

Gäller för: Landstinget i Värmland	Godkänd av: XXX ACJ/HS	Utarbetad av: Kaj Sundström Ulrika Sälgeback	Revisionsansvarig: FaR-samordningsgruppen
Utgåva: 7	Giltighetstid: 2015-12-17 – 2017-12-31		Reviderad: 2015-12-17

FaR - Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har gynnsam effekt på flera sjukdomar såväl preventivt som terapeutiskt.

De individer som i första hand bör få en skriftlig ordination på fysisk aktivitet är de som är otillräckligt fysiskt aktiva, på väg in i eller i början av sjukdom och/eller har sjukdomstillstånd beskrivna i FYSS. En individanpassad skriftlig ordination förstärker följsamheten jämfört med enbart ett muntligt råd.

Gör så här

- Ordinationsblanketten finns i Cosmic
- Skalan för aktuell fysisk aktivitetsnivå används för utvärdering vid uppföljning. Låt patienten ange den aktuella aktivitetsnivån både vid första besöket och vid uppföljning.
- I samråd med patienten väljer du lämpligt alternativ 1-3
 - Alternativ 1 innebär hänvisning till Friskvården i Värmland och är till för de individer som behöver extra stöd och motivation.
 - Alternativ 2 är till för de individer som vill delta i gruppaktiviteter hos Friskvården i Värmland alternativt andra aktörer.
 - Alternativ 3 är till för de individer som själva kan ta ansvar för utförandet av den överenskomna ordinationen. Ge patienten en [aktivitetsdagbok](#) där du kan följa upp resultatet.
- Skriv ut två exemplar av ordinationsblanketten när du hänvisar patienten till Friskvården i Värmland, alt 1 och 2. Skicka ett undertecknat exemplar till överenskommen friskvårdscentral, se adresslista nedan, och ge det andra exemplet till patienten.
- Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet – FaR dokumenteras med KVÅ-koden DV200

Så hittar du ordinationsblanketten

I **Cosmic** hittas blanketten på två sätt,

- En blankettmall heter "Fysisk aktivitet på Recept" och ligger under Journal/ Blanketter. I vissa journalmallar finns även blankettmallen inlagd som ett sökord under Administrativa åtgärder. Man kommer då direkt in och kan redigera blanketten från journalmallsläget.
- Det finns en mall för dokumentation av levnadsvanorna tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor. Under fliken för fysisk aktivitet finns en länk till ordinationsblanketten för fysisk aktivitet.

För mer detaljerad information om lämplig ordination samt verkningsmekanismer och kontraindikationer med mera se [FYSS 2015](#) alternativt [FYSS-lathunden](#)

Adresser till friskvårdscentralerna i Värmland

2015-12-17

Arvika FVC

Vårdcentralen Verkstaden
 Fabriksgatan 5
 671 32 Arvika
 010-476 47 69
monika.henner@arvika.se

Eda FVC

Vårdcentralen
 Petersborgsvägen 1
 673 32 Charlottenberg
 070-628 25 38
friskvarden.eda@telia.com

Filipstad FVC

Filipstads vårdcentral
 Box 304
 682 27 Filipstad
 0590-149 82
britta.ericsson@filipstad.se

Forshaga FVC

Vårdcentralen
 Europavägen 4
 667 32 Forshaga
 054-61 89 36
friskvarden.forshaga@telia.com

Grums FVC

Vårdcentralen
 Gamla vägen 89
 664 34 Grums
 010 -476 476 6
friskvarden.grums@telia.com

Hagfors FVC

Vårdcentralen
 Box 704
 683 24 Hagfors
 070 – 313 60 11
anna.larsson@torsby.se

Hammarö FVC

Vårdcentralen
 Åråsvägen 1
 663 30 Skoghall
 054-51 54 92
pontus.folkesson@hammaro.se

Karlstad FVC

Box 10
 651 02 Karlstad
 010 - 476 47 64
carine.frykang@varmland.rf.se

Kil FVC

Vårdcentralen
 Hälsostigen 1
 665 31 Kil
 0554-193 56
friskvarden.kil@telia.com

Kristinehamn FVC

Vårdcentralen
 Sandbäckstränd 2
 681 80 Kristinehamn
 0550-130 30
friskvarden.kristinehamn@telia.com

Munkfors FVC

Vårdcentralen
 Tallåsvägen 6
 684 23 Munkfors
 010- 476 47 67
friskvarden.munkfors@telia.com

Storfors FVC

Box 1001
 688 29 Storfors
 0550-652 45
pia.aspvik@storfors.se

Sunne FVC

1 Personalavdelningen
 686 80 Sunne
 0565-162 37
mats.svardsen@sunne.se

Säffle FVC

Teknik & Fritidskontoret
 Järnvägsgatan 9
 661 80 Säffle
 0533-68 16 65
barbro.karlsson@saffle.se

Torsby FVC

Torsby kommun
 6 Friskvården
 685 80 Torsby
 0560-166 94
anna.larsson@torsby.se

Årjäng FVC

Friskvårdscentralen Box 901
 672 29 Årjäng
 070-482 03 12
catrine.oscarson@kommun.arjang.se