

Uppföljning FaR-implementering 12 månader



Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning - maj 2025

2. Utbildning om FaR i praktiken - maj 2025

3. Lokal FaR-rutin

4. Uppföljning 6 månader – november 2025

5. Uppföljning 12 månader – 16 juni 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

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?**

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

Ej tydliga rutiner

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

Rutiner som ska vara kända i hela verksamheten.

FaR-rutin Capiro Vårdcentral Amhult

Vilka professioner använder metoden?	All legitimerad personal som möter patienter där fysisk aktivitet är en del av behandling och kan använda FaR som metod.
Hur får våra patienter information om FaR?	Info på mottagningens hemsida samt på vårdcentralen. Muntlig info av all legitimerad personal.
Hur identifierar vi otillräcklig fysisk aktivitet hos våra patienter?	Kartläggning av fysisk aktivitet och träning på mottagningsbesök och hembesök hos individer där brist på fysisk aktivitet orsakar eller riskerar att leda till kroppslig eller psykisk sjukdom. Arbetsverktyg: anamnes, skattningsformulär på FLOW och patienternas uppskattning på Egenremiss psykisk ohälsa, symptom, BMI.

Vid vilka diagnoser används FaR?

Diagnoser där FaR kan övervägas: långvarig smärta, psykisk ohälsa, artros, fetma, hypertoni, som prevention hos individer med besvär från rörelseapparaten, diabetes, KOL

Hur samtalar vi kring fysisk aktivitet med våra patienter, för att stötta till beteendeförändring?	Vi använder motiverande samtalsmetodik (MI) med fokus på att möta individen där de befinner sig i motivation och förändringsbenägenhet.
--	---

Hur arbetar vi med inkludering vid ordination av FaR, t.ex. språk, kön, könsuttryck, ålder, religion, funktionsvariation, etnisk tillhörighet, socioekonomi?	Vi anpassar FaR och råd kring fysisk aktivitet utefter patientens individuella resurser och möjligheter.
Hur använder vi ordinationsblanketten (FaR-receptet)? T.ex. var finns receptet? Hur får patienten receptet?	FaR-receptblankett finns i Webdoc lätt tillgänglig för alla medarbetare att skriva ut och ge till pat. Dokumentet går även att skicka som VIK dvs digitalt.
Finns tillräcklig information och kännedom om friskvården/frilufts- och föreningsliv för att kunna lotsa patienter till fysisk aktivitet?	Ja, Rehab besitter stor kännedom och arbetar tätt ihop med övriga medarbetare på vårdcentralen. Det går även att nyttja Aktivitetskatalogen alt den digitala motsvarigheten ”Rörelseguiden <u>Rörelseguiden - Rörelseguiden (vgregion.se)</u>
Hur följer vi upp ordinerade FaR?	Genom mottagningsbesök, hembesök, videobesök eller telefonsamtal. Patienter där vi har god kännedom och kontinuitet ska uppföljning ske minimum en gång per år. För patienter med nya FaR inom sex månader.

Hur dokumenterar vi FaR-arbetet, vilka KVÅ-koder används?	<p>Dokumentation sker i Webdoc.</p> <p>KVÅ koder</p> <p>DV 131 – enkla råd om fysisk aktivitet (korta standardiserade, evidensbaserade råd, <5 min)</p> <p>DV 132 – Rådgivande samtal om fysisk aktivitet (5-30 minuters individanpassat samtal, rekommenderas som bas vid utfärdande av FaR)</p> <p>DV 133 - Kvalificerat rådgivande samtal (mer omfattande tidsmässigt, kräver fördjupad kunskap)</p> <p>DV 200 – Utfärdande av FaR</p> <p>AW 005 – Uppföljning av tidigare utfärdat FaR</p>
---	---

Vår FaR-rutin

Det övergripande syftet med FaR-rutinen är att öka användningen av FaR. Utforma ert tillvägagångsätt för att arbeta med FaR som metod. Beskriv konkreta åtgärder.

Läkare/SSK/DSK/RK/Psykolog/BVC: Uppmärksammar fysisk aktivitet och använder FaR som metod. Om inte möjlighet till ordination av FaR finns under samtalet, ge enkla råd och hänvisa till PAL, sjuksköterska eller fysioterapeut för ordination.

