

Informationsbrev

- till dig som ordinerar fysisk aktivitet

2023



Friskvården
i Värmland

Vårt uppdrag

Vi arbetar på uppdrag av Region Värmland och 15 värmländska kommuner att stödja motivationen till förändring av levnadsvanorna fysisk aktivitet och goda matvanor. Våra hälsokonsulenter arbetar på både individ- och grupp nivå och samverkar med många olika aktörer och har god kännedom om utbudet av aktiviteter i kommunen.

Mottagare av ordination av fysisk aktivitet, FaR

FaR är ett en individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet och sker till vuxna. Kostnad för aktivitet ingår inte i högkostnadsskyddet. Information om FaR finns på: www.regionvarmland.se/far där du som förskrivare kan läsa om hur du går tillväga när du ordinerar. När vi har fått ordinationen tar hälsokonsulent kontakt med personen och bokar in ett hälsosamtal eller erbjuder plats i motionsgrupp. Förskrivaren får alltid ett ordinations svar efter kontakten/hälsosamtalen.

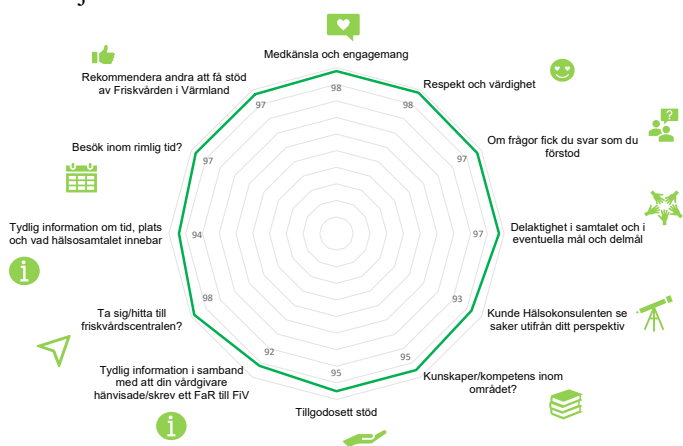
Din patient kan läsa mer på 1177.se om FaR:

<https://www.1177.se/Varmland/liv-halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/> och om oss:

<https://www.1177.se/Varmland/liv-halsa/sunda-vanor/friskvarden-i-varmland/>

Fina omdömen...

Vår senaste kvalitetsmätning visar stor nöjdhet gällande viktiga delar i ett hälsosamtal hos oss samt att personerna graderar sin upplevda hälsa och fysiska aktivitetsnivå högre vid de uppföljande hälsosamtalen.



... och god effekt!

85 procent av de som kommer till oss har ett lågt till mycket lågt konditionsvärde. Vid uppföljningen kan vi se att stor andel har ökat sin fysiska aktivitetsnivå och förbättrat sin kondition (72 procent har ökat sitt testvärde) vilket forskningen visar kan ge stora hälsoeffekter eftersom kondition är en av de enskilt starkaste faktorerna för minskad sjukdomsrisk, god hälsa och långt liv.

Källa: Sex- and age-specific associations between cardiorespiratory fitness, CVD morbidity and all-cause mortality in 266.109 adults, 2019. Preventive Medicine

Hälsosamtal och konditionstest

Ett hälsosamtal innebär ett samtal kring mat och motion. Samtalet utgår från personens situation idag och vad hen vill och kan göra för att förbättra sin hälsa. I hälsosamtalen ingår ett konditionstest. Hälsokonsulenten och personen kommer tillsammans överens om hur uppföljningen ska se ut. Hälsosamtalen kan vi även erbjuda utomhus som ex. ett promenadsamtal. Hälsosamtalen kan även följas upp digitalt och personen kan få stöttande SMS från hälsokonsulent mellan besöken. **Kostnad: 100 kr. På ordinationsblanketten finns hälsosamtalen med som alternativ 1.**

Hälsokurs

Vår hälsokurs i gruppform finns för den som behöver stöd, kunskap och inspiration till en förändring av sina mat- och motionsvanor. Kursen startar med ett individuellt hälsosamtal som senare följs upp. 6 kurstillfällen.

Hälsokursen är avgiftsfri. Vill du ordinerar hälsokurs används alternativ 2 på ordinationsblanketten: "Aktivitet i gruppverksamhet".

Motionsverksamhet

Våra motionsprogram är utarbetade av leg. sjukgymnast/fysioterapeut vilket innebär en kvalitetssäkring i form av säker träning. Motionspassen leds av våra utbildade motionsledare. Vi erbjuder även motionsverksamhet utomhus.

Kostnad: se vår hemsida. Vill du ordinerar någon form av motion av vårt utbud används alternativ 2 på ordinationsblanketten: "Aktivitet i gruppverksamhet".



Övrigt utbud

Digitala motionspass

Rygg-, kom igång-, cirkel- och hjärtmotionspassen är förin spelade och finns att ta del av efter anmälan. Ihop med denna aktivitet finns möjlighet till återkoppling från våra hälsokonsulenter via e-post vid tre valfria tillfällen. Passen är kostnadsfria. Mer info på hemsidan.

Digitala promenader

Att ha en fast/inbokad tid och ett promenadsällskap, då kan motionen lättare bli av. Promenaden sker via Teams och med guidning med olika inslag. Personen väljer själv var den går, sin egen takt, sträcka och om man vill prata eller inte under tiden. Promenaderna är kostnadsfria. Mer info på hemsidan.