

Att vara FaR-aktivitetsarrangör

Fysisk aktivitet har dokumenterad positiv effekt på ett 30-tal olika sjukdomstillstånd. Hälso- och sjukvårdens personal (exempelvis fysioterapeut, läkare, sjuksköterska) kan utifrån ett rådgivande samtal med patienten ordinera Fysisk aktivitet på recept (FaR). Ordinationen grundar sig på den dialog som hälso- och sjukvårdspersonalen har med patienten där de tillsammans överlägger vilken fysisk aktivitet som passar just denna patient i sitt hälso- eller sjukdomstillstånd. Receptet ska vara anpassat efter patientens egen förmåga, förutsättningar och önskemål. Det kan till exempel gälla patienter med diabetes, högt blodtryck, höga blodfetter, övervikt, smärta och artros. Det kan också vara patienter som är otillräckligt fysisk aktiva. Ordinationen utgår från de rekommendationer som finns i handboken FYSS samt på webbplatsen www.efyss.se.

Den fysiska aktiviteten fungerar som behandlingsmetod och kan komplettera och ibland ersätta behandling med läkemedel. Många av aktiviteterna kan genomföras på egen hand, medan andra erbjuds av föreningar och motionsanläggningar, så kallade FaR-aktivitetsarrangörer. Det är här ni kommer in. Genom att vara FaR-aktivitetsarrangör och presentera era aktiviteter i aktivitetskatalogen får ni en kostnadsfri marknadsföring och når nya målgrupper, samtidigt som ni bidrar till ett friskare samhälle.

Hälso- och sjukvårdspersonalen använder aktivitetskatalogen när de ordinerar fysisk aktivitet. Tillsammans med patienten kan de läsa om vad er verksamhet erbjuder samt hitta kontaktuppgifter. Aktivitetskatalogen hittar du på Region Gävleborgs webbsida: <https://far.regiongavleborg.se/Home/Locations>. Se även QR-koden på nästa sida.

Aktivitetskatalogen är tänkt som en inspirationskälla för nybörjare eller träningsovana, en startpunkt för att komma igång med ett mer aktivt liv. Aktiviteterna som presenteras ska därför vara lämpliga för den som är ovan med fysisk aktivitet och träning. Det ska vara aktiviteter där fokus ligger på rörelse och glädje, snarare än prestation och tävling. Det ska helst vara möjligt att börja när som helst under terminen.

Förutsättningar

För att vara med som FaR-aktivitetsarrangör ska verksamheten:

- vara uppbyggd enligt demokratiska principer samt öppet ta ställning för demokratin som samhällssystem.
- ge flickor/pojkar och kvinnor/män samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter
- arbeta för att motverka missbruk.
- inte diskriminera på grund av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion, funktionshinder, sexuell läggning och ålder.
- bedriva sina aktiviteter i en helt rök-, alkohol- och drogfri miljö.
- erbjuda aktiviteter till en rimlig kostnad.
- ha tid och möjlighet att uppdatera informationen i aktivitetskatalogen samt hålla kontakt med Region Gävleborg.
- ha vetskap om att ni finns med i detta samarbete och alla som arbetar i verksamheten ska ha kunskap om vad FaR innebär. Avdelning Folkhälsa och hållbarhet i Region Gävleborg finns till stöd för denna information om ni önskar.

Ekonomi

Ingen ersättning betalas ut från Region Gävleborg. FaR-kunden betalar den ordinarie avgift ni har. En del FaR-aktivitetsarrangörer har speciella erbjudanden eller rabatter under en viss tid för FaR-kunder, men det är ett beslut ni själva tar. En del FaR-aktivitetsarrangörer ser det som en möjlighet att rekrytera en målgrupp de annars har svårt att nå.

Vill ni vara med?

Kontakta Sofia Gille eller Sara Sjölin på Avdelning Folkhälsa och hållbarhet Region Gävleborg, se kontaktuppgifter nedan. Ni får en kod så att ni kan skapa ett eget webbinlogg till aktivitetskatalogen.

När ni loggat in i aktivitetskatalogen skriver ni in er information. Det är ert ansvar att se till att informationen kontinuerligt hålls uppdaterad. Påminnelsemail om uppdatering sker regelbundet, minst två gånger per år, till den mailadress som angetts i aktivitetskatalogen. Har ni inte möjlighet att själva lägga in era uppgifter så hjälper vi er.

När FaR-kunder kontaktar er

Vi vill att ni tar lite extra väl hand om dessa nya kunder då de kan vara ovana och befinner sig i uppstarten av ett nytt aktivt liv. Det är dock vanligt att personerna inte visar upp sitt recept såvida ni inte har speciella erbjudanden kopplat till FaR.

När ni får vetskap om att kunden har FaR är vi tacksamma om ni:

- Ger ert bästa bemötande och berättar hur det fungerar hos er rent praktiskt.
- Om kunden vill, hjälper till att fylla i en aktivitetsdagbok, med datum och typ av aktivitet.
- Ger uppmuntran och hjälper kunden framåt, fråga exempelvis när ni ses nästa gång.

Dessutom behöver ni tänka på följande:

- Tystnadsplikt gäller angående vem som tränar och varför.
- FaR-kunden tränar under eget ansvar.

Kontakta oss gärna vid frågor och funderingar!

Sofia Gille
sofia.gille@regiongavleborg.se
026-531233

Sara Sjölin
sara.sjolin@regiongavleborg.se
026-158621



Via QR-koden når du aktivitetskatalogen.

[Här](#) finns mer information om behandling av personuppgifter inom Region Gävleborg.