


## HÄR KAN DU FÅ RÅD OCH STÖD

### 1177

På 1177.se under fliken *Liv och hälsa*, eller via  1177, hittar du information om fysisk aktivitet och om Fysisk aktivitet på recept (FaR).

### Din vårdcentral

På 1177 under Hitta vård finns kontaktuppgifter till vårdcentral. Du kan även ta kontakt direkt med rehabmottagning/fysioterapeut.

### Hälsocoach online

Få kostnadsfritt stöd i att ändra dina fysiska aktivitetsvanor med en hälsocoach i mobilen. Ladda ner appen Vård och hälsa och boka tid. [vgregion.se/halsocoach](http://vgregion.se/halsocoach)

### FaR-mottagning online

Du som fått Fysisk aktivitet på recept (FaR) och önskar stöd kan få personlig och kostnadsfri vägledning av fysioterapeut för att hitta en hållbar aktivitetsnivå. [vgregion.se/cffa](http://vgregion.se/cffa)

### Anteckningar

---

---

---

---

---

---

 This information is available in several languages

#### Faktagranskare:

Stefan Lundqvist, Fysioterapeut och Med Dok,  
Regionalt programområde Levnadsvanor Västra Götalandsregionen.

Januari 2024. Nätverket Hälsöfrämjande Hälsa och sjukvård, Västra Götalandsregionen.  
Originalidé: Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR.

VGR14688

Håll koll på din  
målsättning och  
dina aktiviteter

# Aktivitetsdagboken



