

Snart dags för  
Grundutbildning Fysisk  
aktivitet på Recept (FaR)  
för barn och unga

Fundera,  
Vad är dina förväntningar?

# Grundutbildning: Fysisk aktivitet på Recept (FaR) för barn och unga

Centrum för fysisk aktivitet



# Innehåll

- Evidens och forskning om fysisk aktivitet och hälsa
- Riktlinjer och rekommendationer om fysisk aktivitet
- FaR som metod och hur det används i praktiken
- Rutiner och material kring FaR som metod
- Stöd kring FaR och fysisk aktivitet
- Övning med patientfall





# Lärandemål

- Redogöra för hälsoeffekter av fysisk aktivitet
- Bedöma om barnet/ungdomen är i behov av att öka sin fysiska aktivitetsnivå som prevention eller behandling för sjukdom
- Tillämpa metoden FaR



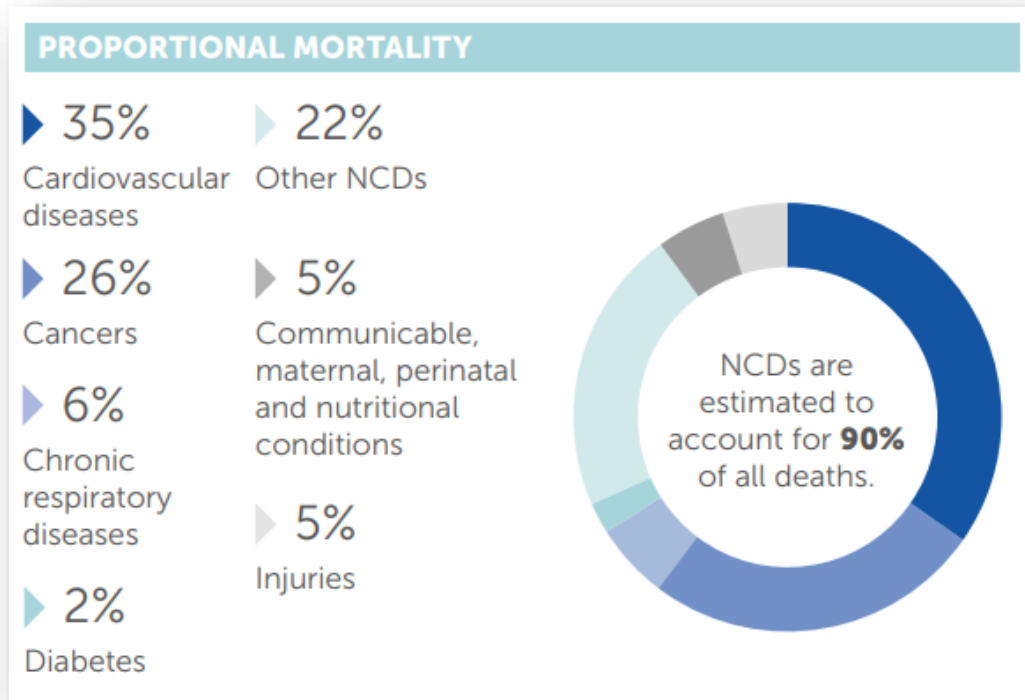
**Varför behöver vi arbeta  
med fysisk aktivitet?**



# Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen



# Fysisk inaktivitet - ett folkhälsoproblem



- Icke smittsamma sjukdomar orsakar 90% av alla dödsfall i Sverige
- Fysisk inaktivitet - en riskfaktor

# Barn och unga rör sig för lite

- 2 av 10 barn och ungdomar når rekommendationen
  - Flickor rör sig mindre
  - Lägre aktivitetsnivå med stigande ålder
- 50% går eller cyklar till skolan eller förskolan
- 3 av 10 tonåringar spenderar dagligen 5h eller mer utanför lektionstid stillasittande framför skärm

PEP-RAPPORTEN 2024



**EKONOMISK  
OJÄMLIKHET  
BIDRAR TILL  
BARNENS  
HÄLSOKLYFTA**

# Jämlik hälsa?

Samband mellan vårdnadshavares utbildningsnivå och inkomst och barnets aktivitetsvanor

- Barn i familjer med låg inkomst når rekommendationerna om fysisk aktivitet i lägre utsträckning än barn i familjer med hög inkomst
- Deltagande i organiserad fysisk aktivitet ökar med vårdnadshavarens inkomst
- Barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst skattar sin hälsa högre än de med medel eller låg inkomst
- Barn vars vårdnadshavare har låg grad av fysisk aktivitet är i större utsträckning fysiskt inaktiva än barn vars vårdnadshavare är fysiskt aktiva

