




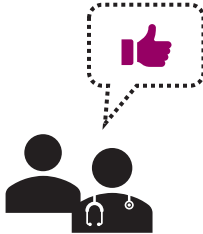


<p>1.</p>  <p><b>Personcentrerat samtal</b> om fysisk aktivitet.</p>	<p>2.</p>  <p><b>Skriftlig ordination</b> Utifrån patientens hälsotillstånd, livssituation och intressen.</p>
<p>3. Om behov av Friskvårdslotsen finns</p>  <p><b>Receptkopia skickas till Friskvårdslotsen</b> på RF-SISU Uppland.</p>	<p>4. Om behov av Friskvårdslotsen finns</p>  <p><b>Friskvårdslotsen tar en kontakt</b> inom 10 arbetsdagar med patienten. Kontakten sker via telefon.</p>
<p>5. Om behov av Friskvårdslotsen finns</p>  <p><b>Återrapport</b> Skickas till dig som förskrivit receptet efter avslutad kontakt.</p>	<p>6.</p>  <p><b>Uppföljning av ordinationen</b> utifrån individens behov.</p>

### Kontaktuppgifter till Friskvårdslotsen

**E-post:** [friskvardslotsen.uppland@rfsisu.se](mailto:friskvardslotsen.uppland@rfsisu.se)

**Telefon:** 018-27 70 02 eller 018-27 70 36

**Hemsida:** [www.friskvardslotsen.se](http://www.friskvardslotsen.se) och [www.motioniuppland.se](http://www.motioniuppland.se)

# Friskvårdslotsen

vid fysisk aktivitet på recept FaR®



Uppland



### **Friskvårdslötsning vid fysisk aktivitet på recept**

Fysisk aktivitet på Recept (FaR®) är en metod som utgår från hälso- och sjukvården med syfte att förebygga och behandla livsstilsrelaterade sjukdomar genom fysisk aktivitet. I Region Uppsala finns möjlighet att, vid förskrivandet av receptet, erbjuda patienten stöd via Friskvårdslotsen. Sedan 2005 är det RF-SISU Uppland som har uppdraget att lotsa personer som får recept på fysisk aktivitet till lämpliga motionsaktiviteter runt om i Uppland. Friskvårdslötsning innebär att patienten får ett individanpassat stöd för ökad fysisk aktivitet samt hjälp med att hitta aktiviteter som passar, både fysiskt och geografiskt. På detta sätt ska Friskvårdslotsen fungera som en länk mellan hälso- och sjukvården och friskvården. All kontakt mellan Friskvårdslotsen och innehavare av FaR® sker via telefon och omfattar flera samtal.

### **Så här går det till när du erbjuder din patient Friskvårdslötsning:**

#### **FaR® ordinerar**

FaR® ordinerar enligt FaR® metoden.

I de fall du som förskrivare anser att patienten behöver extra stöttning för att bli mer fysiskt aktiv och/eller behöver hjälp att hitta lämplig aktivitet kan Friskvårdslötsning erbjudas. Innan du förskriver ett recept ska du ha gjort en bedömning om att patienten kan tillgodogöra sig träning i friskvårdens regi.

#### **Samtycke**

Patienten behöver lämna sitt samtycke till Friskvårdslötsning och godkänner därmed att receptet skickas via brev till Friskvårdslotsen vid RF-SISU Uppland. Rutan om samtycke kryssas i på receptet.

#### **Recept och informationsblad**

Patienten får originalreceptet samt ett informationsblad om Friskvårdslötsning. Informationsbladet skrivs ofta ut automatiskt på baksidan av receptet, men lämnas annars ut separat. Friskvårdslötsens kontaktuppgifter står på informationsbladet.

### **Brev med receptkopia till Friskvårdslotsen**

Du som förskrivare skickar en kopia av receptet i brev till: Friskvårdslotsen, RF-SISU Uppland, Box 23062, 750 23 Uppsala

### **Kontakt med Friskvårdslotsen**

När Friskvårdslotsen har mottagit receptet skickas ett SMS till patienten med information om att en kontakt kommer att tas inom 10 arbetsdagar.

### **Friskvårdslötsning sker genom telefonsamtal**

All friskvårdslötsning sker via telefon och arbetsmetoden som används är Motiverande samtal (MI). Friskvårdslötsningen består av ett inledande samtal samt två till tre uppföljningssamtal under en period av ca sex till åtta månader. Syftet med samtalen är att lotsa till lämpliga motionsaktiviteter samt motivera beteendeförändring. Friskvårdslotsen har i dagsläget inte tillgång till tolk.

### **Aktivitetskatalogen**

På webbplatsen [www.motioniuppland.se](http://www.motioniuppland.se) finns aktivitetskatalogen. Där finns information om friskvårdsaktiviteter i Uppland som bedrivs av idrottsföreningar, patientföreningar, privata och kommunala aktörer.

### **Träning till självkostnadspris**

Den som ordinerats FaR® betalar själv sin träning till ordinarie pris. Högkostnadskort gäller inte. Vissa aktörer väljer dock själva att erbjuda rabatterat pris till personer med FaR®.

### **Efter avslutad lötsning**

Efter att lötsningen avslutats skickar Friskvårdslotsen en skriftlig återrapport tillsammans med receptet tillbaka till förskrivaren.

### **Kontakt med Friskvårdslotsen**

Vill du höra av dig när du oss på vardagar kl. 9-15. Observera att vi ofta är upptagna i telefon och i så fall kan du höra av dig via mejl.