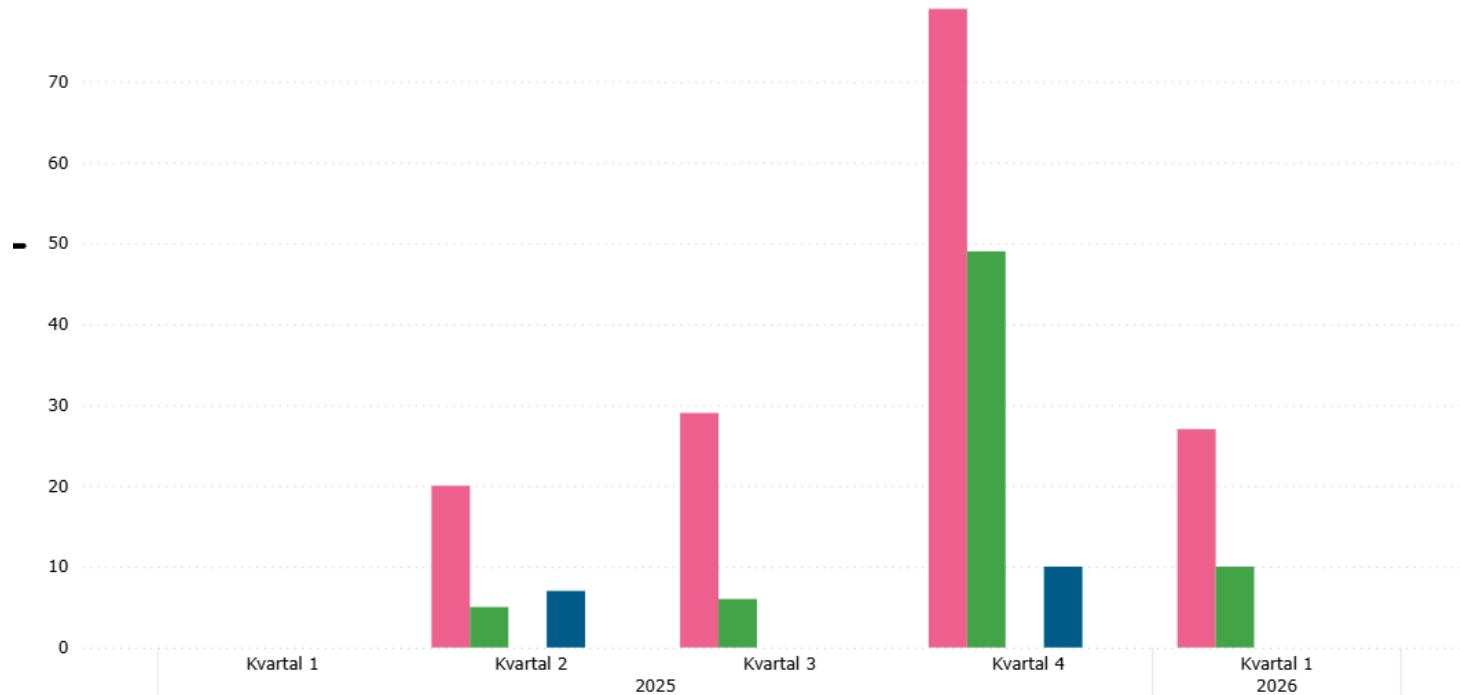
Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

- Distriktsläkarna Kviberg...
- Hisingen Vårdcentral AB
- HÖGSBOLÅKARNA
- Johannesvården - Vårdc...
- Kvarterskliniken Avenyn
- Kvarterskliniken Husaren
- Kvarterskliniken Karlast...
- Kvarterskliniken Lorens...
- Läkarhus Kyrkbyn
- Medical Vårdcentral och ...
- Medical Vårdcentral och ...
- Meliva Vårdcentral Fredr...
- Meliva vårdcentral Mast...
- Närhälsan Angered vård...
- Närhälsan Backa vårdce...
- Närhälsan Biskopsgårde...
- Närhälsan Björkekärr vå...
- Närhälsan Brämaregård...