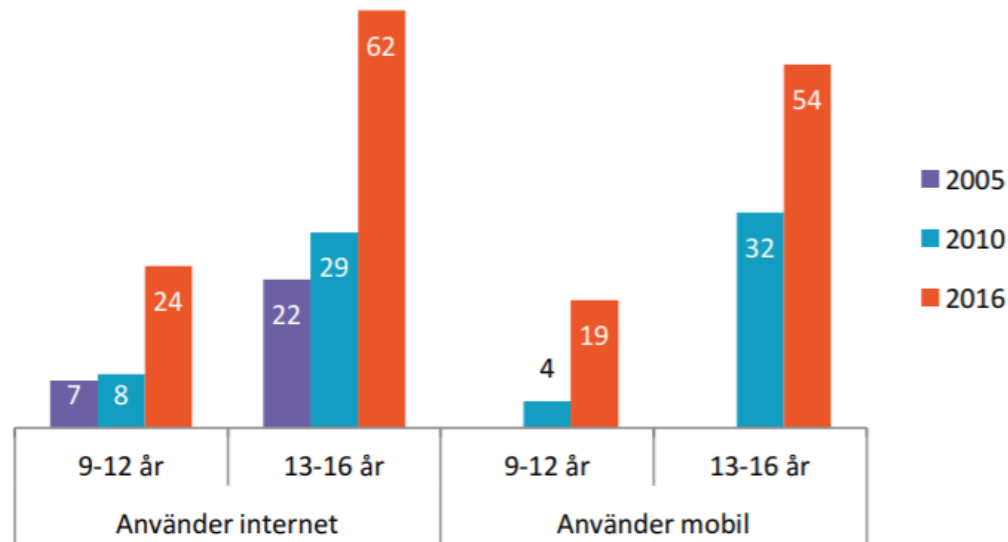
PEP-RAPPORTEN 2024



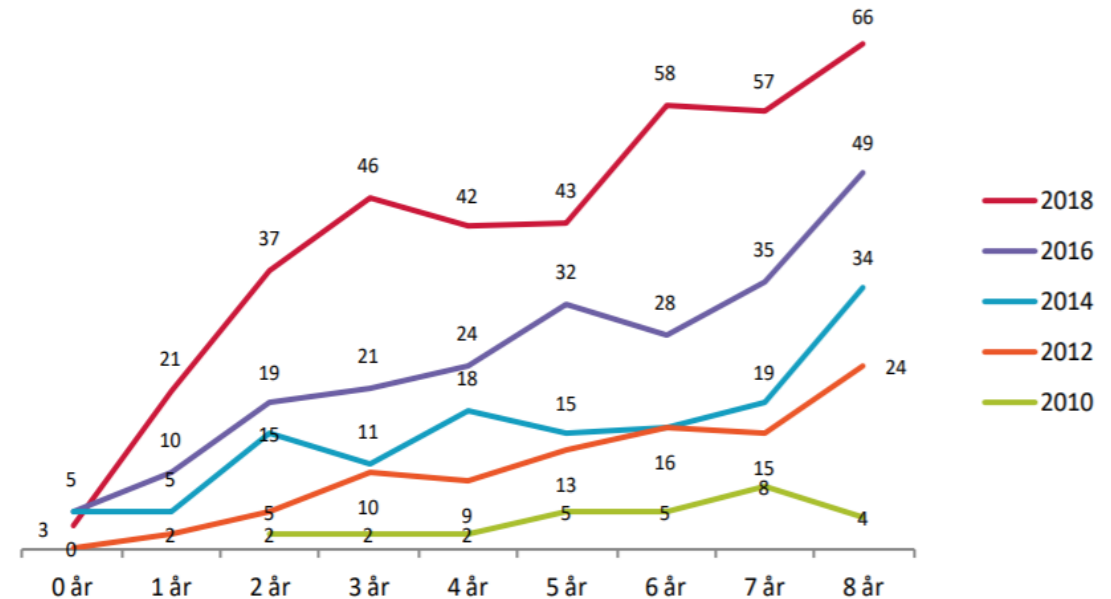
**EKONOMISK  
OJÄMLIKHET  
BIDRAR TILL  
BARNENS  
HÄLSOKLYFTA**

# Statens medieråd: Ökad användning av internet & telefoner

*Använder internet och mobiltelefon mer än tre timmar/dag, 2005–2016 (%)*



*Använder internet dagligen, 0–8 år. 2010–2018 (%)*



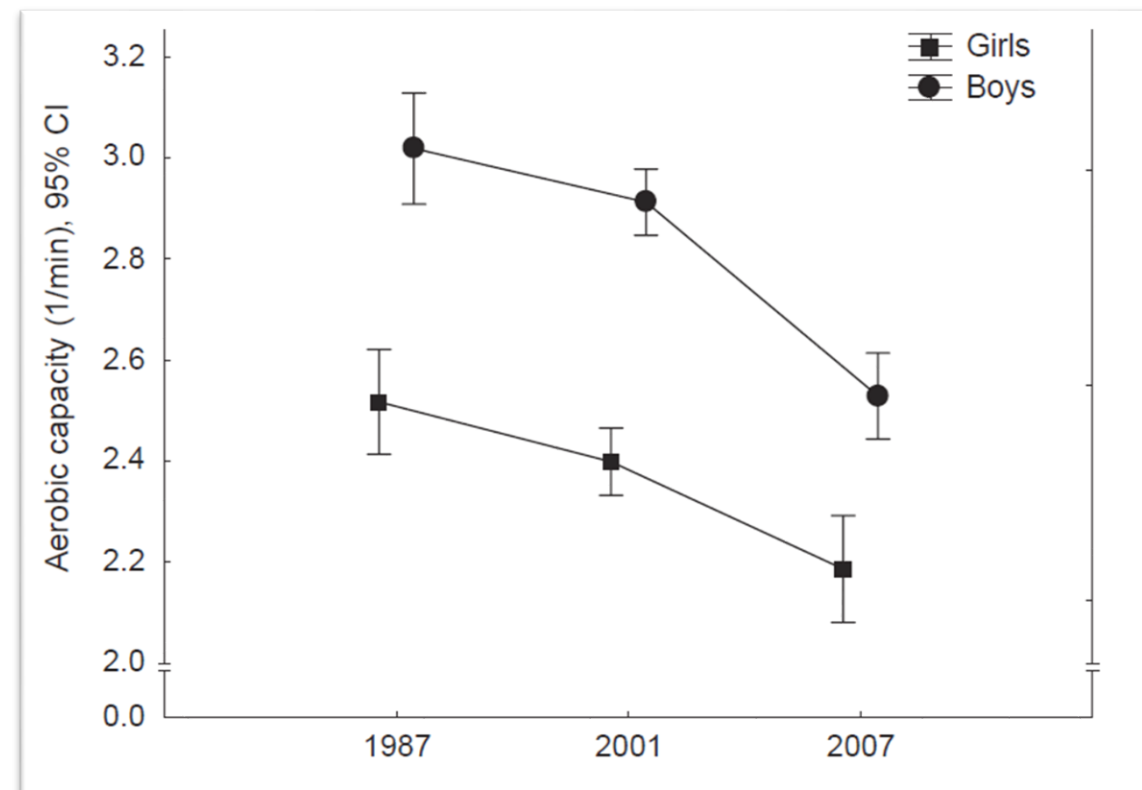
# Sämre kondition hos ungdomar

265 ungdomar  
16-åringar, 1987-2001-2007

## Resultat:

10 % sämre kondition

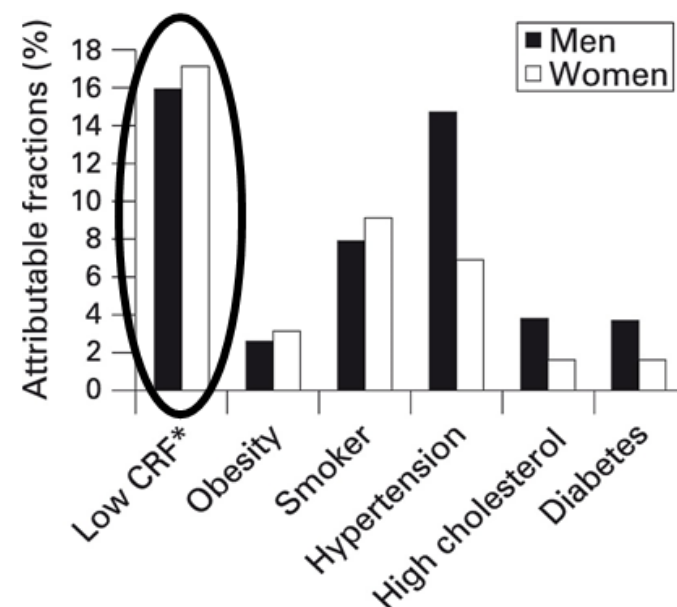
*Ekblom et al, Acta Paediatrica, 2011*



# Dålig kondition – stor hälsorisk

- Försämring av kondition bland vuxna svenskar:
  - Andelen med hälsofarligt låg kondition ökade från 27% (1995) till 46% (2017)

## Dödsfallsorsak:



# Sämre hälsoläge för personer med funktionsnedsättningar

- Mindre fysiskt aktiva än personer utan funktionsnedsättning.
- Deltar i mindre omfattning i organiserad idrott.
- Anpassad fysisk aktivitet i form av behandling men ej i friskvård.
- 50% övervikt
- 20 % fetma – dubblering
- Diabetes 2 – högre andel
- Kortare livslängd



# Hälsorisker med låg dos fysisk aktivitet och stillasittande

Barn och ungdomars hälsa tycks kunna påverkas negativt av långvarigt stillasittande, beror dock på vilken typ:

- Läsning kan främja hälsa
- TV-tittande är förknippat med risker för ohälsa
- Stark evidens för samband mellan skärmtid och depression och psykisk stress



# Är vi för rädda om våra barn?

- De positiva effekterna av "riskfyllt lekande" hos barn 3-12 år var större än hälsoeffekterna med att undvika "riskfyllt lekande".
- Indikation på att riskfyllda lekmiljöer ökade tiden i lek, ökade den sociala interaktionen och kreativiteten hos barnen.



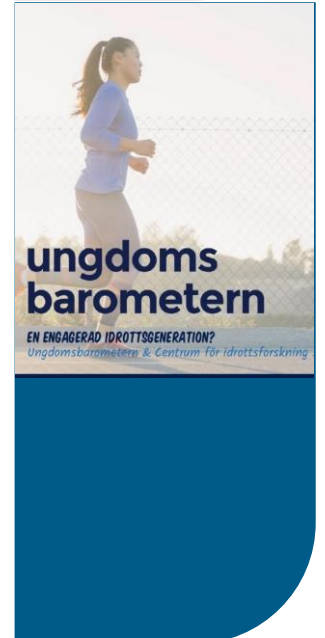
# Barn och ungas röster

- 1 av 3 unga vill röra på sig mer - framförallt utomhus! MEN, många saknar ork eller förmåga och slutar idrotta på grund av ångest, depression eller sömnsvårigheter.
- 6 av 10 vill påverka frågor om hälsa och rörelse.
- Vad är viktigt?
  - Involvera barn i frågor som rör fysisk aktivitet!
  - En mer inkluderande idrott.
  - Bygg för lek och rörelse.
  - Mer engagemang från föräldrar.
  - Mer schemalagd idrott i skolan.



# Barn och ungas röster

- 27 % av landets gymnasieelever tycker att det är viktigt med goda hälsovanor och en sund livsstil (jmf med bara 11 procent 1995)
- Ungdomar med stort intresse tränar i alla former – i föreningar, på gym och i egen regi.
- Unga uppfattar föreningar som en miljö för tävlingsintresserade



# Sammanfattning

Mindre fysiskt aktiva

Mer stillasittande

Sämre kondition

Ökad medieanvändning

Framtida konsekvenser?





Funderingar  
& frågor...



10 x  
symaskins-  
tramp

# Hur ska vi arbeta med fysisk aktivitet?



# Agenda 2030

## Mål 3: god hälsa och välbefinnande

Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar.



Genom förebyggande insatser och behandling minska det antal människor som dör i förtid av icke smittsamma sjukdomar samt främja psykisk hälsa och välbefinnande.



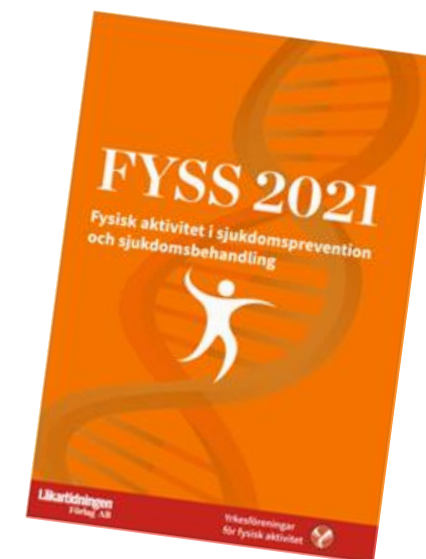
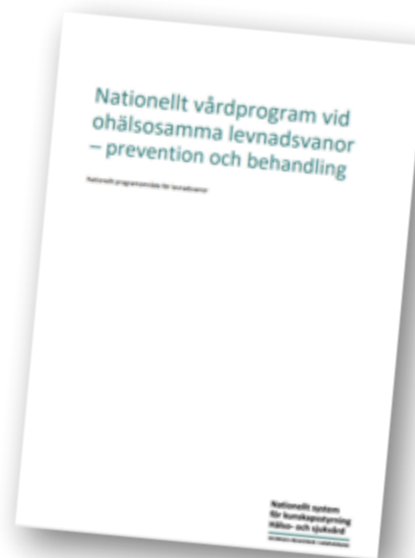
# Barnkonventionen

Artikel:

2. Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter.
3. Barnets bästa ska beaktas i alla beslut som rör barn.
6. Barn har rätt till liv och utveckling.
12. Barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.
24. Alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa.
31. Barn har rätt till lek, vila och fritid.



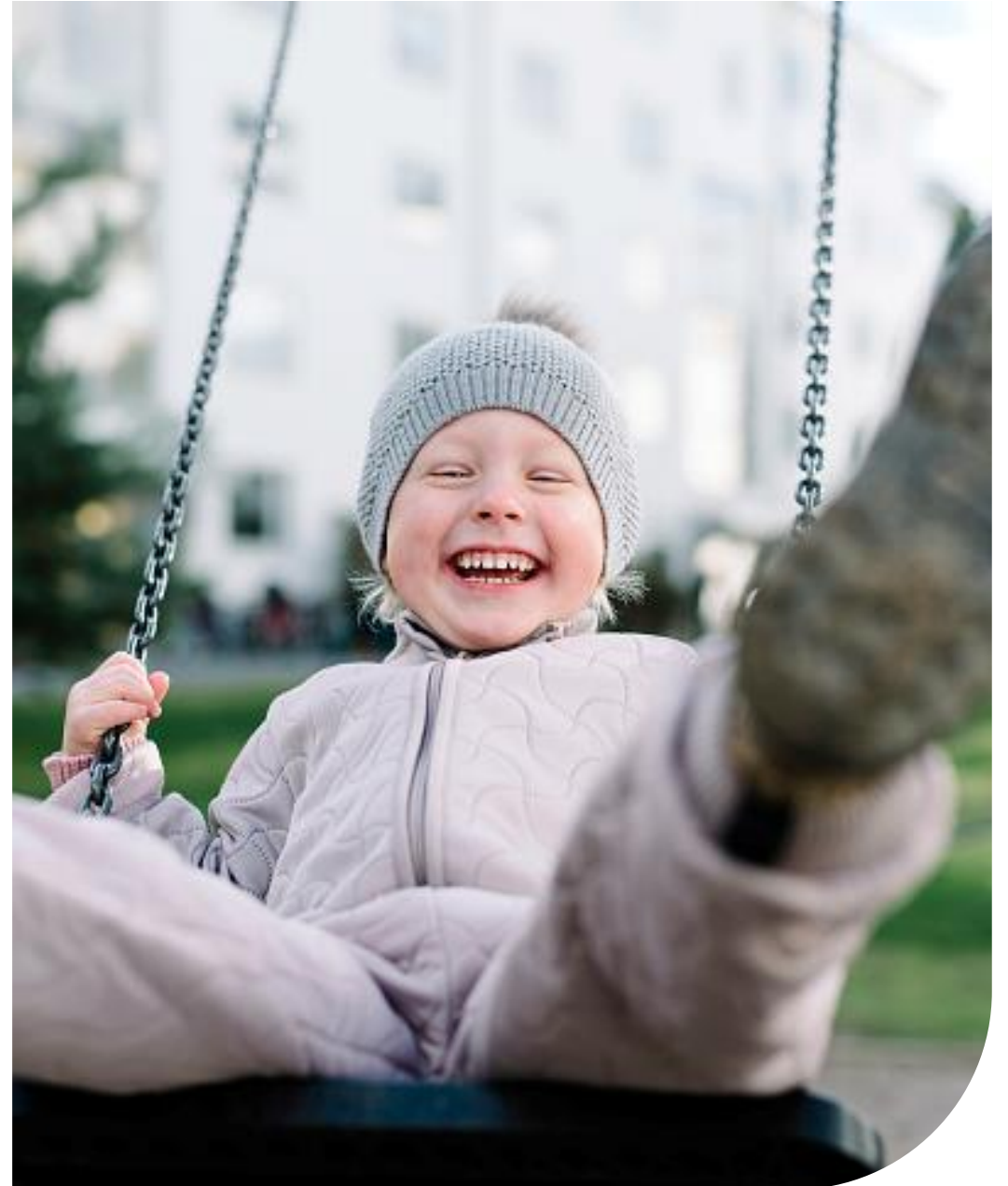
# Riktlinjer om fysisk aktivitet



# Rekommendationer 0-5 år

- Små barn bör ges möjlighet att röra på sig på olika sätt flera gånger om dagen.
- Under vaken tid bör långa perioder av stillasittande brytas av med rörelse.

*[www.fyss.se/for-barn-och-ungdomar](http://www.fyss.se/for-barn-och-ungdomar)*



# Rekommendationer 6-17 år

- För att må bra ska barn och ungdomar 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.

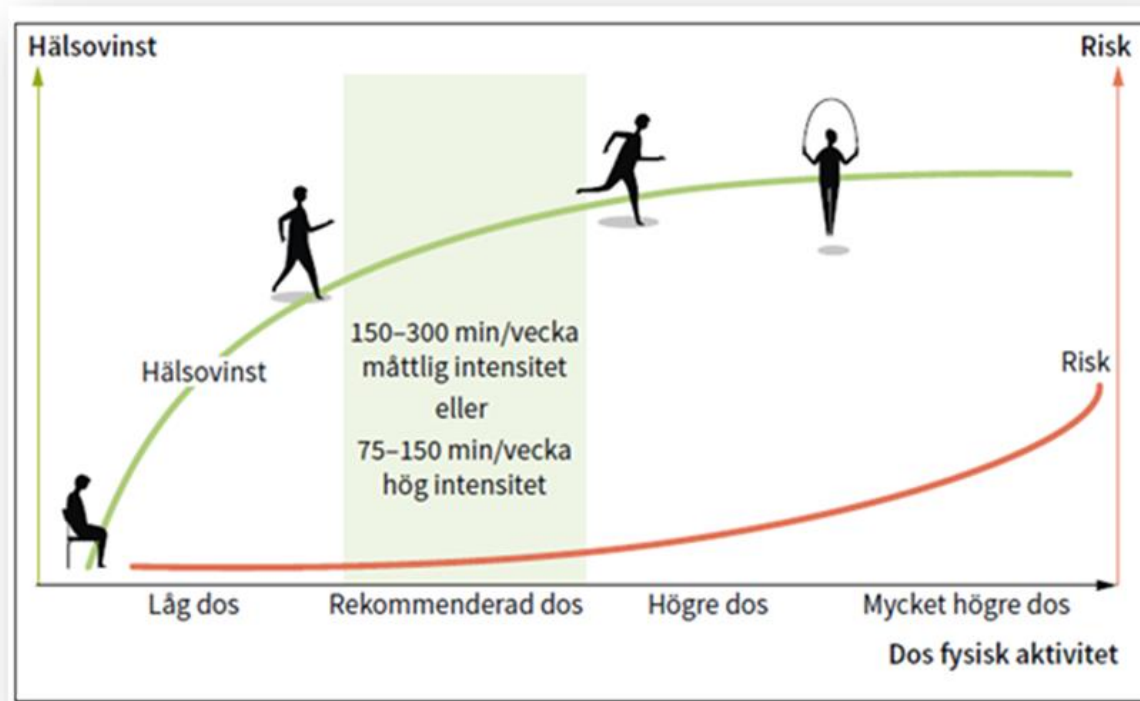


# Rekommendation

Individer som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som tillståndet medger



# Dos-responssamband mellan fysisk aktivitet & hälsa



Figur från FYSS 2021

# Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

- Barn 2-12 som är otillräckligt fysiskt aktiva **kan** erbjudas familjestödsprogram (prio 5)
- Unga under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva **bör** erbjudas rådgivande samtal (prio 3) och **kan** erbjudas familjestödsprogram (prio 7)



# Vägledning för elevhälsan



KUNSKAPSGUIDEN

Lyssna Sök på webbplatsen

Områden och teman Utbildningar Aktuellt Om Kunskapsguiden

Start > Områden och teman > Vägledning för elevhälsan > Hälsöfrämjande skola > Främja goda levnadsvanor > Matvanor och fysisk aktivitet

Hälsöfrämjande skola

Utgångspunkter och perspektiv

Elevhälsans uppdrag

## Matvanor och fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet och goda matvanor har en positiv effekt på elevers hälsa och lärande. Frågor om matvanor och fysisk aktivitet är en del i skolans hälsöfrämjande arbete.

## Främjande och förebyggande arbete med fysisk aktivitet

- hålla hälsosamtal med frågor om fysisk aktivitet
- se över skolans utemiljöer för att underlätta för elever att vara fysiskt aktiva
- skapa fler tillfällen för fysisk aktivitet
- erbjuda aktiviteter som stimulerar elevers rörelseförmåga och motorik
- stödja lärare och övrig personal i att införa hälsofrämjande strategier
- ge vårdnadshavare verktyg för att uppmuntra ökad fysisk aktivitet


# Förstärkt elevhälsoarbete

- Elevhälsans arbete ska bedrivas på individ-, grupp- och skolenhetsnivå och i samverkan med lärare och övrig personal
  - Samordning och förankrade rutiner kring daglig rörelse
  - Rörelseaktiviteter som främjar lärande, utveckling och hälsa
  - Insatser med fysisk aktivitet för att förebygga ohälsa och svårigheter att nå utbildningens mål
- Elevhälsan ska vara en integrerad del av skolans systematiska kvalitetsarbete
  - Rutiner för att arbeta med fysisk aktivitet
- Vid behov ska elevhälsan samverka med hälso- och sjukvården och socialtjänsten
  - Rutiner för elever som behöver mer stöd kring fysisk aktivitet





Funderingar  
& frågor...



20 x  
skuggbox

**Men HUR ska vi arbeta  
med fysisk aktivitet?**





# Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor: Åtgärdsnivåer och kompetenskrav

All hälso- och sjukvårdspersonal med självständig patientkontakt bör:

- kunna uppmärksamma/identifiera/bedöma ohälsosamma levnadsvanor.
- kunna ge enkla råd.
- veta vart de kan hänvisa individen för att få ytterligare stöd.
- kunna dokumentera om levnadsvanor.

# Uppmärksamma



- Fråga, bedöm och erbjud stöd till förändring.
- Sammanhang där fysisk aktivitet kan uppmärksammas i olika åldrar.
- Förslag på frågor för att fånga in fysisk aktivitetsnivå.
- Bedömning:
  - Räkna samman mängd fysisk aktivitet.
  - Bedöm om barnet når rekommendationen.
  - Återkoppla och bekräfta det som är bra.
  - Visa intresse och erbjud åtgärder.

# Åtgärda



– råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd

Målgrupp	Rekommendationer (prioritet inom parentes)
Unga under 18 år som är otillräckligt fysiskt aktiva	Rådgivande samtal (3)
Barn 2-12 år som har ohälsosamma matvanor eller är otillräckligt fysiskt aktiva	Familjestödsprogram (5)
Barn 13-18 år som har ohälsosamma matvanor eller är otillräckligt fysiskt aktiva	Familjestödsprogram (7)

# Följ upp



- Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare.
- Uppföljning ingår som en naturlig del av rådgivande samtal och familjestödsprogram.

# Dokumentation



- Diagnoskod:
  - Z72.3 Otillräcklig fysisk aktivitet (brist på träning)
- KVÅ kod:
  - DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
  - DV200 Utfärdande av FaR
  - AW005 Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR)

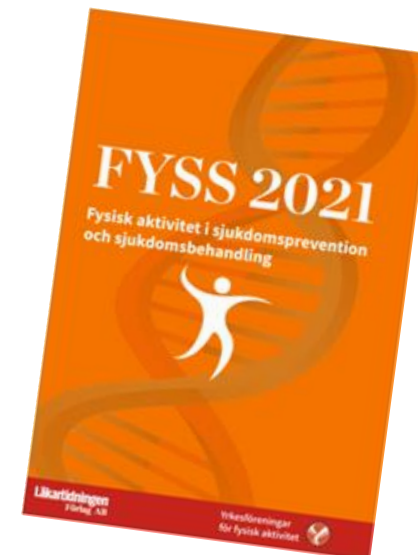
# FYSS: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

## Del 1 Allmän del:

- Allmänna rekommendationer
- Begrepp och principer
- Effekter
- Bedöma och utvärdera
- Individanpassad rådgivning
- FaR
- Med mera

## Del 2 Diagnosdel:

- Diagnosspecifika rekommendationer för 35 diagnoser



# FYSS 2021

## – om barn och ungdomar

- Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar
  - Tillväxt&mognad, hälsoeffekter, koppling till vuxen ålder, stillasittande, steg, risker
- Fysisk aktivitet för barn och ungdomar med sjukdomstillstånd



# Vad säger forskningen – vad kan vi rekommendera?

- Stimulera små barns motoriska utveckling
- Börja med små förändringar
- Aktiv transport
- Utomhuslek
- Helgaktivitet
- Röra på sig och göra saker tillsammans
- Lustfylld aktivitet – det ska vara ROLIGT
- Uppmuntra organiserad aktivitet när barnen blir lite äldre
- Stötta barn vad gäller intressen och idrottande



Barn-  
konven-  
tionen

Rekammen-  
dationer

Physical  
literacy

Riktlinjer &  
vårdprogram

FYSS

MI

Forskning

Kropps-  
uppfattning &  
utseende-  
kultur



Funderingar  
& frågor...

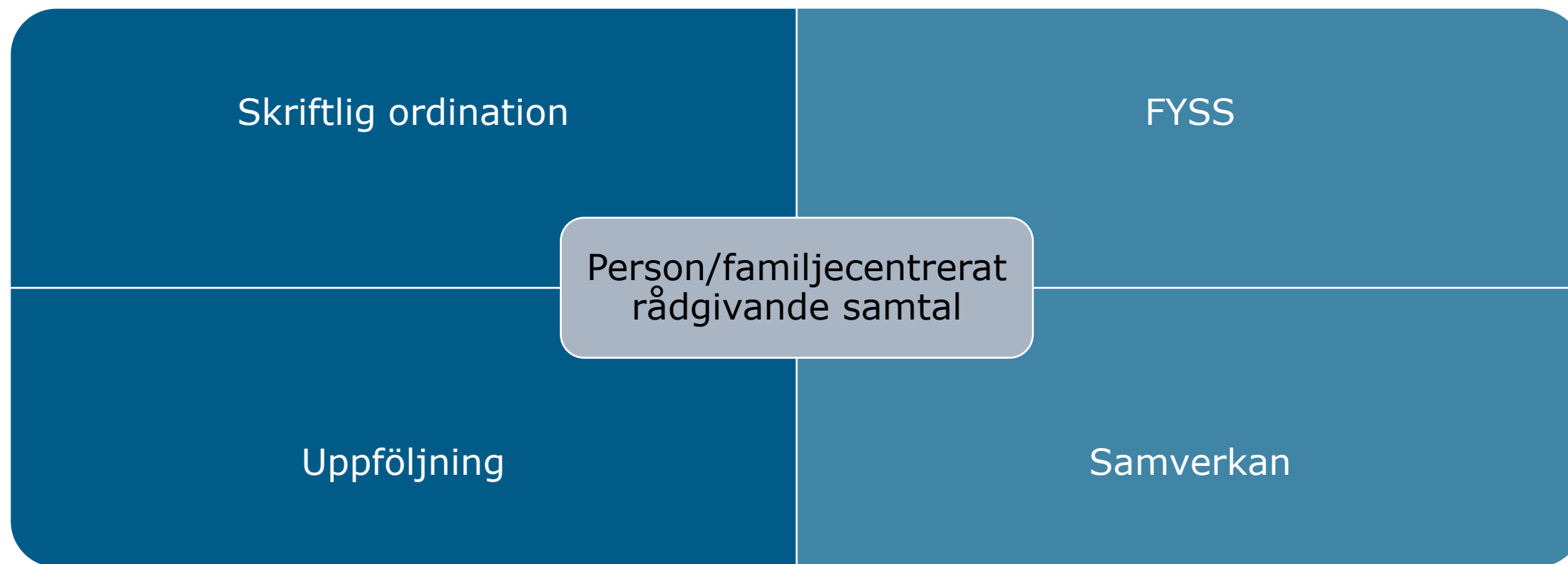


10 x  
axelrull

# FaR som metod



# FaR som metod



# Fysisk aktivitet på Recept i praktiken



1. INDIVIDUELLT  
RÅDGIVANDE SAMTAL



2. INDIVIDANPASSAD  
SKRIFTLIG ORDINATION



3. INDIVIDANPASSAD  
UPPFÖLJNING

# Metod för medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation

- Alla medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation och adekvat kunskap
  - Exempelvis: Sjuksköterska, Fysioterapeut, Läkare, Arbetsterapeut, Psykolog
  - Behöver ha kunskap om
    - Patientens hälso- och funktionsstatus
    - FaR som behandlingsmetod
    - Samtalsmetodik
- Ofta en team-insats!
  - Dela upp olika roller; samtal, förskrivning, uppföljning...
  - Medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation, exv läkare förskriver och kurator håller personcentrerat samtal.



