

Fysisk aktivitet på Recept



HYLTE

AKTIVITETSKATALOG 2020

Uppdaterad 2020-06-25

Fysisk aktivitet på recept (FaR) i Region Halland

- Alla vårdgivare kan med fördel informera om fysisk aktivitet men förskrivning av FaR bör utföras av legitimerad personal (uppgiften kan delegeras).
- Utforska nuvarande fysisk aktivitetsnivå genom att ställa öppna frågor, spegla och sammanfatta svaren (använd MI-metoden)
- FaR ordinerar i enlighet med FYSS*, se www.fyss.se
- Receptet ska vara individuellt anpassat i fråga om dosering och typ av aktivitet. Du kan som vårdgivare ge förslag på vilken typ av aktivitet som är lämplig vid just den diagnos man har, men patientens egna intressen styr också valet.
- FaR ska förskrivas i VAS (eller i motsvarande journalsystem), se VAS-manual Fysisk aktivitet på recept. För förskrivare som inte har VAS kan receptblanketter beställas via www.skilkommentus.se
- Uppföljning sker via besök, telefon eller på annat sätt utifrån individens behov.

** FYSS är en evidensbaserad handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd. FYSS ska användas som kunskaps- och beslutsstöd vid rådgivning om fysisk aktivitet och förskrivning av FaR.*

Aktivitetskatalogen kan ge ytterligare stöd

Aktivitetskatalogen är inget beslutsstöd så som FYSS men visar ett urval av de aktiviteter som finns i respektive kommun och kan därmed vara ett stöd för att hitta en lämplig aktivitet.

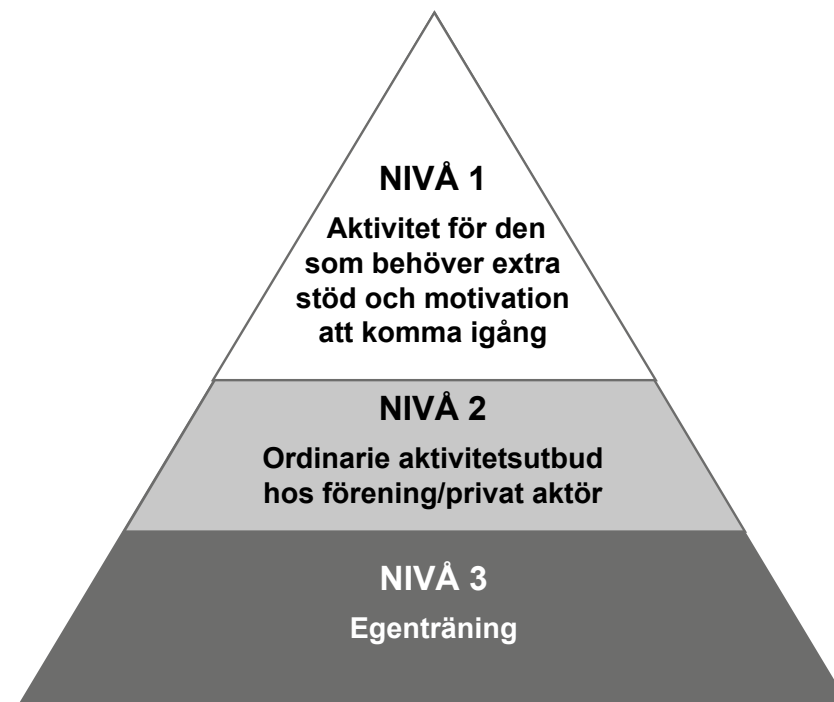
Aktiviteter på tre nivåer

Aktivitetserna i katalogen är indelade i tre nivåer.

Nivå 1: Subventionerade aktiviteter för patienten och aktörerna har en särskild utbildning för uppdraget. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten. Nivå 1 är avsedd att användas under en begränsad period. Förskrivaren bedömer om patienten är i fortsatt behov av nivå 1 efter avslutad receptperiod.

Nivå 2: Exempel på lokala gruppaktiviteter. Patienten ansvarar själv för sitt recept.

Nivå 3: Tips på exempelvis på utegym, cykelleder och upplysta motionsspår. Patienten ansvarar själv för sitt recept.



Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

FaR nivå 1

Aktiviteter för den som behöver extra stöd och motivation att komma igång. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten.

FaR - aktörer i Hylte kommun för nivå 1:

Gymmix Torup-Hylte Plats: Gamla idrottshallen och simhallen, Hyltebruk
Rydögården, Rydöbruk
Torups Idrottshall, Torup

Hyltebruk

Gymmix Torup - Hylte

Gamla Idrottshallen, Hyltebruk Period: vecka 35 - 51

Lättgympa Utan hopp

Onsdag kl 16.00 - 17.00

Ledare: Åsa Bergström, tfn 0703-45 89 81

Cirkelträning

Onsdag kl 18.00 - 19.00

BodyMix Medelgympa

Söndag kl 19.00 - 20.00

Vattengymnastik

Simhallen Hylte Period: vecka 35 - 51

Måndag kl 18.00 – 18.45
kl 19.00 - 19.45

Kostnad: 30 kr/gång alternativt 550 kr/termin, pensionär 350 kr/termin
Ledare: Åsa Bergström, tfn 0703-45 89 81

Recept skickas till: Åsa Bergström, Bokkullegatan 14, 314 31 Hyltebruk

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller i alla tre orter.

Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

FaR nivå 1

Aktiviteter för den som behöver extra stöd och motivation att komma igång. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten.

Rydöbruk

Gymmix Torup - Hylte

Rydögården

Period: vecka 35 - 51

Pilates

Onsdag och Söndag kl 19.00 - 20.00

Kostnad: 30 kr/gång alternativt 550 kr/termin, pensionär 350 kr/termin

Ledare: Inga-Lena Andersson, tfn 0703-03 10 67

Recept skickas till: Åsa Bergström, Bokkullegatan 14, 314 31 Hyltebruk

Torup

Gymmix Torup - Hylte

Torups Idrottshall

Period: vecka 35 - 51

Puls medelgympa med eller utan hopp

Måndag kl 19.00 - 20.00

Latinfusion danspass med latinska rytmer och danssteg

Tisdag kl 19.00 - 20.00

Tabata effektiv träning på 30 minuter

Torsdag kl 19.15 - 19.45

Styrka med hantlar och viktstänger

Lördag kl 09.00 - 10.00

Kostnad: 30 kr/gång alternativt 550 kr/termin, pensionär 350 kr/termin
Information: Anchi Eriksson, tfn 0702-96 61 12

Recept skickas till: Åsa Bergström, Bokkullegatan 14, 314 31 Hyltebruk

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller i alla tre orter.

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Hyltebruk

Gymmix Torup - Hylte

Gamla Idrottshallen, Hyltebruk Period: vecka 35 - 51

Lättgymna Utan hopp

Onsdag kl 16.00 - 17.00

Information: Åsa Bergström, tfn 0703-45 89 81

Cirkelträning

Onsdag kl 18.00 - 19.00

BodyMix Medelgymna

Söndag kl 19.00 - 20.00

Tabata Effektiv träning på 30 minuter

Måndag kl 19.00 - 19.30

Vattengymnastik

Simhallen Hylte Period: vecka 35 - 51

Måndag kl 18.00 – 18.45 och kl 19.00 - 19.45

Kostnad: 550 kr/termin, pensionär 350 kr/termin

Information: Anchi Eriksson, tfn 0702-96 61 12

www3.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller i alla tre orter.

Örnahallens Hälsocenter

Gruppträning

Ett varierat gruppträningsutbud med bl.a olika pass för styrka kombinerat med kondition, spinning m.m. Platser till passen kan bokas tidigast en vecka i förväg. Drop-in i mån av plats. Mer information om passen, gruppträningschema och om bokning hittar du på www.hylte.se/ornahallen.

Styrketräning

Kostnadsfri visning kan bokas vid köp av träningskort och därefter sker träning på egen hand.

