Fysisk aktivitetslots

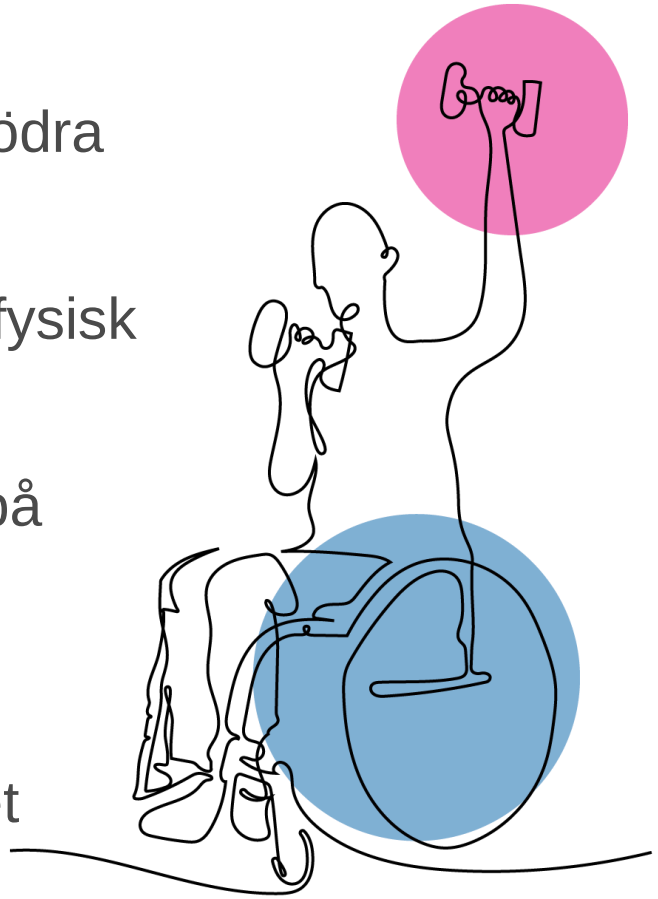
Södra Älvsborg 2026

2026-08-18

Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Vad är en Fysisk aktivitetslots?

- Samverkansprojekt 2026 mellan region och kommun i Södra Älvsborg
- Vägleder invånare som är 16 år och äldre till att hitta en fysisk aktivitet
- Finns som stöd för invånare som har fått fysisk aktivitet på recept, eller som vill bli mer fysiskt aktiv
- Vägleder till en fysisk aktivitet som passar individen
- Lotsen har god kännedom om det lokala aktivitetsutbudet

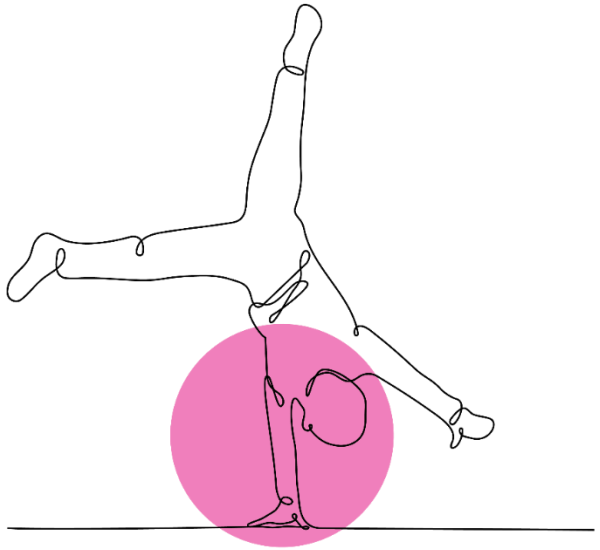


Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Illustration: **Folkhälsomyndigheten 2021**

Hur fungerar Fysisk aktivitetslots?

