

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.

Programmet innehåller tre avsnitt: 1. Förberedelser, 2. Inspiration och stöd, och 3. Uppföljning och planering. **Använd främst avsnitt 1 och 2.** Uppföljning och planering gör du istället med din fysioterapeut på FaR-mottagning online.

Meddelanden

Du kan skicka meddelanden till FaR-mottagning online i programmet.

Skriv endast sådant som rör FaR och din fysiska aktivitet, och inte eventuella andra besvär.

Hur aktiverar jag aviseringar?

1. Logga in på 1177.se
2. Klicka på "inställningar"
3. Godkänn avisering via sms