# Vem ska få FaR?

Barn och ungdomar som  
är otillräckligt fysisk aktiva

OCH

har ohälsa/sjukdomstillstånd

eller som tillhör en riskgrupp för att utveckla ohälsa  
som kan förbättras av fysisk aktivitet.



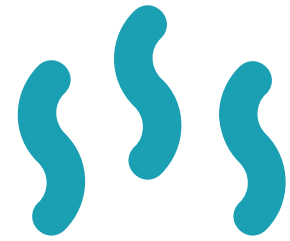
# FaR kan användas...

## till barn från 6 år

- för diagnoserna i barnkapitlet i FYSS
- Vid tillstånd där fysisk aktivitet kan ha effekt
  - Koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter, psykisk ohälsa, smärta, motoriska svårigheter, kroniska sjukdomar
  - Rekommendera aktivitet upp till allmänna rekommendationer, i den mån det är möjligt!
- för övriga diagnoser i FYSS
  - anpassat och med insikt om att rekommendationerna är framtagna för vuxna.

## till ungdomar 16 år och uppåt

- på samma sätt som till vuxna, men med hänsyn tagen till mognad.



**FaR – hur gör man?**



# Så här går det till

1. Samtal om fysisk aktivitet
2. Recept på fysisk aktivitet

3. Uppföljning



## Samtal om fysisk aktivitet: Identifiera...

- Fråga ALLA om deras fysiska aktivitetsnivå.  
Förutsätt inte...
- Hur tar man upp frågan..?  
Vilka ämnen är du själv trygg med och kan utgå ifrån?



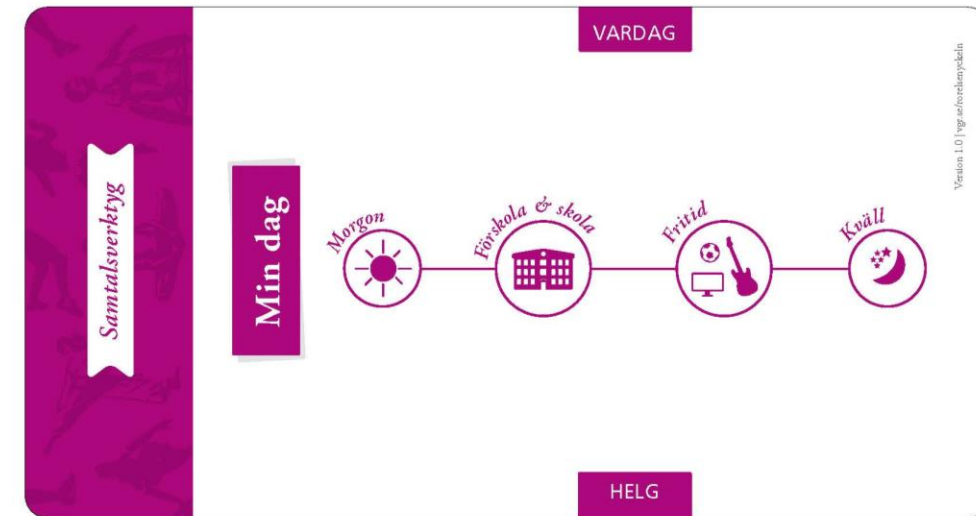
# Samtal om fysisk aktivitet: Väck intresse!

- Ice-breaker:  
"Känner du till att fysisk aktivitet kan påverka din... (hälsa/diagnos)?"



# Samtal om fysisk aktivitet: Kartlägg fysisk aktivitet

- "Känns det okej att vi pratar en stund om fysisk aktivitet?"  
(be om lov att få ta upp ämnet)
- "Berätta, hur ser det ut för dig?"  
(utforska nuvarande situation)
- Lyssna in och fånga upp erfarenheter, nuvarande stillasittande, vardagsaktivitet och eventuell träning - all aktivitet räknas! Ställ följdfrågor vid behov.



## Samtal om fysisk aktivitet: Kartlägg fysisk aktivitet

- På vissa enheter/skolor finns standardiserade frågor om fysisk aktivitet som används. Förslag på frågor att ställa kan vara:
  - “Hur mycket tid rör du på dig en vanlig dag, till exempel till och från skolan, rastaktiviteter, fritid, idrottsaktiviteter som gör att hjärtat slår snabbare och ibland gör dig andfådd? (Är det skillnad mellan vardag och helg?)”
  - “Hur mycket rör du på dig en vanlig dag, så att du blir andfådd, till exempel springa, fotboll, hoppa eller dansa? (Är det skillnad mellan vardag och helg?)”
  - “Deltar du i någon idrott på fritiden?”



## Samtal om fysisk aktivitet: Kartlägg fysisk aktivitet

- För barn och ungdomar som tillbringar mycket tid i stillasittande framför skärm kan kompletterande frågor om skärmtid användas.
  - “Hur mycket tid ägnar du åt sociala medier, dataspel eller att se på TV eller filmer på dator, surfplatta eller mobil?”
  - “Hur mycket tid ägnar du åt läsning eller skolarbete via dator, surfplatta eller mobil?”



# Rörelsenyckeln - [www.vgregion.se/rorelsenyckeln](http://www.vgregion.se/rorelsenyckeln)



**Rörelsenyckeln**  
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!

**6**

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.

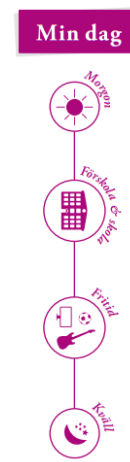
Skillnader mellan pojkar och flickor ska minska	Skillnader mellan yngre och äldre barn ska minska	Aktivitetsnivån hos barn med funktionsnedsättning ska öka
---	---	---

[vgregion.se/strategifysiskaktivitet](http://vgregion.se/strategifysiskaktivitet)

Version 1.0 | [vgregion.se/rorelsenyckeln](http://vgregion.se/rorelsenyckeln)

### Samtalsverktyg

#### Min dag



HELG

VARDAG

Version 1.0 | [vgregion.se/rorelsenyckeln](http://vgregion.se/rorelsenyckeln)

### Allmänna rekommendationer

#### Fysisk aktivitet

**6 till 11 år**

För att må bra ska barn röra på sig så att de blir varma och lite andfädda 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 andfädda och varma, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i uppförsläge eller simma.

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

Källa: fys.se

Version 1.0 | [vgregion.se/rorelsenyckeln](http://vgregion.se/rorelsenyckeln)

### 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

Version 1.0 | [vgregion.se/rorelsenyckeln](http://vgregion.se/rorelsenyckeln)

### 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-/familjecentrat 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 teaminsats 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.

Version 1.0 | [vgregion.se/rorelsenyckeln](http://vgregion.se/rorelsenyckeln)

# Samtalsverktyg barn och unga

[www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet) > Material

## Värdeskalor för att prata om fysisk aktivitet

Skalorna hör ihop i lodrät riktning

<p>Rättst, tycker om</p>	<p>mycket svettigt/obbigt</p>	<p>Ofta</p>	<p>enkelt/lätt</p>
<p>så där /mittenellan</p>	<p>lite svettigt/obbigt</p>	<p>ibland</p>	<p>så där/mittenellan</p>
<p>Tråkigt, tycker inte om</p>	<p>inte svettigt/obbigt</p>	<p>Sällan</p>	<p>odert</p>

För information om symboliseringen: <http://www.dart-gbg.org/tema/tema>  
 Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se

## Förflytta sig - "Aktiv transport" + platser

<p>gå / promenad</p>	<p>gå ut med hund</p>	<p>cykla</p>	<p>cykla</p>	<p>sparkcykel</p>	<p>vagn</p>
<p>rullstol</p>	<p>skateboard</p>	<p>inlines</p>	<p>trappor</p>	<p>fissa</p>	<p>bil</p>
<p>hemma</p>	<p>förskola</p>	<p>skola</p>	<p>korttids</p>	<p>användaren</p>	<p>lekplats</p>

För information om symboliseringen: <http://www.dart-gbg.org/tema/tema>  
 Detta bildstöd är skapat via www.bildstod.se

**Så här vill jag ha det:**

**Inför, under, efter idrott och rörelseaktiviteter**

**Inför aktivitet**

- Jag behöver veta innan aktiviteten vad vi ska göra och hur det ska gå till.
- Jag behöver hjälp med att komma ihåg ombyte och duschgrejer.
- Jag behöver något att äta och dricka innan idrotten (aktiviteten) för att orka med.
- Jag vill kunna byta om ensam.
- Jag vill ha en bestämd plats i omklädningsrummet.

## Samtal om fysisk aktivitet: Kartlägg fysisk aktivitet

- Sammanfatta och bekräfta det som redan görs.
- Om barnet/ungdomen inte uppnår rekommenderad dos (är otillräckligt fysiskt aktiv), gå vidare med att ställa fler utforskande frågor om den fysiska aktiviteten och erbjud information.



# Samtal om fysisk aktivitet: Erbjud information

- “Vad vet du om hur rörelse/aktivitet påverkar din hälsa?”  
(utforska kunskap/erfarenheter)
- Bekräfta och sammanfatta.
- “Vill du att jag berättar mer om vilka effekter fysisk aktivitet skulle kunna innebära för dig?” (be om lov att få informera)
- Ge kortfattad individanpassad information om effekter av fysisk aktivitet (se [Rörelsenyckeln](#)).



# Samtal om fysisk aktivitet: Kartlägg motivation

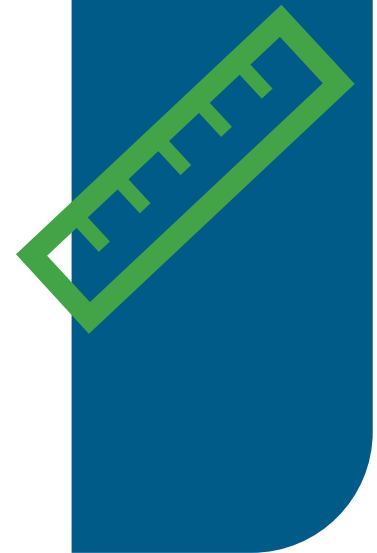
- "Vad upplever du fungerar bra eller mindre bra med din fysiska aktivitet?"
- "Om du skulle ändra på något för att bli mer aktiv, vad skulle det i så fall vara?"
- "Vad ser du för hinder och möjligheter?"



# Samtal om fysisk aktivitet: Kartlägg motivation

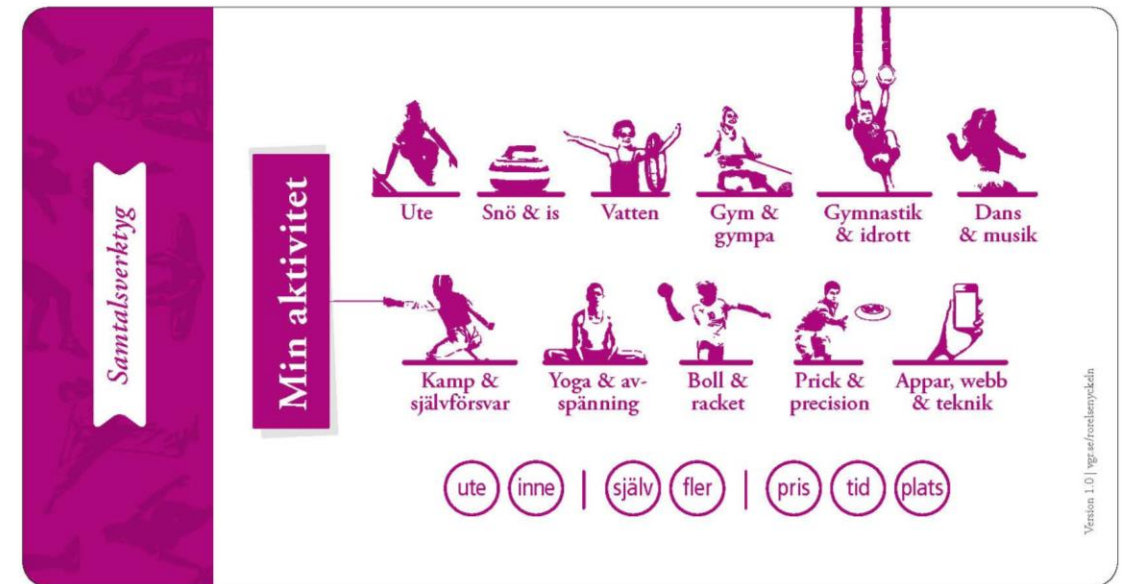
I samtal med äldre barn/ungdomar och med vårdnadshavare kan även skalfrågor kring motivation användas:

- "Hur viktigt är det för dig att... på en skala från 0-10?"  
(framkalla/förstärk förändringsprat)
- "Vad är det som får dig att säga siffran \_ och inte siffran \_?"
- "Hur beredd är du att förändra... på en skala från 0-10?" (utforska beredskap)
- "Vad skulle få dig att flytta från siffran \_ till en lite högre?"



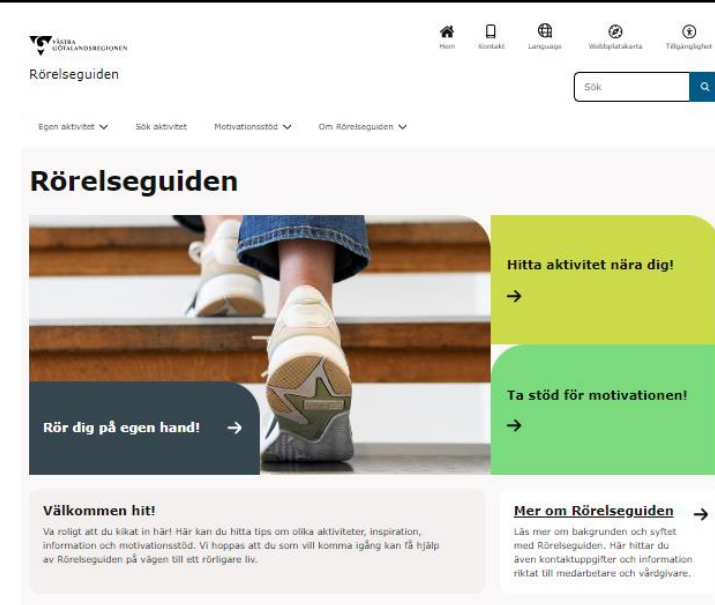
# Samtal om fysisk aktivitet: Val av aktivitet

- Utgå från intresse!
- Ställ följande frågor som hjälp:
  - Vill du helst röra på dig på egen hand eller i grupp?
  - Vill du helst vara ute eller inne?
  - Är kostnad, tid och/eller plats viktigt?
- Tänk på att samma aktivitet kan erbjudas i olika regi;
  - kommunal, privat, studieförbunds- och föreningsregi, via en app, på egen hand, med flera



# Rörelseguiden

- Primär målgrupp – invånaren
- Sekundär målgrupp – medarbetare som tipsar/lotsar
- Egen aktivitet
- Motivationsstöd
- Sök aktivitet i din kommun
- [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)



# Formulera en individanpassad skriftlig ordination

- "Nu har vi pratat om hur det ser ut nu och om vilka effekter fysisk aktivitet kan ge för din hälsa. Vi har även pratat lite om på vilket sätt du tänker att du kan använda fysisk aktivitet. Vi sammanfattar detta i ett recept på fysisk aktivitet, en skriftlig plan som du får med dig hem som ett stöd i att genomföra den här förändringen."
- Ta stöd av
  - FYSS och allmänna och diagnosspecifika rekommendationer.
  - Specifika, Mätbara, Attraktiva, Realistiska och Tidsbestämda mål (SMART)



# Recept – fysisk aktivitet FaR®

Fysisk Aktivitet på Recept

Ordinator / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

## Målsättning

## I vardagen

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

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

## Fysisk aktivitet / träning 1

Aktivitet:
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Stryka <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"/> Stryka <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

Återbesök, datum:
Telefon eller brev, datum:
Annan vårdgivare:

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

# Enklare FaR för...

- barn och unga
- personer med intellektuell funktionsnedsättning
- personer med språksvårigheter
  
- Kom ihåg: Alla delar i receptet behöver inte fyllas i. Koncentrera samtalet kring de delar som är aktuella.

## Recept – fysisk aktivitet

Datum: .....

Anledning till FaR: .....

Målsättning: .....

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> få bättre kondition  | <input type="checkbox"/> bli starkare          | <input type="checkbox"/> få bättre balans | <input type="checkbox"/> bli rörligare         |
| <input type="checkbox"/> bli piggare          | <input type="checkbox"/> få bättre självkänsla | <input type="checkbox"/> sova bättre      | <input type="checkbox"/> öka koncentrationen   |
| <input type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv | <input type="checkbox"/> träffa nya vänner     | <input type="checkbox"/> ha roligt        | <input type="checkbox"/> öka lust till rörelse |

Bra saker jag redan gör och fortsätter med: .....

**Stillasittande** – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

### Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

### Träning

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

För att förbättra:  kondition  styrka  rörlighet/smidighet  balans  övrigt: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

**Plan** – Var? När? Med vem? .....

**Uppföljning:** datum ..... tid .....  återbesök  telefon  video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter

.....	Receptmottagare – namn
.....	.....
.....	Personnummer
.....	.....
.....	Telefonnummer
.....	Till vem?
.....	.....

Receptet är giltigt till och med .....

- **Anledning till FaR**

Fyll i den medicinska anledningen till FaR i samförstånd med barnet/ungdomen/familjen, gärna salutogen ingång, t.ex. viktbalans, för humöret eller ren diagnos astma.

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

- **Min målsättning**

Formulera en övergripande målsättning tillsammans med barnet/ungdomen/familjen t.ex. delta i en fysisk aktivitet som är rolig två gånger/vecka, bryta skärmtid, göra en utomhusaktivitet på helgen.

- “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?”

- **Kryssa i vad barnet/familjen önskar uppnå med den ökade fysiska aktiviteten, här finns 12 valbara förslag.**

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

- **Bra saker jag redan gör och fortsätter med: fyll i aktiviteter som redan görs och som fungerar bra.**

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

- **Bekräfta och sammanfatta**

## Recept – fysisk aktivitet

Datum: .....

**Anledning till FaR:** .....

**Målsättning:** .....

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> få bättre kondition  | <input type="checkbox"/> bli starkare          | <input type="checkbox"/> få bättre balans | <input type="checkbox"/> bli rörligare         |
| <input type="checkbox"/> bli piggare          | <input type="checkbox"/> få bättre självkänsla | <input type="checkbox"/> sova bättre      | <input type="checkbox"/> öka koncentrationen   |
| <input type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv | <input type="checkbox"/> träffa nya vänner     | <input type="checkbox"/> ha roligt        | <input type="checkbox"/> öka lust till rörelse |

Bra saker jag redan gör och fortsätter med: .....

**Stillasittande** – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

**Fysisk aktivitet i vardagen**

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

**Träning**

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

För att förbättra:  kondition  styrka  rörlighet/smidighet  balans  övrigt: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

**Plan** – Var? När? Med vem? .....

**Uppföljning:** datum ..... tid .....  återbesök  telefon  video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter	Receptmottagare – namn
.....	.....
.....	Personnummer
.....	.....
.....	Telefonnummer
.....	Till vem?
.....	.....

Receptet är giltigt till och med .....

- **Stillasittande**

Barn/ungdomar som inte uppnår rekommendationen för fysisk aktivitet och spenderar mycket tid i stillasittande vid skärm rekommenderas minska skärmtiden till förmån för mer tid i fysisk aktivitet. Beskriv tydligt när och hur stillasittandet ska brytas.

- "Vilka förändringar tänker du att du skulle kunna göra kring stillasittande/skrämtid?"

- **Fysisk aktivitet i vardagen**

Ersätt stillasittande med vardagsaktivitet, t.ex. cykla eller promenera till och från skolan eller affären, ta trapporna istället för hissen, hjälp till med sysslor hemma, lek utomhus eller gör utflykter med familjen. All rörelse räknas!

- "Vad tänker du att du kan lägga till eller göra mer av gällande vardagsaktivitet?"

## Recept – fysisk aktivitet

Datum: .....

Anledning till FaR: .....

Målsättning: .....

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> få bättre kondition  | <input type="checkbox"/> bli starkare          | <input type="checkbox"/> få bättre balans | <input type="checkbox"/> bli rörligare         |
| <input type="checkbox"/> bli piggare          | <input type="checkbox"/> få bättre självkänsla | <input type="checkbox"/> sova bättre      | <input type="checkbox"/> öka koncentrationen   |
| <input type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv | <input type="checkbox"/> träffa nya vänner     | <input type="checkbox"/> ha roligt        | <input type="checkbox"/> öka lust till rörelse |

Bra saker jag redan gör och fortsätter med: .....

**Stillasittande** – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?  
.....  
.....

**Fysisk aktivitet i vardagen**

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

**Träning**

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

För att förbättra:  kondition  styrka  rörlighet/smidighet  balans  övrigt: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

**Plan** – Var? När? Med vem? .....

.....

.....

**Uppföljning:** datum ..... tid .....  återbesök  telefon  video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter

.....

.....

.....

.....

.....

Receptet är giltigt till och med .....

## • Träning

Doseringen av fysisk aktivitet anpassas efter barnets/ungdomens biologiska och psykologiska mognad samt hälsotillstånd.

Definiera vad aktivitet i låg respektive hög intensitet kan innebära och hur det känns i kroppen, använd Borg-RPE-skalan® eller Omni-skalan som stöd.

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

## • Plan

Det är viktigt att det finns en tydlig plan för var, när och med vem aktiviteten ska genomföras. Diskutera tillsammans med barnet/ungdomen/familjen vad som är möjligt att genomföra. Konkretisera ifyllda aktiviteter där det är aktuellt:

“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?”

## Recept – fysisk aktivitet

Datum: .....

Anledning till FaR: .....

Målsättning: .....

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> få bättre kondition  | <input type="checkbox"/> bli starkare          | <input type="checkbox"/> få bättre balans | <input type="checkbox"/> bli rörligare         |
| <input type="checkbox"/> bli piggare          | <input type="checkbox"/> få bättre självkänsla | <input type="checkbox"/> sova bättre      | <input type="checkbox"/> öka koncentrationen   |
| <input type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv | <input type="checkbox"/> träffa nya vänner     | <input type="checkbox"/> ha roligt        | <input type="checkbox"/> öka lust till rörelse |

Bra saker jag redan gör och fortsätter med: .....

