

Nya rörelsevanor med FaR

1177 Stöd och behandling



Innehåll

Syfte

Målgrupp

Användning

Programmets innehåll

Arbetsflöde

Kom igång

Varför ett digitalt stöd kopplat till FaR?

- Möta efterfrågan på digitala verktyg med syfte att öka följsamheten till FaR
- Främja hållbar beteendeförändring då patienten i egen takt tar del av filmer, informationstexter och stöd vid motivationssvackor
- Öka patientens delaktighet, autonomi och tillit till förmåga att bli mer fysiskt aktiv
- Effektivisera vårdbesök då patienten har möjlighet att förbereda sig



För vem är programmet utformat?

- Patienter:
 - Vuxna som deltar i FaR-behandling
- Vårdverksamheter:
 - Regional primärvård
 - Sjukhusvård där det passar med enhetens rutiner



Exempel på användning



- För patienter på vårdcentral med tex hypertoni eller diabetes
- Under pågående behandlingsperiod på rehab
- Efter artros- eller smärtskola på rehab
- Efter individuell behandlingsperiod med handledning på rehab
- För patienter som vill bli mer aktiva i sin vardag
- För patienter med behov av att bryta långvarigt stillasittande

- På sjukhus för patienter som följs upp regelbundet

Tre moduler som stöd under fyra månader

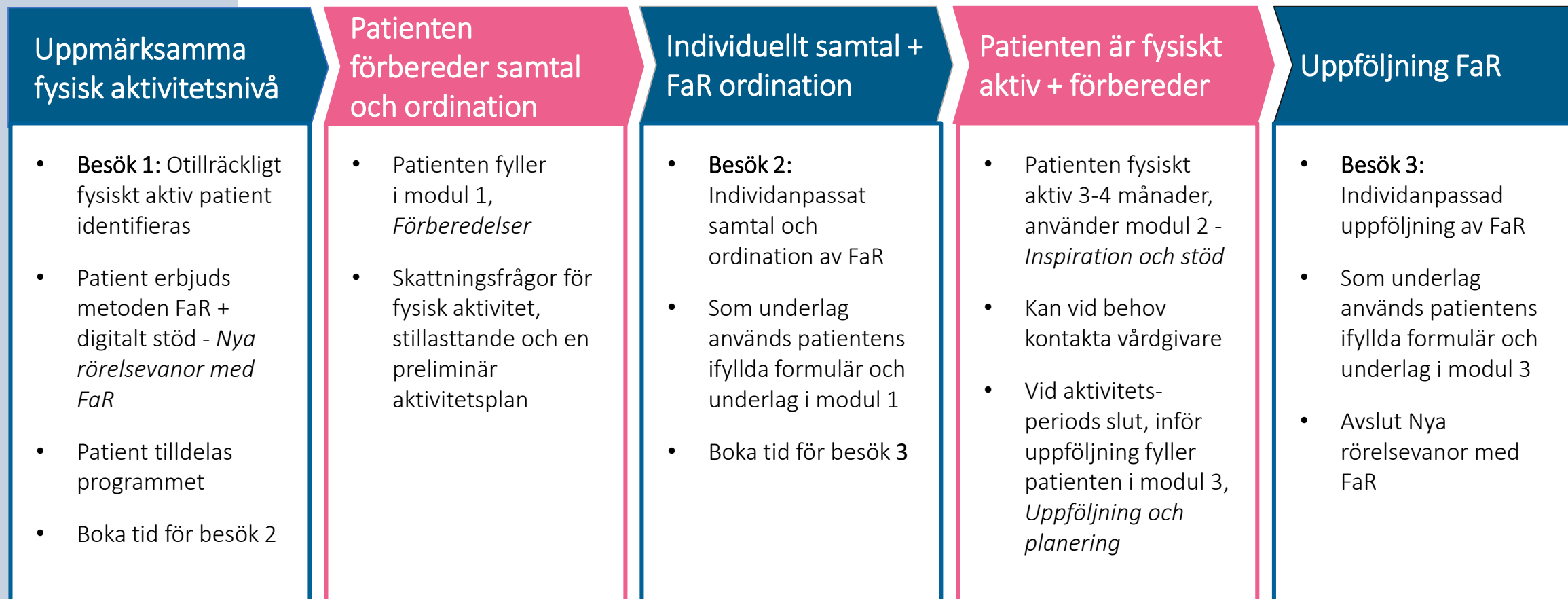
- **Förberedelser**
Skattningsfrågor och preliminär aktivitetsplan
- **Inspiration och stöd**
Motivationsstöd och kunskap
Texter, filmer, aktivitetsdagbok och reflektionsdagbok
- **Uppföljning och planering**
Skattningsfrågor och preliminär aktivitetsplan



Programmets innehåll (exempel)



Arbetsflöde



Färger på kolumner: Blå = möte mellan patient och vårdgivare, rosa = patient

Testa programmet

Testa både personalvy och invånarvy

Du kan logga in som testpersonal och starta upp programmet på dig själv. Därefter kan du logga in som testinvånare för att se hur programmet ser ut.

- [Logga in som personal \(testmiljö\)](#)
Logga in med SITHS-kort. Klicka därefter på "starta nytt moment", fyll i ditt personnummer och välj moment (program).
- [Logga in som invånare \(testmiljö\)](#)
Efter att du har startat upp programmet kan du logga in som testinvånare. Även här loggar du in med SITHS-kort.

Kontakta din förvaltnings kontaktperson för SoB för behörighet till utbildningsmiljön/mer information. Om din förvaltning saknar kontaktperson, kan du istället maila sob@vgregion.se

Kom igång

Är enheten ansluten till SoB?

Nej: Kontakta din förvaltnings kontaktperson för hjälp med anslutning och utbildning. Ta därefter fram rutiner för programmets användning, gör mini-riskanalys. Kontaktperson meddelar därefter sob@vgregion.se som ordnar med anslutning och utdelning av program.

Ja: Kontakta din förvaltnings kontaktperson. Ta fram rutiner för programmets användning, gör mini-riskanalys. Kontaktperson meddelar därefter sob@vgregion.se som delar ut programmet.

[Läs mer på vgreion.se/sob](https://vgregion.se/sob)

Utgivare

Utgivare namn och kontaktuppgifter: Johan Sjöström, *johan.sjostrom@vgregion.se*.
Kontaktperson för programmet: Johan Sjöström, *johan.sjostrom@vgregion.se*.

Kontakt regionala SoB-teamet:
Funktionsbrevlåda: sob@vgregion.se