

# Uppföljning FaR-implementering 12 månader



# Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning: mars 2025
2. Utbildning om FaR i praktiken: maj 2025
3. Lokal FaR-rutin: juni 2025
4. Uppföljning 6 månader: oktober 2025
5. **Uppföljning 12 månader: tisdag 14 april 2026**



# 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

---

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

Ha det i våra flöden för specifika patientgrupper, som hypertoni, diabetes och artros.

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

Uppföljning av FaR, gör vi det inte, eller är det bara att vi inte kodar för det.

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

Rutin på vilka som vi ska skriva FaR på, samt rutin på uppföljning.

---

# FaR-rutin

## Samarbete mellan professioner

- **Fysioterapeut:** Initierar FaR under behandlingsperioden för **alla** patienter som är otillräckligt fysiskt aktiva, för att successivt lotsa vidare ut i friskvården. Använder FaR som metod i samband med patientskolor såsom artrosskola och smärtskola. Erbjuder kompletterande test av fysisk kapacitet vid behov, till exempel konditionstest eller styrketest vid ordination/utvärdering. För uppföljning av diagnosspecifika mått såsom blodsocker, blodtryck, blodfetter samt justering av läkemedel hänvisa till läkare eller sjuksköterska på vårdcentralen.
- **Arbetsterapeut:** Uppmärksammar fysisk aktivitet och använder FaR som metod under behandlingsperioden och i samband med patientskolor för att ge stöttning med vardagsrutiner kring stillasittande och aktivitet för till exempel patienter med psykisk ohälsa, smärta, NPF.
- **Sjuksköterska:** Alla sjuksköterskor med specialområde exempelvis astma, diabetes, hypertoni, KOL, osteoporos och äldre uppmärksammar fysisk aktivitet på sina inplanerade besök och använder FaR som metod. Vid behov av mer omfattande stöd (låg motivation, rörelserädsla, träningsovana, konditionstest) eller patientgrupper där stöd av fysioterapeut är indikerat (till exempel patienter med artros, KOL, kranskärlssjukdom) hänvisa till fysioterapeut.

## Uppmärksamma/identifiera otillräcklig fysisk aktivitet

- Välj ett av följande alternativ:
- Fysisk aktivitet uppmärksammas genom att [frågeformulär om fysisk aktivitet](#) skickas ut till patienter (fysiskt eller digitalt) inför besök eller fylls i i väntrum. Detta lyfts sedan under besöket.
- Fysisk aktivitet uppmärksammas under samtalet genom de rekommenderade frågorna om fysisk aktivitet och stillasittande (finns i [FaR-nyckeln](#)).

Om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv (utifrån allmänna rekommendationer eller diagnosspecifika rekommendationer) och har nytta av att öka sin fysiska aktivitetsnivå för att förebygga och/eller behandla sjukdom så är en ordination relevant.

## Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

**Enkla råd** (<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. Boka in patienten till kollega för rådgivande samtal och skriftlig ordination (finns specifika tider för detta i kalendern).

**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.

**Kvalificerat rådgivande samtal** (>30 min): om patienten är otillräckligt fysiskt aktiv, har ohälsosamma matvanor och är gravid är kvalificerat rådgivande samtal den åtgärd som är högst prioriterad. Om du inte har kompetens att erbjuda kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet vid graviditet, hänvisa till fysioterapeut.

## Skriftlig ordination

Receptet finns i journalsystemet (Asynja). Receptet finns även i Exorlive (för rehab).

Fyll målsättning och fyll i övriga fält som är aktuella i receptet (stillasittande vardagsaktivitet/fysisk aktivitet/träning). För den som är fysiskt inaktiv kan det första samtalet fokuseras kring att minska stillasittande och öka vardagsaktivitet.

Uppföljningsdatum bokas med patienten och skrivs ner i receptet. Behandlaren lägger in en bokning i sin kalender/en påminnelse i journalsystemet.

## Uppföljning (inklusive bedömning och utvärdering)

I första hand görs uppföljningen av den som ordinerat FaR. Har man inte möjlighet till detta bokas uppföljning till kollega som kan erbjuda FaR-uppföljning och har specifika tider för detta i kalendern.

För att utvärdera insatt åtgärd kan sjukdomsspecifika mått och aktuell nivå av fysisk aktivitet och förändringsberedskap bedömas på samma sätt som initialt.

## Hänvisning till aktivitetsutbud

Hänvisa till [Rörelseguiden för Lidköping](#) där patienten kan hitta tips om olika aktiviteter, inspiration, information och motivationsstöd.

## Hänvisa vidare till mer stöd

Hänvisa till [FaR-mottagning online](#). Patienten får träffa en fysioterapeut via videobesök. Stödet är kostnadsfritt. Patienten bokar själv tid till FaR-mottagning online och har med sig sitt recept. Lämna ett [informationsblad om stödet på FaR-mottagning](#) till patienten.

