

FaR i praktiken

Active City rehab 2026-06-02



FaR-implementering med ekonomiskt stöd i VGR

- Västra Götalandsregionen har sedan 2023 fått statsbidrag för att genomföra insatser som syftar till att öka användningen av FaR som metod.
- VGR beslutade att erbjuda ett ekonomiskt stöd för enheter inom Vårdval Vårdcentral och Vårdval Rehab för att implementera arbetet med FaR under 2024-2026.
- Som kunskapscentrum i VGR fick Centrum för fysisk aktivitet i uppdrag att samordna utbildnings- och implementeringsinsatsen.

FaR-implementering VGR 2026

- 112 av 211 vårdcentraler (53%)
- 103 av 145 rehabmottagningar (70%)
- [FaR-implementering Vårdval vårdcentral och rehab - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)

Historien om FaR och YFA

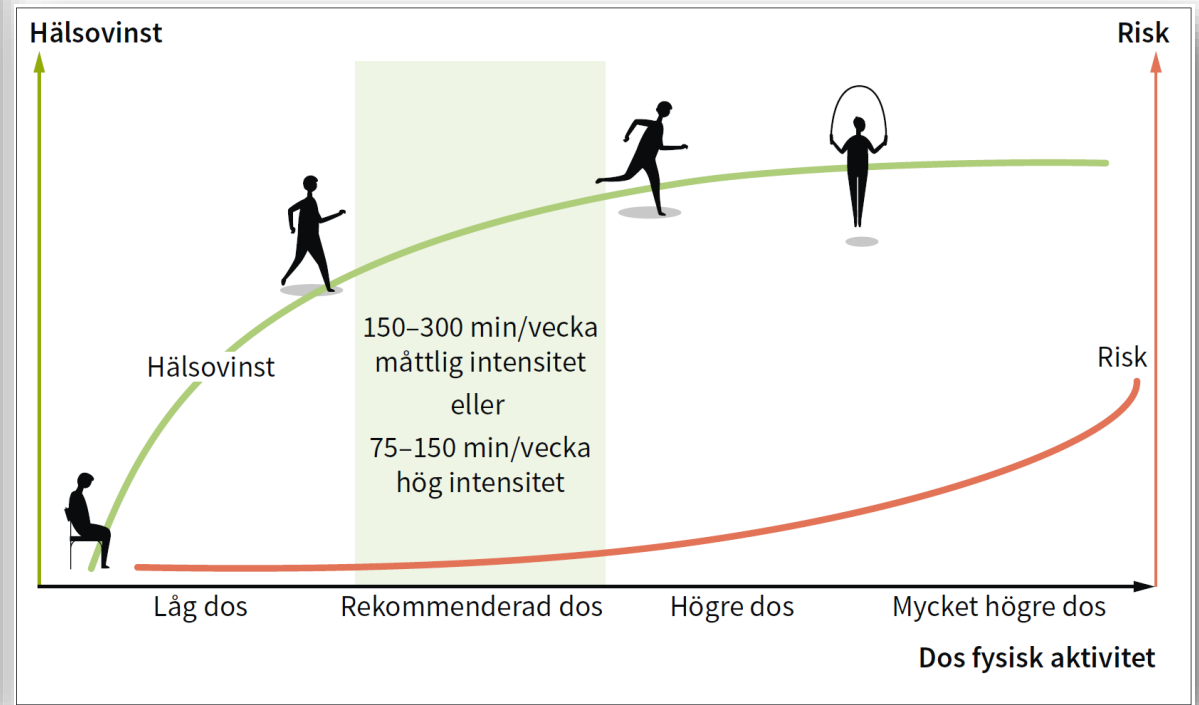
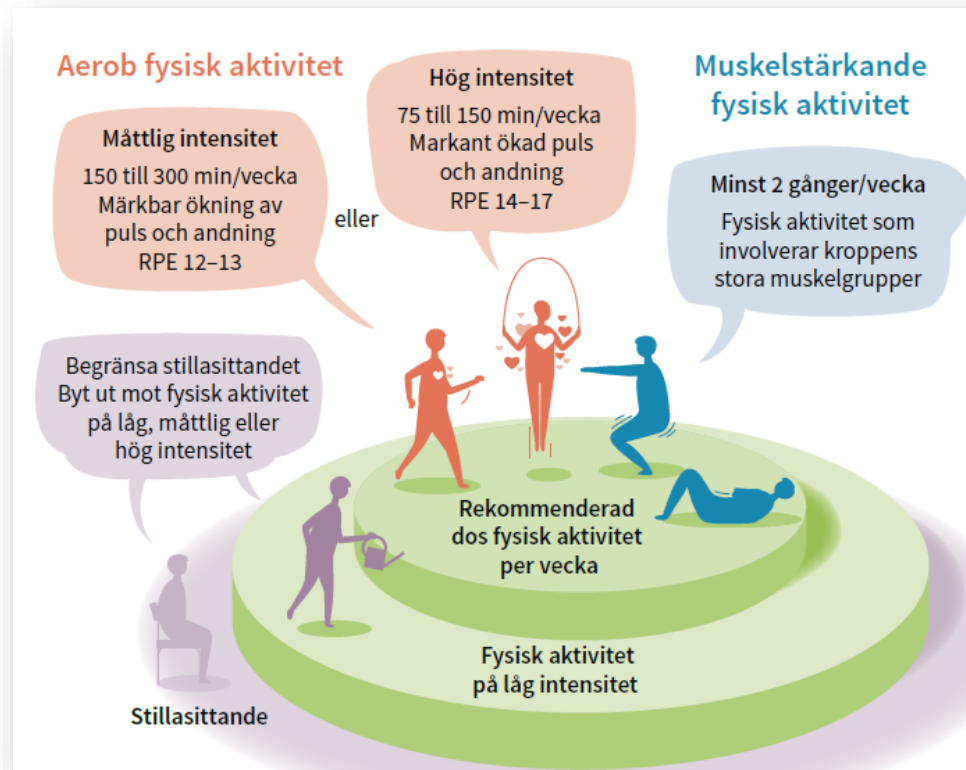
- Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) bildades 1998 inom SFAIM i en tid då intresset för fysisk aktivitet som behandling ökade
- Byggde på ökad evidens (bland annat Physical Activity and Health, 1996), nationella initiativ och behov av tvärprofessionellt samarbete
- Samlar expertis för att utveckla och sprida kunskap om fysisk aktivitet som prevention och behandling
- Initierade FaR (Fysisk aktivitet på recept) inom hälso- och sjukvården
- Tog fram FYSS (2003) och nationella rekommendationer (2001)
- Idag en central aktör för evidensbaserade riktlinjer kring fysisk aktivitet och arbetet med FaR