Uppföljning av statistik

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

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 vårdcentral som har färre än fem rapporter kommer ingen stapel fram i diagrammet för perioden.



Filtreringsalternativ

Period

- Markera alla
- 2024
- 2025
- 2026



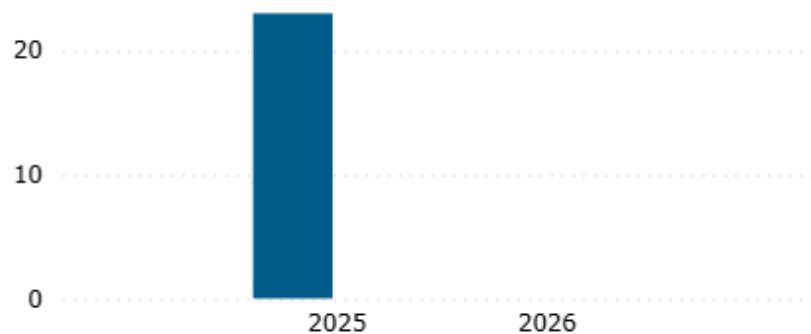
Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

- Hisingen Vårdcentral AB
- HÖGSBOLÄKARNA
- Johannesvården - Vårdc...
- Kvarterskliniken Avenyn
- Kvarterskliniken Husaren
- Kvarterskliniken Karlst...
- Kvarterskliniken Lorensb
- Läkarhus Kyrkbyn
- Medical Vårdcentral och ...
- Medical Vårdcentral och ...
- Meliva Vårdcentral Fredr...
- Meliva vårdcentral Mast...
- Närhälsan Angered vård...
- Närhälsan Backa vårdce...
- Närhälsan Biskopsgårde...
- Närhälsan Björkekärr vå...
- Närhälsan Brämaregård...
- Närhälsan Ekmanska vå...
- Närhälsan Eriksberg vår

Uppföljning av FaR per år

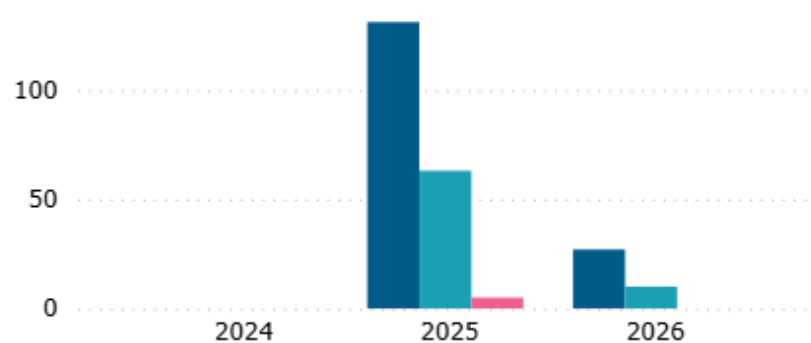
Vårdcentral

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



Vårdcentral

Åtgärd ● DV131 - Enkla rå... ● DV132 - Rådgi... ● DV133 - Kvali...



Vårdcentral - Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
 - Göteborg
 - Alléjouren
 - Backaplan Vårdcentra...
 - Backaplan Vårdcentra...
 - Capio Läkarhus Ange...
 - Capio Läkarhus Kville...
 - Capio läkarhus Torsla...
 - Capio Vårdcentral Am...
 - Capio Vårdcentral An...
 - Capio Vårdcentral Ax...
 - Capio Vårdcentral Bill...
 - Capio Vårdcentral Gå...
 - Capio Vårdcentral Ho...
 - Capio Vårdcentral Kvi...
 - Capio Vårdcentral L...



Framgångsfaktorer för arbete med FaR

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 äkare, 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/>



FaR-nyckeln – ett material för dig som medarbetare

FaR-nyckeln
Ditt stöd för att vägleda till ett aktivare liv

YVRA
GÖTALANDSREGIONEN

Fysisk aktivitet på recept

Vad är FaR?