## Dokumentation

Här är vad som gäller vid KVÅ-kodning kopplat till råd vid fysisk aktivitet:

Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

- **DV131** använder man om man endast har gett korta standardiserade, evidensbaserade råd, <5 minuter
- **DV132** använder man när man har haft ett 5–30 minuters individanpassat samtal, rekommenderas som bas vid utfärdande av FaR
- **DV133** använder man om man har haft ett längre individanpassat samtal, 30 minuter och mer, och man har använt någon form av samtalsmetodik t.ex. motiverande samtal. Här gäller också information om fysisk aktivitet som ges till gravida.

När det gäller koden för motiverande samtal tänker vi att ni använder den som ni tycker passar er bäst. Till exempel om ni vill lägga till den till de övriga koderna.

FaR

-**DV200** vid utfärdande av FaR

-**AW005** vid uppföljning av FaR

## Material

**Vårdgivarwebben:** [Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](https://www.vgregion.se)

Här kan ni bland annat hitta allt material som vi gått igenom (FaR-nyckeln, diagnosblad, riktlinjer, eFYSS, nyhetsbrev och Rörelseguiden mm).

## Uppföljning på enheten

**Statistik:** [Statistik - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](https://www.vgregion.se)

Här kan ni följa statistiken över arbetet med fysisk aktivitet och FaR utifrån KVÅ-koder. Ni kan se er enhets statistik men även andra enheter i VGR. Det som kan vara bra att känna till är följande:

- Statistiken är baserad på KVÅ-koder, så endast registrerade KVÅ-koder syns i statistiken.
- Ni kan följa antal utfärdade FaR (DV200) och antal uppföljda FaR (AW005) månadsvis och samtliga koder (DV131, DV132, DV133, DV200, AW005) kvartalsvis.
- Antal under 5 redovisas inte i diagrammen. Om antalet är mellan 1-4 så kommer det inte synas någon stapel men namnet på månaden kommer synas. Om antalet är 0 kommer varken månaden eller stapel synas.

## Länkar

*Inspelade utbildningsdelar*

För de medarbetare som inte kunde delta på utbildningstillfället 2025-05-20 eller för nya medarbetare finns möjligheten att se inspelade utbildningsdelar. God kunskap hos medarbetarna ökar möjligheten till en framgångsrik implementering!

## Vi når utbildningarna här:

- [Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) - introduktion](#) (tre filmer på sammanlagt 27 min)
- [FaR i praktiken, 2025](#) (27 min)

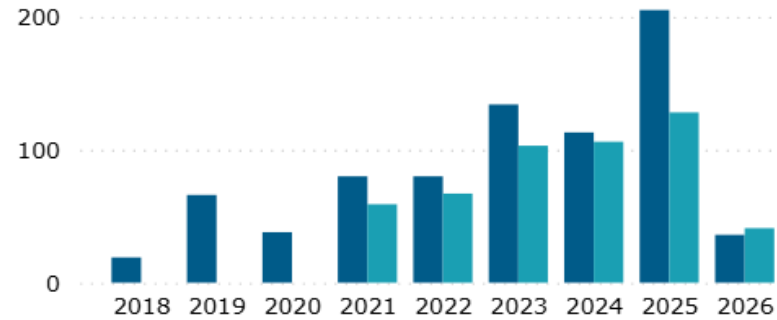
**Vårdgivarwebben:** [Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](https://www.vgregion.se)

Här kan ni bland annat hitta allt material som vi gått igenom (FaR-nyckeln, diagnosblad, riktlinjer, eFYSS, nyhetsbrev och Rörelseguiden mm).

# Uppföljning av statistik

Rehab

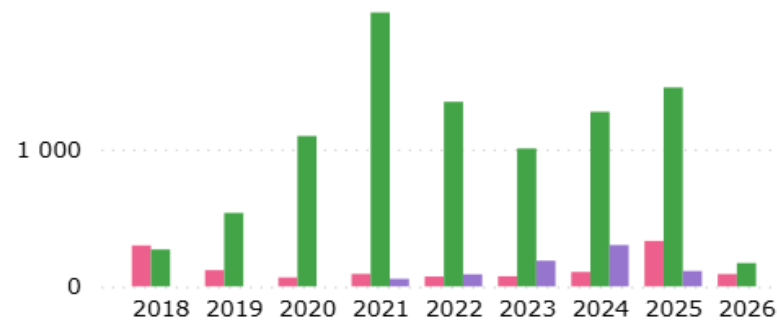
Åtgärd ● DV200 - Utfärdande av recep... ● AW005 - Uppföljning ...



Rehab - Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

Rehab

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

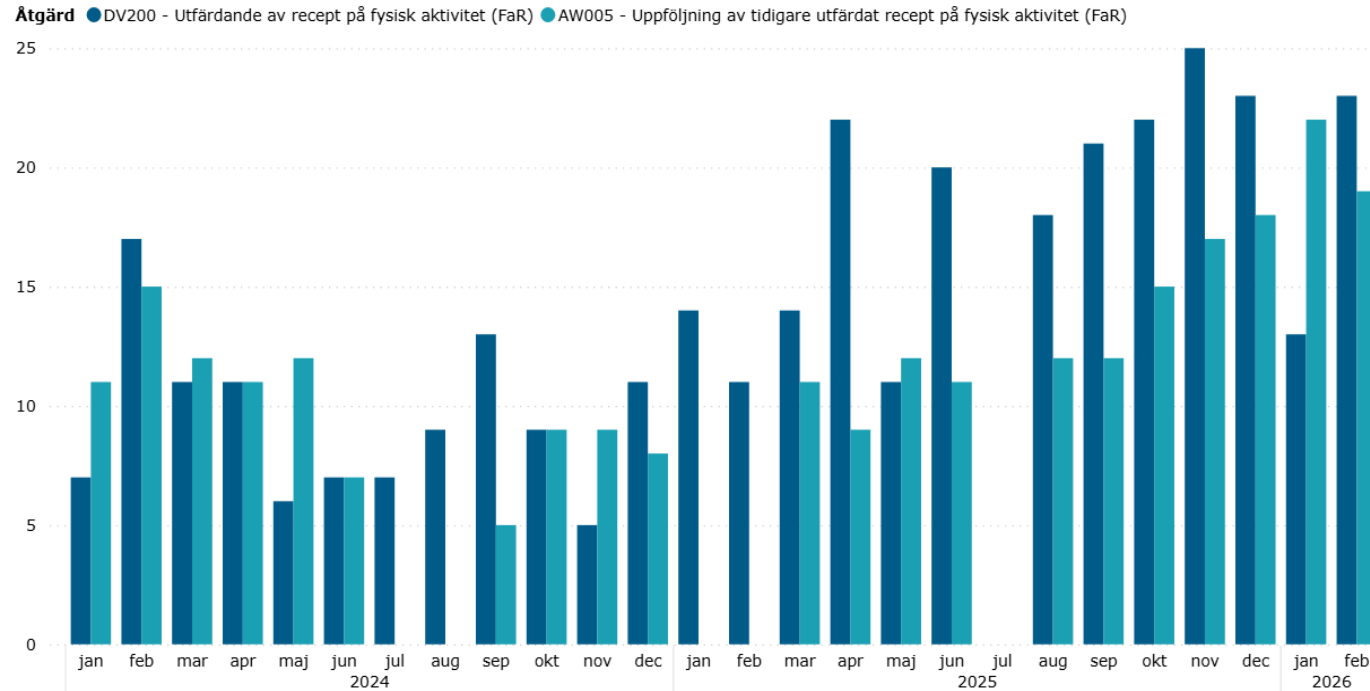


- Markera alla
- ▼  DRN, Gbg
- ▼  DRN, Norra
- ▲  DRN, Östra
- ▼  Essunga
- ▼  Falköping
- ▼  Götene
- ▼  Grästorp
- ▼  Gullspång
- ▼  Hjo
- ▼  Karlsborg
- ▲  Lidköping
  - Fysrehab Lidköping AB
  - Närhälsan Lidköping r...
  - Rehabcentrum Lidköp...
- ▼  Mariestad



# Uppföljning av statistik

## Uppföljning av DV200 och AW005 per månad, Rehabilitering



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

- Markera alla
- DRN, Gbg
- DRN, Norra
- DRN, Östra
- Essunga
- Falköping
- Götene
- Grästorp
- Gullspång
- Hjo
- Karlsborg
- Lidköping
- Fysrehab Lidköping AB
- Närhälsan Lidköping reh.
- Mariestad
- Skara
- Skövde
- Tibro
- Västra

# Lokal FaR-rutin

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



# 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](https://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:

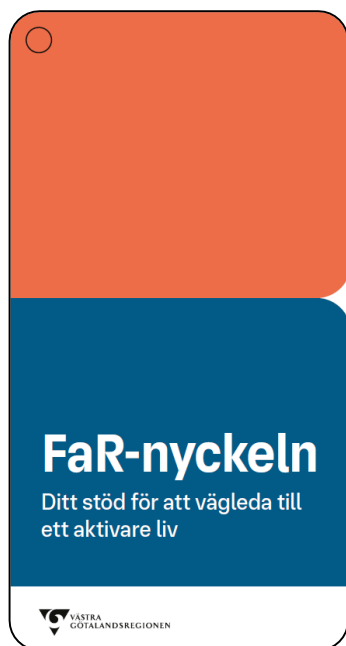
– [20/4 kl. 11.30-12.00 -anmälan](#)

- 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.

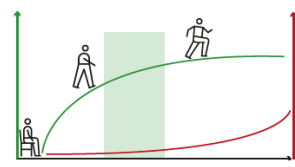


Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

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 vara ett eller flera läkemedel och har positiva effekter 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 minskar smärtan som framgår som svårighetsgrad för leden. 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 minskar smärtan, 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 läkemedelsbehandling och riktad träning.

**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 hitta en fysisk aktivitet som passar dig och din livsstil. 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 du rör dig minst har mest ett stycke på ett till två minuter. Med tillgång av mer ansträngande aktiviteter några gånger i veckan sker ökade hälsoeffekter.

**All rörelse räknas!**

**Hur mycket rörelse behöver vi?**

- Aktivitet där du blir röd i kinderna: 2 gånger/vecka. Exempel: städa/borsta väggar, hanna, tennishall, gå gym.
- Aktivitet där du blir mycket andfådd: 75-100 min/vecka. Exempel: jogging, simma, dansa.
- Aktivitet där du blir svettigt: 150-300 min/vecka. Exempel: snabb promenad, cykla.

Har du svårt att hitta inspiration eller hjälp till att komma igång? Kontakta vår fysiska aktivitetsteam på telefon: 031-341 00 40.

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 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 bokar. Bortom 13 år bokar 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](http://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 alltid bättre att göra lite än inget alls.

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

Referens: FYSIS 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](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)
- Nyhetsbrev FaR-nytt: [www.vgregion.se/fysiskaktivitet-nyhetsbrev](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet-nyhetsbrev)
- eFYSS: [www.efyss.se](http://www.efyss.se)
- Rörelseguiden: [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- Utbildningar:
  - [Fysisk aktivitet på recept \(FaR\) - introduktion](#)
  - [FaR i praktiken](#)
- Kontakt med Centrum för fysisk aktivitet: [rh.cffa@vgregion.se](mailto: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
- Hösten 2026: tisdag 20 oktober
- Anmälan:
  - FaR-nytt
  - Vårdgivarnytt
  - Vårdgivarwebben



# Frågor och diskussion





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet  
[rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)

# Frågor utifrån Helhetsmetodiken

- Vårdgivarnas perspektiv: Vilka framgångsfaktorer och hinder för arbete med FaR framkom?
- Patientens möjlighet till delaktighet i FaR-behandling: Hur påverkar ex. etnisk tillhörighet, funktionsnedsättning, ålder, kön, könsidentitet eller könsuttryck, religion eller annan trosuppfattning eller sexuell läggning? Vad uppgav vårdgivarna för framgångsfaktorer och hinder för patienter att delta i FaR-behandling?
- Hur har enhetens/enheternas FaR-arbete förändrats vid jämförelse med före och efter implementerings- och utbildningsinsatsen?

# Framgångsfaktorer

## -Vårdcentraler som använder FaR mest

- **Medarbetare**
  - Engagerade/drivna medarbetare i ledande position på enheten
  - En fast stab av medarbetare på enheten
  - Erfarna medarbetare
- **Samverkan mellan medarbetare**
  - Valfungerande samarbete mellan professioner på enheten
  - Tydligt specificerat i rutinen vilka medarbetare som ska göra vad
  - Engagerade undersköterskor i FaR-arbetet för att samma budskap ska komma från många professioner som patienten möter
  - Någon/några medarbetare på enheten har avsatt tid i kalendern för FaR-samtal
- **Anpassning av FaR som metod**
  - Gemensamt synsätt att FaR är en del i behandlingen
  - Ett konstruktivt kritiskt förhållningssätt till FaR -hur kan detta fungera för oss?
  - Förmåga att anpassa metoden utifrån patientgrupp
  - Intern målsättning kring FaR-arbetet, t ex att erbjuda ett visst antal patienter FaR innan sommaren
  - Tydlighet kring hur och när visst material ska användas
- **Aktivitetsutbud att hänvisa till**

# Framgångsfaktorer

## -Rehabenheter som använder FaR mest

- **Samverkan**

- Tät samverkan med vårdcentral
- Gemensamma teambesök med vårdcentral
- Medarbetare har specifika FaR-tider som andra kan boka in patienter på

- **Från ordination till aktivitet**

- Enheten har en egen "FaR-mottagning"
- Har FaR-samordnare och en friskvårdsenhet och därigenom eget uppbyggt system för hänvisning

- **Organisation och förhållningssätt**

- Platt organisation
- Att arbeta med FaR ses som viktigt på enheten
- Engagerad chef, tydlighet från chef att arbetet med FaR prioriteras

- **Utbildningen ger ökad kunskap och trygghet**

- **Tydlig FaR-rutin**