

Snart börjar...

Webbinarium FaR- mottagning online

Vad är det och hur kan du använda det?

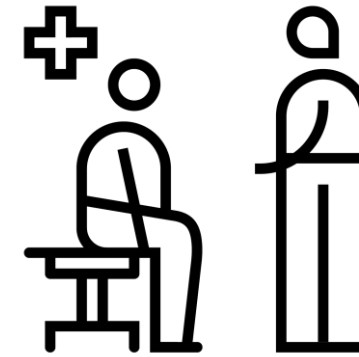


Webbinarium FaR- mottagning online

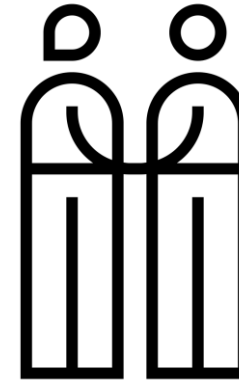
Vad är det och hur kan du använda det?



När kan du använda FaR-mottagning online?



- Målgrupp: patienter med FaR som
 - behöver extra FaR-stöd utöver det ni på enheten kan erbjuda
 - inte kan gå direkt till aktivitetsarrangör för att bli aktiv
 - Inte först behöver behandling på rehabmottagning
- 6 år och uppåt – ingen övre åldersgräns.
- Du som vårdgivare skriver FaR och håller en FaR-process inklusive uppföljning
- [Utbildning om FaR på vgregion.se/fysiskaktivitet](https://vgregion.se/fysiskaktivitet)

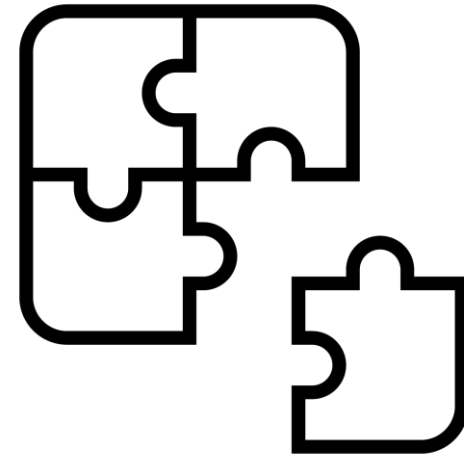


Vad får patienten?

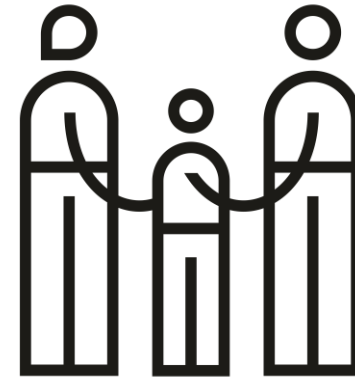
- Individanpassat stöd av **fysioterapeut** till exempel
 - Dosera aktivitet/träning efter diagnos, funktionsnivå och förutsättningar
 - Utforma träningsprogram för hälsa (ej specifik rehabträning)
 - Kunskapshöjning för att bli självständig i fysisk aktivitet
 - Hitta motivation och struktur kring fysisk aktivitet
 - Hitta lämplig aktivitet utifrån förutsättningar. Tex hemträning, promenader, vardagsaktivitet, gymträning
 - Strategier för minskat stillasittande

Arbetsätt

- Digitala besök i Vård och Hälsa
- Stöd i 3-6 månader
- Vanligen 3-5 besök under stödperioden, individanpassat
- Motiverande samtal (MI)
- Återkoppling till ordinarie läkaren vid avslut



Föräldrastöd



- Stödja barnet genom föräldern
- Första besök med enbart vårdnadshavare
- Därefter familjecentrerat stöd med eller utan barnet
- Verktyg att som vårdnadshavare stödja sitt barn till FA
- Hitta lämplig aktivitet (utifrån intresse och familjens förutsättningar)
- Kunskap om fysisk aktivitet och träning



Patientfall 1

- Lisa 32 år, nyligen diagnosticerad med ADHD, har haft stressrelaterad ohälsa till och från stora delar av vuxenlivet. Svårt att få ihop vardagspusslet med barn och ny graviditet. Är egentligen motiverad men kommer inte igång.



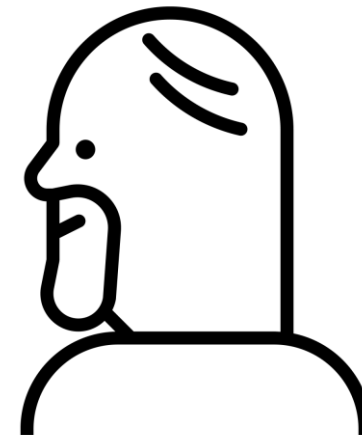
Patientfall 2

- Bertil 74 år, hade en mindre stroke förra året, har gått igenom rehab och är nu avslutad där. Vill ha vägledning i hur han ska fortsätta med träning i detta läget.

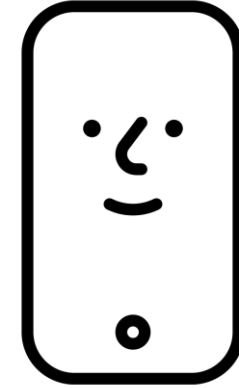


Patientfall 3

- Carlos 36 år, har försökt komma igång med att springa, men hindras av knäbesvär som hela tiden blossar upp. Har fått FaR då han besökte vårdcentralen för huvudvärk och man upptäckte något förhöjt blodtryck.



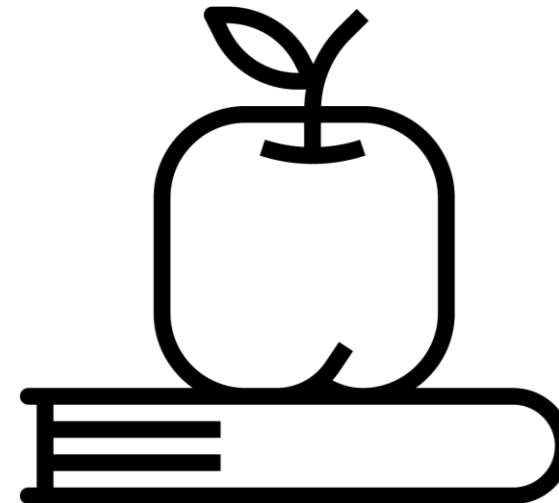
Hur bokar man tid till FaR-mottagning online?



- Vård och hälsa: app/webbsida
- Via 1177.se
- Tolkbokning på telefon 031-346 06 40
- Boka med e-legitimation
- Vårdnadshavare bokar med sin e-legitimation upp till 13 år
- Unga från 13 år bokar med egen e-legitimation
- <https://vardochhalsa.vgregion.se> sök FaR-mottagning online

Läs mer och informera patient

- [Patientmaterial om FaR-mottagning online](#)
- Du hittar materialet på vårdgivarwebben:
vgregion.se/fysiskaktivitet





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN