

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?

Personalen har erfarenhet av att arbeta med FAR.

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

Vi behöver bli bättre på att KVÅ-koda och se över rutinen kring FaR-implementeringen.

Vad skulle kunna underlätta vårt FaR-arbete?

En lokal rutin som vi lyfter upp regelbundet vid möten på mottagningen.

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?

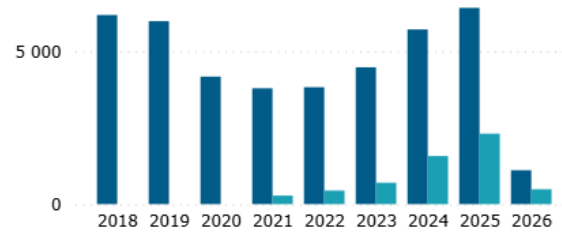


Uppföljning av statistik

Uppföljning av FaR per år

Vårdcentral

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

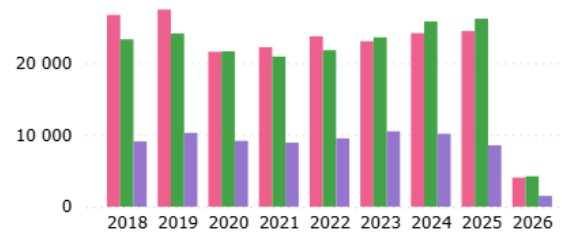


Vårdcentral - Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
- DRN, Norra
- DRN, Östra
- DRN, Södra
- DRN, Västra

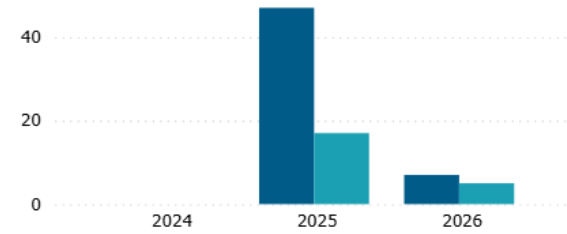
Vårdcentral

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



Rehab

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

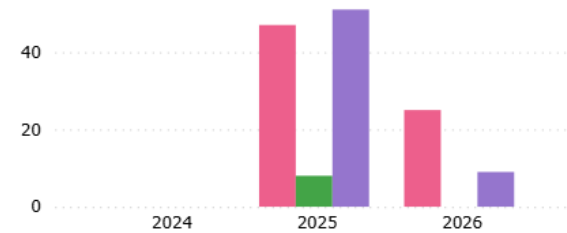


Rehab - Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Capiro Ortno Center G...
- Capiro Rehab Amhult
- Capiro Rehab Angered
- Capiro Rehab Fredriks...
- Capiro Rehab Gårda
- Capiro Rehab Hovås
- Capiro Rehab Kvillebä...
- Capiro Rehab Selma
- Carlanderska Rehab
- Fungera Göteborg AB
- Hovås Askim Rehab
- JohannesVården
- Kvarterskliniken Reha...
- Kvarterskliniken Reha...
- Läkarhuset Rehab
- Lyra Rehab
- Masthugnet Rehab