Kostnad: 60 kr/gång, 30 kr/gång (studerande/sjukintyg/pensionär)

Avgiftsfritt årskort (gym, bad och gruppträning) för alla kommuninvånare som har fyllt 70 år, eller personer med sjuksättning eller aktivitetsersättning tillsvidare på minst 50% (folkbokförda och boende i Hylte kommun). Engångssumma på 75 kr tillkommer för fysiskt kort (för att komma in på anläggningen)
Information: www.hylte.se/ornahallen Tidsbeställning: tfn 0345-180 97

Kontakt: ornahallen@hylte.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Hyltebruk

Hylte Bouleklubb

Boule

Måndag, onsdag och fredag kl 13.30

Utomhus Boulebanan vid Örnvallen

Inomhus Boulehallen, Hantverksgatan 2

Kostnad: 35 kr/gång, 400 kr/år

Ledare: Bentz Svensson, tfn 0706-63 60 26

Period: maj - september

Period: oktober - april

Långaryd

Långaryds IF

Medelgymna

Nyarps Bygdegård

Tisdag kl 19.00

Period: 8/9 - 1/12

Kostnad: 500 kr/år

Ledare: Leena Bäckman tfn 0371-462 36 Rosie Robertsson tfn 0371-363 09

Rydöbruk

Hylte Ryttaförening

Ridning

Allén 6

Måndag - Lördag

Period: terminsvis

Kostnad: Lektion 45 min: 155 kr/vuxen, 135 kr/barn

"10 kort" (10 lektioner under ett år) 1950kr/vuxen, 1750kr/barn

Ledare: Hylte Ryttaförening

Information: hylte.rf@hotmail.se

Finns även möjlighet att prova på. Maila för kontakt och frågor.

Gymmix Torup - Hylte

Rydögården

Pilates

Onsdag och söndag kl 19.00 - 20.00 Period: vecka 35 - 51

Kostnad: 550 kr/termin, pensionär 350 kr/termin

Information: Inga-Lena Andersson, tfn 0703-03 10 67

www3.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller i alla tre orter.

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Torup

Gymmix Torup - Hylte

Torups Idrottshall

Period: vecka 35 - 51

Puls medelgympa med eller utan hopp

Måndag kl 19.00 - 20.00

Latinfusion danspass med latinska rytmer och danssteg

Tisdag kl 19.00 - 20.00

Tabata effektiv träning på 30 minuter

Torsdag kl 19.15 - 19.45

Styrka med hantlar och viktstänger

Lördag kl 09.00 - 10.00

Kostnad: 550 kr/termin, pensionär 350 kr/termin

Information: Anchi Eriksson, tfn 0702-96 61 12

www3.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller i alla tre orter.

Britt Bengtsson

Torups bygdegård

Yinyoga Övningarna anpassade efter egen förmåga, ingen yogavana krävs.

Tisdag 18.30 - 20.00

Period: vecka 34 - 48

Kostnad: 1 250 kr hel kurs (15 ggr), första gången gratis prova-på.

Alternativt 100 kr /gång för enstaka pass.

Kontakt: Britt Bengtsson tfn 0733-14 77 21, brittbengtsson56@hotmail.com

Unnaryd

Unnaryd Dragkampsklubb

Snickaregatan 3

Uppbyggnads- och styrketräning på Gymmet

Kostnad: Medlemsavgift 50 kr/gång (över 18 år), 25 kr/månad (under 18 år)

Dragkamp

Kostnad: 300 kr/år (över 18 år) 150 kr/år (under 18 år)

Träningsstid med ledare enligt överenskommelse

Information: Tomas Persson tfn 0738-42 51 94 tomas_88eatsyou@hotmail.se

Unnaryds GOIF

Unnaryds Sporthall

Cirkelfyspass

Period: 24/8 - 21/12

Måndag kl 18.30 – 19.45

Ledare: Lisa Wilhelmsson, tfn 0705-76 20 51, lisa.wilhelmsson@gmail.com

Kostnad: Träningskort medlem 300 kr/termin, ej medlem 500 kr/termin,

Engångskort 50 kr/gång Ungdom: 150 kr/termin, icke medlem 250 kr/termin

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Simhall

Örnahallens Hälsocenter

Kostnad: 40 kr/gång, 30 kr/gång (studerande/sjukintyg/pensionär)

Avgiftsfritt årskort (gym, bad och gruppträning) för alla kommuninvånare som har fyllt 70 år, eller personer med sjukersättning eller aktivitetsersättning tillsvidare på minst 50% (folkbokförda och boende i Hylte kommun) Engångssumma på 75 kr tillkommer för fysiskt kort (för att komma in på anläggningen)

