

Uppföljning FaR-implementering



Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning
2. Utbildning om FaR i praktiken – 25 april 2024
3. Lokal FaR-rutin
4. Uppföljning 6 månader – 16 oktober 2024
5. Uppföljning 24 månader – 17 april 2026



Innan implementeringen

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?**

Den individuella bedömningen.

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

Bli bättre på uppföljning

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

Vet ej.

FaR-rutin



Gäller för
Omtanken Pedagogen Park Vårdcentral, Rehab och UPH

FaR - Fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en evidensbaserad metod inom hälso- och sjukvården för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet och som har visats ge effekt på aktivitetsnivån. FaR kan användas både i förebyggande syfte för att minska risk för att utveckla sjukdom och i behandlande syfte för en mängd olika sjukdomar för att antingen bota sjukdomen, förbättra prognos eller lindra symtom. FaR som metod består av ett individuellt personcentrerat rådgivande samtal, en individanpassad skriftlig ordination och individanpassad uppföljning.

Professioner: alla med legitimation får förskriva FaR.

Samtal

Enkla råd (mindre 5 min): om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv men det inte finns tid för ett rådgivande samtal ges enkla råd om fysisk aktivitet. Informera kort om att fysisk aktivitet kan ha betydelse för patientens hälsotillstånd. Om du själv inte hinner, boka in patienten till kollega för rådgivande samtal och skriftlig ordination. Dokumentera i journal med följande KVÅ-kod: **DV131**.

Vid behov, boka patient till kollega:

- VC: Skicka internmeddelande till FaR-ansvarig. Om patienten förväntas behöva mycket stöd för att komma i gång med fysisk aktivitet - boka tid med fysioterapeut, skriv FaR-samtal i bokningen.
- UPH: Hänvisa till VC där patient är listad eller Rehab som patienten väljer fritt.

Rådgivande samtal och FaR (5–30 min): om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv - för en individanpassad dialog om fysisk aktivitet, använd [FaR-nyckeln](#) och [eFYSS](#) som stöd. Utforska tidigare erfarenheter och nuvarande fysisk aktivitet. Erbjud information; samtala om rekommenderad dos och effekter. Utforska motivation och beredskap till förändring. Formulera en målsättning och en individanpassad ordination tillsammans. Dokumentera i journal med följande KVÅ-kod: **DV132**.

Kvalificerat rådgivande samtal (mer än 30 min): Dokumentera i journal med följande KVÅ-kod **DV133**

Skriftlig ordination

Använd "Recept Fysisk Aktivitet (FaR) VGR, eller "Recept Fysisk Aktivitet - barn och unga" finns i [Webdoc](#) under "Blankett". Skriv ut en kopia till patienten. Dokumentera i journal med följande KVÅ-kod: **DV200**.

Vid behov av information om hur blanketten ifylles: <https://www.vgregion.se/halsa->



Gäller för
Omtanken Pedagogen Park Vårdcentral, Rehab och UPH

[och-ward/vardgivarwebben/vardriktlinjer/levnadsvanor-och-sjukdomsforebyggande-metoder/fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet-pa-recept-far/](#)

Uppföljning

Det är viktigt med uppföljning av alla utfärdade recept, boka därför tid för uppföljning vid förskrivningen. Uppföljning kan ske antingen fysiskt eller digitalt och tid för uppföljningen behöver anpassas individuellt. Uppföljning kan med fördel hänvisas och bokas till fysioterapeut/rehab men i de fall det bedöms lämpligare utföras av dig som förskrivare.

- VC/UPH: Boka tid för uppföljning i fysioterapeut/Rehabs kalender om du inte själv följer upp. Skriv FaR-uppföljning i bokningen. Var noga med att informera patienten om att uppföljningen sker av fysioterapeut och ev. namn.
- Första uppföljning kan ske redan efter en vecka, intensitet och dos avgör när uppföljning bör ske. Ex så kan/bör möjligen "gå runt huset två ggr i veckan" följas upp vid nästa besöksstillfälle om det ligger nära i tiden, annars efter ett par veckor.

Dokumentera i journalen och använd följande KVÅ-koder:

DV131 vid enkla råd om fysisk aktivitet

DV132 vid rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV133 vid kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet

DV200 vid utfärdande av FaR

AW005 vid uppföljning av FaR

Tips:

[eFYSS](https://efyss.se/): (<https://efyss.se/>)

FaR-nyckel: (<https://www.vgregion.se/halsa-och-ward/vardgivarwebben/vardriktlinjer/levnadsvanor-och-sjukdomsforebyggande-metoder/fysisk-aktivitet/material/far-nyckeln/>)

FaR-mottagning online: (<https://www.vgregion.se/halsa-och-ward/levnadsvanor/aktivitetskatalog-far/far-mottagning/bokning/boka-videobesok-till-far-mottagning/>)



Gäller för
Omtanken Pedagogen Park Vårdcentral, Rehab och UPH

Hälsocoach online:
(<https://www.vgregion.se/f/regionhalsan/expertenheter/halsocoachonline/>).

Tänk på att det alltid går att boka till rehab om patienten behöver extra stöd att komma igång.

Vid frågor eller funderingar kontakta FaR ansvarig:

Rehab: Kristin Olsson

VC: [Ej klart men blir det inom kort](#)

UPH: [Ej klart men blir det inom kort](#)

Lokal FaR-rutin

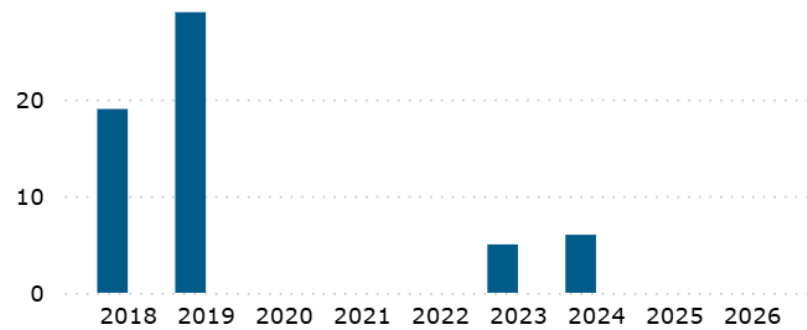
- Vad fungerar bra?
 - Vad ser du för möjligheter/framgångsfaktorer i FaR-arbetet framåt?
- Vad skulle kunna fungera bättre?
 - Ser ni några hinder/svårigheter i att arbeta med FaR som metod framåt, i så fall vad?
- Hur ska vi arbeta vidare?



Uppföljning av statistik

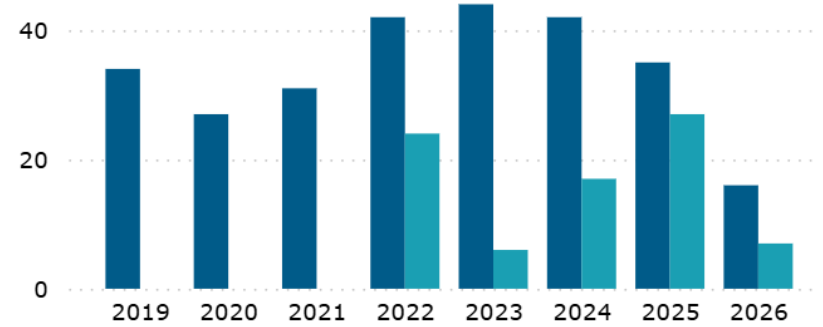
Vårdcentral

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



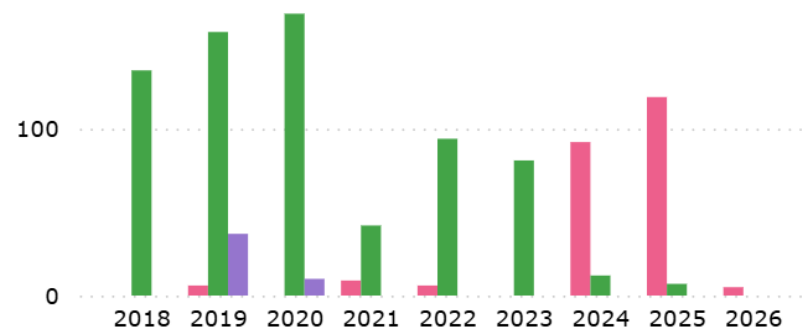
Rehab

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



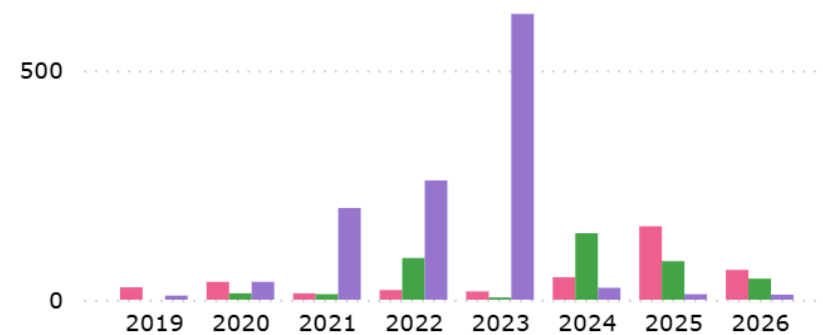
Vårdcentral

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



Rehab

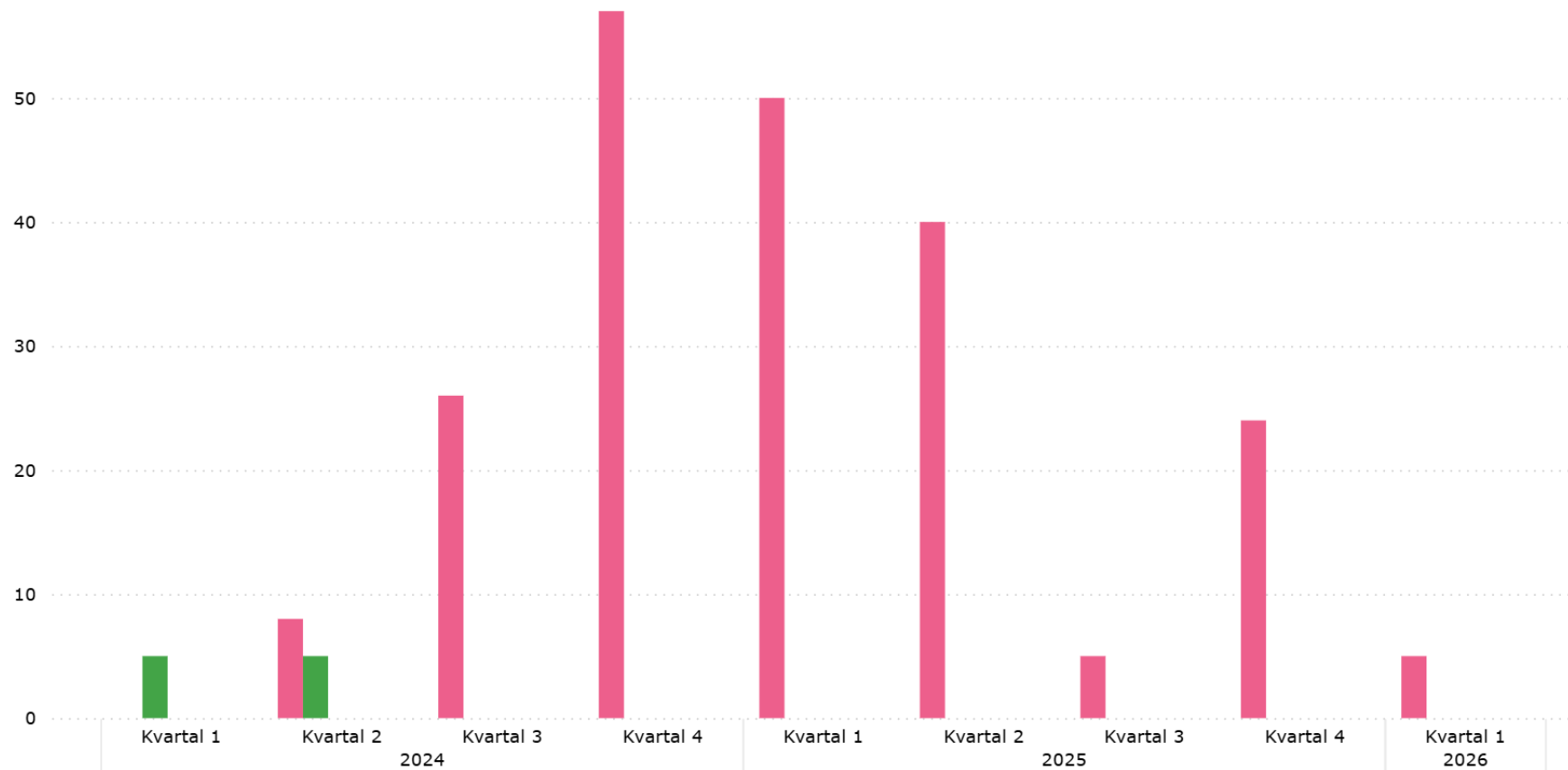
Åtgärd ● DV131 - Enkla rå... ● DV132 - Rådgi... ● DV133 - Kvali...



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 statistik Vårdcentralen

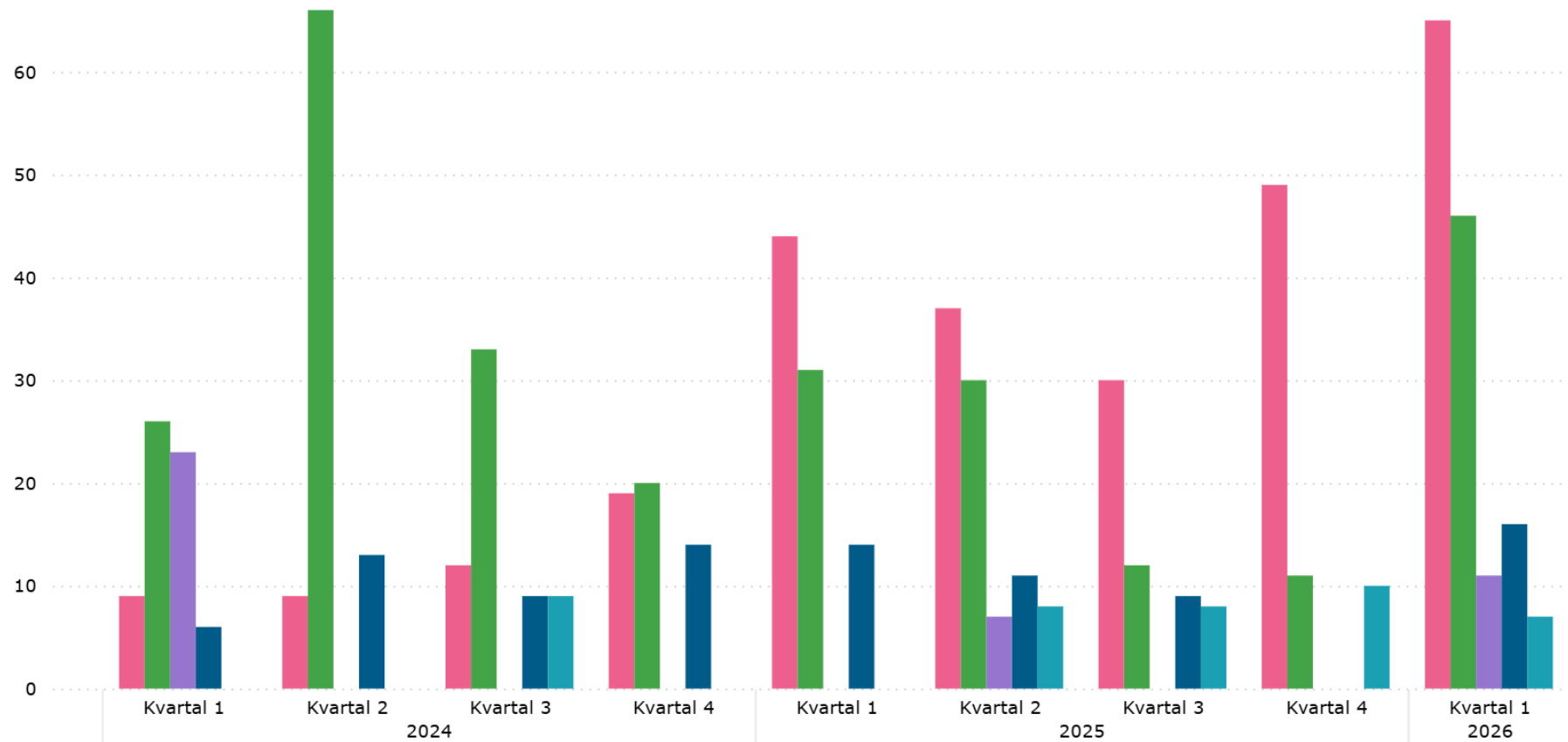
Åtgärd ● DV131 - Enkla råd om fysisk aktivitet ● DV132 - Rådgivande samtal o... ● DV133 - Kvalificerat rådgivan... ● DV200 - Utfärdande av r... ● AW005 - Uppföljning ...