- Invånaren anmäler intresse genom att ringa eller fylla i ett anmälningsformulär. Kan även få stöd att boka via vårdgivare
- Lotsen tar kontakt via telefon för att boka ett digitalt eller fysiskt möte
- Rekommenderar aktiviteter baserade på individens behov och preferenser
- Motiverande stöd vid behov och uppföljning vid 3 och 6 månader
- Dokumenterar inte i journal

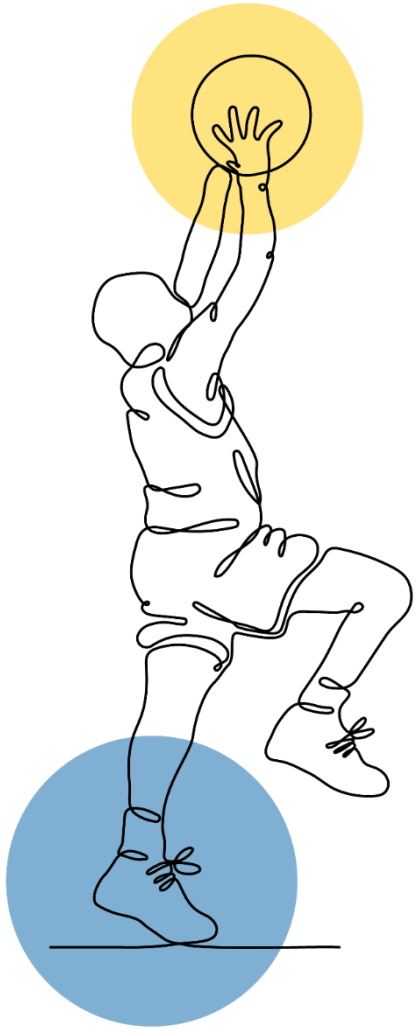


Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Illustration: **Folkhälsomyndigheten 2021**

För dig som är vårdpersonal

- Lotsen kan vägleda patienter som har fått ett FaR till en aktivitet anpassad till behov och preferenser
- Lotsen stöttar invånare med aktivitetsval, medan ni som vårdpersonal ansvarar för den medicinska uppföljningen



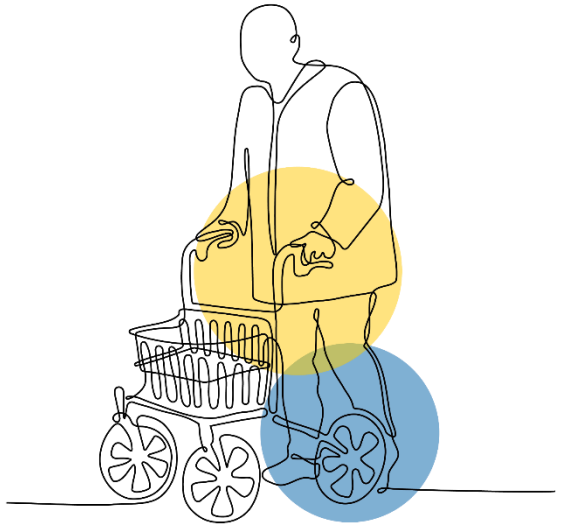
Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Illustration: **Folkhälsomyndigheten 2021**

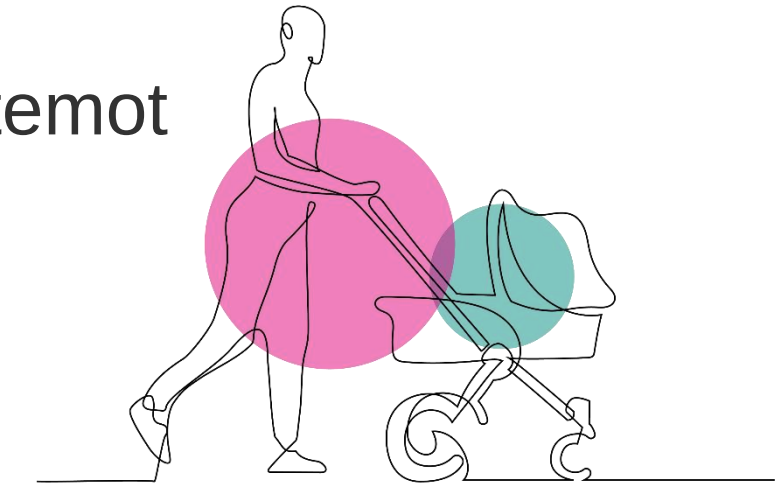
Kontaktvägar

Webbsida:

Fysisk aktivitetslots - Södra Älvsborg



Charlotta Twedmark, fysisk aktivitetslots gentemot
Marks kommun
charlotta.twedmark@vgregion.se
070-279 59 96



Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Illustration: **Folkhälsomyndigheten 2021**

Hälsolots

Södra Älvsborg

2026-03-27

Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Hälsolots Södra Älvsborg

- Anpassad modell, med inspiration av Hälsolots och Hälsotek i Göteborg.
- Projekt 2026-2028.

Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Målgrupp

- Invånare från **16 år** med behov av hälsofrämjande stöd.
- Invånare i riskzon för ohälsa på grund av levnadsvanor, isolering, socioekonomisk utsatthet eller annan sårbarhet.

Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Mål med Hälsolots Södra Älvsborg

- Samordna hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser mellan kommun, region, myndigheter och civilsamhälle.
- Stärka invånarnas möjligheter att ta hand om sin hälsa genom lättillgängligt stöd.
- Förebyggande verksamhet för att minska risken att hamna i vårdkedja/livsstilsrelaterad ohälsa
- Vid behov lokalt, anordna kostnadsfria aktiviteter som utformas för att underlätta fortsatt aktivitet i ordinarie verksamhet.
- Tillhandahålla behovsanpassad och lättillgänglig hälsoinformation, exempelvis genom uppsökande verksamhet för att nå spridning i grupper som kan vara svåra att nå.
- Främja samverkan, kommunikation och förståelse mellan invånare och aktörer som verkar på lokal nivå.
- Främja möjligheten till fysisk aktivitet för personer som har fått fysisk aktivitet på recept (FaR©)
- Underlättar för vårdpersonal att hänvisa invånare till relevanta aktiviteter och stödinsatser.
- Samverka med övriga Hälsotek/Hälsolots för att ta tillvara erfarenhet, kunskap.

Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Vad behöver Kåre?



Svårigheter i föräldraskap och risker för barns uppväxtvillkor



Psykisk ohälsa



Alkohol, narkotika, doping, tobak och spel



Fysisk aktivitet, stillasittande och närmiljö

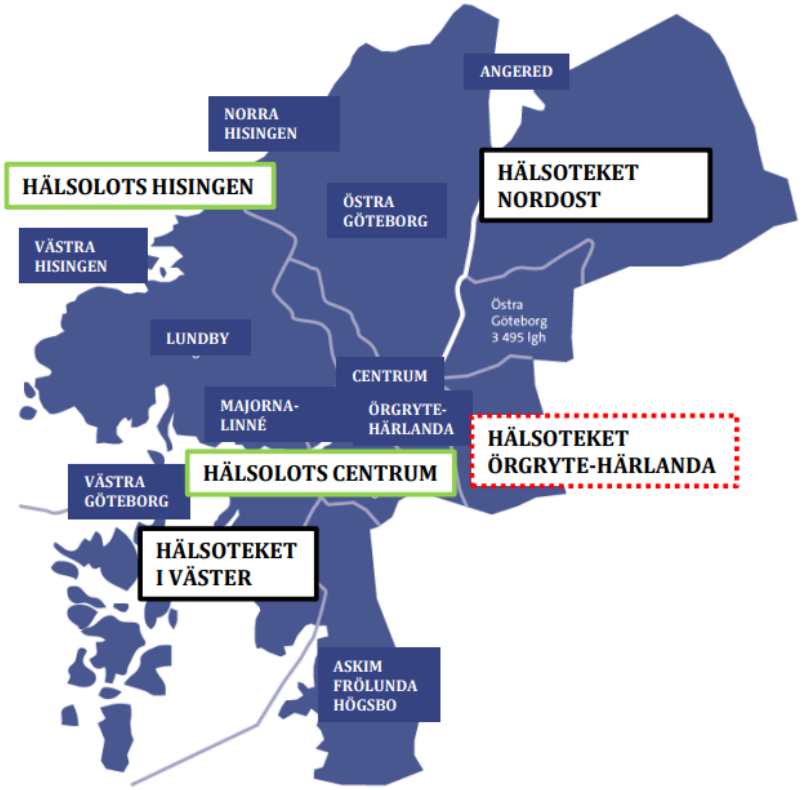


Ofrivillig ensamhet och social isolering

Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Hälsolots och Hälsotek, Gbg

- Hälsolots | Välkommen till ...
- Hälsolots Hisingen - Göteborgs Stad
- Hälsoteket i Väster - Göteborgs Stad
- Hälsoteket i Nordost - Göteborgs Stad



Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

Kontaktuppgifter

Lina Sjöstrand
Folkhälsostrateg Marks kommun
lina.sjostrand@mark.se
Tel. 0320 – 21 72 88

Mattias Fehling
Utvecklingsledare, SÄS
mattias.fehling@vgregion.se
Tel. 070-0825207

Carolina Svensson
Processledare Hälsofrämjande hälso- och sjukvård, Närhälsan
carolina.svensson@vgregion.se
Tel. 073-0331760

Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg