

Uppföljning

FaR-implementering

Anna-Lena Wendelhag, leg.fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet



Utbildning och implementering av FaR

1. Nätbaserad introduktionsutbildning
2. Utbildning om FaR i praktiken, 9 april 2026
3. Lokal FaR-rutin
- 4. Uppföljning 6 månader, 15 oktober 2026**
5. Uppföljning 12 månader, våren 2027



Utvärdering av nuvarande FaR-arbete

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

Samtalet kring vikten av fysisk aktivitet.

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

Ibland upplever vi att uppföljningsarbetet kan bli bättre.

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

Att vi arbetar fram en gemensam tydlig rutin att förhålla oss till.



Uppföljning av lokal FaR-rutin

FaR-rutin

1. Syfte

Syftet med FaR är att förebygga och behandla sjukdom samt främja hälsa genom individanpassad fysisk aktivitet.

2. Målgrupp

FaR kan erbjudas patienter som:

- Har eller riskerar att utveckla ohälsa där fysisk aktivitet har dokumenterad effekt.
- Bedöms kunna tillgodogöra sig ordinerad fysisk aktivitet.

3. Yrkesgrupper som arbetar med FaR

FaR kan förskrivas av legitimerad personal med förskrivningsrätt enligt regionens riktlinjer. Gäller alltså både fysioterapeuter, arbetsterapeuter och logoped.

4. Arbetsgång

4.1 Identifiering

Vid nybesök eller uppföljning:

- Uppmärksammas levnadsvanor, särskilt fysisk aktivitet.
- Behov av FaR bedöms utifrån patientens hälsa, diagnos och motivation.
- Här kan man ta hjälp och stöd av FaR-nyckeln.

4.2 Bedömning

- Patientens mål, preferenser och eventuella hinder diskuteras.
- Det behöver inte enbart handla om träning, utan kan också innebära till exempel minskat stillasittande.

4.3 Förskrivning av FaR

- Förskrivs genom träningsprogram i Exorlive.
- Typ av fysisk aktivitet (t.ex. promenad, styrketräning, gruppträning).
- Frekvens, intensitet och duration.
- Hänvisning till FaR-rekommendationer (FYSS)

4.4 Uppföljning

- Uppföljning planeras redan vid förskrivning.
- Uppföljning kan ske via besök, telefon eller digital kontakt.
- Vid behov revideras ordinationen.

Uppföljning av statistik

5. Ansvar

- Förskrivande personal ansvarar för korrekt ordination.
- Teamledarna ansvarar för att rutinen är känd i personalgruppen och att den ingår i introduktionen för nyanställda.
- Verksamhetschef ansvarar för att rutinen hålls uppdaterad.

6. Dokumentation

- FaR förskrivs i Exorlive.
- FaR dokumenteras i journal enligt gällande rutiner.
- Förfarandet börjar med ett rådgivande samtal om FaR. Dokumenteras med DV132 eller DV133.
- Därefter förskrivs FaR. Då används KVÅ DV200.
- Vid uppföljning används KVÅ AW005.

7. Uppföljning av rutinen

- Rutinen följs upp vid behov eller minst vartannat år
- Förändringar görs vid nya regionala eller nationella riktlinjer

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

8. Relevanta länkar att använda som stöd:

- [eFyss](#)
- [FaR-nyckeln](#)
- [Rörelseguiden – Rörelseguiden](#)

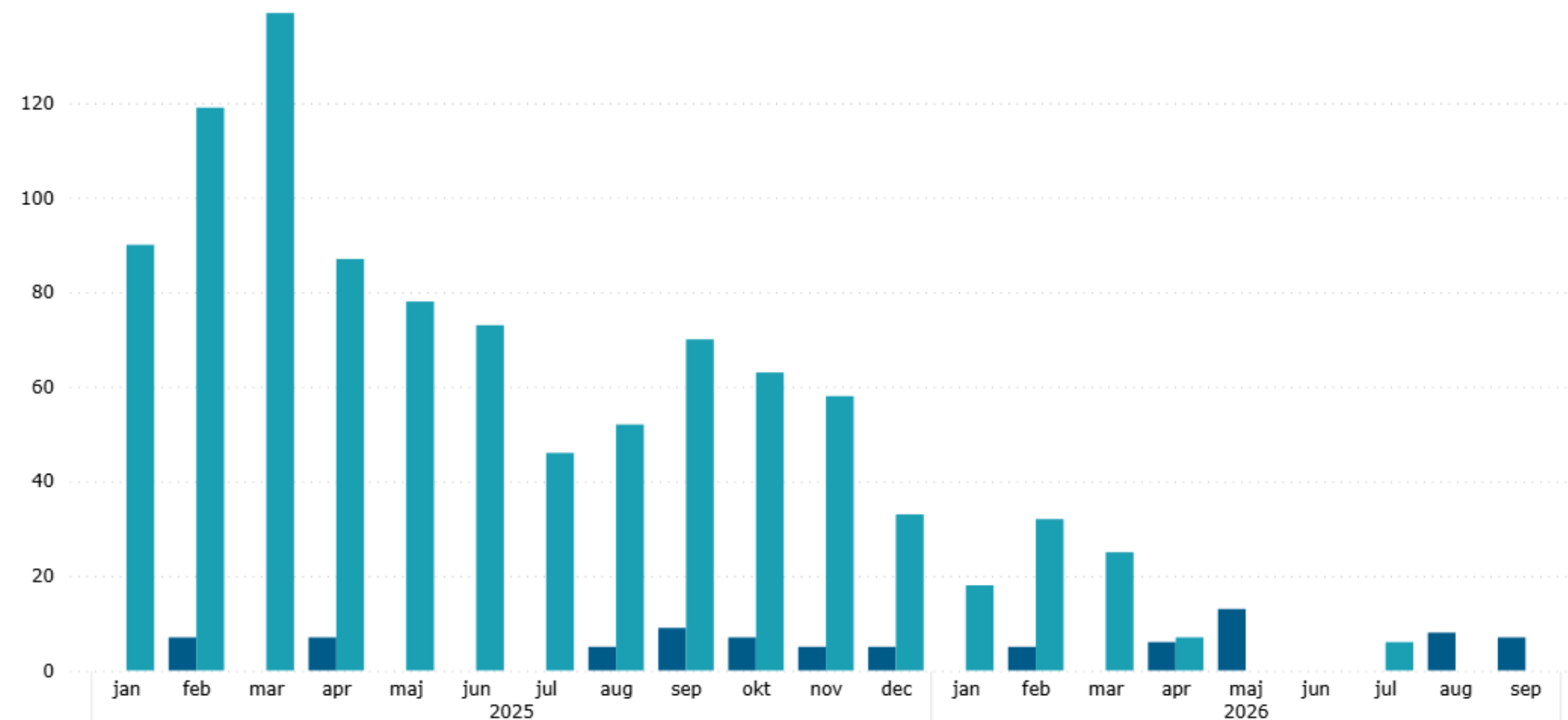
Om man behöver hjälp att hitta fysiska aktiviteter i närområdet:

- <https://www.vgregion.se/f/regionhalsan/expertenheter/rorelseguiden/hitta-aktivitet/lidkoping/>



Uppföljning av DV200 och AW005 per månad, Rehabilitering

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
- ☐ DRN, Norra
- ☒ DRN, Östra
 - ☐ Essunga
 - ☐ Falköping
 - ☐ Götene
 - ☐ Grästorp
 - ☐ Gullspång
 - ☐ Hjo
 - ☐ Karlsborg
 - ☒ Lidköping
 - ☒ Fysrehab Lidköping AB
 - ☐ Närhälsan Lidköping reh.
 - ☐ Mariestad
 - ☐ Skara
 - ☐ Skövde
 - ☐ Tibro

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?
 - [FaR-mottagning online - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
 - 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.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet, 2025

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](#)

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, förutsättningar och önskemål.

Fysisk aktivitet som behandling
Fysisk aktivitet kan ersätta eller komplettera läkemedel och har positiva effekter på flera av våra vanligaste sjukdomar. Inom vården används fysisk aktivitet till största delen av fysisk aktivitet.

När du rör dig mer och regelbundet sker förändringar 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, minskar din glädde och får bättre 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 vårdcentral eller sjukhuset 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, förutsättningar och önskemål.

Hur kan rörelse hjälpa mig?
När du rör dig på ett bra sätt kan du minska dina smärtor och öka din rörelseförmåga. Fysisk aktivitet kan även ha en smärtlindrande effekt som oftast är bättre än läkemedelsbehandling, eftersom du inte får biverkningar. När du rör dig på ett bra sätt kan du också förbättra din kondition och din muskelstyrka. Det är också viktigt att du sover bättre, minskar din glädde och får bättre att hantera stress.

Funktion har varit ett fysiskt aktivitet förbättra livskvalitet vid artros. Fysisk aktivitet är en livslång behandling vid artros, tillsammans med hälsosamma livsval och riktad fysisk aktivitet.

Hur kan jag börja?
Starta på ett bra sätt och öka din rörelse. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta promenader, eller att du kommer igång med fysiska aktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller simningsaktiviteter. Välj något som passar dig och som du vill fortsätta med. All rörelse räknas!



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

Regelbunden fysisk aktivitet ger stora effekter på kropp och hälsa än vad vi tidigare har sett. Det som du gör idag kan ha stora effekter på att bli äldre. Med hjälp av mer anpassade aktiviteter några gånger i veckan kan du göra stora skillnader.

All rörelse räknas!

Var läskad
Lag dig
Rekommenderat
Högre dos
Mycket högre dos

Bilden visar sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa.

Hur mycket rörelse behöver vi?

Ålder	Rekommenderat	Exempel
18-64 år	Minst 150 minuter i veckan	Exempel: promenader, dans, yoga, cykling, simning, etc.
65-74 år	Minst 150 minuter i veckan	Exempel: promenader, dans, yoga, cykling, simning, etc.
75-84 år	Minst 150 minuter i veckan	Exempel: promenader, dans, yoga, cykling, simning, etc.
85+ år	Minst 150 minuter i veckan	Exempel: promenader, dans, yoga, cykling, simning, etc.

Har du svårt att hitta inspiration och förslag på aktiviteter? Våra fysiska aktivitet på recept (FaR) kan hjälpa dig. Du kan också hitta inspiration och förslag på aktiviteter i vår FaR-nyckel.

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 kan nu få stöd och hjälp från vår FaR-mottagning online. Du får personlig medicinsk vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hälsbara aktivitet.

Boka tid
Du hittar fysiska aktivitet på recept (FaR) i din vårdcentral eller på vår FaR-mottagning online. Du kan boka tid för en personlig medicinsk vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hälsbara aktivitet.

Använd QR-koden eller länken <https://varettshalsa.vgregion.se> för att boka tid. Du kan också boka och avboka besök på telefon: 031-341 06 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 stora effekter på kropp och hälsa än vad vi tidigare har sett. Det som du gör idag kan ha stora effekter på att bli äldre. Med hjälp av mer anpassade aktiviteter några gånger i veckan kan du göra stora skillnader.

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 stora effekter på kropp och hälsa än vad vi tidigare har sett. Det som du gör idag kan ha stora effekter på att bli äldre. Med hjälp av mer anpassade aktiviteter några gånger i veckan kan du göra stora skillnader.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Bildspel till väntrums-tv

All rörelse räknas!

Även en liten ökning av fysisk aktivitet har goda effekter på hälsan och måendet.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Frågor och diskussion



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](#)
[Fysisk aktivitet och FaR för gravida](#)



Centrum för fysisk aktivitet
rh.cffa@vgregion.se