I FLOW (Capios digitala chattverktyg) finns Socialstyrelsens screeningfrågor om fysisk aktivitet där individen ombeds ange vardagsmotion och fysisk träning. Dessa kan med fördel användas i ett sonderande stadium med patienten. Finns också frågeformulär om råd kring fysisk aktivitet som är mer djupgående.

Patienter med nypuptäckt högt blodtryck/pre-diabetes är ofta förändringsbenägna och hälsointresserade. Dessa skall tillfrågas om de är intresserad av kartläggning fysisk aktivitet/inaktivitet på mottagningsbesök, telefonbesök eller via FLOW. Därefter bokas de som önskar till besök hos DSK/diab-/astma-/KOL-SSK för FaR.

Patienter med nya FaR skickas med fördel till FaR-mottagning online för uppföljning initialt i sex månader.

FaR mall kan **inte** skickas direkt i FLOW enligt Digitala Teamet. Däremot kan FaR mall skickas som bilaga i FLOW enligt gällande central bilagerutin, [Tillfällig lagring av patientuppgifter — Capio Intranet](#)

Så här skickar Du FaR i FLOW (och andra PDF-bilagor):

1. Skriv recept i WebDoc.
2. Tryck på PDF-knappen jämte FaR-dokumentet och spara ner det i DEN HÄR DATORN>Gemensam (G)>TILLFÄLLIG LAGRING AV PATIENTUPPGIFTER>Din egna mapp
3. Skicka VIK och välj INFORMATIONSKICK och tryck på BILAGOR-lägg till
4. Lägg till Ditt FaR eller annat dokument.
5. Skicka. Radera i Din mapp så du inte blandar ihop patienter.

FÖR KÄNNEDOM:

Mappen TILLFÄLLIG LAGRING AV PATIENTUPPGIFTER raderas automatiskt varje natt klockan 0300, ifall du glömmet (GDPR).

FaR ska ej användas som rabatt för gymkort.

Lokal FaR-rutin

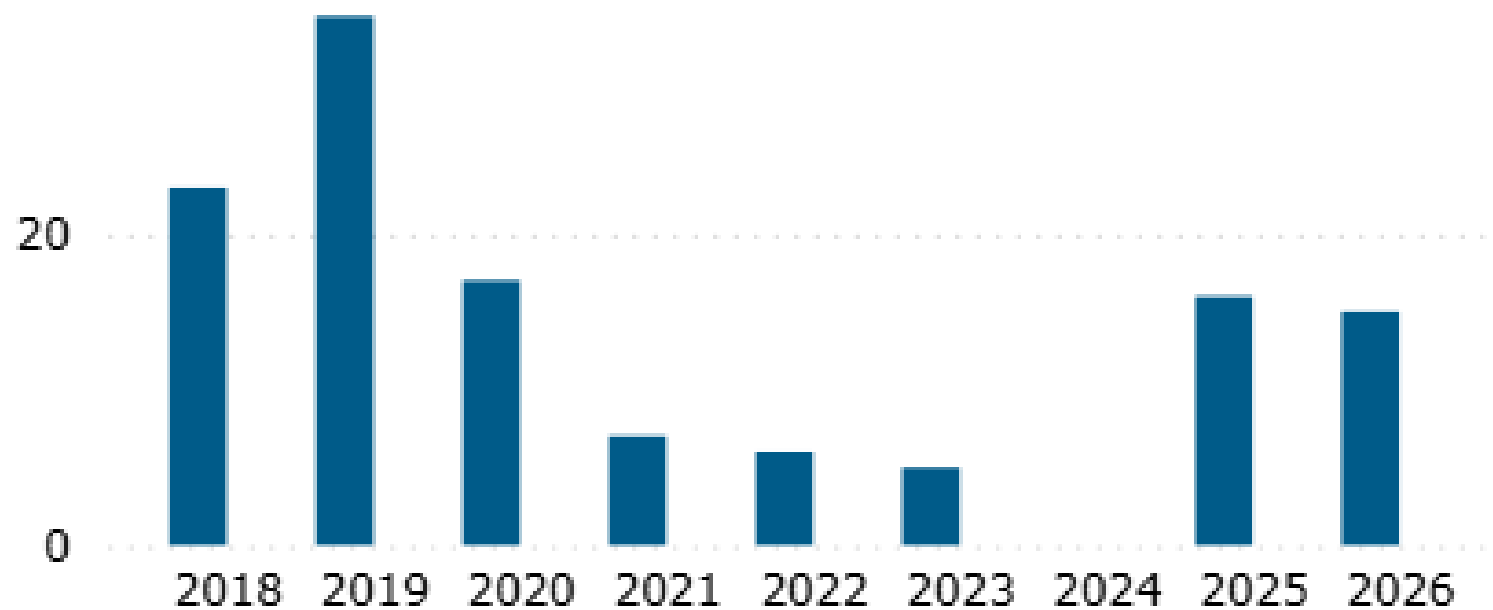
- Vad fungerar bra?
 - Vad ser ni för möjligheter/framgångsfaktorer i FaR-arbetet framåt?
- Vad skulle kunna fungera bättre?
 - Ser ni några hinder/svårigheter i att arbeta med FaR som metod framåt, i så fall vad?



