



Rörelse- nyckeln

*För barn
och unga!*



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Rörelsenyckeln

Rörelsenyckeln är ett stödmaterial för dig som arbetar med barn och unga. Använd nyckeln i dina samtal för att inspirera till ökad fysisk aktivitet!



Västra Götalandsregionen har som mål att fler barn och unga ska nå rekommendationen om i genomsnitt minst **60 min** fysisk aktivitet per dag.

Genom riktade insatser vill vi minska skillnader i aktivitetsnivå mellan olika grupper.

Skillnader mellan pojkar och flickor ska minska

Skillnader mellan yngre och äldre barn ska minska

Aktivitetsnivån hos barn med funktionsnedsättning ska öka

vgr.se/strategifysiskaktivitet



Barnkonventionen är svensk lag

Barnkonventionen syftar till att synliggöra att varje barn, oavsett bakgrund, har egna rättigheter.

Konventionen definierar barn som varje människa under arton år och innehåller fyra grundläggande principer som ska vara styrande för tolkningen av konventionens övriga artiklar.

§ **Artikel 2** handlar om att varje barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.

§ **Artikel 3** anger att det i alla åtgärder som rör barn i första hand ska beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

§ **Artikel 6** understryker varje barns rätt till liv, överlevnad och utveckling.

§ **Artikel 12** lyfter fram barnets rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Rörelsenyckeln



Läs mer om Barnkonventionen

barnombudsmannen.se/barnratt-i-praktiken

Verktyg och utbildning för dig som arbetar i kommun, region och myndighet.

skr.se/barnetsrattigheter

Utbildning och övningar för dig som arbetar i kommun, region och myndighet.

vgr.se/barnkonventionen

För dig som vill veta mer om hur Västra Götalandsregionen arbetar med barnkonventionen.

rf.se/barnkonventionen

För dig som är verksam inom föreningslivet.

barnombudsmannen.se/for-dig-under-18

För dig under 18.

Allmänna rekommendationer

Fysisk aktivitet

0 till 5 år



Barn mår bra av att röra på sig stora delar av sin dag! Uppmuntra och underlätta för barnen genom att erbjuda dem lagom utmanande, spännande och säkra miljöer och uppgifter.



Även bebisar behöver röra på sig – stimulera till rörelse genom lek på golvet och på mage, låt din bebis sträcka sig efter saker, rulla och krypa runt och utforska hemmet!

Källa: fyss.se

Allmänna rekommendationer



0 till 5 år

Tips för att komma igång!

- ✓ **Locka till rörlig lek.** Spring, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, klättra och dansa för att få rosor på kinden och bli lite andfådd!
- ✓ **Öka vardagsaktiviteten.** Gå eller cykla till förskolan och när ni ska någonstans som inte ligger så långt bort!
- ✓ **Var aktiva ihop.** Busa och lek ihop med ditt barn. Gör en utflykt. Gör något som ni alla tycker är roligt!
- ✓ **Var utomhus.** Stora ytor gör att barn rör sig mer ute än inne. Gå till lekplatsen, parken eller skogen. Upptäck omgivningarna i närområdet och upplev naturen – även när det regnar eller snöar!

Allmänna rekommendationer

Fysisk aktivitet

6 till 11 år



För att må bra ska barn röra på sig så att de blir varma och lite andfådda i genomsnitt minst **60 min** varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla.



Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – barnen ska bli andfådda och varma, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i uppförsbacke eller simma.



Tre gånger i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa.

Källa: fyss.se

Version 1.0 | vgr.se/rorelsenyckeln

Allmänna rekommendationer



6 till 11 år

Tips för att komma igång!

- ✓ **Minska stillasittandet.** Det är viktigt att röra på sig under rasterna. Försök att begränsa tiden framför skärm, alltså mobil, dator eller tv, och lägg in rörelsepauser.
- ✓ **Öka vardagsaktiviteten.** Gå eller cykla till skolan och när ni ska någonstans som inte ligger så långt bort.
- ✓ **Var aktiva tillsammans.** Lek, sporta eller gör en utflykt. Hitta på något som ni alla tycker är roligt!
- ✓ **Lek aktivt.** Spring, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, klättra, dansa med mera! Bli gärna varm och lite andfådd!
- ✓ **Lek utomhus.** Man rör sig mer när man är utomhus. Gå till lekplatsen, parken eller skogen, upptäck omgivningarna i närområdet och upplev naturen – även när det regnar eller snöar!

