

”Den bästa aktiviteten är den som blir av”

”Fysisk aktivitet ett effektivt verktyg mot stressrelaterad ohälsa”

”Fysisk aktivitet – en aktiv väg till bättre hälsa”



Att känna motivation och glädje – ett lyckat recept

I mötet med andra medmänniskor är kommunikationen betydelsefull. Kommunikation innefattar tal, skrift, kroppsspråk och att aktivt lyssna. Du kan stärka en medmänniska genom att medvetet reflektera kring ditt bemötande.

En metod är BÖRS som är en förkortning av

Bekräfta – ge komplimanger för medmänniskans beteende och kompetens, det stärker relationen och skapar trygghet.

Öppna frågor – inled frågan med ”hur”, ”vad”, ”på vilket sätt” eller ”berätta”, detta inbjuder till längre och resonerande svar.

Reflektivt lyssnande – lyssna aktivt och förmedla att du lyssnar och försöker förstå genom att ex. ställa följdfrågor.

Sammanfattning – kort sammanfattning av vad som sagts ger bekräftelse på att du lyssnat och förstärker det som varit viktigast i samtalet.



FaR®

Fysisk
aktivitet
på recept

– handbok till FaR-aktörer



Fysisk aktivitet på recept – FaR

FaR fungerar som ett komplement till eller som ersättning för läkemedel. Fysisk aktivitet på recept kan skrivas i både förebyggande och behandlande syfte. FaR skrivs främst till vuxna. Det är viktigt att tänka på att personen som kommer med ett recept kanske aldrig tidigare har tränat. Vid FaR-recept till barn måste föräldrarna bli informerade att deras barn går in i en träningsgrupp på samma villkor som andra barn. All legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal får utfärda recept till FaR. FaR-förskrivaren (receptutfärdaren) bär alltid det medicinska ansvaret.

Receptet

Patienten bär ansvar för sin receptblankett. Receptet ska visas upp vid det första träningstillfället, för att visa på att hen är en FaR-kund. Ett introduktionsmöte mellan ledaren och individen och en dialog kring receptet, ska hållas i samband med första träningstillfället. På receptet ska framgå vilken typ av aktivitet eller intensitetsnivå som FaR-förskrivaren rekommenderar och om individen ska undvika någon rörelse. Det är frivilligt om man vill få närvaron ifylld. Ett recept kan ”lösas in” hos FaR-aktören inom ett år från utskriftsdatum. Receptperioden är tre månader lång. Man kan få max två recept ut i organiserad träning. Att hålla igång motivationen för sin träning på egen hand brukar vara tillräckligt stark efter 6 månader. Uppföljningsansvaret är patientens och receptutfärdaren.

Betalning

FaR ingår inte i högkostnadsskyddet. FaR-patienten bekostar själv den summa som FaR-aktören och Skåneidrotten kommit överens om. Det är helt upp till FaR-aktören om man vill eller kan ge något rabatterat pris till FaR-patienten under receptperioden.

Registrering inför utvärdering

FaR-aktören ska registrera sitt antalet FaR-deltagare i sin verksamhet. I slutet av varje år får FaR-aktören svara på ett antal frågor om hur det har gått under året.

FaR-ledarutbildning/certifiering

Minst en ledare/instruktör från FaR-aktören ska genomgå Skåneidrottens FaR-ledarutbildning.

Hemsida och databas

På www.farskane.se finns samlad information om FaR i Skåne. Där finns databasen med kontaktuppgifter till alla inregistrerade FaR aktiviteter i Skåne. Varje FaR-aktör har egen inlogg till databasen och ansvarar för att uppgifterna i databasen hålls uppdaterade och att det framgår aktuella aktiviteter och priser. I databasen finns också överenskommelsen mellan FaR-aktören och Skåneidrotten.

Försäkring

Skåneidrotten har en särskild FaR-försäkring. Den FaR-aktör som skriver en överenskommelse med Skåneidrotten gällande FaR, ingår automatiskt i försäkringen. Skåneidrotten betalar premien.

Rätten att säga nej

Den som får FaR och ska börja träna hos FaR-aktören, måste vara tillräckligt frisk för att delta i den aktuella aktiviteten. Både FaR-aktören och FaR-patienten kan avbryta träningsperioden.

