

Kontaktuppgifter till Friskvårdslotsen

E-post:

friskvardslotsen.uppland@rfsisu.se

Telefon:

018-27 70 02 eller 018-27 70 36

Hemsida:

www.friskvardslotsen.se

Aktivitetskatalogen:

www.motioniuppland.se

Friskvårdslotsen

vid fysisk aktivitet på recept FaR®



Uppland



Friskvårdslotsning 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. Friskvårdslotsning innebär att patienten får ett individanpassat hälso- och pedagogiskt stöd för ökad fysisk aktivitet samt hjälp 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 ni erbjuder er patient Friskvårdslotsning:

FaR® ordinerar

I de fall förskrivaren anser att patienten behöver extra stöttning för att bli mer fysiskt aktiv och/eller behöver hjälp att hitta lämplig aktivitet kan Friskvårdslotsning erbjudas.

Samtycke

Patienten lämnar sitt samtycke till Friskvårdslotsning 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 Friskvårdslotsning. Informationsbladet skrivs ofta ut automatiskt på baksidan av receptet men lämnas annars ut separat. Friskvårdslotsens kontaktuppgifter står på informationsbladet och patienten uppmanas att själv kontakta Friskvårdslotsen.

Brev med receptkopia till Friskvårdslotsen

Förskrivaren skickar en kopia av receptet i brev till:

Friskvårdslotsen, RF-SISU Uppland, Box 23062, 750 23 Uppsala

Kontakt med Friskvårdslotsen

I de fall patienten inte själv tar kontakt söker Friskvårdslotsen alltid kontakt via telefon eller brev. Detta görs inom 10 dagar från att receptet inkommit till Friskvårdslotsen.

Friskvårdslotsning sker genom telefonsamtal

All friskvårdslotsning sker via telefon och arbetsmetoden som används är Motiverande samtal, MI. Friskvårdslotsningen består av ett inledande samtal samt två till tre uppföljningssamtal under en period av ca sex till åtta månader. Samtalen syftar till att lotsa till lämpliga motionsaktiviteter samt motivera till beteendeförändring. Friskvårdslotsen har i dagsläget inte tillgång till tolk.

Aktivitetskatalogen

På hemsidan www.motioniuppland.se finns aktivitetskatalogen. Där finns information om friskvårdsaktiviteter i Uppland som bedrivs av idrottsföreningar, patientföreningar, privata träningsanläggningar och kommunala idrottsanläggningar.

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 lotsning

Efter att lotsningen avslutats skickar Friskvårdslotsen en skriftlig återrapportering tillsammans med receptet tillbaka till förskrivaren.

Kontakta gärna Friskvårdslotsen vid frågor eller synpunkter. Vi finns normalt tillgängliga på vardagar mellan 8.00 och 16.00. Eftersom vårt arbete till största del handlar om att tala i telefon kan det vara svårt att komma fram ibland, sök då gärna kontakt via e-post så återkommer vi. Om ni önskar bli uppringda så föreslå gärna en tid som passar er.