Information: www.hylte.se/ornahallen

Kontakt: ornahallen@hylte.se tfn 0345-180 97

Cykelleder

Cykelspåret, Hallands inland och Hylteslingan

Information: www.halland.se

Cykeluthyrning:

Jälluntofta Camping

tfn 0371-720 10

Charlottenlund

tfn 0371-460 57

Sågknorren

tfn 0345-120 90

Femsjö Vandrarhem

tfn 0345-120 95

Golf

Rydö Golfklubb www.rydogolf.se

Eckbackens golf pay and playbana, i Bökhult tfn 0371-430 79

Kanotleder

Lagaleden - Detaljerad broschyr finns att köpa på Vallsnäs Camping.

Unnaryds kanotled - Broschyr och information på Vallsnäs Camping

Utöver dessa kanotleder finns det flera andra vatten i Hylte som lämpar sig för paddling i mån av vattentillgång. Flera av de större sjöarna är också lämpliga för paddling. Information: www.kanotguiden.se

Kanotuthyrning:

Vallsnäs Camping

tfn 0371-602 33

Charlottenlund

tfn 0371-460 57

Jälluntofta Camping

tfn 0371-720 10

Bexet Camping

tfn 0345-140 20

Alebo Pensionat

tfn 0371-600 18

Pensionat Sågknorren

tfn 0345-120 90

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Motionsspår

Strandenrundan, Unnaryd	1 km
Sjögårdssjönrundan, Torup	2 km
Kanalrundan, Hyltebruk	3,7 km
(Alternativ runda sydost om kanalen)	4 km)

Vandringsleder

Jälluntoftaleden	11 km
Femsjö	4 km
(Gula spåret med röda och blå slingan med två kortare varianter)	
Nässjaleden, Unnaryd	2 km
Skärshultsleden, Hyltebruk	5,8 km eller 12 km
(Broschyr med karta och information finns vid Skärshults Camping)	
Nissanleden	2 km
Brunnsbackaleden	7 km

Hallandsleden www.halland.se

Informationsmaterial såsom kartor och broschyrer finns på ett 30-tal platser runt om i Hylte kommun se; www.hylte.se

Skidor

Coolski, Hyltebruk

Elljusspår med konstsnö 2 km långt spår och 6 m brett
Möjlighet för åkning i både klassisk och fri stil
Information: www.coolski.se

Hultagårdsbacken, Torup

Utförsåkning med två nedfarter och en lift

Längdåkningsspår 2,5 km och 4 km

Information: www.hultagardsbacken.se

Tfn till skidstugan: 0345-207 75, info@hultagardsbacken.se

Unnekullen

Skidbacke i Unnaryd med skidlift

Aktuell information på Unnekullens Facebooksida

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Fysisk aktivitet på recept innebär att hälso- och sjukvården på ett systematiskt sätt ger skriftliga råd om fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten kan utföras som en egenaktivitet och/eller som en organiserad aktivitet inom en förening eller hos annan aktör. Vardagsaktivitet och att bryta stillasittande kan vara en del av ordinationen.

Region Hallands riktlinjer för FaR finns på sidan 2.

FaR ska innehålla

Orsak till förskrivning

Typ av aktivitet

Frekvens

Duration

Intensitet

Eventuell försiktighetsmått

Tidpunkt och typ av uppföljning

Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder samt Region Hallands terapirekommendationer utgör ramen för arbetet med levnadsvanor. Rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination, stegräknare och särskild uppföljning får högsta prioritet vid otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna.

Stöd för dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept:

- Information och riktlinjer för FaR i Region Halland finns på extranätet (Vård och hälsa/Hälsofrämjande hälso- och sjukvård /FaR).
- Aktivitetskatalogen är ett stöd för dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept.
- Aktivitetskatalogen uppdateras regelbundet och finns för nedladdning och beställning via www.regionhalland.se/broschyrer

Information om FaR:

Region Halland
Susanne Johansson, Hälso- och sjukvårdsstrateg
Susanne.L.Johansson@regionhalland.se

Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland
Rauni Hannula, idrottskonsulent
rauni.hannula@rfsisu.se
tfn 0702-89 90 35

Katalogen finns även på www.rfsisu.se/halland



Halland