Uppföljning av statistik

Vårdcentral

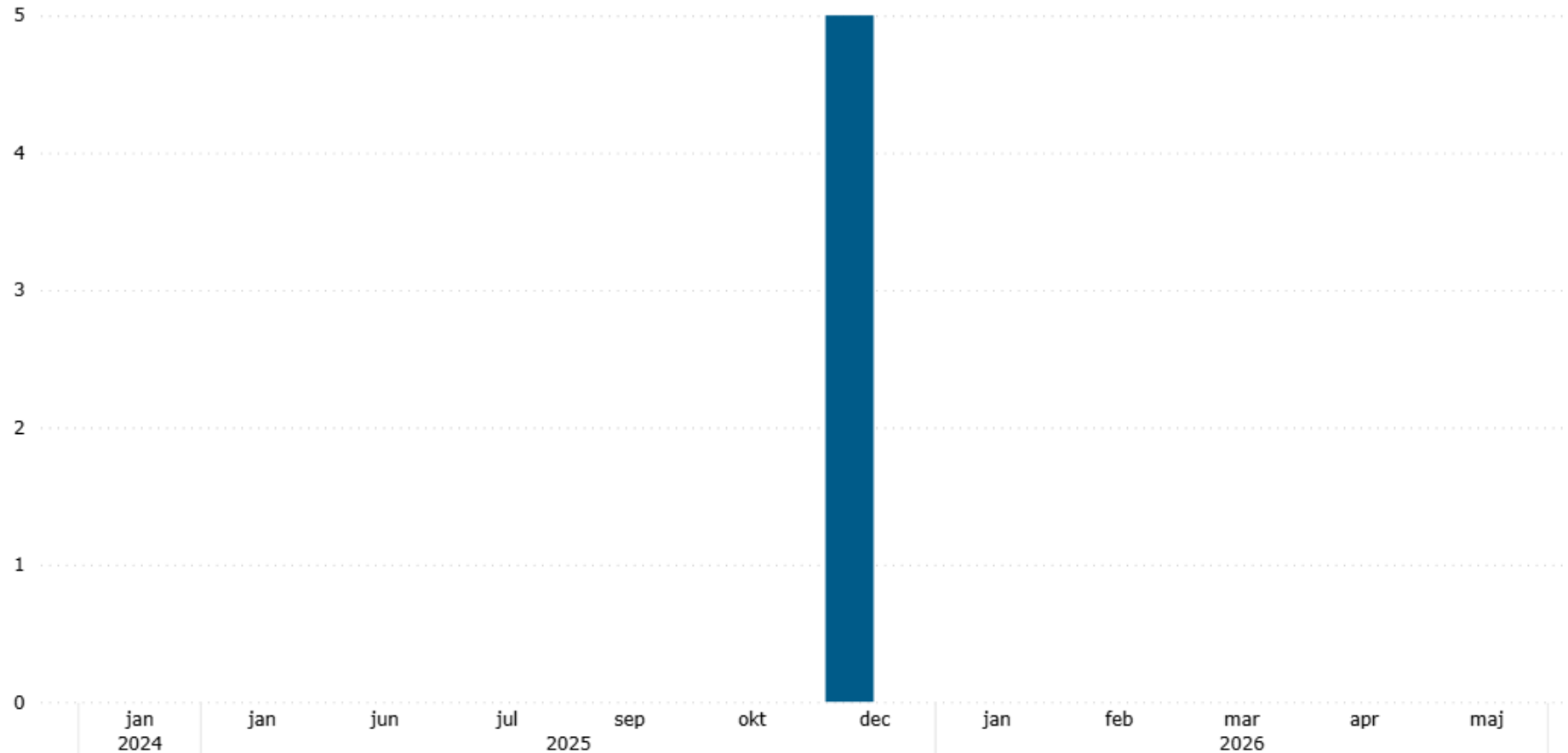
Åtgärd ● DV200 - Utfärdande av recep... ● AW005 - Uppföljning ...





Uppföljning av DV200 och AW005 per månad, Vårdcentral

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
- 2018
- 2019
- 2020
- 2021
- 2022
- 2023
- 2024
- 2025
- 2026

Delregional Nämnd, Kommun, Vårdenhet

- Markera alla
- DRN, Gbg
 - Göteborg
 - Backaplan Vårdcentral o...
 - Capho Vårdcentral Amhult
 - Capho Vårdcentral Anger...
 - Capho Vårdcentral Axess
 - Capho Vårdcentral Gårda
 - Capho Vårdcentral Hovås
 - Capho Vårdcentral Kville...
 - Capho Vårdcentral Lundby
 - Capho Vårdcentral Selma
 - Citysjukhuset Plus 7 vår...
 - Citysjukhuset plus7 vår...
 - Distriktsläkarna Kviberg...
 - Fridkullens vårdcentral ...
 - Hisingen Vårdcentral AB
 - HÖGSBOLÄKARNA
 - Johannevården - Vårde...

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



Filtreringsalternativ

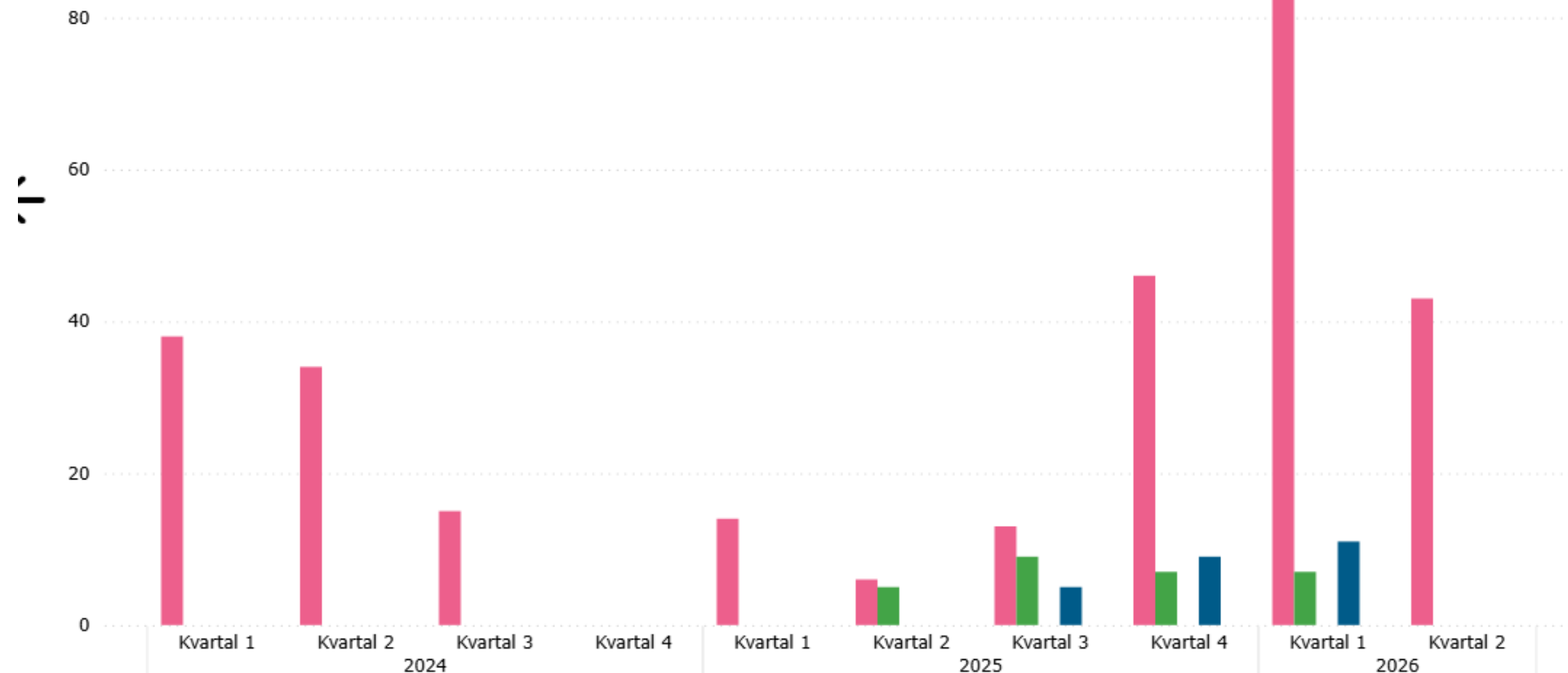
Period

- Markera alla
- 2018
- 2019
- 2020
- 2021
- 2022
- 2023
- 2024
- 2025
- 2026

Delregional Nämnd,
Kommun, Vårdenhet

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

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.

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

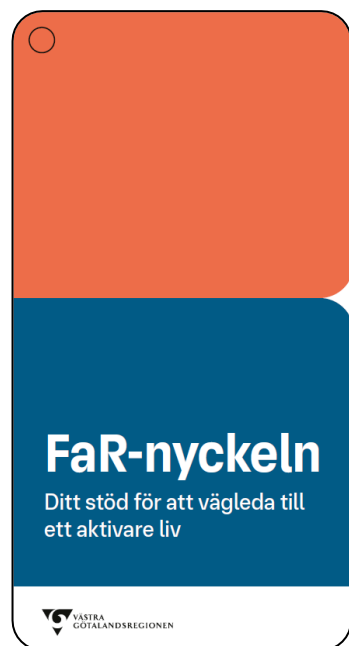
Nya rörelsevanor med FaR – ett digitalt stödprogram i SoB

- 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:

[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 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. Risker är låga vid rekommenderad dos och ökar först vid högre/mycket högre dos.

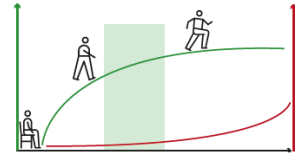
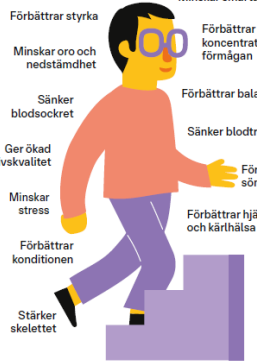


Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

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 behåller musklerna sin styrka och smärttållnad för leden. Fysisk aktivitet har även en smärtlindrande effekt som ökar ju bättre du är i kondition och din läkemedelsbehandling. 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 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 träningspartner som kan ge dig stöd och motivation, eller att du kommer igång med en träningspartner som kan ge dig stöd och motivation. Det kan också vara bra att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreläsningar. Vår sjukvård kan också hjälpa dig att komma igång på ett säkert sätt. All rörelse räknas!

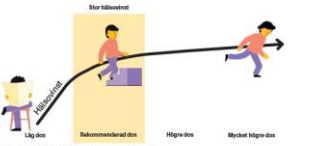


VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

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 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 15 minuter 2 gånger/vecka. Exempel: städa/borsta tvätt, torka golvet, gå på promenad.
- Aktivitet där du rör dig minst 30 minuter 5-6 gånger/vecka. Exempel: gå på promenad, cykla, jogga, simma, dansa.
- Aktivitet i vardagen. Så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, kör snöskoter, parkera bilen ett litet stycke, ta en promenad efter en gång i butikerna.

Hur ser tillståndet ut mellan aktiviteter/perioderna alla delar ut i ditt liv? Hitta ett 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 bokar. Bortom 13 år bokar med egen e-legitimation.

Använd QR-koden eller länken <https://vartochhalsa.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 alltid bättre att göra lite än inget alls.

Referens: FYSS 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 kärlhälsa

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: FYSS 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
- Statistik: [Statistik - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- 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 hösten 2026: 8 oktober 14.00 – 14.50
 - Hur FaR som metod kan ge struktur i arbetet med fysisk aktivitet
 - Hur en FaR-rutin kan ge aktivt och praktiskt stöd i arbetet
 - Nyheter
- Anmälan till höstens nätverksträffar:
[Nätverk och stöd - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)



FaR-metoden

- Hur går ni vidare med ert FaR-arbete?
- Vad skulle underlätta ert fortsatta FaR-arbete?
- Kontaktvägar
 - anna-lena.wendelhag@vgregion.se
 - rh.cffa@vgregion.se

Tack för ert engagemang!



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet
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**

