

Att vara FaR-aktivitetsarrangör

Fysisk aktivitet har dokumenterad positiv effekt på över 30 olika sjukdomstillstånd. Hälso- och sjukvårdspersonal (exempelvis 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 om 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 till exempel gälla patienter med diabetes, högt blodtryck, höga blodfetter, övervikt, smärta och artros. Det kan också vara patienter som är otillräckligt fysisk aktiva. Ordinationen utgår från de rekommendationer som finns i handboken FYSS samt på webbplats www.efyss.se.

Fysisk aktivitet 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 Region Gävleborgs aktivitetskatalog får ni en kostnadsfri marknadsföring och når nya målgrupper, samtidigt som ni bidrar till ett friskare samhälle. Aktivitetskatalogen hittar du på Region Gävleborgs webbsida: <https://far.regiongavleborg.se/Home/Locations>. Se även QR-koden på nästa sida.

Hälso- och sjukvårdspersonalen använder aktivitetskatalogen när de ordinerar fysisk aktivitet. Den 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.

Ekonomi

Ingen ersättning betalas ut från Region Gävleborg till FaR-aktivitetsarrangörer. Kunder med FaR betalar er ordinarie avgift. Vissa FaR-aktivitetsarrangörer har speciella erbjudanden eller rabatter under en viss tid för FaR-kunder, men det är ett beslut ni själva tar. En del FaR-aktivitetsarrangörer ser det som en möjlighet att rekrytera en målgrupp de annars har svårt att nå.

Förutsättningar för att få vara FaR-aktivitetsarrangör

För att vara 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.
- erbjuda aktiviteter till en rimlig kostnad.
- ha tid och möjlighet att uppdatera informationen i aktivitetskatalogen samt hålla kontakt med Region Gävleborg.
- ha vetskap om att ni finns med i detta samarbete och alla som arbetar i verksamheten ska ha kunskap om vad FaR innebär. Avdelning Folkhälsa och hållbarhet i Region Gävleborg finns till stöd för denna information om ni önskar.

Uppfyller ni förutsättningarna och vill bli FaR-aktivitetsarrangör?

Kontakta Sofia Gille på avdelning Folkhälsa och hållbarhet Region Gävleborg, se kontaktuppgifter nedan. Då får ni en kod för att skapa ett eget inlogg till aktivitetskatalogen, så att ni kan lägga in er information. Ni ansvarar sedan för att informationen kontinuerligt hålls uppdaterad. Påminnelse om uppdatering sker minst två gånger per år, till den mailadress som ni angett i aktivitetskatalogen.

I aktivitetskatalogen finns det möjlighet att profilera sig, så att patienter kan hitta en lämplig aktivitetsarrangör utifrån sina behov. Det gör ni under rubrikerna *Tryggt mottagande* och *Tillgänglighet*.

Tryggt mottagande

För att fylla i att ni erbjuder *Tryggt mottagande* ska ni stämma in på följande:

- Ni har en tydlig inriktning att "Alla är välkomna".
- Ni har möjlighet att ta emot kunden vid första tillfället, informera om verksamheten och guida runt i lokalerna.
- Ni har möjlighet att ta emot kunder som är rörelseovana och kan möta dem på den nivå där de befinner sig.
- Det finns alltid personal på plats under öppettiderna, för möjlighet att ge stöd och hjälp till kunden vid behov.
- Om kunden har behov av anhörig, assistent eller ledsagare för att kunna utföra träningen för hen följa med kostnadsfritt.
- Om ni har gymverksamhet: ni erbjuder kostnadsfri introduktion och genomgång av gymmets apparater för de som fått FaR.
- Om ni erbjuder grupp-pass: det finns introduktionspass och/eller pass på låg intensitet i aktivitetsutbudet.

Tillgänglighet

Under rubrik *Tillgänglighet* kan ni fylla i tre olika bokstäver: **F**, **S** och **E**.

F står för God fysisk tillgänglighet. För att fylla i F ska ni stämma in på följande:

- God framkomlighet till entré, tydligt var ingång och utgång är, dörröppnare vid entré.
- Inga trappor eller trösklar (i så fall finns ramp eller hiss).
- Lätt att hitta och ta sig fram till eventuell reception.
- Tillgänglighetsanpassad toalett och omklädningsrum inklusive dusch.
- God framkomlighet för rollator och rullstol.
- Goda parkeringsmöjligheter och/eller närliggande buss- eller tågstation.
- Era anställda och besökare är informerade om att inte använda parfymade produkter.
- Vid behov får anhörig, assistent eller ledsagare följa med kostnadsfritt.

S står för språkkunskaper och innebär att en eller flera i personalen talar annat språk än svenska. Vilket eller vilka språk som talas ska specificeras.

E står för erbjudande och innebär att ni ger era kunder med FaR ett särskilt erbjudande. Det kan exempelvis vara rabatt på träningskort eller kostnadsfri genomgång i gymmet.

När kunder med FaR kontaktar er

Vi vill att ni tar lite extra väl hand om dessa 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 har speciella erbjudanden kopplat till FaR.

När ni får vetskap om att kunden har FaR är vi tacksamma om ni:

- Ger ert bästa bemötande och berättar hur det fungerar hos er rent praktiskt.
- Om kunden vill, hjälper 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 behöver ni tänka på följande:

- Tystnadsplikt gäller angående vem som tränar och varför.
- Kunder med FaR tränar under eget ansvar.

Kontakta mig gärna vid frågor och funderingar!

Sofia Gille
sofia.gille@regiongavleborg.se
026-531233



Via QR-koden når ni
aktivitetskatalogen