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.

Uppföljning av statistik Rehab

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.

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?



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 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.



Centrum för fysisk aktivitet, 2025

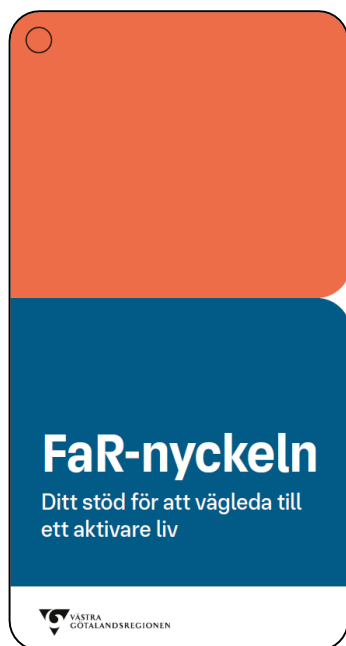
Nya rörelsevanor med FaR – ett digitalt stödprogram i SoB

- Öka följsamheten till metoden FaR för vuxna
- Öka patientens delaktighet, autonomi och motivation
- Främja hållbar beteendeförändring
- Passar för användning på VC och rehab
- Om stödprogrammet Nya rörelsevanor med FaR:

[Nya rörelsevanor med FaR - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)



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.

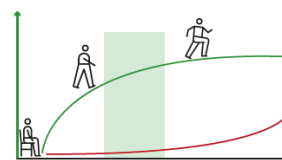


Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

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 aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förväntningar och önskemål.

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 otrörlig 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 läkemedel eller rehabiterare 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 aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förväntningar och önskemål.

Hur kan rörelse hjälpa mig?
När du rör dig på ett problemområde behåller muskler som utsätts för belastning. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som oftast är bättre än läkemedelsbehandling, dessutom är det för få biverkningar. När du rör dig på ett smärtsamt område, kroppens naturliga läkning. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket avlastar smärtan och ökar din rörlighet att röra dig i vardagen. Fysisk aktivitet har visat att fysisk aktivitet förbättrar livskvalitet 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 föreläsningar. Vår sjukvård kan hjälpa dig att komma igång på ett säkert sätt. 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 timmar. Med tillgång av mer ansträngande aktiviteter några gånger i veckan ökar ökade hälsoeffekter.

All rörelse räknas!

Var tillräckligt lång för att räknas som fysisk aktivitet. Det innebär att du får stöd av din vårdcentral för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förväntningar och önskemål.

Hur mycket rörelse behöver vi?

Minst 150 minuter i veckan för att få hälsoeffekter. Exempel: promenader, cykling, dans, gymnastik, etc.

Minst 300 minuter i veckan för att få stora hälsoeffekter. Exempel: promenader, cykling, dans, gymnastik, etc.

Minst 7500 steg i veckan för att få stora hälsoeffekter. Exempel: promenader, cykling, dans, gymnastik, etc.

Minst 15000 steg i veckan för att få stora hälsoeffekter. Exempel: promenader, cykling, dans, gymnastik, etc.

Hur ser Föreläsning om fysisk aktivitet ut? Prata med din vårdcentral, till exempel läkemedel eller rehabiterare som du är intresserad av FaR.

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 aktivitetsnivå.

Boka tid
Du skaffar fysioterapeut via videomöte, surfplatta eller dator. Ladda ner appen Väst och Hälsa, välj FaR-mottagning online och boka en tid som passar dig. Du behöver registrering för att boka. Boka tid på 13 är boka med egen registrering.

Årskod QR-koden eller länken <https://vardsochhalsa.vgregion.se>
Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 0640.

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 om den sker i korta avsnitt eller bara några gånger i veckan. Det är också bättre att göra lite än inget alls.

Referens: FSS 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 sker i korta avsnitt eller bara några gånger i veckan. Det är också bättre att göra lite än inget alls.

Referens: FSS 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 2026:
 - Dela erfarenheter från implementeringsinsatsen
 - Dela goda exempel
 - Kollegialt utbyte
 - Nyheter
- Anmälan till höstens nätverksträffar (oktober):
[Nätverk och stöd - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)

Frågor och diskussion





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet
rh.cffa@vgregion.se