Uppföljning

FaR-implementering 6 mån

Bräcke Skara

Rehabmottagning

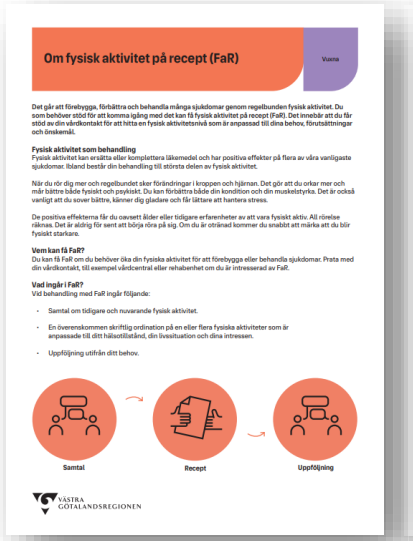
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Utbildning och implementering av FaR

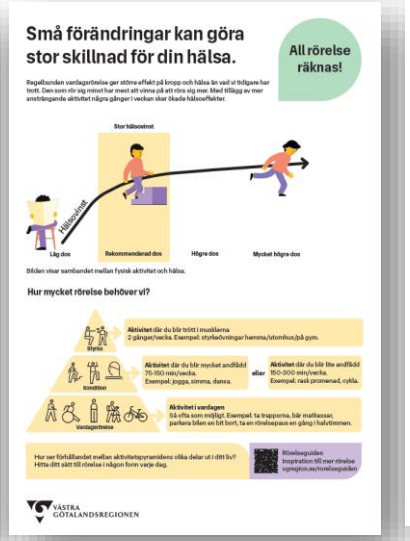
1. Nätbaserad introduktionsutbildning
2. Utbildning om FaR i praktiken – 28 maj 2026
3. Lokal FaR-rutin
4. **Uppföljning 6 månader – 14/10**
5. Uppföljning 12 månader – 28/4 2027 (kl 10-11)

Material

För patienter











För medarbetare



Affischer



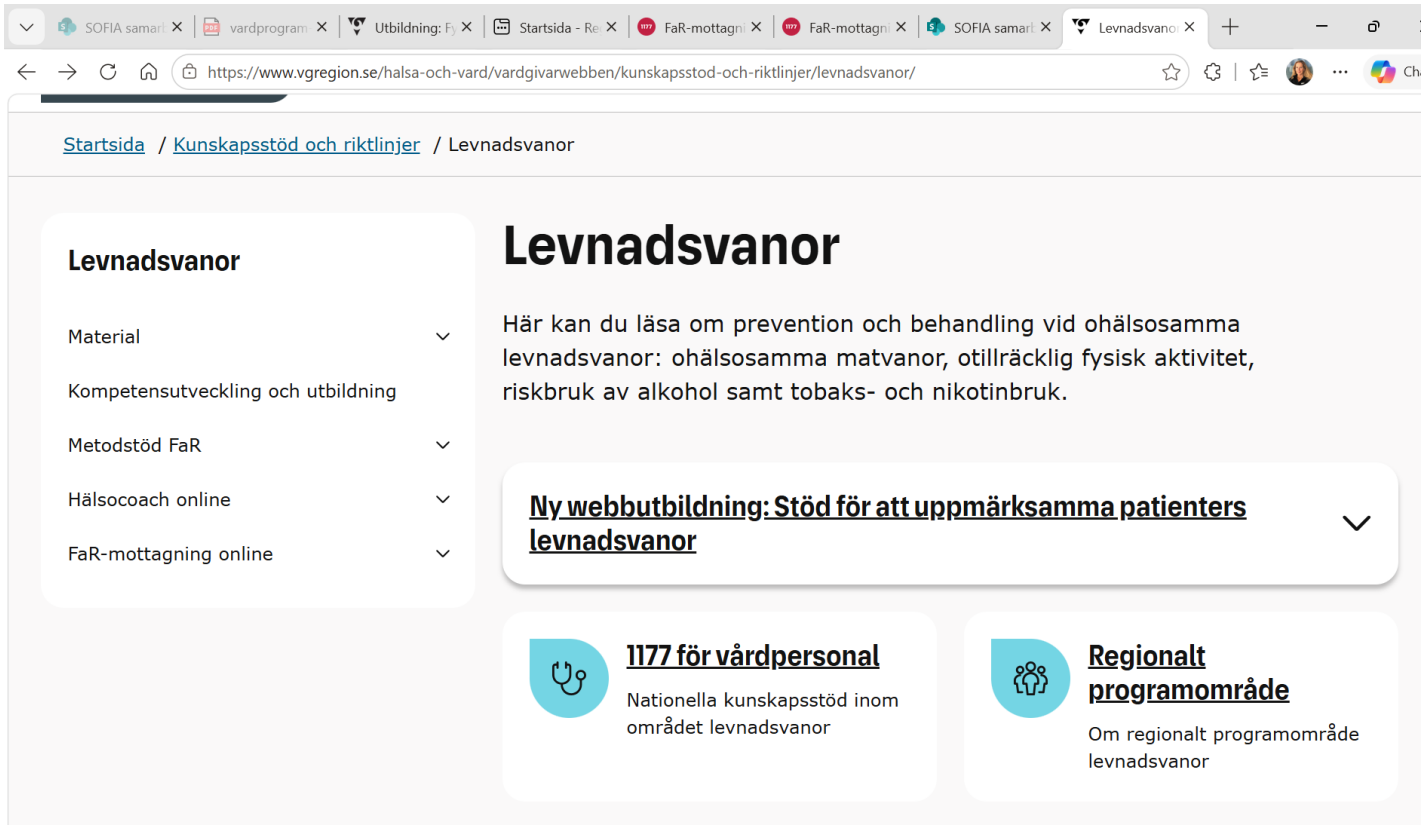


Vårdgivarwebben – ny struktur

[Levnadsvanor - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen]

Material: Här finns material för **alla** levnadsvanor

Metodstöd FaR: Här finns information om till exempel, FaR-rutin, FaR-ansvarig, Statistik, Nätverk och stöd, Nyhetsbrev



Uppföljning av lokal FaR-rutin

Samarbete mellan professioner

Inom den egna enheten kan samverkan mellan professioner, främst fysioterapeut och arbetsterapeut, användas som stöd i arbetet med FaR. Samarbetet möjliggör kunskapsutbyte och gemensam bedömning. Fysioterapeut har ofta större erfarenhet av FaR samt särskild kompetens inom fysisk aktivitet och träning, vilket kan vara ett stöd i både bedömning och ordination.

Uppmärksamma/identifiera otillräcklig fysisk aktivitet

Vid patientmöten uppmärksammas fysisk aktivitetsnivå och eventuellt behov av stöd till ökad fysisk aktivitet.
Samtalet kan utgå från:

- Be om lov
- Utforska och ställ öppna frågor
- Lyssna nyfiket
- Bekräfta patienten
- Erbjud information

Stöd finns via samtalsguide vid ordination av FaR.
Flera medarbetare har utbildning i motiverande samtal eller annan samtalsmetodik, vilket används som stöd i patientmötet.

Uppföljning av lokal FaR-rutin

Rådgivande samtal om fysisk aktivitet

Rådgivande samtal genomförs utifrån patientens behov, motivation och förutsättningar.
I samtalet kan följande bedömas:

- Fysisk aktivitetsnivå
- Stillasittande
- Muskelstärkande fysisk aktivitet
- Beredskap och motivation till förändring

Samtalsverktyg för bedömning av fysisk aktivitetsnivå används som stöd. Borgskalan kan användas för att bedöma ansträngningsgrad.
Mer information: www.vgregion.se/levnadsvanor – Att samtala om levnadsvanor

Skriftlig ordination

I journalsystemet finns blankett för FaR till vuxna. Planering finns för att även kunna använda blankett för barn samt blankett på engelska.
Enheten har även tillgång till Exorlive och kommer att pröva om detta upplevs som ett bra arbetssätt tillsammans med träningsprogram och FaR-ordination.
FaR skrivs som en individanpassad skriftlig ordination i samråd med patienten och innehåller:

- Målsättning
- Stillasittande/vardagsaktivitet
- Typ av fysisk aktivitet
- Dosering

Uppföljning av lokal FaR-rutin

Hänvisning till aktivitetsutbud

Patienten kan hänvisas vidare till:

- Rörelsenyckeln
- Lokala samverkansforum
- Skara kommuns hemsida med sammanställning av föreningsliv, aktivitetsutbud för seniorer och föräldraskapsstöd

Hänvisa vidare till mer stöd

Vid behov kan patienten hänvisas vidare till ytterligare stöd.
Exempel:
FaR-mottagning online

Uppföljning (inklusive bedömning och utvärdering)

Uppföljning planeras i samband med ordinationstillfället.
Vid uppföljning:

- Förstärks följsamhet till ordinationen
- Bedöms hur ordinationen fungerat
- Identifieras behov av justering eller ytterligare stöd

Förskrivande vårdgivare ansvarar för att uppföljning sker.
Uppföljning kan ske genom:

- Fysiskt besök
- Videobesök
- Telefonsamtal

Vid låg beredskap eller motivation kan tätare uppföljningar vara aktuella.
Samtalsverktyg för uppföljning finns som stöd.
www.vgregion.se/levnadsvanor – Att samtala om levnadsvanor

Uppföljning av lokal FaR-rutin

Dokumentation

Dokumentation sker enligt gällande rutiner i journal.
Aktuella KVÅ-koder:
DV131 – Enkla råd om fysisk aktivitet
DV132 – Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
DV133 – Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
DV200 – Utfärdande av FaR
AW005 – Uppföljning av FaR

Material

Stödmaterial finns via Vårdgivarwebben:
www.vgregion.se/fysiskaktivitet Material - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen
Övrigt material:
Samtalsguide vid FaR
FaR-nyckeln
Exorlive
Blanketter i journalsystemet

Uppföljning av lokal FaR-rutin

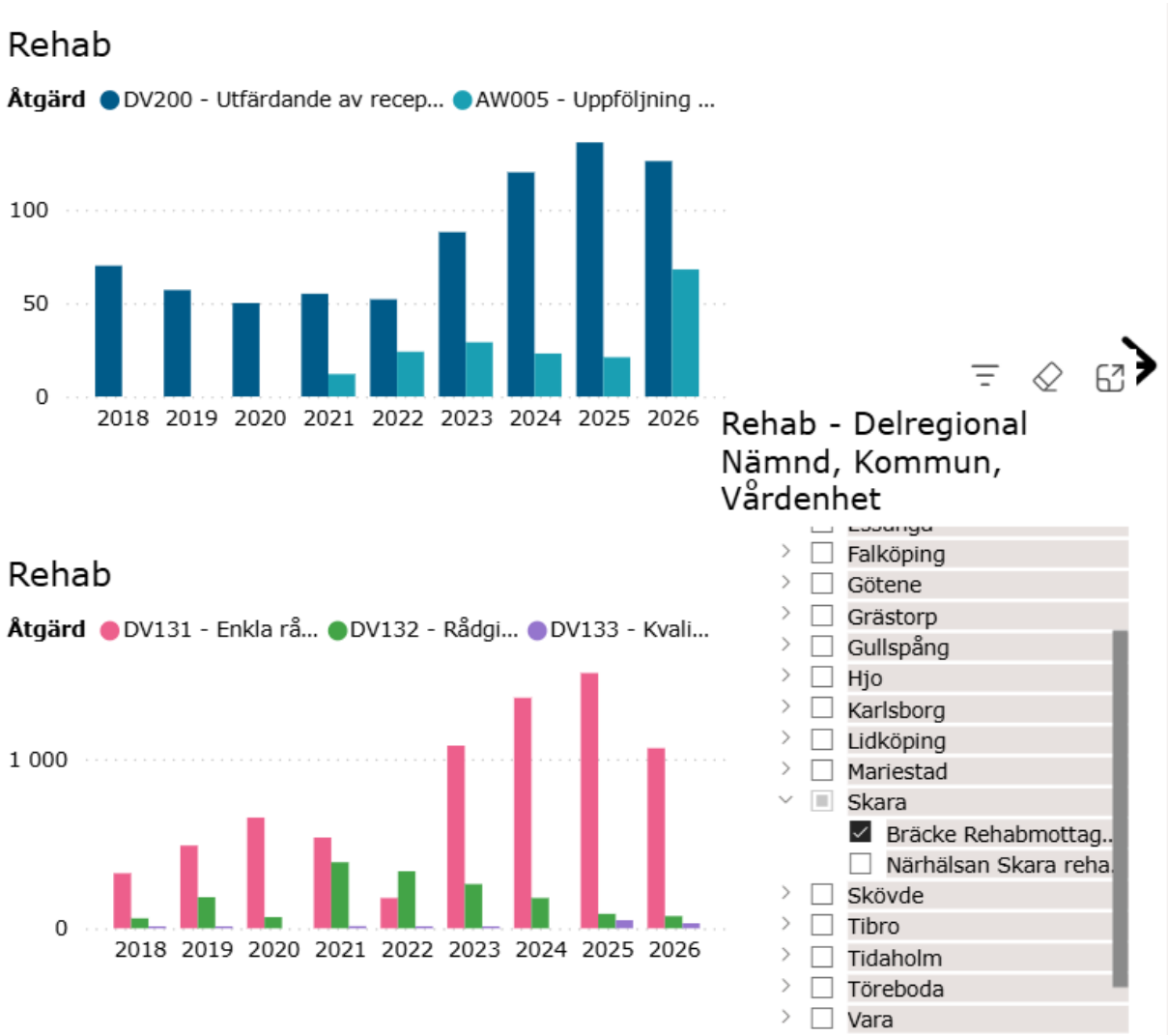
- Vad har fungerat bra?
- Vad skulle kunna ha fungerat bättre?
- Hur ska vi arbeta vidare?

Uppföljning på enheten
FaR-arbetet följs upp regelbundet på enheten utifrån behov och verksamhetens rutiner.
Syftet är att följa användning av FaR, identifiera utvecklingsområden och skapa goda förutsättningar för ett hållbart arbetssätt.
Statistik går att följa utifrån kodning.

Uppföljning av statistik

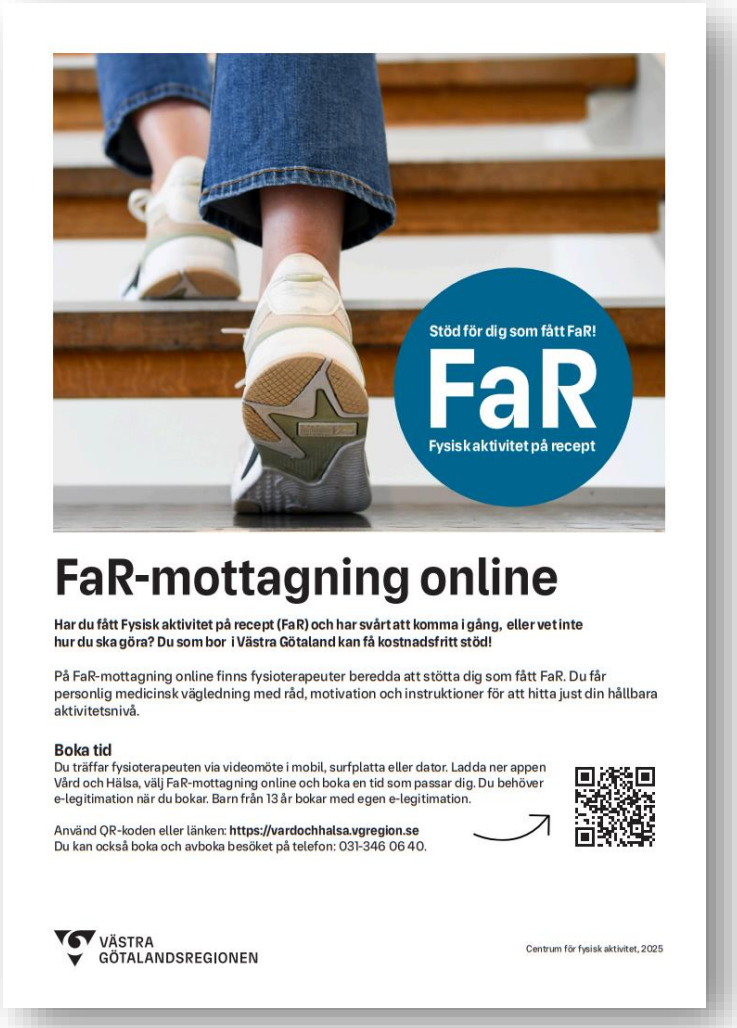
2025
DV200: 136
AW005: 21

2026 (13/10)
DV200: 126
Aw005: 68



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



Nya rörelsevanor med FaR – ett digitalt stödprogram i SoB

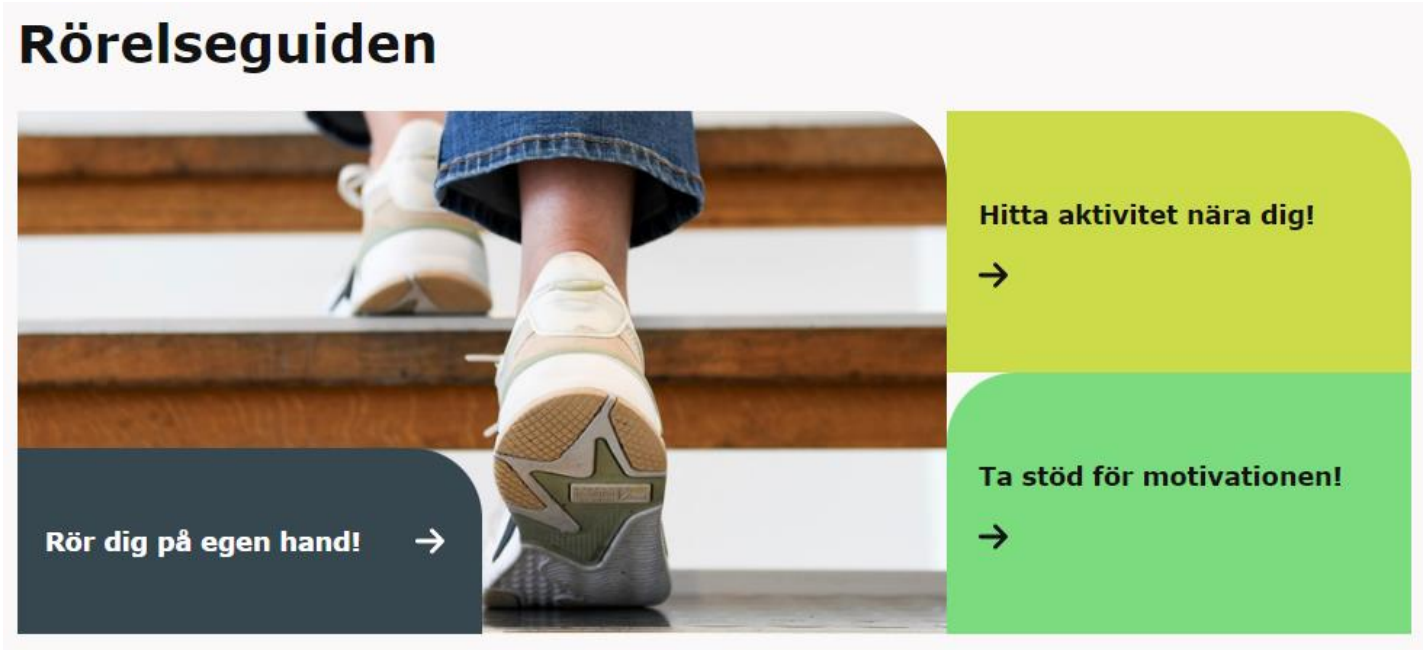


- Öka patientens delaktighet, självbestämmande och motivation till ökad fysisk aktivitet/minskat stillasittande
- Främja hållbar beteendeförändring
- Främja följsamhet till metoden FaR
- Utvecklat för vuxna, för användning på VC och rehab
- Om programmet:
  Nya rörelsevanor med FaR - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen

Rörelseguiden

- Webbsida för fysisk aktivitet
  [Rörelseguiden - Rörelseguiden]
  - Förbättrad sökfunktion
  - Inspiration
  - Motivationstöd
- Tryggstartcertifierade aktivitetsarrangörer
- Tipsa oss gärna om idéer!

  rh.cffa@vgregion.se



Nya utbildningar i Lärportalen

Bland annat:

Fysisk aktivitet på recept (FaR) för vuxna - som förebyggande och behandlande åtgärd

- Tid: 60 min
- Innehåll:
  - Socialstyrelsens nationella FaR-utbildning
  - Stöd i arbetet med FaR i VGR
  - **Fördjupningsdel utifrån profession** (läkare, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut, psykolog/kurator, dietist, undersköterska/hälsovetare)

    Mer information och anmälan

Tips! lägg till i FaR-rutin för nya medarbetare



Utvärdering



Stöd i FaR-arbetet:

Vårdgivarwebben:

Levnadsvanor - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen

eFYSS:

www.efyss.se

Rörelseguiden:

www.vgregion.se/rorelseguiden

Utbildning:

Fysisk aktivitet på recept (FaR) för vuxna
Samtal om fysisk aktivitet med vuxna
Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

rh.cffa@vgregion.se
camilla.bylin_ottehall@vgregion.se