Rehab

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

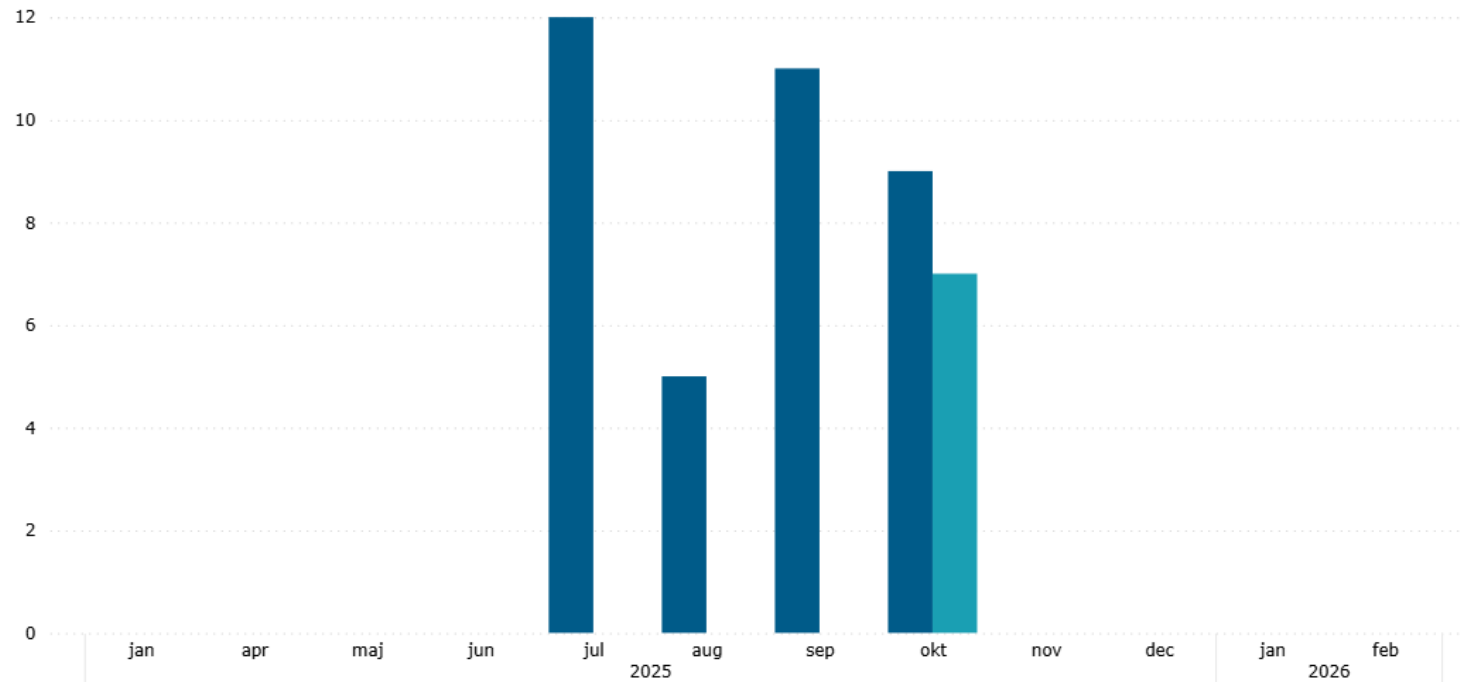


Antal under fem (5) redovisas inte i diagrammen. Om man väljer en vårdenhet som har färre än fem rapporteringar kommer ingen stapel fram i diagrammet för perioden.

Uppföljning av statistik

Uppföljning av DV200 och AW005 per månad, Rehabiliteringsenheter

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
- 2024
- 2025
- 2026

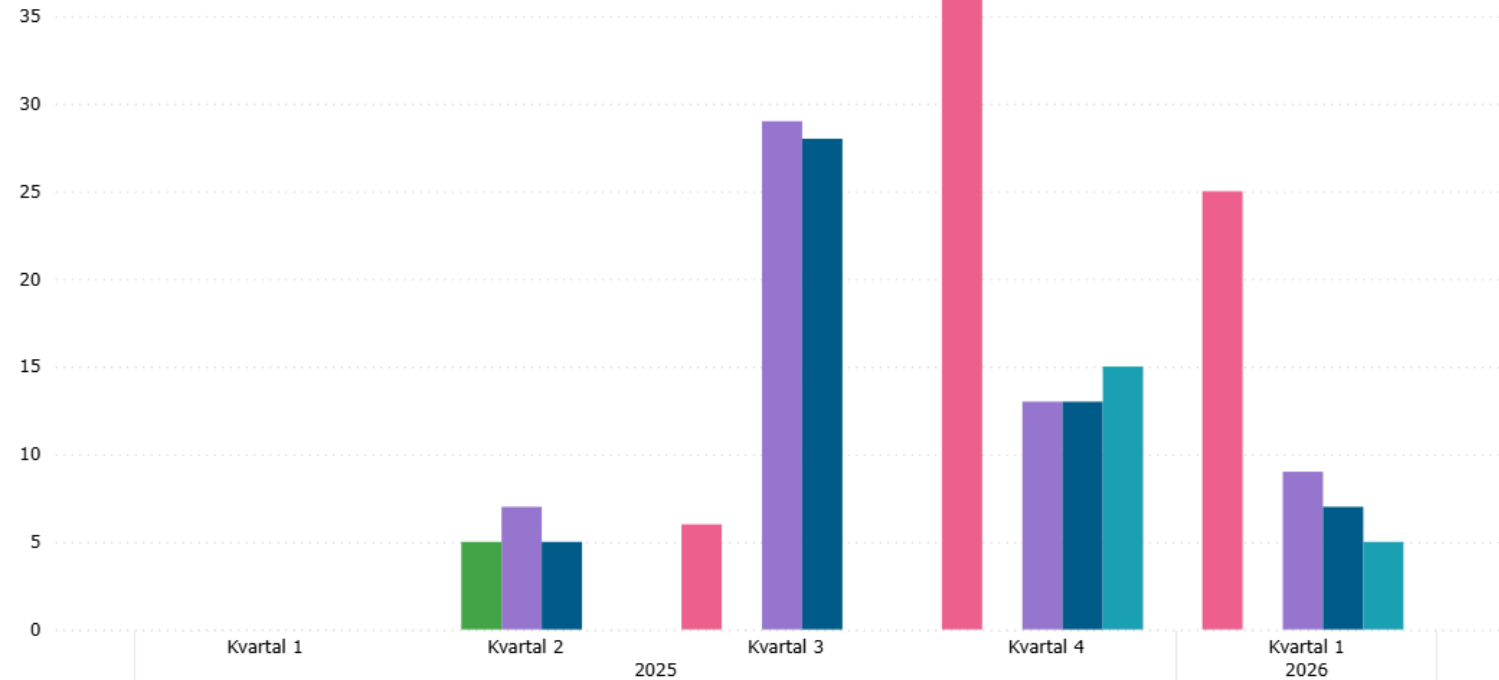
Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

