

**Uppföljning**  
**FaR-implementering**  
**12 månader**  
Nötkärnan Masthugget  
vårdcentral och  
rehabmottagning

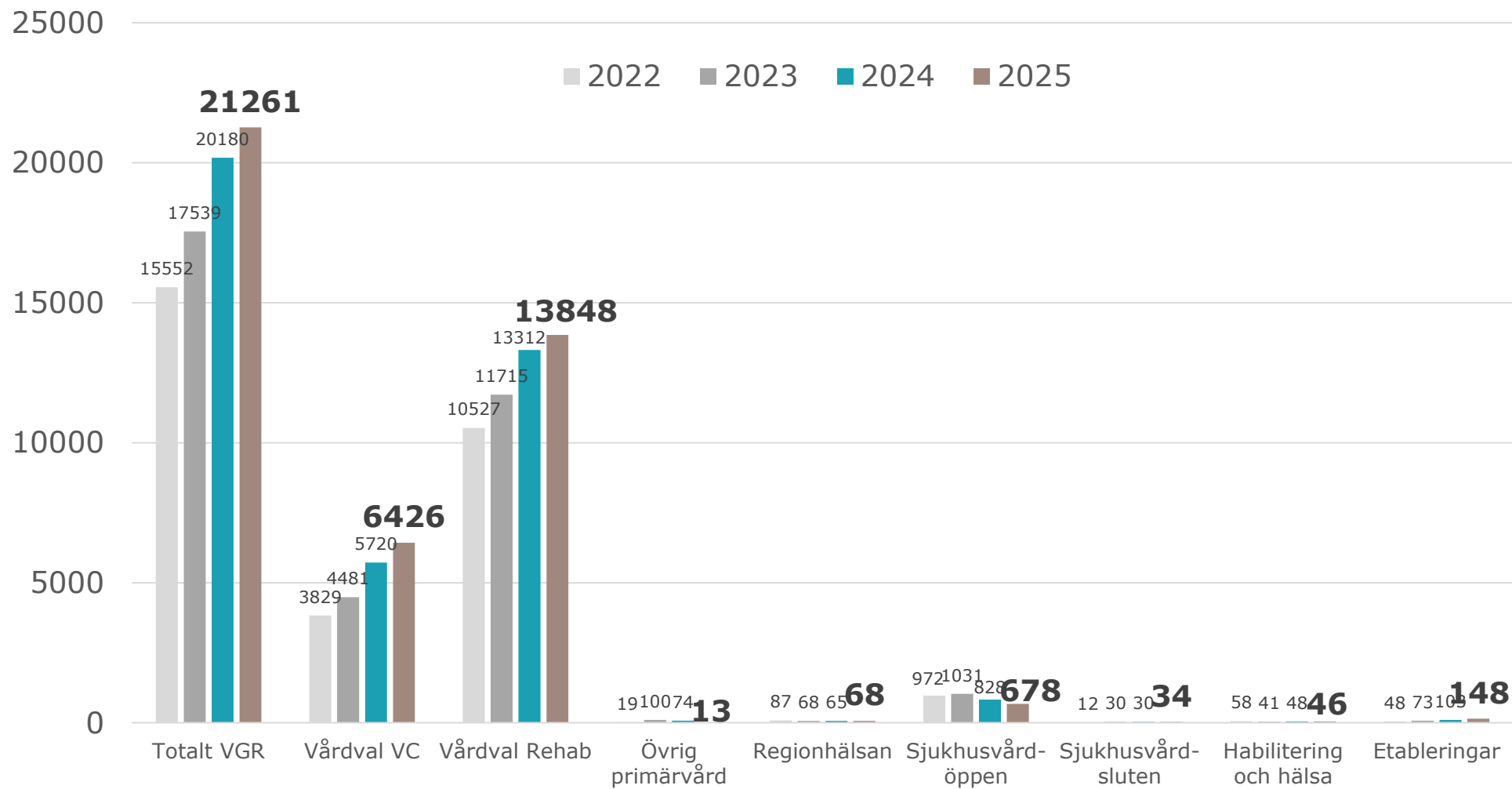


# Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning
2. Utbildning om FaR i praktiken: 250429
3. Lokal FaR-rutin
4. Uppföljning 6 månader: 251209
5. **Uppföljning 12 månader: 260526**



# Ordination av FaR (DV200) VGR



# Arbete med FaR på enheterna

- Hur tycker du att det har fungerat att använda FaR-metoden?