Raustorp A, Sundberg CJ. [The evolution of physical activity on prescription \(FaR\) in Sweden](#). Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin Sporttraumatologie. 2014;62:23-5. | [Svenska NCD-nätverket, Yrkesföreningar för fysisk aktivitet | Yrkesföreningar för fysisk aktivitet](#)

Nationell kraftsamling för ökad rörelse 2026!

- Otillräcklig fysisk aktivitet är både en hälsorisk för individen och en stor folkhälsoutmaning
- En frisk befolkning = starkare samhälle [Varför ska vi främja rörelse? – Folkhälsomyndigheten](#)
- Målet med kraftsamlingen är att öka den dagliga rörelsen [Kraftsamling för ökad rörelse 2026 – förberedelserna är igång – Folkhälsomyndigheten](#) – långsiktigt **skapa ett samhälle som främjar rörelse:**
 - [Arbetslivet – så här kan rörelsevariation främjas](#)
 - [Fritidssektorn – så här kan rörelse främjas](#)
 - [Förskola, skola och fritidshem – så här kan rörelse främjas](#)
 - [Hälso- och sjukvård och socialtjänst – så här kan rörelse främjas](#)
 - [Samhällsplanering – så här kan rörelse främjas](#)
 - [Transportsektorn – så här kan rörelse främjas](#)
- Folkhälsomyndigheten blir 2026 ett nationellt kompetenscentret för främjande av fysisk aktivitet
- Nyhetsbrev: [Prenumerera på informationsbrevet Främja rörelse](#)