FaR (fysisk aktivitet på recept) är en evidensbaserad metod inom hälso- och sjukvården. Metoden syftar till att förebygga och behandla sjukdom genom att stödja till ökad fysisk aktivitet. FaR kan användas som alternativ eller komplement till behandling med läkemedel.

Alla legitimerade medarbetare inom hälso- och sjukvården har möjlighet att erbjuda FaR för att förebygga eller behandla sjukdom.

FaR som metod består av tre delar:

- individuellt rådgivande samtal
- individanpassad skriftlig ordination
- individanpassad uppföljning.

4 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Allmänna rekommendationer

Vuxna 18–64 år

Tips för att komma igång

- 1. Minska stillasittande**
 - Ta en rörelsepaus en gång i halvtimmen
 - Skapa möjlighet att stå delar av dagen
- 2. Öka vardagsaktivitet**
 - Gå eller cykla som transport i vardagen
 - Gå av bussen någon/några hållplatser tidigare
 - Ta trapporna istället för hissen
 - Parkera bilen en bit bort
- 3. Öka fysisk aktivitet**
 - Hög pulsen under promenaden genom att gå i backe eller trappa
 - Belasta musklerna genom att göra styrkeövningar hemma, på gym eller utegym
 - Prova aktiviteter på en träningsanläggning eller i en förening

Ta kontakt med en fysioterapeut vid behov av hjälp med att anpassa träningen.

8 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Diagnosspecifika rekommendationer

Typ 2-diabetes

Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Mättlig	≥150 min/vecka	3–7 ggr/vecka
Hög	≥75 min/vecka	3–5 ggr/vecka
Kombinerad	≥90 min/vecka	3 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8–10	8–12	1–3	2–3 ggr/vecka

Referens: FySS 2021

31 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Samtalsverktyg

Hälsovinster

Bilden visar dos-responssambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Hälsovinsten är störst om man går från en låg aktivitetsnivå till rekommenderad dos av fysisk aktivitet. Figuren visar även dos-responssambandet mellan fysisk aktivitet och risker. Risker är låg vid rekommenderad dos och ökar först vid högre/mycket högre dos.

Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

76 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

Hälsoeffekter

Vuxna

- Förbättrar självkänslan
- Minskar smärta
- Förbättrar styrka
- Minskar oro och nedstämdhet
- Sänker blodsockret
- Förbättrar balansen
- Ger ökad livskvalitet
- Sänker blodtrycket
- Minskar stress
- Förbättrar sömnen
- Förbättrar konditionen
- Förbättrar hjärt- och kärlhälsa
- Stärker skelettet

77 Version 3.0 © VGR Centrum för fysisk aktivitet, 2024

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 erbjuda eller komplettera läkemedel och har positiva effekter på flera av våra vanligaste sjukdomar. Bland annat i behandlingen 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 läkemedelsbehandling, dessutom är det för få benvrakningar. När du rör dig på dagligen smärtar, kroppens smärttolerans ökar. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket gör leden smärttolerant 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 hälsosamma livsval och rökstopp.

Hur kan jag börja?
Starta på den nivå och tempo 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 något som passar dig och du blir trygg med. 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 mest ett stycke på ett till två min. Med tillgång 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: städa/borsta väggar, hamma, tennishall, gå gym.
- Aktiviteter där du blir rörlig och snittat 75-100 min/vecka. Exempel: jogga, simma, dansa.
- Aktiviteter där du blir rörlig snittat 150-200 min/vecka. Exempel: walk, promenad, cykla.
- Aktiviteter i vardagen: Så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, låt snällastan parkera bilen en bit bort, ta en promenad efter gången i ledningen.

Här ser du tillståndet 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 aktivitetstid.

Boka tid
Du startar fysioterapeutens 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 bokar. Bortom 13 år bokar med egen e-legitimation.

Använd QR-koden eller länken <https://vartochhalsa.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: FYSS 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: FYSS 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
- Utbildningar:
 - [Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) - introduktion](#)
 - [FaR i praktiken](#)
- 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](#)

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