# Innan implementeringssatsningen – utvärdering av nuvarande FaR-arbete

**Vad fungerar bra i vårt  
nuvarande FaR-arbete?**

- Att alla identifierar behov av FaR och förskriver recept.

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

- Vi skulle kunna ge bättre information om hälsoeffekter på olika mängd träning.
- Hänvisa bättre
- Följa upp bättre

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

- Informationsmaterial att visa för patienten
- Kunskap om träningsmöjligheter

Rutin vårdcentral  
och rehab

## Fysisk aktivitet på recept (FaR)

### Bakgrund och syfte

Vägledning för hälso- och sjukvårdspersonal för att ordinera fysisk aktivitet som behandlande och sjukdomsförebyggande åtgärd med fysisk aktivitet på recept (FaR).

### Ordinera fysisk aktivitet i praktiken

Fysisk aktivitet uppmärksammas under samtalet genom de rekommenderade frågorna om fysisk aktivitet och stillasittande som finns i FaR-nyckeln. Även samarbete mellan olika professioner kan ske för att underlätta utfärdande av FaR.

**Läkare:** Uppmärksammar fysisk aktivitet och använder FaR som metod. Om inte möjlighet till ordination av FaR finns under samtalet, ge enkla råd och hänvisa till sjuksköterska eller fysioterapeut för ordination.

**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 hänvisas till fysioterapeut.

**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.

**Psykolog:** Uppmärksammar fysisk aktivitet och använder FaR som metod som en del i behandlingen. Vid behov av mer omfattande stöd hänvisa till sjuksköterska eller fysioterapeut.

**Undersköterska:** Uppmärksammar fysisk aktivitet och hänvisar vidare för ordination av FaR till sjuksköterska eller fysioterapeut. Kan arbeta tillsammans med legitimerad personal som stöd i FaR-processen.

Remittera dessa patienter vidare till fysioterapeut:

- Patientgrupper där stöd av fysioterapeut är indikerat (till exempel patienter med artros, KOL, kranskärlssjukdom, diabetes).
- Patienter med brist på fysisk aktivitet eller mycket stillasittande.
- Patienter som kan ha nytta av mer strukturerad fysisk aktivitet.
- Patienter med rörelserädsla, smärta eller som behöver anpassad fysisk aktivitet till följd av skada på rörelseorgan.

### 1. Uppmärksamma diagnoser där det kan vara lämpligt med FaR

Alkoholberoende	Fibromyalgi	Migrän	Schizofreni
Artros	Förmaksflimmer	Multipel skleros	Stroke
Astma	Hjärtsvikt	Myosik	SLE
Benartärsjukdom	Hypertoni	Osteoporos	Ångest
Blodfetterrubbnig	Insomni	Parkinson sjukdom	Övervikt och fetma
Cancer	Klimakteriebesvär	PCOS	
Demens	Kranskärlssjukdom	Psoriasis	
Depression	KOL	Reumatoid artrit	
Diabetes typ 1	Lungfibros	Rygg- och	
Diabetes typ 2	Metabola	nackbesvär	
	syndromet	Ryggmärgsskada	

### 2. Individuellt samtal med patienten

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. Utforska motivation och beredskap till förändring. Gå igenom vad som är patientens mål och varför det är viktigt för patienten (diagnosspecifikt och individuellt).

Aktivtetsminuter: räkna samman frågorna nedan, bedöm och utvärdera fysisk aktivitet	Målet är att nå upp till minst 150 aktivitetsminuter per vecka, vilket motsvarar den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk aktivitet som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?	Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 min åt gången).
0 minuter / Ingen tid Mindre än 30 minuter 30-60 minuter (0,5-1 timmar) 60-90 minuter (1-1,5 timmar)	0 minuter / Ingen tid Mindre än 30 minuter 30-60 minuter (0,5-1 timmar) 60-90 minuter (1-1,5 timmar)

# FaR-rutin

90-120 minuter (1,5 - 2 timmar) Mer än 120 minuter (2 timmar)	90-120 minuter (1,5-2 timmar) Mer än 120 minuter (2 timmar)
--	--

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn? Så gott som hela dagen 13-15 timmar 10-12 timmar 7-9 timmar 4-6 timmar 1-3 timmar Aldrig
--

### 3. Individanpassad skriftlig ordination på FaR

Lägg upp en plan för:

- Typ av aktivitet (aerob/muskelstärkande)
- Samtala om rekommenderad dos och effekter
- Form av fysisk aktivitet (t.ex. promenad, cykling, gympa)
- Formulera en målsättning och en individanpassad ordination tillsammans.
- Gå igenom och signera dokumentet för FaR tillsammans med patienten och boka tid för uppföljning inom 3 månader.

### 4. Uppföljning och utvärdering av FaR utförs av ordinatören

- Utgå från patientens behov, uppföljning med fysiskt möte eller via telefon.
- Kontrollera den fysiska aktiviteten för att eventuellt modifiera råden.
- Utvärdering kan ske vid ett återbesök avseende effekt av den fysiska aktiviteten.
- För att utvärdera insatt åtgärd kan sjukdomsspecifika mått och aktuell nivå av fysisk aktivitet och förändringsberedskap bedömas på samma sätt som initialt.

### 5. Dokumentation

Dokumentera i journalen och använd följande KVÅ-koder:

- DV131 – Enkla råd om fysisk aktivitet
- DV132 – Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV200 – Utfärdande av fysisk aktivitet på recept (FaR)
- AW005 – Uppföljning av tidigare utfärdat Fysisk aktivitet på recept (FaR)

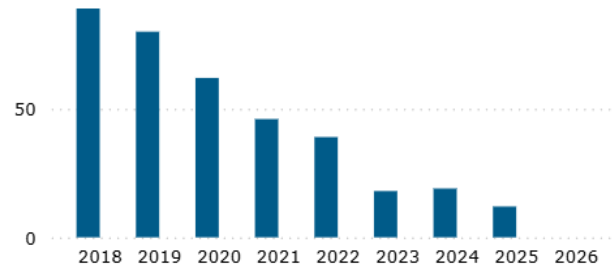
# Enheternas FaR-statistik (hämtad 260513)

**2024**  
 DV200: 360  
 AW005: 117

**2025**  
 DV200: 408  
 AW005: 181

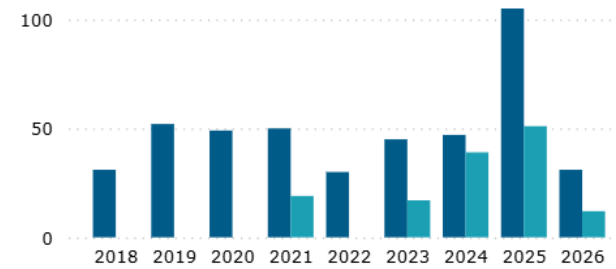
## Vårdcentral

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



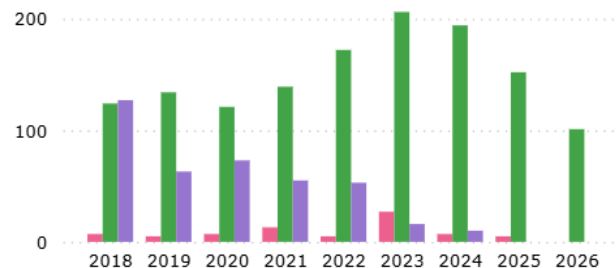
## Rehab

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



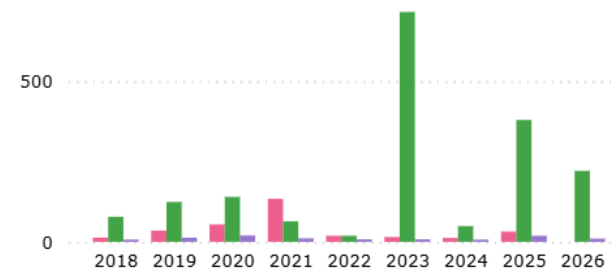
## Vårdcentral

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



## Rehab

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



Vårdcentral - Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Närhälsan Styrso vår...
- Närhälsan Torpavalle...
- Närhälsan Torslanda ...
- Närhälsan Tuve vårdc...
- Nötkärnan Bergsjön ...
- Nötkärnan Friskväder...
- Nötkärnan Guldheden...
- Nötkärnan Hovås Ask...
- Nötkärnan Kortedala ...
- Nötkärnan Masthugg...
- Nya vårdcentralen Ko...
- Nya Vårdcentralen Ös...
- Omtanken Vårdcentr...
- Omtanken Vårdcentr...
- Omtanken Vårdcentr...
- Omtanken Vårdcentr...

Rehab - Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Fungera Göteborg AB
- Hovås Askim Rehab
- JohannesVården
- Kvarterskliniken Reha...
- Kvarterskliniken Reha...
- Läkarhuset Rehab
- Lyra Rehab
- Masthugget Rehab
- Meliva rehab Fredriks...
- Närhälsan Angered re...
- Närhälsan Backa reh...
- Närhälsan Eriksberg r...
- Närhälsan Frölunda r...
- Närhälsan Gamlestad...
- Närhälsan Gibraltar r...
- Närhälsan Majorna re...

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 enheterna

- Hur vill ni bibehålla/utveckla FaR-arbetet?



# Framgångsfaktorer för arbete med FaR

## **Engagemang**

- Positiv inställning och erfarenhet av FaR skapar god grund
- Chef lyfter arbete med FaR

## **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
- Om stödprogrammet Nya rörelsevanor med FaR:

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



# 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 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 behåller musklerna sin styrka och smärttålskap 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 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 som du vill göra. All rörelse räknas!

1. Bryt upp aktiviteten
2. Öka vardagsaktiviteten
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 du tror. Med hjälp av mer anpassade 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 tvättstuga, tvätta bilen, gå på gym.
- Aktivitet där du blir svettad: 75-100 min/vecka eller 150-200 min/vecka. Exempel: snabb promenad, cykla.
- Aktivitet i vardagen: Så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, låt smaskas: parkera bilen ett steg bort, ta en promenad efter gången i butikerna.

Hur ser FöRändringarna ut? Aktiviteterna delas upp i: 1. Ditt stöd 2. Hitta ditt stöd 3. Öka din rörelse i någon form varje dag.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

### FaR-mottagning online

Har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR) och vill starta att komma igång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få stöd för att komma igång!

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 bokas med egen e-legitimation.

Analys ÖR-bokar 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

[vregion.se/rorelseguiden](http://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 sjukvårdsmottagning 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: FYS 2022, Fysisk aktivitet i sjukvårdsmottagning 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)
- FaR-nätverk: [Nätverk och stöd - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- Statistik: [Statistik - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- 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: [Utbildningar fysisk aktivitet för vuxna - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- Kontakt med Centrum för fysisk aktivitet: [rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)



# Uppföljning

Utvärdering FaR-implementering  
2025, 12 mån





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

## Centrum för fysisk aktivitet

[Camilla.bylin\\_ottehall@vgregion.se](mailto:Camilla.bylin_ottehall@vgregion.se)

[rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)