

Till dig som förskriver FaR

Som legitimerad personal kan du förskriva Fysisk aktivitet på recept, FaR. Du doserar mängd och intensitet utifrån patientens sjukdomstillstånd (enligt FYSS). Uppföljning av ordination ska ske, antingen hos dig som förskrivare, på Primärvårdens hälsoenhet eller av annan vårdkontakt.

Innan du förskriver ett FaR skall du ha gjort en bedömning:

- ✓ att patienten är otillräckligt fysiskt aktiv enligt levnadsvanemall i Cosmic
- ✓ att patienten kan tillgodogöra sig träning på egen hand eller i friskvårdens regi

Även patienter som redan är fysiskt aktiva kan förskrivas FaR, men endast om de bedöms få ytterligare hälsoeffekter utifrån aktuell diagnos.

Särskilt stöd för ökad fysisk aktivitet

Patienten kan själv öka sin aktivitetsnivå genom ordinerade aktiviteter enligt FaR

För de patienter som behöver stöd att uppnå och bibehålla förändringsarbetet kan du remittera eller hänvisa patienten till **Primärvårdens hälsoenhet**. Patienten erbjuds:

- *En kartläggning av nuvarande situation*
- *Konditionstest samt blodtryck, midjemått och vikt tas vid behov*
- *En plan upprättas tillsammans med patienten med syfte att öka graden av fysisk aktivitet samt hitta lämplig aktivitet utifrån hälsotillstånd, intresse och ambitioner*
- *Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet och uppföljningar bokas utifrån behov*

FaR ska inte likställas med, eller ersätta, den fysioterapeutiska bedömningen eller sjukvårdande behandling. På Primärvårdens hälsoenhet görs inga medicinska bedömningar eller träningsprogram.

Besöket kostar 100kr och ingår i högkostnadsskyddet, uteblivna besök debiteras.