

FaR-mottagning

Fränsta vårdcentral



RECEPTFYSISK AKTIVITET
Patientnamn: _____, Adress: _____, Telefon: _____

RECEPTFYSISK AKTIVITET
Förskrivning av fysisk aktivitet som ett komplement till medicinsk behandling vid sjukvård.

F Fysisk aktivitet
D Diet
M Medicin

Diagnos: _____
Förskrivningsperiod: _____
Förskrivningsdosen: _____
Förskrivningsanvisningar: _____

Utskrivet av: _____
Utskriftsdatum: _____

FaR står för Fysisk Aktivitet på Recept. På Fränsta vårdcentral har vi en FaR-mottagning för dig som behöver öka din fysiska aktivitetsnivå för att förbättra din hälsa.

Kanske har du aldrig varit speciellt fysiskt aktiv eller minskat aktiviteten pga. ohälsa eller förändringar i livet.

Om du vill påverka din situation och minska risken för följsjukdomar som t.ex. diabetes, högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom och ryggsmärta kan du komma till oss.

Du får träffa någon av oss i rehabteamet (sjukgymnaster och arbetsterapeut). Vi har ett motiverande samtal, testar blodtryck, midjemått och konditionsnivå. Sex och tolv månader senare gör vi samma tester, och under tiden förändrar du din livsstil på egen hand hemma, hos oss individuellt, eller i vår FaR-grupp. Under tiden har du kontinuerliga träffar med oss för att utvärdera hur det går och få hjälp och stöd på vägen.

Prata med din läkare eller sjuksköterska, eller kontakta oss direkt så bokar vi in dig på en tid! Du behöver ingen remiss!

Thomas Helin,
arbetsterapeut
thomas.helin@fvc.se

Karin Pahlsson,
sjukgymnast
karin.pahlsson@fvc.se

Anders Sundqvist,
sjukgymnast
anders.sundqvist@fvc.se

0691-251017, 251016

mån-fre 9.00–9.30

