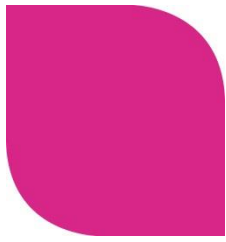


Avser patient	Förskrivare av recept
Personnummer:	Verksamhet:
Namn:	Namn:
Adress:	Signatur:
Telefon:	Datum:

Anledning till ordinationen (flera val är möjligt)	
<input type="checkbox"/> Övervikt (BMI under 30) <input type="checkbox"/> Fetma (BMI över 30) <input type="checkbox"/> Psykisk ohälsa <input type="checkbox"/> Diabetes/Pre diabetes <input type="checkbox"/> Lungsjukdom <input type="checkbox"/> Cancer	<input type="checkbox"/> Hjärtkärlsjukdom <input type="checkbox"/> Högt blodtryck <input type="checkbox"/> Höga blodfetter <input type="checkbox"/> Problem i rörelseorganen <input type="checkbox"/> Övrigt.....
<b>Ange ev. kontraindikationer:</b>	

Ordination	
Aktivitet 1	Aktivitet 2
Dosering	Dosering
Minst.....min/gång Antal.....gångar/vecka Intensitet: <input type="checkbox"/> Låg <input type="checkbox"/> Måttlig <input type="checkbox"/> Hög	Minst.....min/gång Antal.....gångar/vecka Intensitet: <input type="checkbox"/> Låg <input type="checkbox"/> Måttlig <input type="checkbox"/> Hög
<b>Målsättning</b> (samråd patient/förskrivare):	

Uppföljning av ordinationen görs av
<input type="checkbox"/> Förskrivare <input type="checkbox"/> Receptmottagare på Primärvårdens hälsoenhet



## Fysisk aktivitet på recept (FaR®)

Som en del i din behandling har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR®).

FaR® kan både förebygga och behandla sjukdom samt komplettera eller ersätta vissa läkemedel. I Kronobergs län erbjuder vi särskilt stöd för dig som behöver bli mer fysiskt aktiv. Vi har kvalificerad personal som gör en behandlingsplan tillsammans med dig och du erbjuds uppföljning efter behov.

Vi tar emot dig på Primärvårdens Hälsoenhet och vid besöket

- Går vi igenom ditt recept och gör en kartläggning av din nuvarande situation
  - Mäter vi ditt blodtryck, midjemått och vikt vid behov
- Läger vi tillsammans upp en plan för dig med syfte att öka din fysiska aktivitet. Aktiviteten individanpassas utifrån dina förutsättningar så som hälsotillstånd och ambitionsnivå.

Besöken är kostnadsfria men vi debiterar uteblivna besök.

**Boka din tid direkt i vår webbtidbok på 1177.se**

Sök på **Primärvårdens hälsoenhet** under 'hitta vård' och välj: *boka tid direkt*

På 1177.se kan du också avboka/omboka din tid om du behöver

Vill du hellre ringa när du oss dagligen mellan kl. 08.00-16.00

på tel: **0470 59 22 90**

För bokning av tid till Markaryd när du Veronica på tel: 070 967 31 16