

Dokumenttyp Instruktion	Ansvarig verksamhet Hälso- och sjukvårdens utvecklingsstöd	Organisation Region Värmland	Version 2
Dokumentägare Mirja Fredriksson Utvecklingsledare LPO levnadsvanor	Fastställare Henrik Svensson Biträdande hälso- och sjukvårdsdirektör	Giltig fr.o.m. 2026-06-30	Giltig t.o.m. 2028-06-29

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Gäller för: Hälso- och sjukvård

Fysisk aktivitet har gynnsam effekt på flera sjukdomar såväl förebyggande som behandlande. De individer som i första hand bör få en skriftlig ordination på fysisk aktivitet är de som är otillräckligt fysiskt aktiva, på väg in i eller i början av sjukdom och/eller har sjukdomstillstånd beskrivna i kunskapssammanställningen FYSS 2021 (bok finns att beställa [här](#)), se även [e-fyss](#). En individanpassad skriftlig ordination förstärker följsamheten jämfört med enbart ett muntligt råd.

Gör så här

- Ordinationsblanketten finns i blankettbiblioteket i Cosmic under *Ny blankett – Alla blanketter*. Sök på fysisk aktivitet. Tryck på *Fyll i blankett*.
- Fyll i *Orsak till ordination* i samråd med patienten.
- Låt patienten ange den aktuella aktivitetsnivån på skala 0 till 10 både vid första besöket och vid uppföljning.
- I samråd med patienten väljs lämpligt alternativ:
 - **Alternativ 1 (hälsosamtal inklusive konditionstest):** Innebär hänvisning till Friskvården i Värmland och är till för de individer som behöver extra stöd. Friskvården i Värmland skickar ordinationssvar till ordinatören.
 - **Alternativ 2 (aktivitet i gruppverksamhet):** Är till för de individer som vill delta i gruppaktiviteter (hälsokurs, motionsgrupp) hos Friskvården i Värmland alternativt andra aktörer.
 - **Alternativ 3 (ordination av egen fysisk aktivitet):** Är till för de individer som själva kan ta ansvar för utförandet av den överenskomna ordinationen. Fyll i de steg som är relevanta.
- Kom överens om på vilket sätt uppföljning ska ske och när. Skriv in detta under datum för uppföljning.
- Skriv ut två exemplar av ordinationsblanketten när patienten hänvisas till Friskvården i Värmland, alternativ 1 och 2. Skicka ett exemplar till överenskommen friskvårdscentral, se adresslista nedan, och ge ett exemplar till patienten.
- Utfärdande av recept på fysisk aktivitet (FaR) dokumenteras med KVÅ-koden **DV200**.
- Uppföljning av tidigare utfärdat recept på fysisk aktivitet (FaR) dokumenteras med KVÅ-koden **AW005**.

Mer information

- Patientinformation [FaR – fysisk aktivitet på recept - 1177](#)
- Refererat dokument *Arbete med levnadsvanor – prevention och behandling (RIK-29244)*
- [Fysisk aktivitet på recept - Region Värmland](#)

Arvika FVC
Vårdcentralen Verkstaden
Fabriksgatan 5
671 32 Arvika
010 - 476 47 69

Eda FVC
Vårdcentralen
Petersborgsvägen 1
673 32 Charlottenberg
010 - 476 47 47

Filipstad FVC
Filipstads vårdcentral
Vikhyttegatan 14
682 34 Filipstad
070 - 279 05 39

Forshaga FVC
Vårdcentralen
Europavägen 4
667 32 Forshaga
010 - 476 47 40

Grums FVC
Vårdcentralen
Gamla vägen 89
664 34 Grums
010 - 476 47 66

Hagfors FVC
Vårdcentralen
Sjukhusvägen 22
683 33 Hagfors
010 - 476 47 68

Hammarö FVC
Mörmovägen 5
663 30 Skoghall
010 - 476 47 42

Karlstad FVC
Industrigatan 1
652 21 Karlstad
010 - 476 47 64

Kil FVC
Vårdcentralen
Hälsostigen 1
665 31 Kil
010 - 476 47 65

Kristinehamn FVC
Fysioterapimottagningen
Solrosbacken 1
681 80 Kristinehamn
010 - 476 47 48

Munkfors FVC
Smedsgatan 16
684 30 Munkfors
010 - 476 47 40

Storfors FVC
010 - 476 47 43

Sunne FVC
Vårdcentralen
Åmbergsvägen 12
686 81 Sunne
010 - 476 47 67

Säffle FVC
Säffle Hälsocenter, plan 5
Sundsgatan 1 b
661 40 Säffle
010 - 476 47 49

Torsby FVC
66 Friskvården
685 80 Torsby
070 - 313 60 11

Årjäng FVC
Vårdcentralen
Storgatan 35
672 30 Årjäng
010 - 476 47 44

Utarbetad av: Ulrika Sälgeback, Annika Kjellman, Mirja Fredriksson