

## Att vara FaR-aktivitetsarrangör

Fysisk aktivitet har dokumenterad positiv effekt på ett 30-tal olika sjukdomstillstånd. Hälsa- och sjukvårdens personal (t.ex. fysioterapeut, läkare, sjuksköterska) kan utifrån ett rådgivande samtal med patienten ordinera fysisk aktivitet på recept (FaR). Ordinationen grundar sig på den dialog som hälso- och sjukvårdspersonalen har med patienten där de tillsammans överlägger vilken fysisk aktivitet som passar just denna patient i sitt hälso- eller sjukdomstillstånd. Receptet ska vara anpassat efter patientens egen förmåga, förutsättningar och önskemål. Det kan t.ex. gälla patienter med diabetes, högt blodtryck, höga blodfetter, övervikt, smärta och artros, likväl patienter som är otillräckligt fysisk aktiva. Ordinationen utgår från de rekommendationer som finns i handboken FYSS (se [www.fyss.se](http://www.fyss.se)). Den fysiska aktiviteten fungerar som behandlingsmetod och kan komplettera och ibland ersätta behandling med läkemedel.

Många av aktiviteterna kan genomföras på egen hand, medan andra erbjuds av föreningar och motionsanläggningar, så kallade FaR-aktivitetsarrangörer. Det är här ni kommer in.

Genom att vara FaR-aktivitetsarrangör och presentera era aktiviteter i sammanställningen på vår webbsida får ni kostnadsfri marknadsföring och når nya målgrupper – samtidigt som ni bidrar till ett friskare samhälle.

Hälso- och sjukvårdspersonalen använder sammanställningen när de ordinerar fysisk aktivitet. Tillsammans med patienten kan de läsa om vad er verksamhet erbjuder samt hitta kontaktuppgifter. Sammanställningen finns på Region Gävleborgs webbsida: <https://far.regiongavleborg.se/Home/Locations> Se även QR-koden nedan.

Sammanställningen är tänkt som en inspirationskälla för nybörjare eller träningsovana, en startpunkt för att komma igång med ett mer aktivt liv. Aktiviteterna som presenteras ska därför vara lämpliga för den som är ovan med fysisk aktivitet och träning. Det ska vara aktiviteter där fokus ligger på rörelse och glädje, snarare än prestation och tävling. Det ska helst vara möjligt att börja när som helst under terminen.

### Förutsättningar

För att vara med som FaR-aktivitetsarrangör ska verksamheten:

- ✓ vara uppbyggd enligt demokratiska principer samt öppet ta ställning för demokratin som samhällssystem
- ✓ ge flickor/pojkar och kvinnor/män samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter
- ✓ arbeta för att motverka missbruk
- ✓ inte diskriminera på grund av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion, funktionshinder, sexuell läggning och ålder
- ✓ bedriva sina aktiviteter i en helt rök-, alkohol- och drogfri miljö
- ✓ ha tid och möjlighet att uppdatera informationen i sammanställningen på webbsidan samt hålla kontakt med Region Gävleborg.

### Ekonomi

Ingen ersättning betalas ut från Region Gävleborg. FaR-kunden betalar den ordinarie avgift ni har. Ni beslutar själva om ni har speciella erbjudanden eller rabatter under en viss tid för era FaR-kunder. En del aktivitetsarrangörer ser det som en möjlighet att rekrytera en målgrupp de annars har svårt att nå.

### Vill ni vara med?

Kontakta Sara Sjölin, se kontaktuppgifter nedan. Ni får en kod så att ni kan skapa en egen webbinlogg på <https://far.regiongavleborg.se/Home/Locations>. Ni loggar in och skriver in er information och ser kontinuerligt till att informationen hålls uppdaterad.

Påminnelsemail om uppdatering sker regelbundet, minst 2 gånger per år, till den mailadress som angetts i sammanställningen. Har ni inte möjlighet att själva lägga in era uppgifter så hjälper undertecknad er.

#### **När FaR-kund kontaktar er**

Vi vill att ni tar lite extra väl hand om dessa nya kunder då de kan vara ovana och befinner sig i uppstarten av ett nytt aktivt liv. Det är dock vanligt att personerna inte visar upp sitt recept såvida ni inte erbjuder speciell FaR-rabatt.

När ni får vetskap om att kunden har ett FaR-recept är vi tacksamma om ni

- Ger ert bästa bemötande och berättar hur det fungerar hos er rent praktiskt
- Om kunden vill, hjälp till att fylla i en aktivitetsdagbok, med datum och typ av aktivitet
- Ger uppmuntran och hjälper kunden framåt, fråga exempelvis när ni ses nästa gång.

Dessutom

- Tystnadsplikt gäller angående vem som tränar och varför
- Allt deltagande sker på egen risk. Motionärerna tränar under eget ansvar
- Hela verksamheten ska ha vetskap om att ni finns med i detta samarbete och ha kunskap om vad FaR innebär. Avdelning Folkhälsa och hållbarhet inom Region Gävleborg finns till stöd för denna information om ni önskar.

Kontakta mig gärna vid frågor och funderingar!

Sara Sjölin

[Sara.sjolin@regiongavleborg.se](mailto:Sara.sjolin@regiongavleborg.se)

026-158621

Folkhälsa och Hållbarhet, Region Gävleborg



Via QR-koden når du sammanställningen på webben.

#### **Behandling av personuppgifter**

Här finns mer information om behandling av personuppgifter inom Region Gävleborg

<https://www.regiongavleborg.se/om/behandling-av-personuppgifter/>