Om rapporten

Den här rapporten handlar om en utvärdering av Sörmlands metod fysisk aktivitet på recept (FaR) med digital ingång. Rapporten beskriver bland annat uppdraget, metoden, resultat och analys och ger även rekommendationer för fortsatt arbete med FaR med digital ingång.

Hela rapporten finns på:
www.fou.sormland.se/materialpublicerat/rapporter/

Författare

Anna Åkerberg och Serena Bauducco

Datum och ort

2026 Eskilstuna

FoU i Sörmland
Drottninggatan 16 B
632 17 Eskilstuna
www.fou.sormland.se

260203

KORTVERSION AV RAPPORT 2026:4

Utvärdering av FaR

– Fysisk aktivitet på recept med digital ingång i Sörmland

Utvärderingsrapport

Anna Åkerberg
Serena Bauducco

Bild: Adobe Stock

Utvärdering av FaR med digital ingång i Sörmland

Syftet med utvärderinen var att Syftet med utvärderingen var att kartlägga användningen av FaR med digital ingång, i Sörmland, samt att utvärdera resultaten från en grupp vuxna (>18 år) som har skickat en förfrågan om FaR digitalt, fått det förskrivet och därmed använt FaR.

Bakgrund

I Sverige pågår just nu fler parallella initiativ där fokus för hälso- och sjukvården förflyttas från från ett åtgärdsfokuserat till ett mer hälsofrämjande arbete.

Det är väl känt att fysisk aktivitet är bra för hälsan och har positiv effekt på en mängd sjukdomstillstånd. I Sverige används fysisk aktivitet behandlande, rehabiliterande, förebyggande och hälsofrämjande, till exempel som skriftlig ordination via hälso- och sjukvården (FaR).

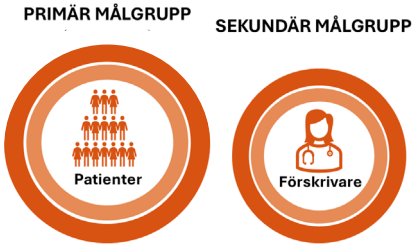
Utvärderingen

FoUiS uppdrag var att utvärdera användandet av FaR med digital ingång i Sörmland. Vi genomförde utvärderingen med både kvantitativ och kvalitativ metod och samlade in data via patientenkäter, FaR-förteckningar och intervjuer med FaR-kontaktpersoner/förskrivare.

Totalt skickade 59 personer en förfrågan om FaR digitalt under utvärderingsperioden, och cirka 60 procent förskrevs FaR. Förfrågningarna var jämnt fördelade geografiskt över två av tre av Sörmlands länsdelar, men dokumentationen som kom in var ofullständig och flera vårdcentraler uppgav att de inte använde FaR med digital ingång. Elva patienter besvarade baslinjeenkäten och sex respektive fem patienter besvarade enkäterna vid tre- och sexmånadersuppföljningen, vilket innebär att de kvalitativa resultaten bör tolkas med försiktighet.

Resultat

De patienter som besvarade baslinjeenkäten var huvudsakligen medelålders kvinnor, ofta med övervikt eller fetma och långvariga hälsoproblem som påverkade vardagsfunktionen. Vid uppföljningen, var patienterna överlag positiva till att ha fått FaR, men upplevelserna av individanpassning och delaktighet varierade.



Förskrivare beskrev att FaR med digital ingång främst når patienter som redan är relativt motiverade och fysiskt aktiva, medan personer med mer komplexa livssituationer är svårare att nå och stödja.

Uppföljning framstod som central för följsamhet och varaktig beteendeförändring, men genomfördes oregelbundet och utan tydlig systematik. Digitala uppföljningar upplevdes som tillgängliga, medan fysiska möten ansågs mer effektiva för motivationen.

Förskrivarnas erfarenheter präglades av både förhoppningar och betydande organisatoriska utmaningar, inklusive hög arbetsbelastning, varierande kunskap om FaR med digital ingång och bristande strukturer för implementering. Resultaten visar på stora variationer i målgrupp, arbetssätt och tillämpning mellan verksamheter, vilket påverkar både räckvidd och tolkning av effekter.

Sammantaget framstår FaR med digital ingång i Sörmland som ett verktyg med potential att bidra till en mer hälsofrämjande primärvård, men där genomslag och jämlikhet i praktiken är starkt beroende av hur man definierar vem som förskrivs FaR, gemensamma arbetssätt och organisatoriskt stöd.

Rapporten presenterar därför ett antal rekommendationer för den fortsatta utvecklingen av FaR med digital ingång i Sörmland.

REKOMMENDATIONER

Utifrån verksamheten

- Tydligare förankring i verksamheterna
- Mer likartade arbetssätt
- Minskad administrativ belastning och tydligare arbetsflöden
- Långsiktiga förutsättningar för hållbar implementering

Utifrån patienter

- Vidareutveckling av den digitala ingången utifrån patientens behov
- Ökad kännedom och tillgänglighet för invånarna

Utifrån andra kontextuella faktorer

- Utforskande utveckling av samverkan med aktivitetsarrangörer