

Nya rörelsevanor med FaR

Ett kostnadsfritt stöd för dig som fått ett FaR.

Så startar du ditt program

1

Logga in

Gå till webbsidan 1177.se och logga in med din e-legitimation. Programmet finns då under rubriken Stöd och Behandling. Om du använder mobil och appen 1117 hittar du Stöd och Behandling i menyn till höger.

2

Starta programmet

När du har loggat in klickar du på **Nya rörelsevanor med FaR**.

3

Genomför programmet

Gå igenom programmet i din egen takt. Du har tillgång i cirka fyra månader, om inte du och din vårdgivare bestämt något annat.

Meddelanden

Du kan skicka meddelanden till din FaR-ordinatör i programmet. Skriv endast sådant som rör FaR och din fysiska aktivitet, och inte eventuella andra besvär.

Hur aktiverar jag aviseringar?

- Logga in på 1177.se
- Klicka på "inställningar"
- Godkänn avisering via sms