

Fysisk aktivitet på recept

FaR är en individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet. Syftet med att förskriva fysisk aktivitet på recept är att ge en skriftlig individanpassad ordination aktiviteten blir då en del av behandlingen och anpassas till en patients egna förutsättningar och önskemål.

FaR- Värnamo Hälsocenter

Det är viktigt att patienten erbjuds aktiviteter på lämplig nivå utifrån personliga förutsättningar för att, på bästa sätt, kunna utöva en säker och hälsosam träning. Alla Vårdcentraler i Värnamo har möjlighet att förskriva individanpassade rekommendationer till patienter. För de som behöver stöd av hälsokoordinator för att komma igång och har behov av anpassade grupper så kan man förskriva FaR till Värnamo Hälsocenter. Det är en förskrivning och hjälp som ges till patienter under en period av sex månader vid ett tillfälle.

Grundläggande kriterier

Patienter från 18 år. Patienten ska förstå svenska och instruktioner utan tolk och på egen hand klara ombyte och dusch.

Målgrupp för Fysisk aktivitet på recept

- Identifierade riskgrupper såsom övervikt, tobak, hjärt- och kärl samt diabetes blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom, stroke, diabetes, bröst- och tjocktarmscancer, artros
- Personer med otillräcklig fysisk aktivitet*.
*Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder definierar otillräcklig fysisk aktivitet som mindre än 150 minuter fysisk aktivitet i veckan på en måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 minuter fysisk aktivitet i veckan på en hög intensitetsnivå.
- Person med bedömda besvär från tex rörelseapparaten.
- Sjukskriven på hel- eller deltid och behov av anpassad träning.
- Person med lätt psykisk ohälsa (t.ex. depression, ångest, utmattningssymptom etc.)

Aktivitetsspecifika kriterier

Stavgång/promenad: Gå 500 meter på 10 minuter.

Vattengympa: Självständigt kunna ta sig i och ur bassängen.

Cirkelträning/Gympa: Klara lägga sig på golvet och resa sig upp och vända sig från mage till rygg

Therese Strömberg, enhetschef, Värnamo Hälsocenter
Johan Arvidsson, fritidschef, Tekniska förvaltningen, Värnamo
Annelie Sonéus, verksamhetschef, Vråens Vårdcentral
Caroline Grahn, verksamhetschef, Väster vårdcentral
Carina Sandberg, verksamhetschef, Unicare Vårdcentral
Maria Haveland, folkhälsoutvecklare, Folkhälsa och sjukvård Regionen
Anders Bergström, VD, Avonova företagshälsovård