Rekommendationer



Gladare och
piggare

Minskar ångest och lindrar
depressiva symtom

Förbättrar kognitiv
funktion och minne

Förbättrar stresstolerans
och sömnkvalitet

Förbättrar immunförsvar

Minskar risk för
sjukdomar såsom hjärt-
och kärlsjukdom,
diabetes, cancer

Minskar inflammation

Förbättrar
matsmältning och
tarmfunktion

Förbättrad lungfunktion

Sänker blodtryck och vilopuls

Ökar fysisk funktion
- ökar, arbetsförmåga,
uthållighet och styrka

Förbättrar kroppssammansättning,
ökar muskelmassa, lägre fettmassa

Starkare skelett



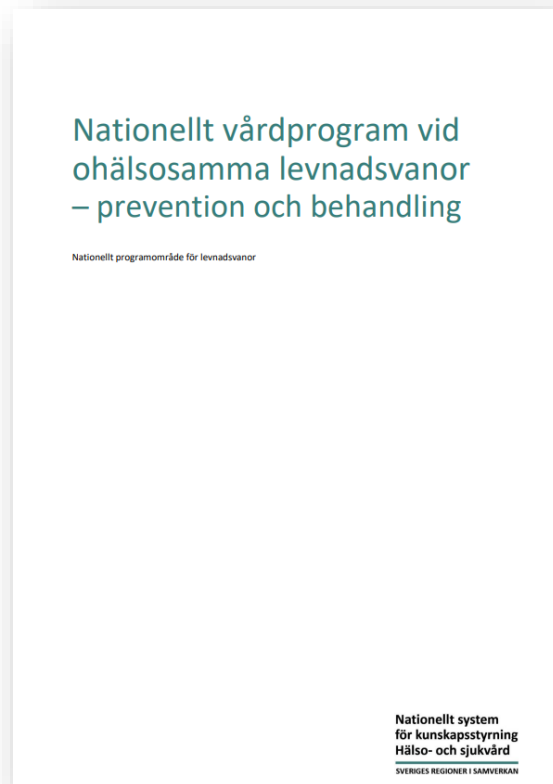
Fysisk aktivitet

- prevention och behandling

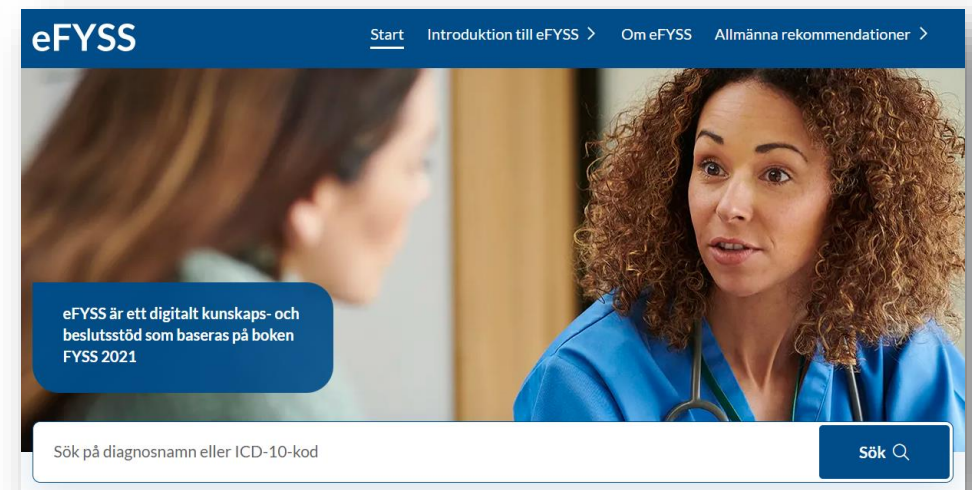
Alkohol-beroende	Artros	Astma	Benartär-sjukdom	Blodfetts-rubbningar	Cancer	Demens
Depression	Diabetes typ 1	Diabetes typ 2	Fibromyalgi	Förmaks-flimmer	Hjärtsvikt	Hypertoni
Insomni	Klimakterie-besvär	Kranskärls-sjukdom	KOL	Lungfibros	Metabola syndromet	Migrän
Multipel skleros	Myosit	Osteoporos	Parkinsons sjukdom	PCOS	Psoriasis	Reumatoid artrit
Rygg- och nackbesvär	Ryggmärgs-skada	Schizofreni	Stroke	SLE	Ångest	Övervikt och fetma



Riktlinjer och kunskapsstöd



[Sitt mindre – all rörelse räknas – Läkartidningen](#)



[eFyss](#)

