

Uppföljning

FaR-implementering

12 månader

NH Trollhättan och

Lilla Edet 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?

- Att ha samtal om och förskriva FaR fungerar bra.

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

- Vi använder olika dokument, vi har ingen systematik eller struktur i vårt arbete.

Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?

- Enkelt och tydligt arbetssätt och rutin.
- Enkla och tydliga dokument. Struktur

Vår FaR-rutin – juni 2025

- Inventera aktivitetsnivå och stillasittande (AT/FT vid anamnes, verktyg)
- Utfärdande av FaR (t ex fortsättning efter behandlingsperiod)
- Råd och tips (t ex Rörelseguiden)
- Uppföljning av utfärdat FaR-recept (boka in tid för uppföljning direkt)
- Stående punkt i dagliga arbetet (fredagsmöten, dagliga morgonmöten)
- KVÅ-koder (DV131-133, DV200, AW005, ZV051)
- FaR-ansvariga: AT Lena, FT Gunnel
- Uppföljning av FaR-rutin: 1 gång per år av mottagningens FaR-representanter. Uppdatering av rutinen följs upp på APT.

Uppföljning

Enkät 9 frågor

Svara individuellt sedan
diskuterar vi i grupp.



Diskussion: 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?

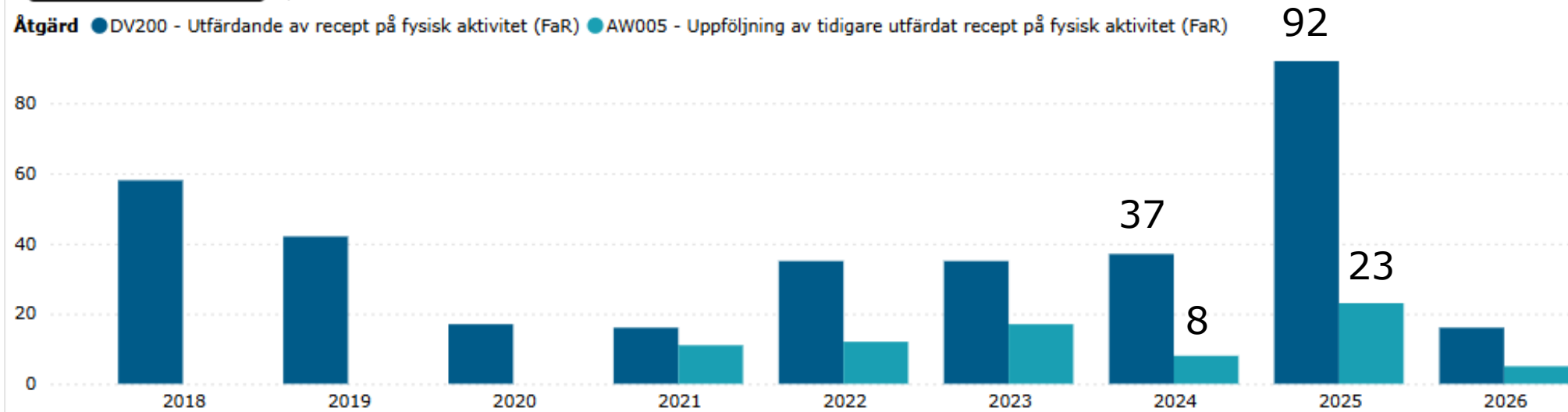


Uppföljning FaR-statistik NH Trollhättan rehab

[Tillbaka till rapporten](#)

REHAB

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)

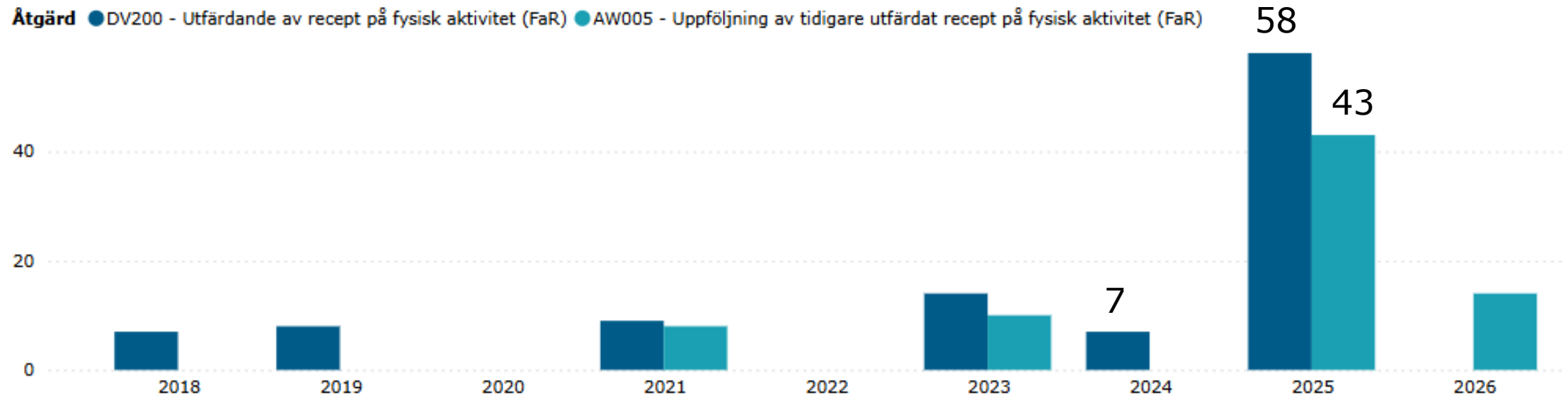
2018	58	
2019	42	
2020	17	
2021	16	11
2022	35	12
2023	35	17
2024	37	8
2025	92	23
2026	16	5

Uppföljning FaR-statistik NH Lilla Edet rehab

[< Tillbaka till rapporten](#)

