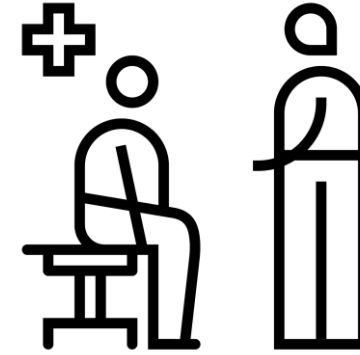


FaR-mottagning online

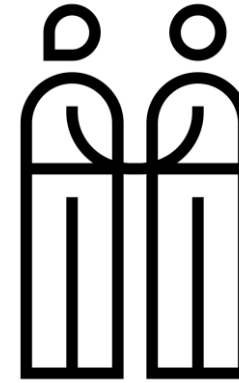
Vad är det och hur kan du informera på IOFF?



När FaR-mottagning online?



- Målgrupp: patienter med FaR som
 - behöver extra FaR-stöd (det är inte tillräckligt att få hjälp av IOFF för att bli aktiv)
 - inte behöver behandling på rehabmottagning först
- 6 år och uppåt – ingen övre åldersgräns.

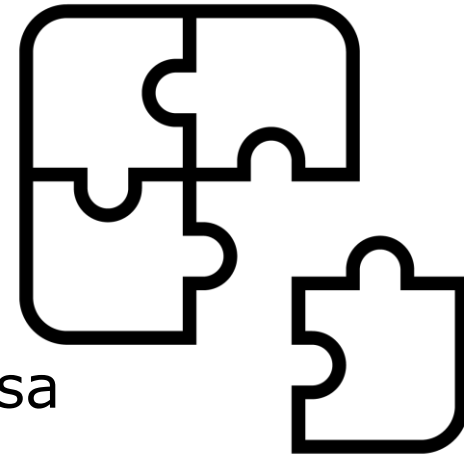


Vad kan man få hjälp med?

- Stöd av fysioterapeut med till exempel:
 - Dosera aktivitet/träning efter diagnos, funktionsnivå och förutsättningar
 - Träningsprogram för hälsa (ej specifik rehabträning)
 - Träningskunskap för att bli självständig motionär
 - Hitta motivation och struktur kring fysisk aktivitet
 - Hitta lämplig aktivitet utifrån förutsättningar. Tex hemträning, promenader, vardagsaktivitet, gymträning
 - Strategier för minskat stillasittande
 - Föräldrastöd



Arbetsätt



- Endast digitala besök i appen Vård och Hälsa
- Stöd i 3-6 månader
- Vanligen 3-5 besök under stödperioden, individanpassat



Besökare 1

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



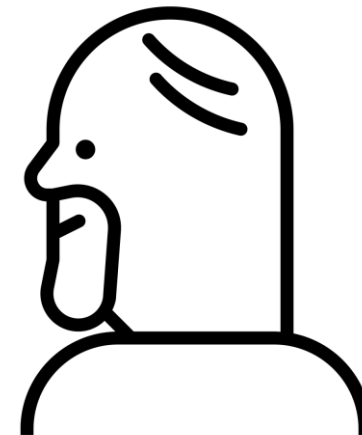
Besökare 2

- 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.

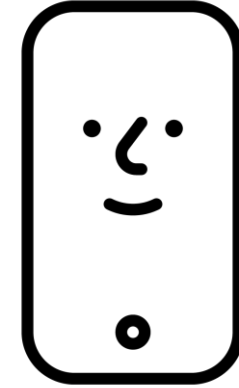


Besökare 3

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



Hur bokar man tid till FaR-mottagning online?



- App/webbsida "Vård och hälsa", eller 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



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN