

Fysisk aktivitetslots

FaR- fysisk aktivitet på recept Södra Älvsborg

Martin Johansson – projektkoordinator
Sabira Zejnilovic- hälsovetare



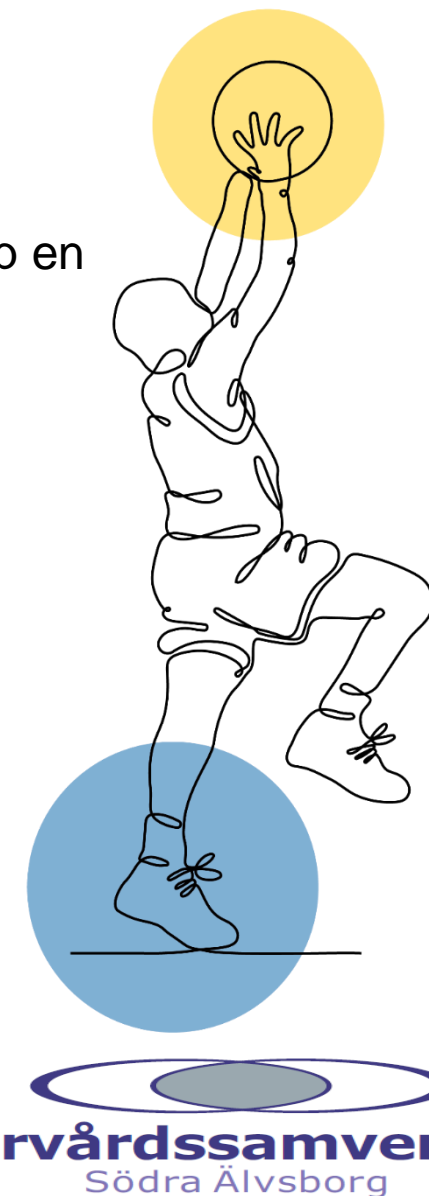
FaR- fysisk aktivitet på recept Södra Älvsborg

Syfte:

Tillsammans med kommun, primärvård, sjukhus och civilsamhälle vill vi bygga upp en fungerande och hållbar samverkan för att öka förskrivning och följsamhet av FaR i Södra Älvsborg.

FaR, Fysisk aktivitet på recept Södra Älvsborg

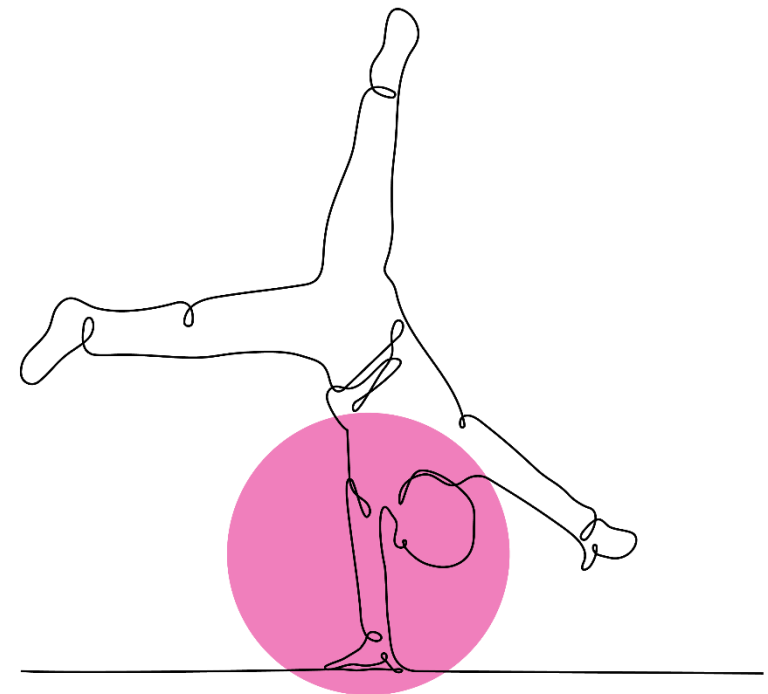
- Arbetsgrupp från Strategi för hälsa projektleder
- Projektid 2023 – 2025
 - o Finansieras med medel ur statsbidragen



Närvårdssamverkan
Södra Älvsborg

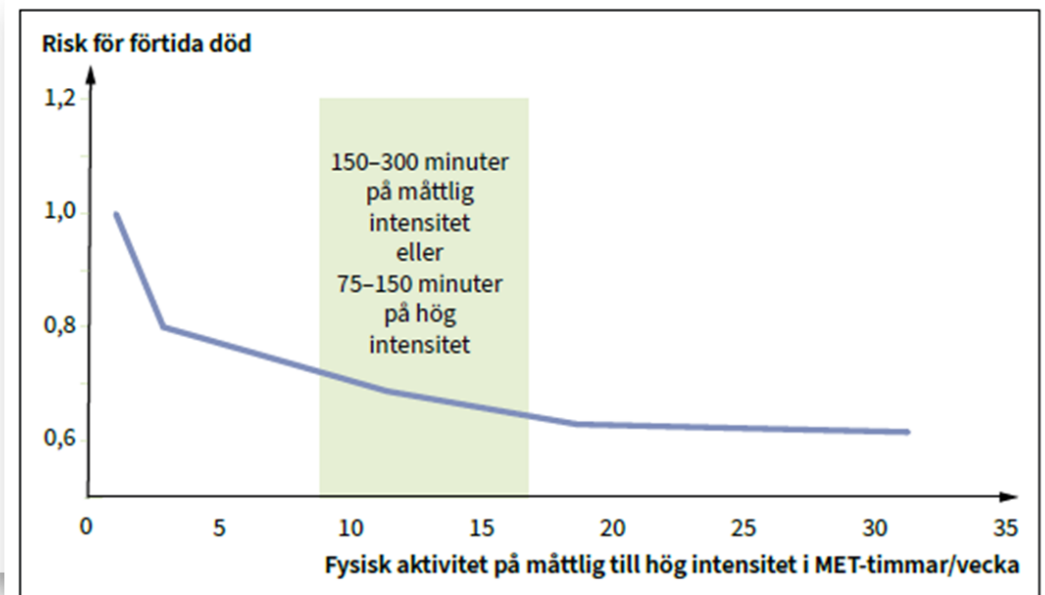
Projektets mål

- Skapa strukturer och en tydlig ansvarsfördelning kring FaR
- Bidra till en ökad förskrivning av FaR i Södra Älvsborg
- Bidra till en ökad följsamhet till FaR i Södra Älvsborg
- Pröva och utveckla digitala arbetssätt kopplade till FaR
- **Testa och utvärdera en lotsfunktion**



Varför är fysisk aktivitet viktigt?

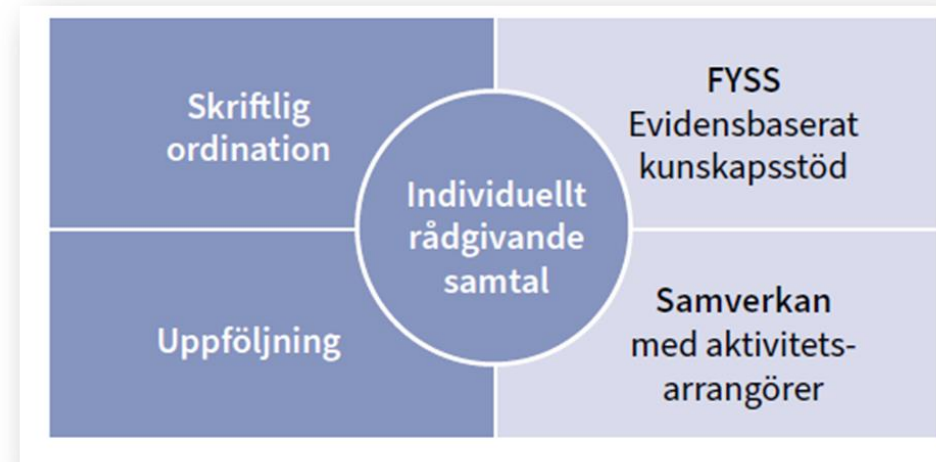
- Sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa/risk
- Största hälsovinsten finns i att gå från ingen aktivitet till någon aktivitet
- Vi är väldigt stillasittande - hälsorisker, ökad risk att dö i förtid
- Ökad fysisk aktivitet kan leda till besparingar i vården och omsorg
- Friluftsrådet menar att stillasittandet kostar 90 miljarder per år (Ungefär 15% av hälso- och sjukvården i Sverige)
 - Varje investerad krona ger nästan fyra tillbaka



Figur från kapitel Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna, FYSS 2021

Vad är ett fysiskt aktivitet på recept?

- Tre kärndelar
 - Individuellt rådgivande samtal
 - Individuellt anpassad skriftlig ordination
 - Individuell planerad uppföljning

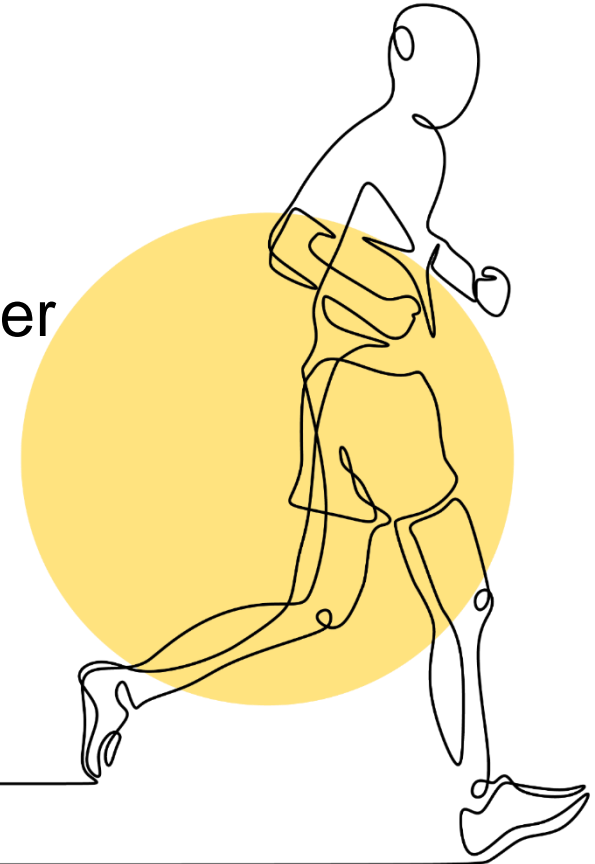


Figur från kapitel Fysisk aktivitet på recept – FaR, FYSS 2021

- Metodstödet FYSS
- **Samverkan med aktivitetsarrangörer**
- Lindrande/behandlande och minskar risken vid 35 olika medicinska diagnoser
- Kan förskrivas till alla med otillräcklig fysisk aktivitet (Mindre än 150 minuter per vecka)
- Kan förskrivas av all legitimerad vårdpersonal med kunskap om FaR
 - Även kommunal hälso- och sjukvård & elevhälsa

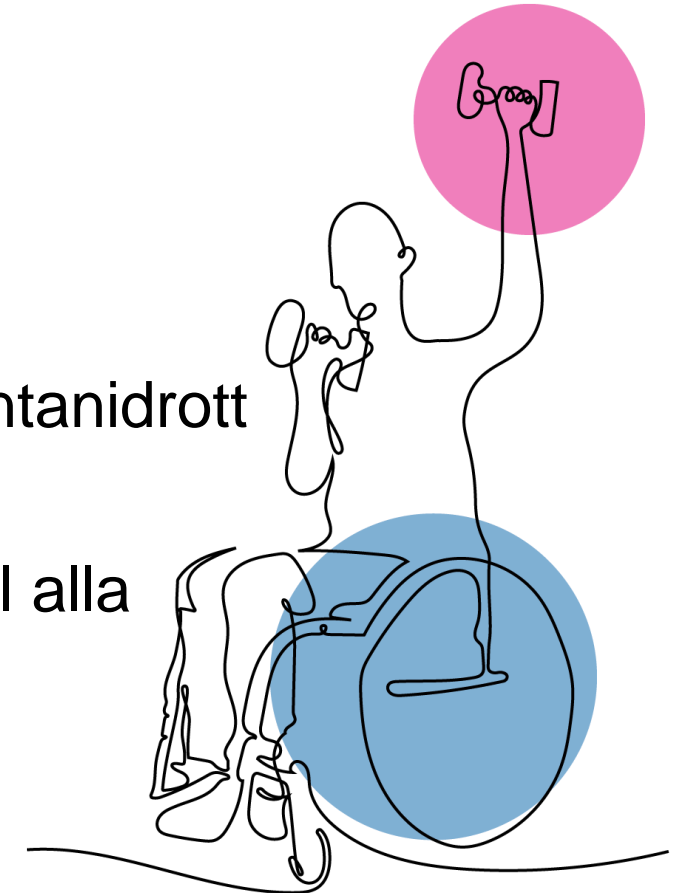
Varför behövs en fysisk aktivitetslots?