Flödesschema FaR



Rådgivande samtal

Ordination

Fysisk aktivitet

Uppföljning

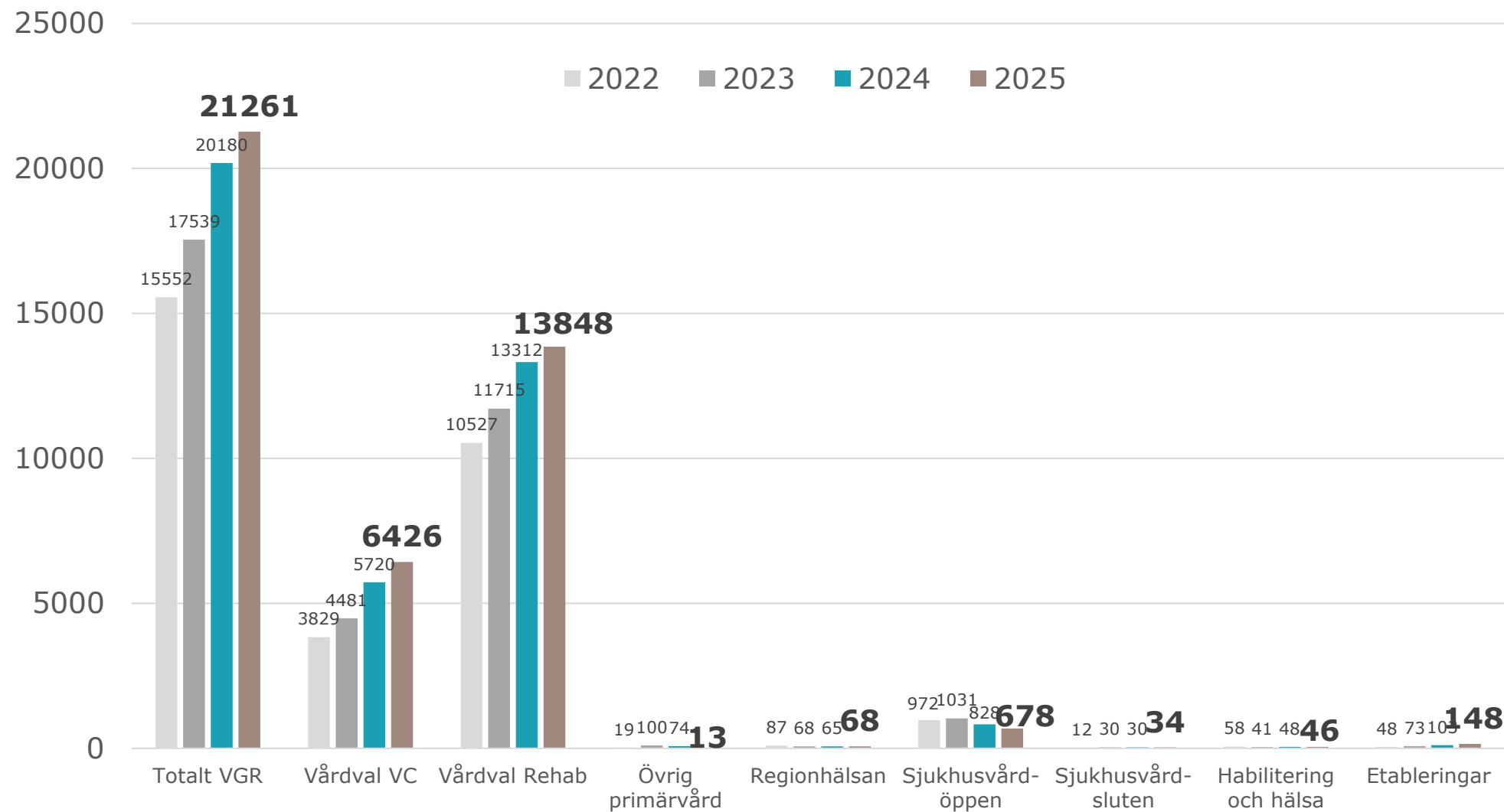
Fysisk aktivitet

Reflektion

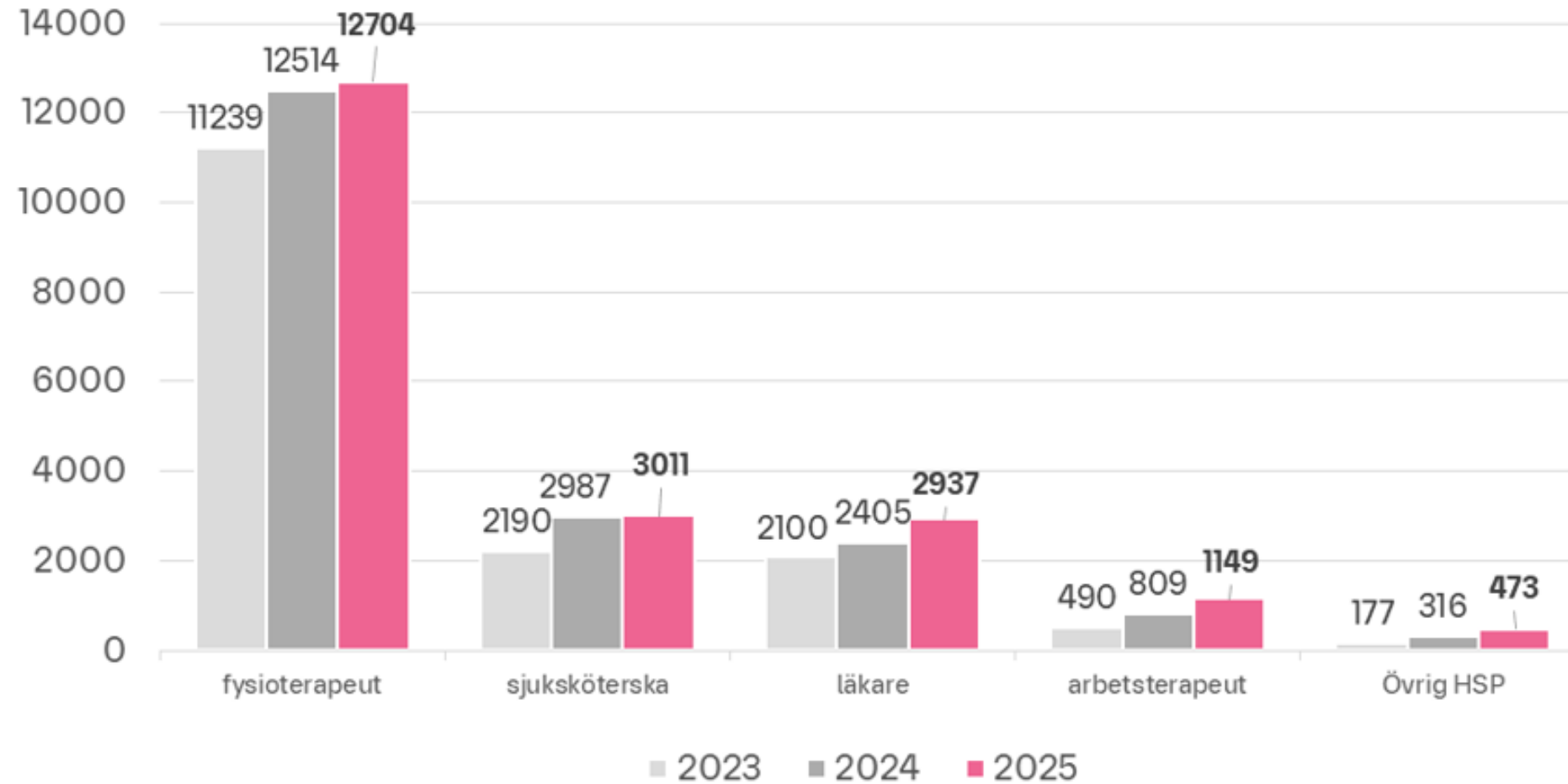
- När använder du FaR-metoden?
- För vilka patienter?
- Vad skulle underlätta FaR-arbetet framåt?



Ordination av FaR (DV200) i VGR



FaR VGR



FaR-statistik

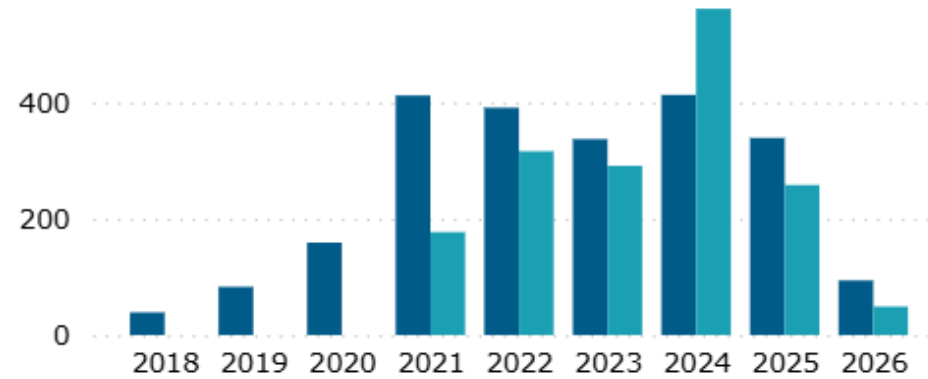
Active city rehab

Statistik regional vårdanalys, hämtad: 260601

[Statistik - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)

Rehab

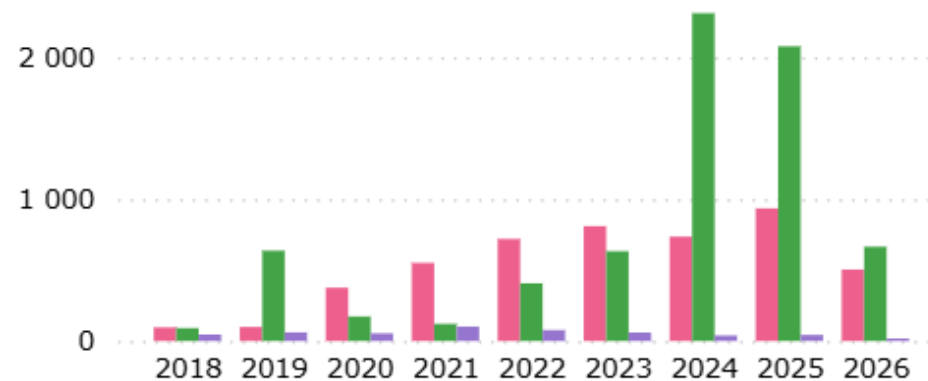
Åtgärd ● DV200 - Utfärdande av recep... ● AW005 - Uppföljning ...



Rehab - Delregional
Nämnd, Kommun,
Vårdenhet

Rehab

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



- Markera alla
- DRN, Gbg
 - Göteborg
 - Active City Göteborg .
 - Active City Rehab
 - Capio Ortho Center G...
 - Capio Rehab Amhult
 - Capio Rehab Angered
 - Capio Rehab Fredriks...
 - Capio Rehab Gårda
 - Capio Rehab Hovås
 - Capio Rehab Kvillebä...
 - Capio Rehab Selma
 - Carlanderska Rehab
 - Fungera Göteborg AB
 - Hovås Askim Rehab



FaR-statistik Active city rehab- diagnosspecifik

Återställ alla filtreringar!

År

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

- Markera alla
- Etableringar
- Rehabilitering och hälsa
- Primärvård
- Övrig primärvård
- Regionhälsan
- Vårdval rehab
- Acrius Rehab Ljungskile
- Acrius Rehab Trollhättan
- Acrius Rehab Uddevalla
- Active City Rehab
- Active Kinna Rehab
- Active Kungälv Rehab
- Primärvård (FilTypNamn) + Vårdv... ^

Nämnd

Alla

Kommun

Alla

HSP-kategori

Alla

Välj en eller flera åtgärder (KVÅ-koder)

DV200 - Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR)

Välj en eller fler diagnosgrupper

Alla

Personalgrupp

Åtgärder

Vårdtyp

Diagnos

Ålder

Nämnd

Antal åtgärder (KVÅ) per diagnosgrupp och År

År ● 2023 ● 2024 ● 2025 ● 2026

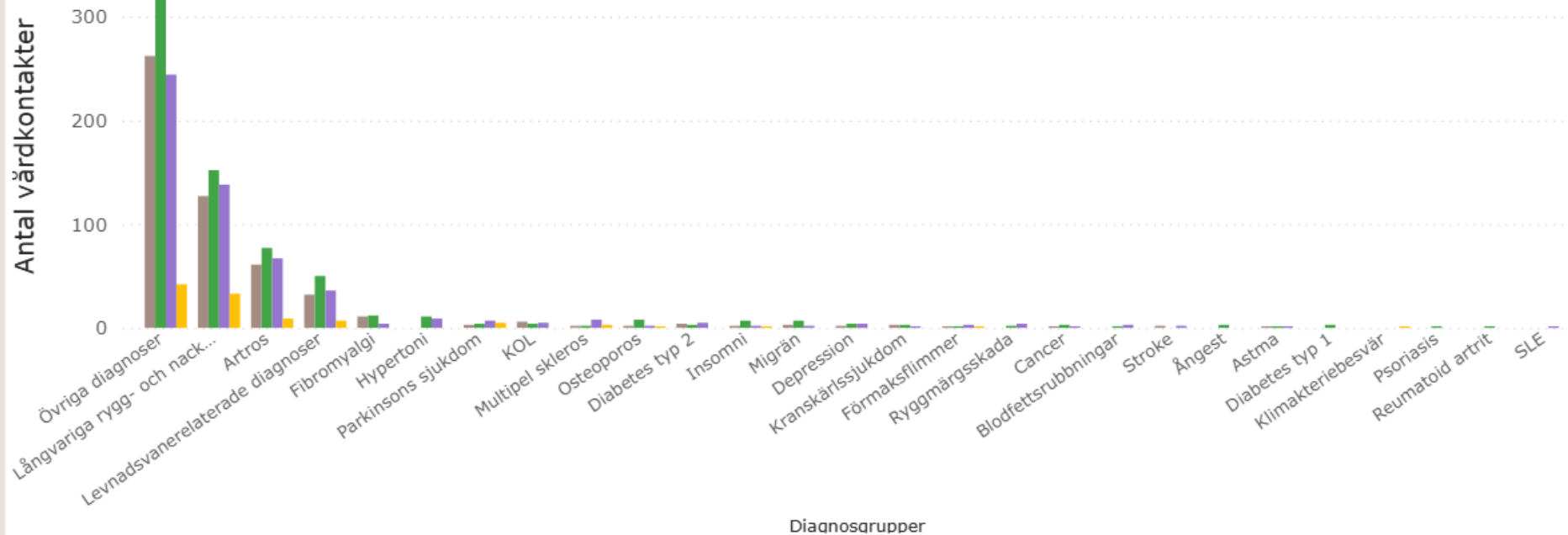
Kvartal

Alla

Månad

Alla

Antal vårdkontakter



Evidensen

- Svensk FaR-behandling ökar fysisk aktivitetsnivå
- FaR ger större ökning i aktivitetsnivå än rådgivning
- Följsamhet FaR är bättre än följsamhet läkemedel
- Nio av tio patienter väljer fysisk aktivitet före farmakologisk behandling
- Skriftlig ordination ökar motivationen hos patienter
- Uppföljning underlättar beteendeförändring för patienter

Ny artikel: FaR studien Göteborg

- FaR-studien Göteborg har undersökt hur fysisk aktivitet på recept (FaR) fungerar över lång tid i primärvården. Under fem år följdes fysiskt inaktiva vuxna patienter med metabola riskfaktorer och förhöjd risk för hjärt-kärlsjukdom och diabetes.
- Resultaten visar att personcentrerat samtal, överenskommen fysisk aktivitet med skriftligt recept och individanpassad uppföljning kan leda till varaktigt ökad fysisk aktivitet.
- Patienterna ökade i genomsnitt sin fysiska aktivitet med omkring **tre timmar** i veckan över fem år och flera viktiga hälsomått förbättrades. Även psykiskt välbefinnande stärktes. Studien visar att FaR är en effektiv, kostnadseffektiv och genomförbar behandling i daglig klinisk primärvård.

[The Gothenburg physical activity on prescription study: e...](#)

Ny artikel IMPA-projektet Göteborg VGR

- FaR-intervention inom pediatrik vård
- Kvalitativ studie (22 barn och föräldrar)
- Upplevdes som personcentrerad och stödjande i både vård och vardag
- Kombination av rådgivning och eget ansvar i familjen
- Uppföljning och självmonitorering motiverade, men kunde vara krävande
- Kontinuerlig vårdkontakt stärkte följsamhet och stöd
- Ökad fysisk aktivitet och nya vardagsvanor
- Förbättrad fysisk och psykisk hälsa (inkluderat självkänsla)
- Sammantaget en genomförbar och accepterad metod

[Frontiers | Experiences of children with obesity and their parents of participating in a physical activity on prescription intervention: a qualitative study](#)

Ordinationsblanketten

Övriga mallar:

- I Exorlive finns det också en FaR-mall som kan användas
- FaR-mall barn: [Recept – fysisk aktivitet](#)
- FaR-mall på engelska: [PAP Prescription 2019 FaR-ordinationsblankett engelska.pdf](#)

Recept – fysisk aktivitet



Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning

Sänka blodtryck, bli piggare, sova bättre

I vardagen

<input type="checkbox"/> Minska stillasittandet	1:
	2:

<input type="checkbox"/> Öka vardagsaktiviteten	1:
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Fysisk aktivitet / träning ②

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt:
Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:
Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17)
Undvik eller var försiktig med:

Uppföljning

<input type="checkbox"/> Återbesök: datum tid
<input type="checkbox"/> Telefon: datum tid
<input type="checkbox"/> Video: datum tid
Annan värdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

Från recept till aktivitet

- Hemmiljö - vardagsaktivitet, hemmaträning, promenader, cykling
- Friskvårdsanläggning - gym, vattenträning, gruppträning
- Förening - dans, bollsport, racketsport, kampsport

→ Rörelseguiden

www.vgregion.se/rorelseguiden

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

All rörelse räknas!

VGR15000

Rörelseguiden



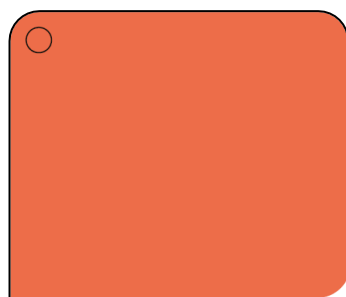
Hitta aktivitet nära dig!



Ta stöd för motivationen!



FaR-nyckeln – kostnadsfri



FaR-nyckeln

Ditt stöd för att vägleda till ett aktivare liv



Fysisk aktivitet på recept


Vad är FaR?

FaR (fysisk aktivitet på recept) är en evidens-baserad 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.

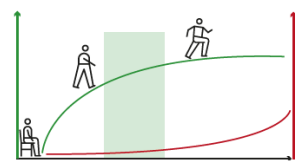



Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

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

FaR-mottagning online

- För patienter som önskar stöd utifrån sitt FaR
- Stöd och vägledning av fysioterapeut via videobesök
- Kostnadsfritt
- Återkoppling till förskrivaren vid avslut

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.



Vårdgivarwebben

www.vgregion.se/fysiskaktivitet

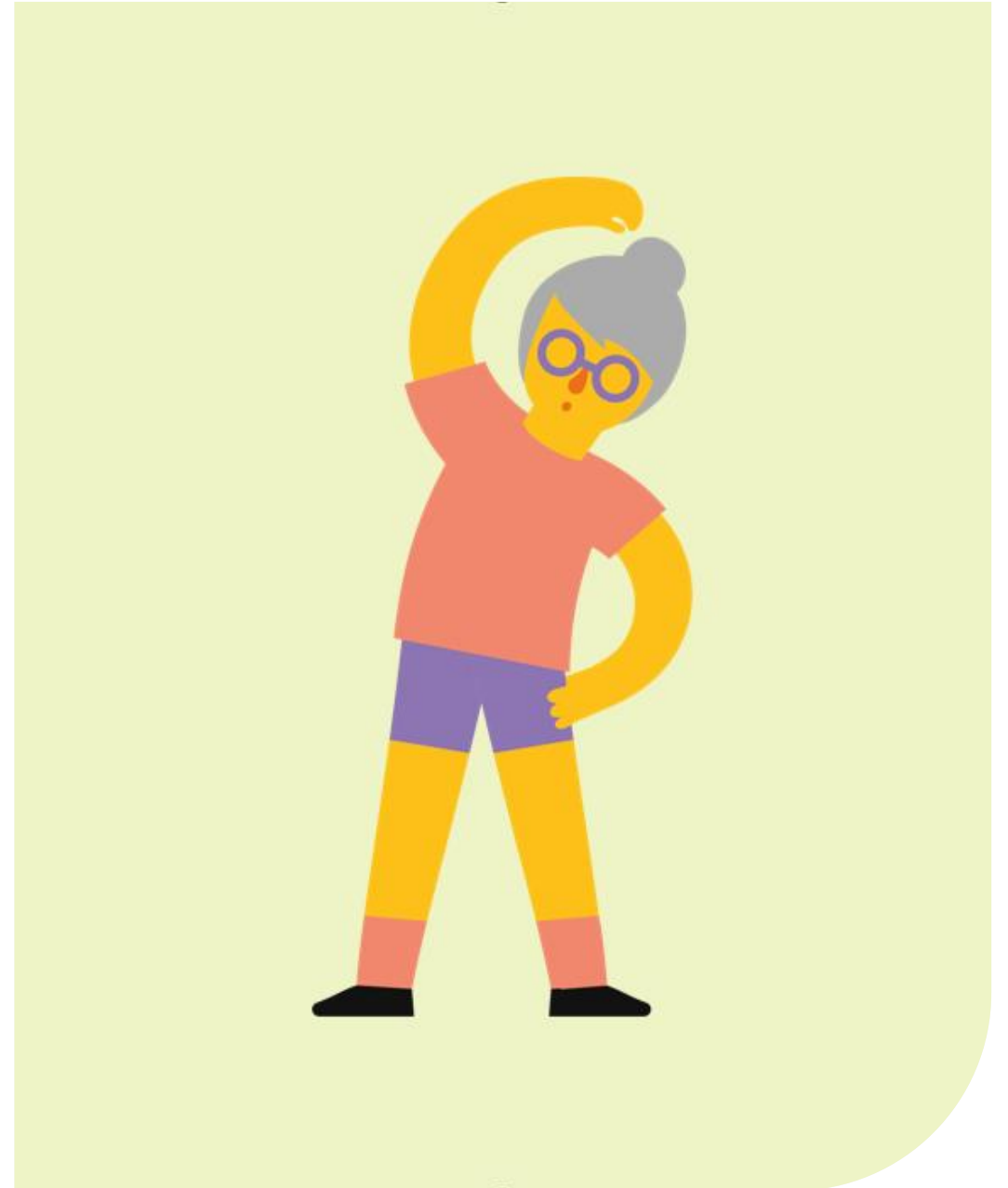
- Riktlinjer & kunskapsstöd
- Material
- Hänvisa vidare
- Kompetensutveckling och utbildning
- Forskning
- Statistik
- Nyhetsbrev



Senior i rörelse

[Senior i rörelse - Västra Götalandsregionen](#)

- Kunskap och inspiration om fysisk aktivitet och träning för seniorer
- Riktad till personal som arbetar hälsofrämjande och möter äldre i kommunal verksamhet men kan även vara användbar för rehab.





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

camilla.bylin_ottehall@vgregion.se

rh.cffa@vgregion.se