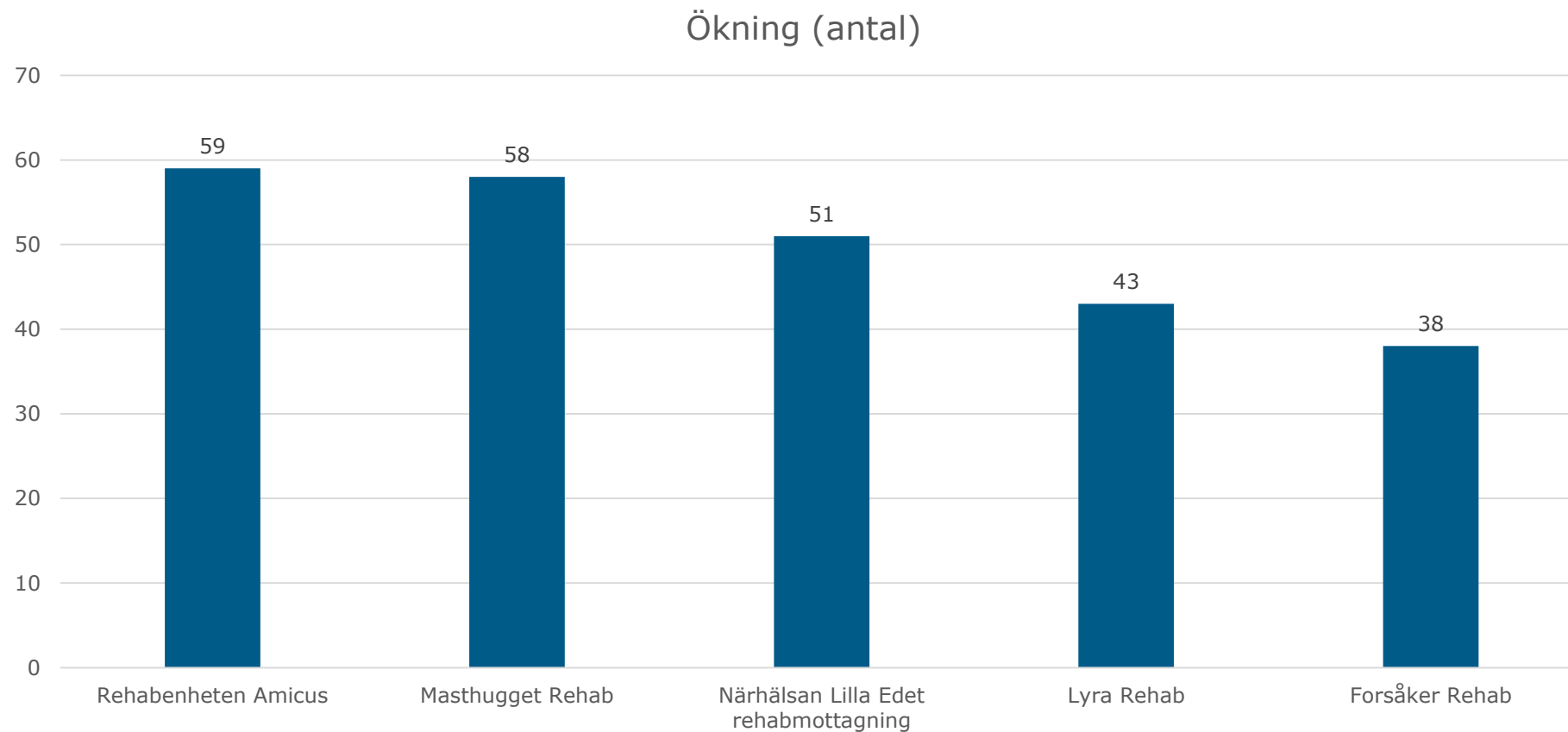
REHAB

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)
2018	7	<5
2019	8	<5
2020	<5	<5
2021	9	8
2022	<5	<5
2023	14	10
2024	7	<5
2025	58	43
2026	<5	14

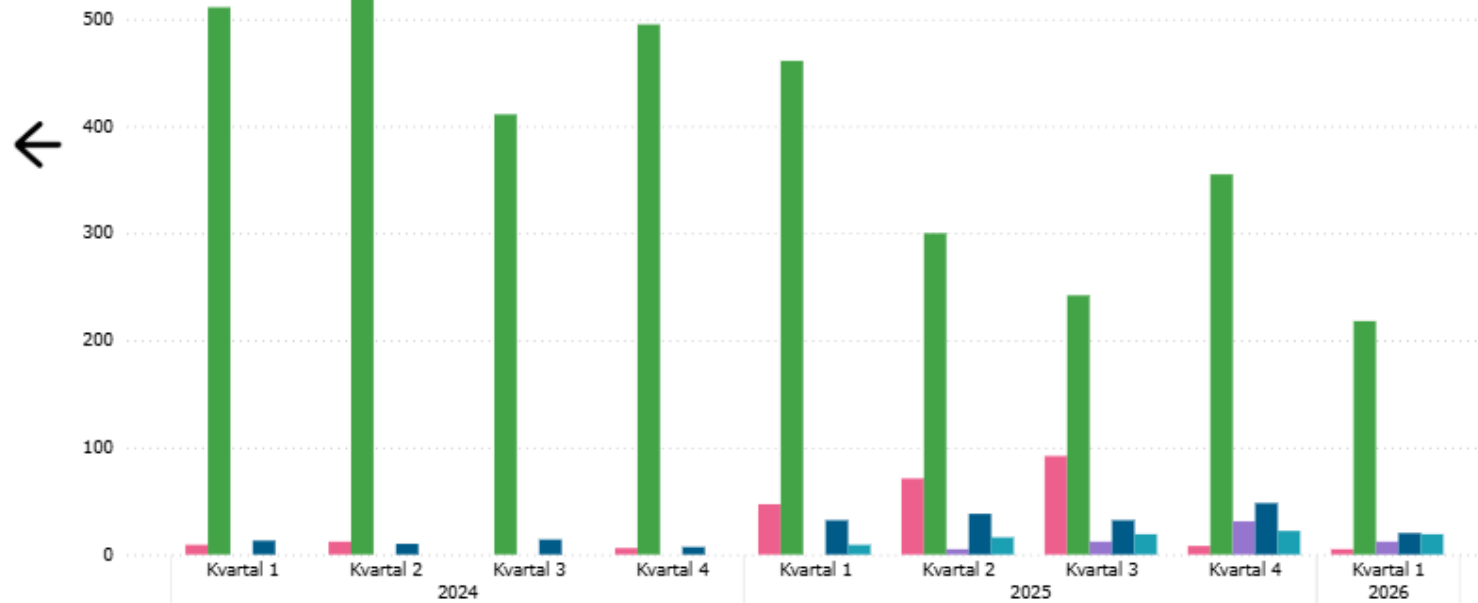
Störst ökning av ordinerade FaR VGR 2025 - **små** rehabmottagningar



FaR-utveckling NH Trollhättan och Lilla Edet rehab DV131-133, DV200 och AW005 (2024-2025)

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

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.

Filtreringsalternativ

Period

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

Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

- Medpro Clinic Rehab Sta...
- Närhälsan Trollhättan re...
- Prima Fysiocenter
- Uddevalla
 - Vänersborg
- DRN, Östra
 - DRN, Södra
 - DRN, Västra
 - Ale
 - Alingsås
 - Härryda
 - Kungälv
 - Lerum
 - Lilla Edet
 - Capio Rehab Lödöse
 - Medpro Clinic Rehab Lill...
 - Närhälsan Lilla Edet reh...
 - Mölndal
 - Öckerö

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

(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 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.



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 fysisk aktivitet ett viktigt stöd 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 smärttållnad för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som ökar ju bättre du är i kondition och desto mer du rör dig. 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 hälsosamma livsval och rökstopp.

Hur kan jag börja?
Starta på den nivå och tempo som passar dig. Det kan innebära att du minskar stillastående 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 sjukvård kan hjälpa dig och du får stöd från oss. All rörelse räknas!

1. Byryställning
2. Öka vardagsaktivitet
3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden 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 när du rör dig 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 150 minuter 2 gånger/vecka. Exempel: städa/borsta tvättstuga, tvätta bilen, gå gym.
- Aktivitet där du rör dig minst 150 minuter 75-100 minuter/vecka. Exempel: jobba, tvätta, dansa.
- Aktivitet där du rör dig minst 150 minuter 50-75 minuter/vecka. Exempel: tvätta, promenera, cykla.
- Aktivitet i vardagen. Så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, låta smaskas, parkera bilen ett litet stycke, ta en promenad efter en gång i butikerna.

Här ser du förhållanden mellan aktivitetsnivåerna olika delar ut i ditt liv? Hitta ditt sätt till rörelse i någon form varje dag.

Rörelseguiden. Registrera till mer information 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 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 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 bokar 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

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 om den inte räknas som 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 kärlhälsa

All rörelse räknas!

Regelbunden fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både mentalt och fysiskt. All rörelse räknas! även om den inte räknas som 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

Material

Se mer om material för barn och vuxna [Material - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)

Material på olika språk, det här finns:

- Patientfolder med information om fysisk aktivitet och om FaR (4 språk)
- Aktivitetsdagbok (4 språk)
- Borg RPE-skalan (9 språk)
- Barn: Informationsblad om rörelse (5 språk)



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!**
- Kontakt med Centrum för fysisk aktivitet: rh.cffa@vgregion.se



Rörelseguiden- nya träningsprogram

Återhämtning:

- Andningsövningar [Andningsövningar](#)
- Avslappning – liggande [Avslappning – liggande](#)
- Avslappning – sittande [Avslappning - sittande](#)
- Kroppsmedvetande träning – stående och liggande [Kroppsmedvetande träning – stående och liggande](#)
- Mindfulness – liggande [Mindfulness – liggande](#)
- Mindfulness – sittande [Mindfulness – sittande](#)
- Mindfulness – stående och gående [stående och gående](#)
- Energigivande övningar [Energigivande övningar](#)

Hemma:

- Liggande träning, rörlighet och styrka [Träningsprogram rörlighet och styrka](#)

Rörelsepaus:

- Pausgympa - sittande eller stående [Pausgympa - sittande eller stående](#)

Regionalt FaR-nätverk

- Syfte: att inspirera, utveckla samverkan och dela erfarenheter kring fysisk aktivitet och FaR som metod
- Digitala möten: en gång per termin
- Innehåll våren 2025:
 - FaR-implementeringsinsatsen
 - FaR-statistik
 - Nyheter och forskning
 - Att hänvisa vidare
 - Utbildningar om fysisk aktivitet och FaR
- 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](#)



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

rh.cffa@vgregion.se

camilla.bylin_ottehall@vgregion.se