**Stillasittande** – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

### Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

### Träning

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

För att förbättra:  kondition  styrka  rörlighet/smidighet  balans  övrigt: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

**Plan** – Var? När? Med vem? .....

**Uppföljning:** datum ..... tid .....  återbesök  telefon  video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktppgifter

.....	Receptmottagare – namn
.....	.....
.....	Personnummer
.....	.....
.....	Telefonnummer
.....	Till vem?
.....	.....

Receptet är giltigt till och med .....

- **Uppföljning**  
Som förskrivare ansvarar du för uppföljning av ordinationen. Om annan vårdgivare ansvarar för uppföljning så skickas kopia på ordinationen till aktuell enhet.  
"När tycker du att vi ska höras eller ses igen för att stämna av hur det går för dig med den fysiska aktiviteten?"
- **Bilaga**  
På baksidan av receptet finns kort information, förklaringar av begrepp och tips på aktivitet.
- **KVÅ-kodning**  
I samband med journalföring (om tillämpligt):
  - DV132 - vid rådgivande samtal om fysisk aktivitet
  - DV133 - vid kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
  - DV200 - vid utfärdande av FaR
  - AW005 - vid uppföljning av tidigare utfärdat FaR
- **Sammanfatta receptet. "Hur känns det här?"**

## Recept – fysisk aktivitet

Datum: .....

Anledning till FaR: .....

Målsättning: .....

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> få bättre kondition  | <input type="checkbox"/> bli starkare          | <input type="checkbox"/> få bättre balans | <input type="checkbox"/> bli rörligare         |
| <input type="checkbox"/> bli piggare          | <input type="checkbox"/> få bättre självkänsla | <input type="checkbox"/> sova bättre      | <input type="checkbox"/> öka koncentrationen   |
| <input type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv | <input type="checkbox"/> träffa nya vänner     | <input type="checkbox"/> ha roligt        | <input type="checkbox"/> öka lust till rörelse |

Bra saker jag redan gör och fortsätter med: .....

**Stillasittande** – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

**Fysisk aktivitet i vardagen**

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

**Träning**

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: ..... Antal minuter per tillfälle: .....

För att förbättra:  kondition  styrka  rörlighet/smidighet  balans  övrigt: .....

Ansträngning:  låg  måttlig  hög Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

**Plan** – Var? När? Med vem? .....

**Uppföljning:** datum ..... tid .....  återbesök  telefon  video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktpuppgifter

Receptmottagare – namn

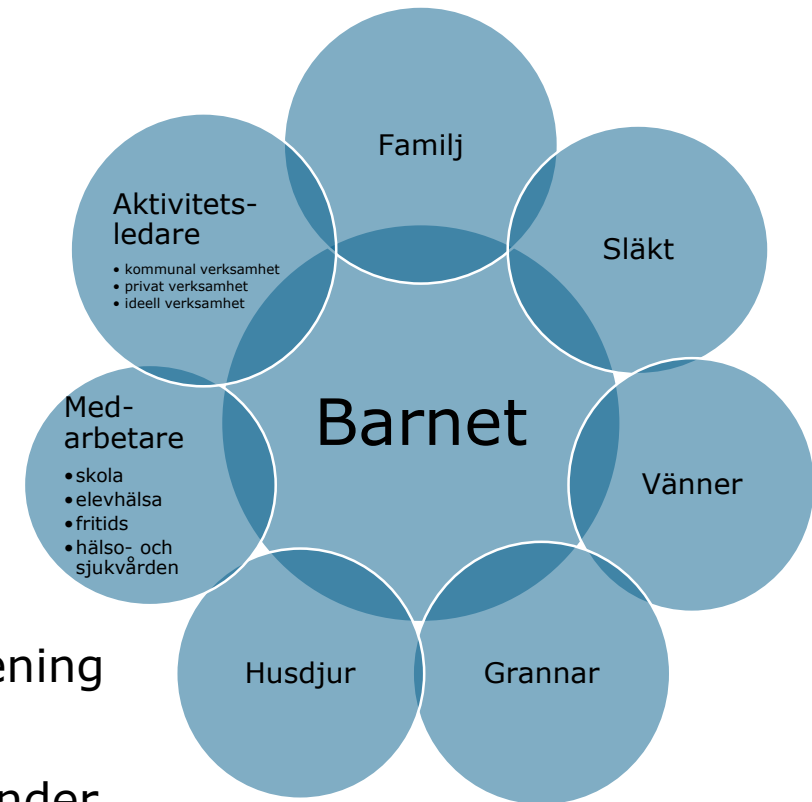
Personnummer

Telefonnummer Till vem?

Receptet är giltigt till och med .....

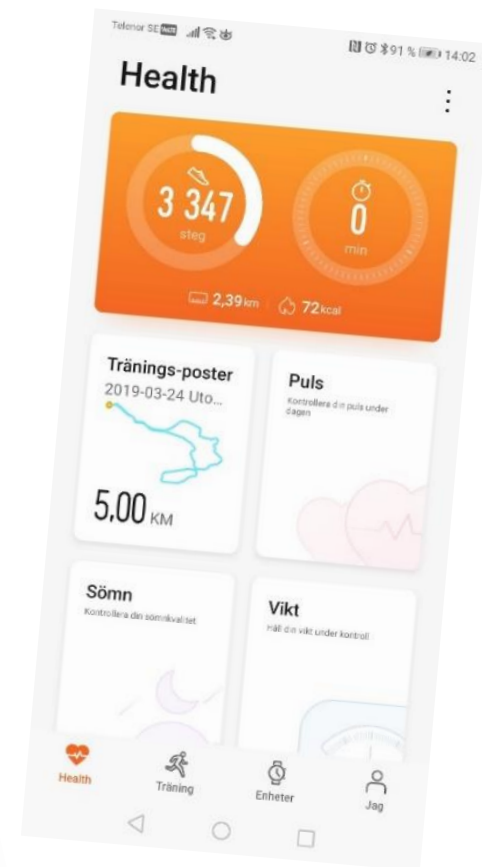
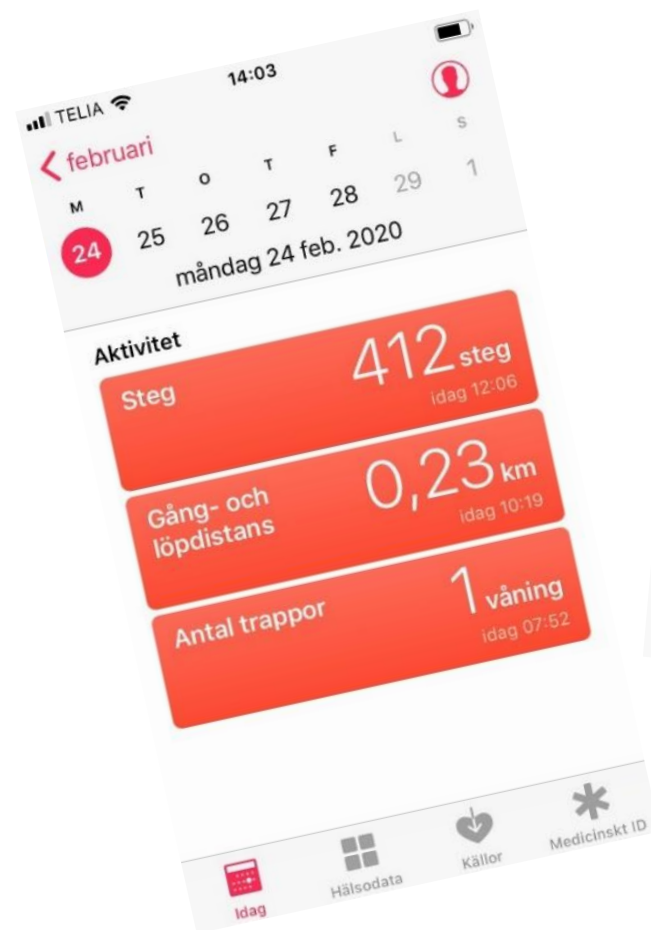
# Lite mer om stöd

- Kom överens om hur du som vårdgivare respektive vårdnadshavare kan stödja barnet bäst.
- Identifiera andra vuxna som finns i barnets nätverk och engagera dem.
- Stödet kan innebära att:
  - Visa intresse, peppa, uppmuntra och beröm!  
Bestäm kontaktväg; sms, telefon, möte, app eller annat.
  - Hjälpa till rent praktiskt, exempelvis kontakta en idrottsförening eller söka ekonomiskt stöd.
  - Återkoppla till aktivitetsledare hur barnet vill ha det inför, under och efter idrotts- och rörelseaktiviteter samt diskutera kring vad som är möjligt.



# Logga aktivitet

- Stegräknare
- Rörelsemätare
- Aktivitetsdagbok
- Fitnessarmband
- App
- ...





# Blad för utskrift/utdelning:


- Om fysisk aktivitet på recept (FaR)
- Uppmuntran - Hur du som förälder kan uppmuntra ditt barn till rörelseglädje och främja goda rörelsevanor

## Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Barn och unga

**Varför är det bra att röra på sig?**

Genom att röra på dig kan du till exempel få mer energi, få bättre kondition, känna dig gladare, minska smärta, sova bättre och bli smärtfri.




Du orkar mer  
Du blir stark  
Du får ett friskt hjärta och friska blodkärl  
Det går bättre för dig i skolan  
Du får ett starkt skelett

Du blir lugnare och gladare  
Du får bättre självkänsla  
Du får bättre balans  
Om du rör på dig ofta nu kommer du också att gilla det när du blir vuxen

**Du kan få recept på fysisk aktivitet - FaR!**

Du kan få stöd av vården eller elevhälsan för att komma igång med mer rörelse och må bättre genom fysisk aktivitet på recept (FaR). När ni träffas pratar ni om varför det är bra för dig att röra på kroppen, och vad du skulle vilja göra för att röra på dig mer än du gör nu. Ni bestämmer tillsammans en målsättning, vad du ska göra, hur mycket och hur ofta. Det kan vara både vardagsaktiviteter och träning. Det ska vara något som du vill göra, som verkar bra och kul och så bestämmer ni när ni ska träffas alltid ha med dig en förälder eller anhörig som stöd.

**Så här går det till:**




**Uppmuntran**  
Hur du som förälder kan uppmuntra ditt barn till rörelseglädje och främja goda rörelsevanor

Uppmuntran är en nyckel till att bygga förtroende mellan dig och ditt barn. Ju mer positivt du uppmärksammar, desto mer positiva beteenden kan ditt barn utveckla. Det leder också till färre konflikter i familjen och stärker självkänslan hos ditt barn.

**Uppmärksamma det som är bra**  
Uppmärksamma det som ditt barn gör bra fem gånger mer än vad du uppmärksammar det som hen gör fel.

**Säg till exempel:**

- Bra jobbat, heja dig!
- Bra att du la undan din mobiltelefon!
- Fortsätt försöka!
- Jag ser att du har övat!
- Vad modigt av dig att testa!
- Jag är verkligen stolt över dig!



**Stärk ditt barns självkänsla**  
Visa kärlek och uppskattning och var intresserad av vad hen tycker, tänker och behöver.

**Tips:**

- Fäst minn om hens styrkor.
- Beskriv hur ditt barn tidigare har hanterat utmaningar.
- Hjälpl till att byta ner problem i mindre delar.
- Fråga vad ditt barn tänker om planer och dagrutiner.
- Lyssna på ditt barns synpunkter.
- Ditt barn känner sig sedd när du är med vid fritidsaktiviteter.
- Visa att du tänker på ditt barn när du inte kan vara med.
- Kommer ihåg vad ditt barn har berättat.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

# Patientfall: Sara 13 år

- Bor med båda föräldrar, 3 syskon.
- Ohälsa/risk för: Övervikt, sömnsvårigheter, återkommande magont, ont i nacken.