- Glapp mellan förskrivare och aktivitet
- Svårt att ha kännedom om aktivitetsarrangörer
- Svårt att samverka med aktivitetsarrangörer
- Otryggt att hänvisa till okända aktivitetsarrangörer
- Någon att hänvisa personer till



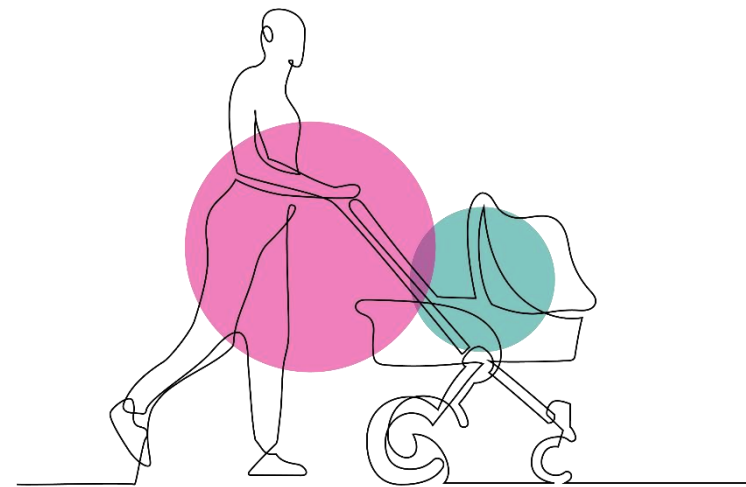
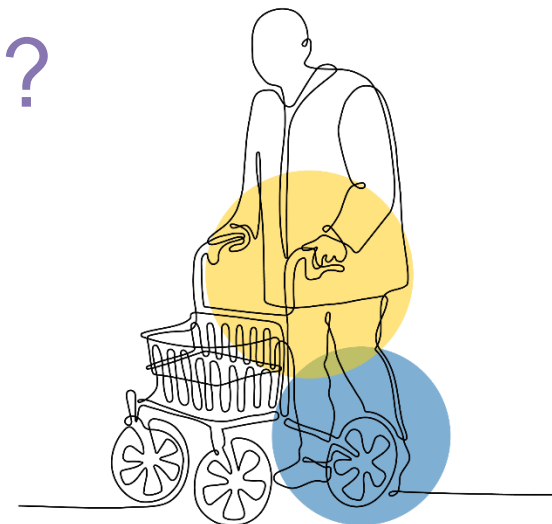
Hur kan aktivitetslots hjälpa?

- Ger en stödperson att vända sig till
- Kan erbjuda handfast stöd till att komma i aktivitet
- Ger råd om vart man kan genomföra sin aktivitet
- Har lokal kännedom - föreningar, företag och spontanidrott
- Överbygger glapp mellan förskrivare och aktivitet
- Vänder sig inte bara till personer med FaR utan till alla som är otillräckligt fysisk aktiva
- Skapar relationer med aktivitetsarrangörer



Vem kan få stöd av fysisk aktivitetslots?

- Åldersgräns 16 år
- Bosatt i Svenljunga eller Borås
- Otillräckligt fysiskt aktiva enligt socialstyrelsens rekommendationer



Fysisk aktivitetslots

1. Förskrivare

- FaR förskrivs
- Behov av stöd och råd finns

2. Hänvisa till aktivitetslots

- Webbformulär
- Mejl

3. Aktivitetslotsen

- Ringer upp för att stämma av behov
- Lotsar till kontrollerade aktivitetsarrangörer
- Följer upp aktiviteten
- För inte journal

4. Aktivitet

- Klient genomför aktivitet hos aktivitetsarrangör
- Eventuellt extra stöd hos aktivitetsarrangören

5. Förskrivare

- Följer upp behandling
- Gör eventuella förändringar i recept

Kontakt

Hänvisa gärna personer i behov av stöd till oss på fysisk aktivitetslots. Kontakt sker genom:

- [hemsida](#)
- farlots.sodraalvsborg@vgregion.se



Fysisk aktivitetslots

Behöver du råd och stöd för att komma i fysisk aktivitet?

Är du över 16 år och bor i Svenljunga eller Borås? Då kan du vända dig till fysisk aktivitetslots för att få råd och stöd. Scanna QR-koden för att läsa mer!

Viktiga resurser

- Centrum för fysisk aktivitet (CFFA)
 - Rörelseguiden
 - Regional aktivitetskatalog
 - Trygg start
 - Digital FaR-mottagning

Rörelseguiden



Rör dig på egen hand! →

Hitta aktivitet nära dig!



Ta stöd för motivationen!



Välkommen hit!

Va roligt att du kikat in här! Här kan du hitta tips om olika aktiviteter, inspiration, information och motivationsstöd. Vi hoppas att du som vill komma igång kan få hjälp av Rörelseguiden på vägen till ett rörligare liv.

Mer om Rörelseguiden →

Läs mer om bakgrunden och syftet med Rörelseguiden. Här hittar du även kontaktppgifter och information riktad till medarbetare och vårdgivare.



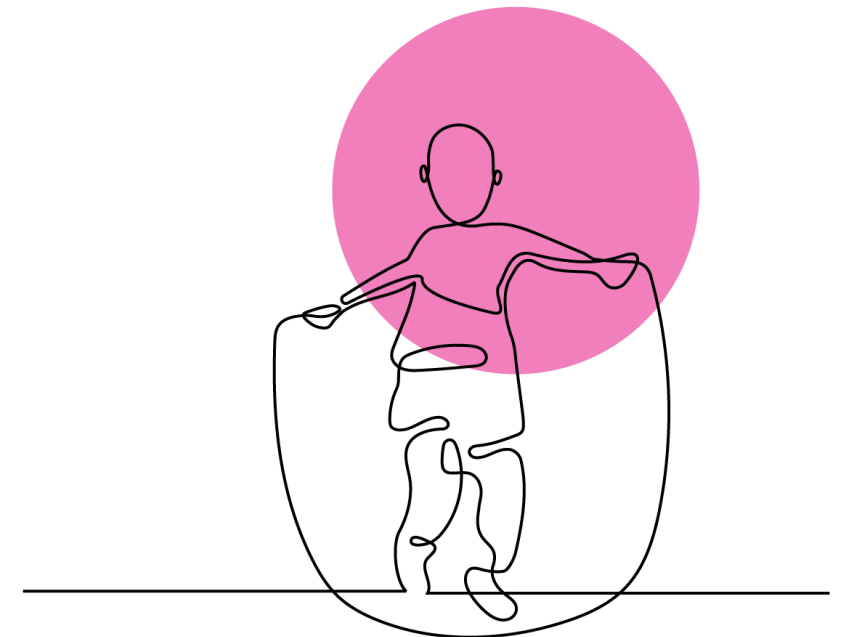
Kom igång med tänket! →

Testa att Trygg start-certifiera! →

Läs mer om Trygg start →

Digitala hjälpmedel

- Interaktiv karta som hjälpmedel
 - Visa aktivitetsarrangörer
 - Gym, föreningar
 - Filtrera på en mängd olika val
 - Aktivitetstyp, trygg start, kostnad
- ∞ Visa aktivitetsplatser



Tack för oss!