Allmänna rekommendationer

Fysisk aktivitet

12 till 17 år



För att må bra ska du röra på dig så att du blir varm och lite andfådd i genomsnitt minst **60 min** varje dag t.ex. genom att ta en snabb promenad, cykla eller skejta.



Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – det ska vara så ansträngande att du blir andfådd, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i uppförsbacke eller simma.



Tre gånger i veckan bör aktiviteter som stärker dina muskler och skelett ingå, t.ex. löpning, hopp, klättring eller styrketräning på gym/utegym/hemma.

Allmänna rekommendationer



12 till 17 år

Tips för att komma igång!

- ✓ **Minska stillasittandet.** Rör dig under rasterna i skolan. Om du sitter med skärm, alltså mobil, dator eller tv – försök begränsa tiden och lägg in rörelsepauser.
- ✓ **Öka vardagsaktiviteten.** Gå eller cykla till skolan och ta trapporna istället för hissen. Hjälp till hemma med att städa och bära matkassar, klippa gräs och skotta snö.
- ✓ **Träna, öka pulsen och din styrka.** Försök hitta något som känns kul och funkar för dig! Träna på egen hand eller med en kompis. Utomhus, hemma eller se om du kan gå med i en idrottsklubb eller träna på ett gym.

Allmänna rekommendationer

Fysisk aktivitet vid funktionsnedsättning



Titta på de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet baserade på ålder och fundera kring hur det går att anpassa din aktivitet för att uppnå dem.

Fundera över vad som försvårar och underlättar för dig att vara fysiskt aktiv, då är det lättare att anpassa aktiviteten efter vad som fungerar för dig.

Hitta en aktivitet som du tycker om!
Att göra aktiviteten tillsammans med andra kan ge dubbel glädje.



Allmänna rekommendationer



funktionsnedsättning

Tips för att komma igång!

- ✓ **Du kan få stöd i att hitta** anpassade aktiviteter, både genom sjukvården (habilitering/rehabilitering) och genom parasport. På parasport.nu kan du hitta anpassade aktiviteter nära dig och även digital träning.
- ✓ **Att ha stödjande personer** omkring sig är en förutsättning för att komma igång och fortsätta med aktiviteten.
- ✓ **Det finns tillgänglighetsanpassade** aktiviteter och träningsanläggningar för att underlätta din träning. Bild- och ljudstöd kan även hjälpa dig i aktiviteten.
- ✓ **Det kan finnas olika typer av stöd** att söka i din kommun, kontakta kommunens handläggare.

Familjestöd

Motiverande samtal kan användas för att stimulera till ökad rörelse för hela familjen.

- ✓ **Sätt upp mål för hela familjen.**
Föräldrarna fungerar som förebilder för sina barn och behöver också förändra sina levnadsvanor.
- ✓ **Främja en ansvarsfull föräldrastil.**
Föräldern sätter upp regler för barnet och förklarar varför.
- ✓ **Fokus på att relationen** mellan föräldern och barnet ska bygga på känslomässig värme och närhet.

Källa: Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.



Samtalsverktyg

Motiverande samtalsteknik



Be om lov att få fråga, informera, eller rekommendera

Är det OK att ...
Får jag berätta lite om ...



Ställ öppna, utforskande frågor

Vad känner du till om ...
Vad gör du redan för att ...
Hur ser du på ...
Vad innebär detta för dig ...
Vad skulle du kunna börja med ...
På vilket sätt ...
Vad blir ditt nästa steg ...



Spegla och reflektera

Så du funderar på ...
Du är osäker ... samtidigt som du ...
Så det som gör det viktigt för dig är ...
Du ser möjligheter att ... och ditt nästa
steg blir ...



Sammanfatta relevanta delar till en helhet

Samtalsverktyg



Tips om aktiviteter för barn, ungdomar och familjer

På vgr.se/rorelsenyckeln hittar du alltid aktuella länkar och merläsning!

generationpep.se

Här finns filmer med information och inspirerande träningsklipp.

digifritids.se

En trygg plattform för aktivitet och lek.

vastkuststiftelsen.se

Hitta vandringsleder i Västra Götalands naturreservat.

parasport.nu

Hitta träning anpassad för personer med funktionsnedsättning.

rf.se

Hitta idrottsföreningar i din närhet.

Samtalsverktyg



Stöd för dig som träffar barn, ungdomar och familjer

På vgr.se/rorelsenyckeln hittar du
alltid aktuella länkar och mer-läsning!

generationpep.se

Här finns material för utskrift.

vgregion.se/skola-i-rorelse

Ett stöd för skolor som vill jobba med mer daglig rörelse.

pepskola.se

*Verktyg för kartläggning, planering och
uppföljning av fysisk aktivitet i skolan.*

rf.se/rorelsesatsningiskolan

Inspirerande material om rörelseförståelse.

rf.se/barn-ochungdomsidrott

Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.

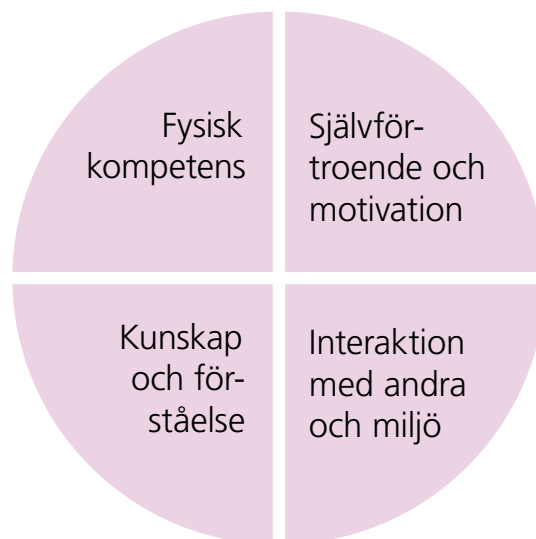
vgregion.se/far

*FaR (fysisk aktivitet på recept) – en metod för
medarbetare inom hälso- och sjukvården.*

Rörelseförståelse

*”Att kunna röra på sig
är lika viktigt som att läsa,
skriva och räkna.”*

Rörelseförståelse handlar om att utveckla fysiska, psykologiska, kognitiva och sociala färdigheter för att skapa möjlighet till att vara fysiskt aktiv hela livet.



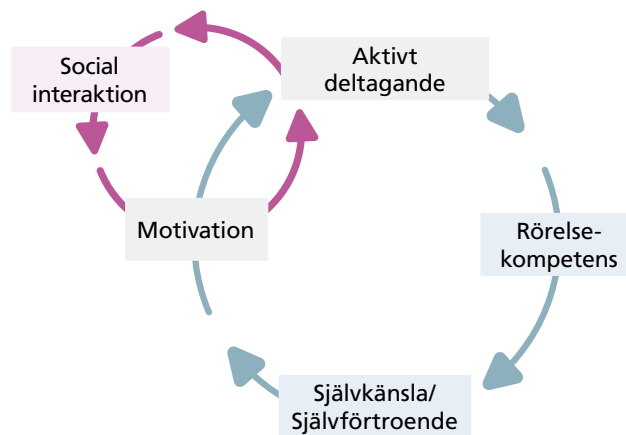
Samtalsverktyg



Hur skapar vi ökad rörelseförståelse?

Att delta i roliga aktiviteter där man får möjlighet att utveckla sin rörelsekompetens utifrån sina förutsättningar ger en ökad självkänsla/självförtroende vilket ökar motivationen till att fortsätta.

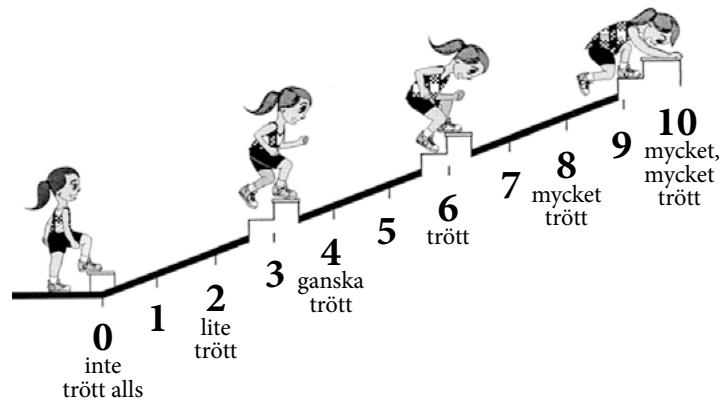
Att göra aktiviteter tillsammans med andra och i en trygg miljö som tillåter misstag och ger utrymme för kreativitet och delaktighet ger också ökad motivationen till att fortsätta.



Samtalsverktyg

Omniskalan

Omniskalan är en upplevelsebaserad skala som visar ansträngningsgrad i siffror, verbala uttryck och bilder och kan vara till hjälp när man pratar om intensitet.



Källa: Robertson RJ, Goss FL, Boer NF, et al. Children's OMNI scale of perceived exertion: mixed gender and race validation. *Med Sci Sports Exerc.* 2000;32:452-8

Om intensitet

Det kan vara viktigt att prata om vad olika nivåer av intensitet innebär.

Måttlig intensitet

Måttlig intensitet får du t.ex. av att gå snabbt, cykla, skejta eller leka utomhus så att du blir varm i kroppen och lite andfådd.



Snacktest: du andas lite kraftigare men du kan fortfarande prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet

Hög intensitet får du t.ex. av att springa, cykla i uppförsbacke eller simma så att du blir varm och andfådd.



Snacktest: du måste andas efter bara några ord!

Samtalsverktyg

Min dag



HELG

VARDAG

Samtalsverktyg

Min aktivitet



Ute



Snö & is



Vatten



Gymn & gymnastik



Gymnastik & idrott



Dans & musik



Kamp & självförsvar



Yoga & avspänning



Boll & racket



Prick & precision



Appar, webb & teknik

ute

inne

själv

fler

pris

tid

plats

Samtalsverktyg

Skärmtid

När?
Hur?



Positivt?
Negativt?

Förändra?
Stöd?



Frågor om skärmtid

Vi spenderar mycket tid i stillasittande t.ex. framför skärmar. Det finns ett samband mellan ökad skärmtid och övervikt/fetma, sämre fysisk kondition, lägre självförtroende, utåtagerande beteende och lägre skolprestation hos barn och ungdomar. Det är positivt att minimera skärmtid och tid i stillasittande till förmån för ökad fysisk aktivitet.

Frågor att ställa kring skärmtid (anpassa frågorna efter aktuell typ av skärm)

- Hur många timmar brukar du sitta stilla med din skärm?
- Vad brukar du göra framför skärmen? Aktiva spel? Sitter eller ligger du?
- Vad tycker du är positivt med skärmen? Och vad tycker du är negativt med den?
- Finns det något du skulle kunna ändra på kring ditt skärmanvändande? Vad kan du börja med?
- Hur kan jag/vårdnadshavare stötta dig i ditt förändringsarbete?

Hälsoeffekter

Det är bra att
röra på sig!

Barn

Du blir
gladare

Du sover
bättre

Du blir
piggare och
orkar mer

Du får
bättre balans och
kroppskontroll

Du får bättre
koncentration

Du blir
starkare

Du får
starkare
skelett



Hälsoeffekter



Barn

Fysisk aktivitet påverkar barns fysiska och mentala utveckling och ger goda hälsoeffekter.

Genom ökad fysisk aktivitet kan barn

- utvecklas motoriskt och bygga upp sin kropp t.ex. skelett och muskler
- utvecklas kognitivt – koncentration och inläring
- utveckla god självkänsla och förmåga att hantera sina känslor
- utveckla sin sociala förmåga och interaktion med andra
- minska risk för framtida ohälsa såsom hjärt-kärlsjukdom eller metabol sjukdom.

När barn får röra på sig mycket och utveckla en allsidig rörelseförmåga samt rörelseglädje ökar chanserna för att de fortsätter vara fysiskt aktiva när de blir äldre.

Källa: fyss.se

Hälsoeffekter

Det är bra att
röra på sig!

Ungdom



Hälsoeffekter



Ungdom

Fysisk aktivitet påverkar den fysiska och mentala utvecklingen och ger goda hälsoeffekter.

Genom ökad fysisk aktivitet kan ungdomar

- utvecklas fysiskt med bättre kondition, ökad muskelstyrka och starkare skelett
- utvecklas kognitivt och få bättre skolprestation
- utvecklas mentalt genom bättre självkänsla och självuppfattning samt minskad oro och nedstämdhet
- utveckla social förmåga och social interaktion
- minska risk för framtida ohälsa (hjärt-kärlsjukdom, metabolt sjukdom).

När ungdomar är fysiskt aktiva under uppväxten ökar chanserna för att de fortsätter vara aktiva även när de blir äldre.

Källa: fyss.se



Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vad är FaR?

FaR är en metod som används inom hälso- och sjukvården och elevhälsan för att stödja till ökad fysisk aktivitet, i syfte att förebygga och behandla ohälsa/sjukdomstillstånd. Metoden erbjuder ett strukturerat sätt att arbeta med fysisk aktivitet för barn och unga.

Metodens delar:

- Person-/familjecentrerat rådgivande samtal
- Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet
- Uppföljning

Vem kan förskriva FaR?

Alla medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation och adekvat kunskap om individens status, FaR och samtalsmetodik. FaR kan också vara en teamsats där olika professioner har olika roller i FaR-processen.

Vilka barn och unga kan få FaR?

Barn från 6 år och ungdomar som är otillräckligt fysiskt aktiva **OCH** har ohälsa/sjukdomstillstånd eller tillhör en riskgrupp för att utveckla ohälsa som kan förbättras av fysisk aktivitet.

Fråga alla om fysisk aktivitet! Otillräckligt fysiskt aktiva är de barn som inte når upp till allmänna rekommendationer.



Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Information om FaR

På vårdgivarwebben, www.vgregion.se/fysiskaktivitet hittar du ordinationsblankett, manual och mer information om FaR.

FYSS

I metodstödet Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling (FYSS 2021) finns bland annat: Allmänna rekommendationer för barn och unga, information om effekter av fysisk aktivitet och om FaR samt diagnosspecifika råd för barn och unga med olika sjukdomstillstånd. Delar av FYSS finns tillgängliga digitalt på www.fyss.se och www.efyss.se

Rörelseguiden

På www.vgregion.se/rorelseguiden finns inspiration, information, motivationsstöd och konkreta aktivitets-tips.

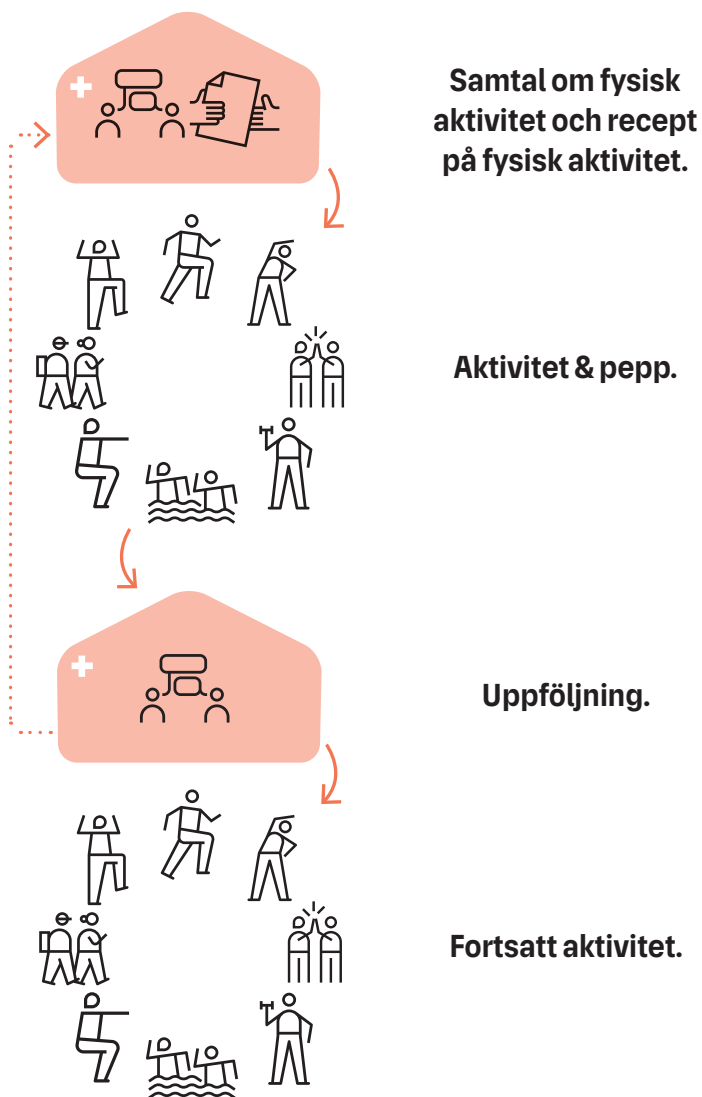
Dokumentation

Följande KVÅ-koder kan vara aktuella vid samtal om fysisk aktivitet och användning av FaR:

- DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
- DV200 Utfärdande av FaR
- AW005 Uppföljning av FaR

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Så går det till



Samtal om fysisk aktivitet och recept på fysisk aktivitet.

Aktivitet & pepp.

Uppföljning.

Fortsatt aktivitet.

Inspiration och tips på aktiviteter: vgregion.se/rorelseguiden

Version 1.0 | vgr.se/rorelsenyckeln



Fysisk aktivitet på recept (FaR)

FaR i praktiken

Förklara processen

“Först träffas vi och pratar om dina/ditt barns rörelsevanor, erfarenheter, vad som funkar bra och vad du/ni kan tänka dig/er att förändra. Det vi kommer fram till sammanfattar vi i ett recept på fysisk aktivitet som blir din/er plan. Sedan är det dags att genomföra aktiviteterna i receptet. Efter ett tag träffas vi igen och pratar om hur det gått. Då kanske vi skriver ett nytt recept eller så fortsätter du/ni med aktiviteterna som påbörjats.”

Metodens delar

1. Samtal om fysisk aktivitet

Samtala kring och kartlägg fysisk aktivitet och stillasittande. Använd gärna samtalsverktyg! Utforska motivation och erbjud information om fysisk aktivitet.

2. Recept på fysisk aktivitet

Sammanfatta det ni pratat om i en skriftlig, individanpassad ordination av fysisk aktivitet. Receptet blir en skriftlig plan med målsättning, en överenskommelse mellan barn/ungdom/familj och vårdgivare och ett stöd för att genomföra förändringen.

3. Uppföljning

Planera när ni ska följa upp. Du som förskrivare ansvarar för uppföljning av ordinationen.



Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Förslag på frågor till samtal och FaR-förskrivning

Kartläggning

“Känns det okej att vi pratar en stund om fysisk aktivitet?”

“Känner du till att fysisk aktivitet kan påverka din/ditt barns... (hälsa/diagnos)?”

“Berätta, hur ser det ut för dig/i er familj?”

“Om du/ni skulle ändra på något för att öka aktiviteten, vad skulle det i så fall vara?”

Anledning till FaR

“Vad känns bra att vi skriver som anledning till FaR?”

Min målsättning

“Utifrån det vi pratat om, vad kan vara en bra målsättning för dig? Vad kan vara ett övergripande mål och vilka effekter skulle du vilja uppnå?”

Bra saker jag redan gör och fortsätter med

“Vad finns det för bra saker som du redan gör och som du kan fortsätta med?”

Stillasittande

“Vilka förändringar tänker du att du skulle kunna göra kring stillasittande/skrämtid?”



Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Förslag på frågor till samtal och FaR-föreskrivning

Fysisk aktivitet i vardagen

“Vad tänker du att du kan lägga till eller göra mer av gällande vardagsaktivitet?”

Träning

“Har du funderat över/finns det någon fysisk aktivitet/träning som skulle vara rolig att prova?”

Plan

“När ska du sätta igång med... (ifylld aktivitet)?”

“Var kan du genomföra... (ifylld aktivitet)?”

“Finns det någon som kan vara ett stöd i genomförandet? Exempelvis en familjemedlem, en vuxen på skolan eller en vän?”

Uppföljning

“När tycker du att vi ska höras eller ses igen för att stämma av hur det går för dig med den fysiska aktiviteten?”

Sammanfatta

”Hur känns det här?”

Kom ihåg!
Ta upp de delar
av receptet som
är aktuella. Du
behöver inte fylla
i allt.