- Capio Rehab Angered
- Capio Rehab Gårda
- Capio Rehab Hovås
- Capio Rehab Kvillebäcker
- Capio Rehab Selma
- Carlanderska Rehab
- Fungera Göteborg AB
- Hovås Askim Rehab
- JohannesVården
- Kvarterskliniken Rehab ...
- Kvarterskliniken Rehab ...
- Lyra Rehab
- Masthugget Rehab
- Meliva rehab Fredriksdal
- Närhälsan Angered reha...
- Närhälsan Backa rehab...
- Närhälsan Eriksberg reh...
- Närhälsan Frölunda reh...
- Närhälsan Gamlestadete

Uppföljning av statistik

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

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
- 2024
- 2025
- 2026

Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
- DRN, Norra
- DRN, Östra
- DRN, Södra
- DRN, Västra



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.



Centrum för fysisk aktivitet, 2025

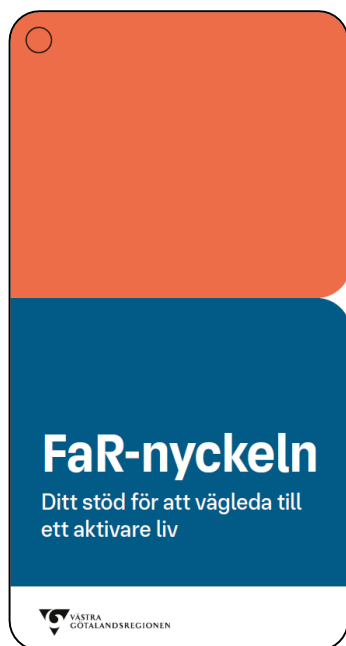
Nya rörelsevanor med FaR – ett digitalt stödprogram i SoB

- 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:

<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. Risken är låg vid rekommenderad dos och ökar först vid högre/mycket högre dos.

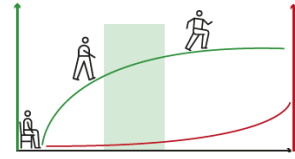


Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

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 vårdpersonal 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 består din 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 vårdpersonal, 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 vårdpersonal 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 smärttålskapet för bedn. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som ökar i takt med ökad fysisk aktivitet. Dessutom är det för dig bra förknippat. När du rör dig på dagligen smärtar, kroppens smärttolerans ökar. Med starkare muskler minskar belastningen över leden, vilket gör att smärtan minskar och du får lättare 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 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 sjukvård hjälper dig och du får stöd från vår sjukvård.

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

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?

- Aktivitet där du rör dig minst 150 minuter 2 gånger/vecka. Exempel: städa/borsta väggar, hemma, tånbuss, gå gym.
- Aktivitet där du rör dig minst 150 minuter 5-7 dagar/vecka. Exempel: jobba, tvätta, dansa.
- Aktivitet i vardagen. Så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, låt smaskas, parkera bilen en bit bort, ta en promenad eller gå på jobbet.

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 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://vardenochhalsa.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 om den inte räknas som fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är också bättre att göra lite än inget alls.

Referens: FYSIS 2022, Fysisk aktivitet i sjukvårdsprescription 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 om den inte räknas som fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är också bättre att göra lite än inget alls.

Referens: FYSIS 2022, Fysisk aktivitet i sjukvårdsprescription 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 för nätverksträffen våren 2026:
 - Dela erfarenheter från implementeringsinsatsen
 - Dela goda exempel
 - Kollegialt utbyte
 - Nyheter
- Nästa nätverk i oktober. Anmälan via vårdgivarwebben.



Frågor och diskussion





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet
rh.cffa@vgregion.se