## **Aktivitetsanamnes**

- Transport: Buss till/från skolan, promenad 10min. Men blir oftast skjutsad.
- Skola: Går ut på rasten men sitter still. Har 50% närvaro på idrott&hälsa-lektioner.
- Fritid: Dansar 1 gång/vecka, blir andfådd.
- Stillasittande: Ffa stillasittande efter skoltid och helger.
- Resurser: Granne med hund, kompisar, tycker om dans, syskon, smartphone!
- Hinder: Ekonomi, tid.



# Recept – fysisk aktivitet



Datum 2021-11-20

**Anledning till FaR:** bli av med ont i magen/huvudet

## Målsättning:

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> få bättre kondition             | <input type="checkbox"/> bli starkare          | <input type="checkbox"/> få bättre balans       | <input type="checkbox"/> bli rörligare         |
| <input type="checkbox"/> bli piggare                     | <input type="checkbox"/> få bättre självkänsla | <input checked="" type="checkbox"/> sova bättre | <input type="checkbox"/> öka koncentrationen   |
| <input checked="" type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv | <input type="checkbox"/> träffa nya vänner     | <input type="checkbox"/> ha roligt              | <input type="checkbox"/> öka lust till rörelse |

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

Dansar 1 gång/vecka!

**Stillasittande** – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

Sätt timer 1 gång per kväll - dansa till tik tok!

## Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet: Åka buss/gå till skolan alla dagar, delta i rastaktivitet 2 ggr/vecka

Antal tillfällen per vecka:

Antal minuter per tillfälle:

Ansträngning:  låg  måttlig  hög    Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

## Träning

Aktivitet: Hundpromenad

Antal tillfällen per vecka: 2

Antal minuter per tillfälle: 45-60

För att förbättra:  kondition  styrka  rörlighet/smidighet  balans  övrigt:

Ansträngning:  låg  måttlig  hög    Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

**Plan** – Var? När? Med vem?

hjälpa grannen med hunden en vardagseftermiddag och en helgdag, gå ihop med storasyster eller kompis.

## Uppföljning:

datum 2022-01-20    tid 0900

återbesök     telefon     video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter

Receptmottagare – namn

Sara

Personnummer

Telefonnummer

070 xxx

Till vem?

mamma

Receptet är giltigt till och med 2022-11-20

# Övning ger färdighet...

- Fundera på vilka frågor kan du ställa?  
Vilka resurser/hinder kan du råka på?  
Mätmetod?  
Titta på Rörelsenyckeln – hur kan den vara till hjälp?  
[www.vgregion.se/rorelsenyckeln](http://www.vgregion.se/rorelsenyckeln)
- Gör en skriftlig ordination.

- **Lina 14 år, med nedstämdhet och oro**

- Aktiv med dans när hon var yngre, men slutade när familjen flyttade till annan ort. Lina går promenader ibland och lyssnar då gärna på en bra podcast. Hon skulle vilja börja dansa igen, men tycker det känns svårt nu när hon är ny staden. Linas föräldrar är engagerade och vill gärna att Lina hittar en rolig aktivitet igen.

- **Sam 9 år, med ADHD och motoriska svårigheter.**

- Sitter mycket framför skärm på sin fritid. Sam har testat olika idrotter men har inte fortsatt men någon och är heller inte med på fotbollsplanen under rasten. Han tycker inte om att röra på sig. Däremot tycker han om sin morfar som har hund. Sam ser också upp till sin elevassistent.

- **Robin 6 år, med obesitas.**

- Tycker om att röra på sig, men har en i huvudsak stillasittande fritid, då familjen är ovan vid träning och vid förenings- och friluftsliv. Föräldrarna är oroliga för att Robin ska skada sig när han är ute och rör på sig. Familjen har en svag ekonomi.

# Recept – fysisk aktivitet

Datum: .....

Anledning till FaR: .....

Målsättning: .....

- få bättre kondition     bli starkare     få bättre balans     bli rörligare  
 bli piggare     få bättre självkänsla     sova bättre     öka koncentrationen  
 bli mer vardagsaktiv     träffa nya vänner     ha roligt     öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med: .....

**Stillasittande** – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

## Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: .....    Antal minuter per tillfälle: .....

Ansträngning:     låg     måttlig     hög    Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

## Träning

Aktivitet: .....

Antal tillfällen per vecka: .....    Antal minuter per tillfälle: .....

För att förbättra:  kondition     styrka     rörlighet/smidighet     balans     övrigt: .....

Ansträngning:     låg     måttlig     hög    Värde enligt ansträngningsskala: .....

Undvika eller vara försiktig med: .....

**Plan** – Var? När? Med vem? .....

**Uppföljning:**    datum .....    tid .....     återbesök     telefon     video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter

Receptmottagare – namn

Personnummer

Telefonnummer

Till vem?

Receptet är giltigt till och med .....

# Uppföljning

- Hur har det gått? Jämför med uppsatt plan. Utvärdera med överenskommen mätmetod:
  - Självsfattning
  - Stegräknare / accelerometer
  - Aktivitetsdagbok
  - Andra specifika mått
- Varför har det gått bra? Vad kan gå bättre?
- Öka ev dos & skriv nytt FaR



# Planera framåt

- Hur bibehålla nivån?
- Hur ska de göra när det blir förändrade förhållanden, exv annan årstid?
- Hur hanteras motgångar?
- Hur fungerar det om de behöver ytterligare kontakt?





# Så här går det till


1. Samtal om fysisk aktivitet
2. Recept på fysisk aktivitet

3. Uppföljning





Funderingar  
& frågor...



Lyft blicken och  
fokusera så  
långt bort du  
kan

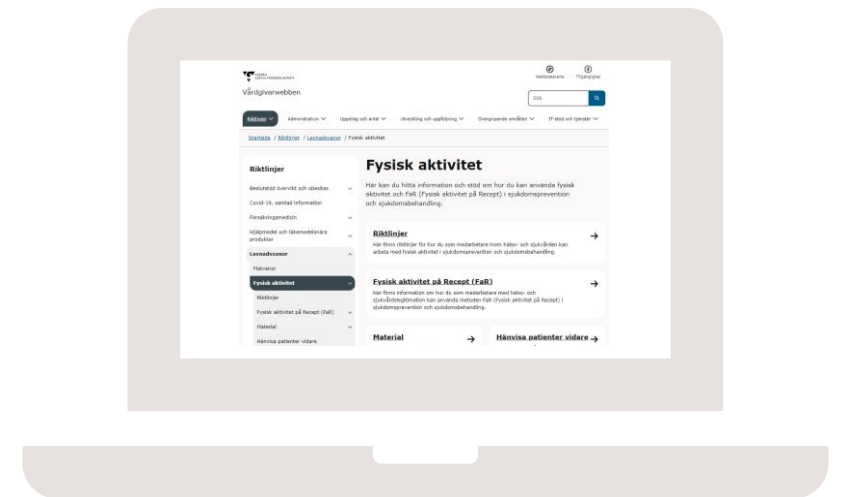
# Stöd kring FaR och fysisk aktivitet



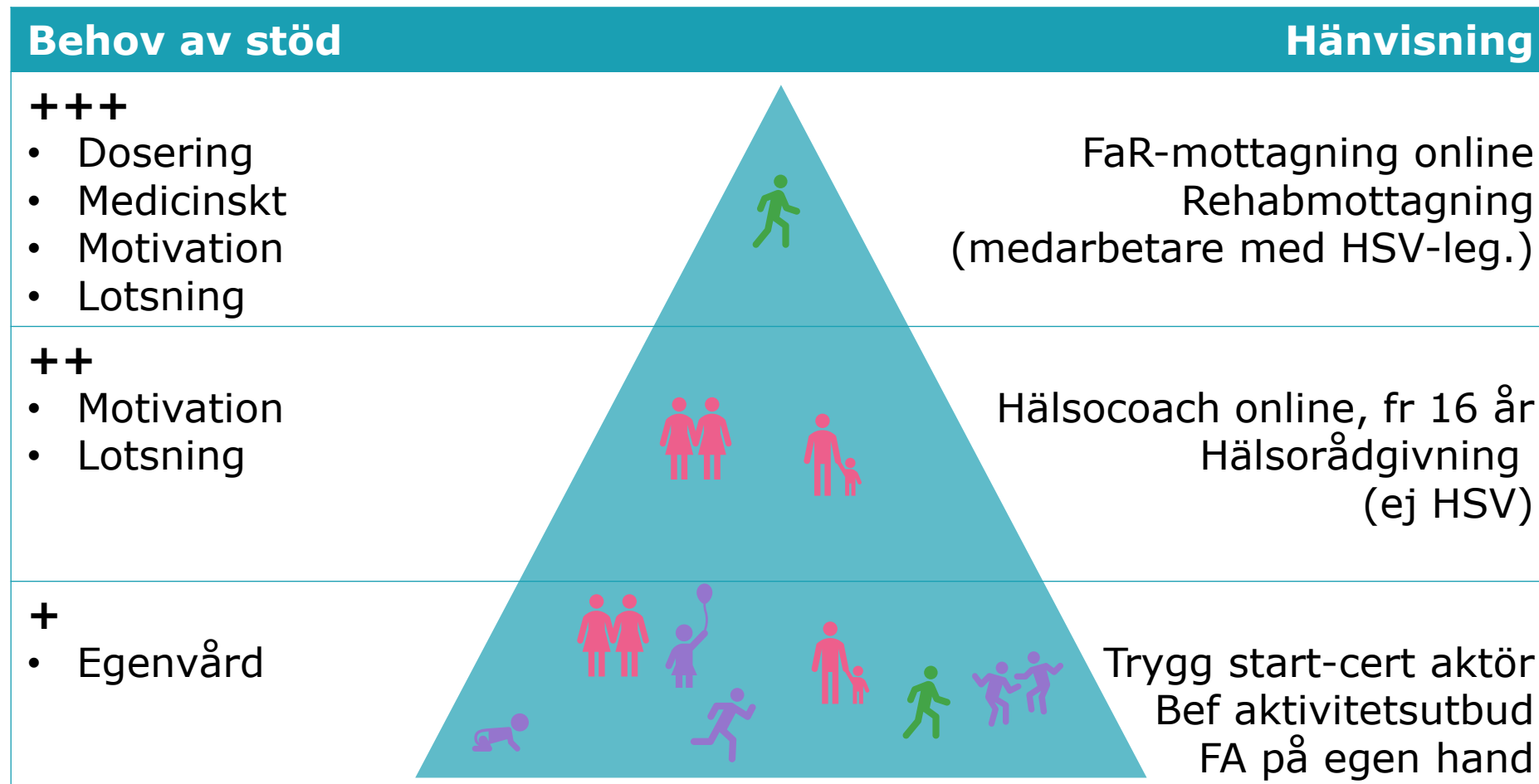
# Vårdgivarwebben

## [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)

- Riktlinjer och rutiner
- Fysisk aktivitet på Recept
- Material
- Utbildning
- Forskning
- FaR-nätverk
- Hänvisa patienter vidare
- Nyhetsbrev



# Nivåer av stöd för personer som fått FaR



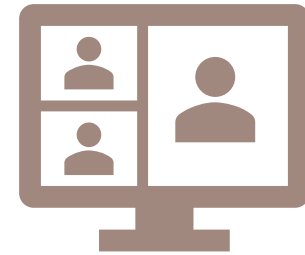
# Rörelseguiden

- [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- Egen aktivitet
  - Hemma, ute, gym, vatten
- Motivationsstöd
  - Tips om appar, information, inspiration, individuellt stöd
- Sök aktivitet i din kommun
  - Länkar till kommunens utbud, föreningsregister, ev katalog

The screenshot shows the homepage of the 'Rörelseguiden' website. At the top, there is a navigation bar with icons for 'Hem', 'Kontakt', 'Språk', 'Webbplatskarta', and 'Tillgänglighet'. Below this is a search bar with the text 'Sök' and a magnifying glass icon. A secondary navigation bar contains dropdown menus for 'Egen aktivitet', 'Sök aktivitet', 'Motivationsstöd', and 'Om Rörelseguiden'. The main content area features a large image of a person's feet in sneakers on a wooden bench. Overlaid on this image are three call-to-action buttons: a dark blue one that says 'Rör dig på egen hand!' with a right arrow, a light green one that says 'Hitta aktivitet nära dig!' with a right arrow, and a medium green one that says 'Ta stöd för motivationen!' with a right arrow. Below the image, there are two text boxes. The left one is titled 'Välkommen hit!' and contains a welcome message. The right one is titled 'Mer om Rörelseguiden' with a right arrow and provides more information about the service.

# FaR-mottagning online

- [www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)
- FaR-mottagning online i *Vård och hälsa*
- Kostnadsfri coachning och motivationsstöd.
- Föräldrastödjande!
  - Föräldrar till barn under 13 år rekommenderas att delta utan barn första tillfället.
- Tolksamtal
- Återkoppling till förskrivaren



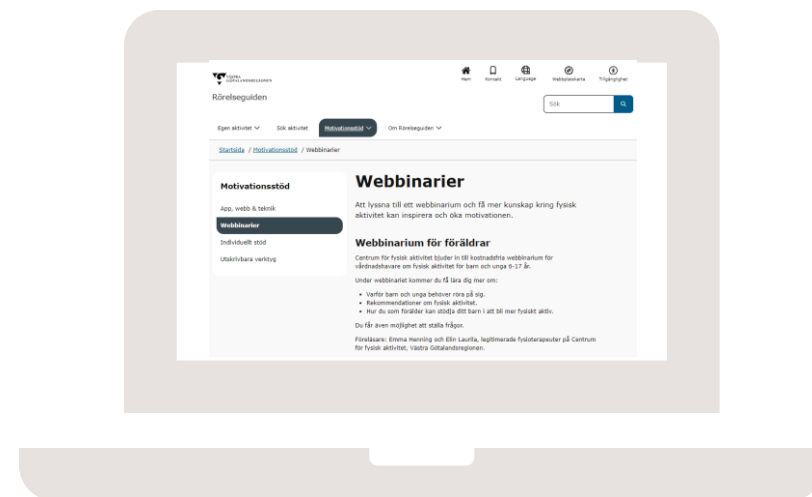
# När behövs FaR-mottagning?

- Behov av mycket stöd i processen att bli aktiv
- Mer specifik kunskap om fysisk aktivitet, dosering etc
- Vid kronisk sjukdom, t ex diabetes



# Webbinarium för föräldrar

- [www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet)
- Om fysisk aktivitet för barn och unga 6-17 år
- Innehåll:
  - Varför barn och unga behöver röra på sig.
  - Rekommendationer om fysisk aktivitet.
  - Hur du som förälder kan stödja ditt barn i att bli mer fysiskt aktiv.
  - Möjlighet till att ställa frågor.
- Kostnadsfritt

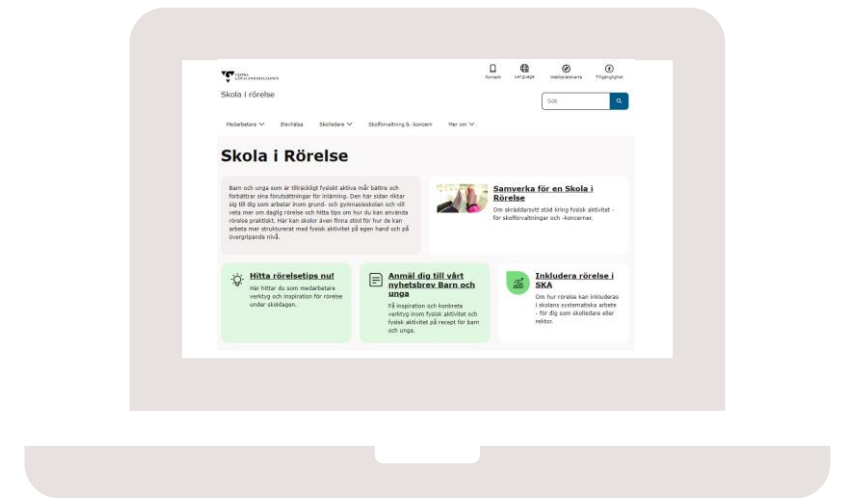


# Skola i Rörelse

## – stöd för medarbetare

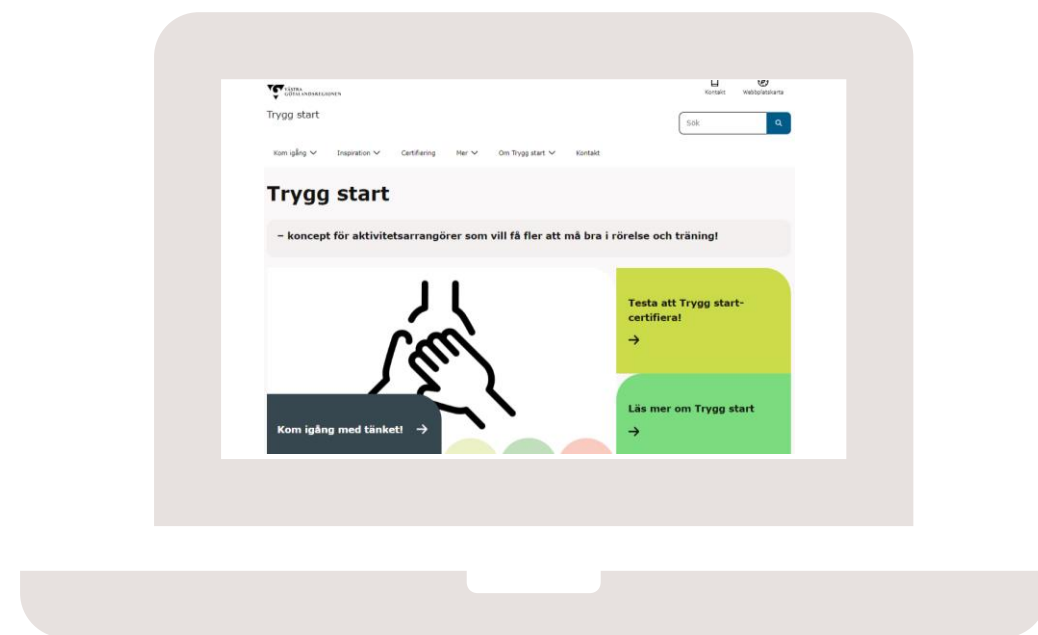
[www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)

- Tips och verktyg
- Idéer för systematiskt arbete



# Under utveckling: Trygg start

- Verktøy for aktivitetsarrangører som vill välkomna rörelseovana personer och personer med FaR
- Kunskapshöjande hemsida
- Självcertifiering
- Synliggöra Trygg start-certifierade aktörer/aktiviteter i Rörelseguiden





Funderingar  
& frågor...



10 x knälyft

# Sammanfattningsvis...

- Legitimerade professioner kan förskriva FaR
- FaR är en metod som innebär:
  - Motiverande samtal
  - Skriftlig ordination
  - Ordnad uppföljning
- Vårdgivarstöd: [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)



# Hur kommer du att ha nytta av dagens utbildning i din verksamhet?

Ordet är fritt...



# Vad ser du för utmaningar med att använda metoden FaR?

Ordet är fritt...



## Take home message

Fråga alla barn om aktivitet och rörelse

Vad, hur ofta, hur länge, hur ansträngande...

FaR är en metod som strukturerar arbetet ni redan gör gällande levnadsvanan fysisk aktivitet!

Skapa förutsättning för rörelseglädje!



# Utbildning & inspo

[www.vgregion.se/far-utbildning](http://www.vgregion.se/far-utbildning)

- Digital workshop motiverande samtal
- Nätbaserade fördjupningsutbildningar:
  - Motiverande samtal om fysisk aktivitet
  - Att individanpassa fysisk aktivitet
  - Att prata om kropp och rörelse
- Temawebbinarier i höst:
  - Rörelsenyckeln
  - Rörelse vid problematisk skolfrånvaro
  - Att prata om rörelse och kroppsuppfattning med ungdomar
  - Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD hos barn och unga
  - Rörelse som del av skolans systematiska kvalitetsarbete



# På Lärportalen

- Filmer
- Övningar
- Länkar
- Kursintyg
- Utvärdering

**VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN**

Startsida Utbudskatalog Mitt lärande Hjälp

Hem / Mitt lärande / Fysisk aktivitet/FaR för barn och unga

**Fysisk aktivitet/FaR för barn och unga**

- ▶ Deltagare
- ▶ Betyg
- ▶ Välkommen!
- ▶ Infor utbildningen
- ▶ Platsbunden utbildning
- ▶ Nätbaserad utbildning
- ▶ Efter avslutad utbildning

**Status för genomförande av utbildning**

Ditt genomförande av utbildningen spåras för närvarande inte i denna utbildning

Visa utbildningsrapport

**Administrativ information**

**Välkommen!**

Välkommen till grundutbildningen om fysisk aktivitet och Fysisk aktivitet på Recept (FaR) som prevention och medicinsk behandling för barn och unga. Utbildningen vänder sig till dig som medarbetare inom hälso- och sjukvård och elevhälsa i Västra Götaland.

Utbildningen kan genomföras på två olika sätt, välj det som passar dig bäst:

- Om du vill gå utbildningen digitalt via Teams vid ett specifikt tillfälle med en föreläsning och praktiska övningar med patientfall - anmäl dig till ett tillfälle i sektionen **"Platsbunden utbildning"** här nedan
- Om du vill gå utbildningen helt nätbaserat i Lärportalen i egen takt, med inspelade föreläsningar, interaktiva moment och övning med patientfall - genomför momenten i sektionen **"Nätbaserad utbildning"** här nedan

Båda varianterna har samma innehåll och ger samma kompetens men utförs på två olika sätt. Läs utbildningsplanen och fyll i enkaten inför utbildningen, oavsett vilken variant av utbildningen du väljer att gå.

Lycka till med utbildningen!

**Länkar**

Riktlinjer, rekommendationer & kunskapsstöd

- Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling ([nationellt.kliniskt.kunskapsstod.se](http://nationellt.kliniskt.kunskapsstod.se))
- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling ([fyss.se](http://fyss.se))
- Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen ([vgregion.se](http://vgregion.se))
- Utbildning: Motiverande samtal om fysisk aktivitet med barn och unga ([vgregion.se](http://vgregion.se))
- Utbildning: Att individanpassa fysisk aktivitet för barn och unga ([vgregion.se](http://vgregion.se))
- Praktiska verktyg & inspiration**
- Material - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen ([vgregion.se](http://vgregion.se))
- Rörelsenyckeln - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen ([vgregion.se](http://vgregion.se))
- Rörelseguiden ([vgregion.se](http://vgregion.se))
- FaR - fysisk aktivitet på recept - 1177 (Välj)



**Tack!**

Anna Orwallius

leg. Fysioterapeut

[anna.orwallius@vgregion.se](mailto:anna.orwallius@vgregion.se)

070-082 46 86



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN