

Instruktion –

Hitta och fylla i blankett för Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Blanketten finns i Cosmic. Under menyn väljer du **Journal, Ny Blankett**. Välj fliken **Blankettbibliotek**. I mappen **Region Gävleborg** väljer du undermappen **Övrigt**. Klicka på **Recept – Fysisk aktivitet**, då får du upp receptet. För att kunna fylla i blanketten, klicka på knappen **Fyll i blankett** som du hittar nere till höger.

Tänk på det här när du fyller i blanketten:

Region Gävleborg

Recept - Fysisk aktivitet

Vårdenhetens och patientens uppgifter fylls i automatiskt när blanketten öppnas i Cosmic.

Patientens målsättning med att öka sin fysiska aktivitet, som ni diskuterade i det rådgivande samtalet, ska noteras här.

Ordnationen ska alltid vara individanpassad. För rörelseovana kan det vara bra att börja med att minska stillasittandet och öka vardagsaktiviteten, fyll i så fall i dessa rutor. Skriv tydligt *vad* patienten ska göra. Skriv också *hur ofta* och *hur länge* om det är aktuellt.

Om fysisk träning ska ordinerars fylls det i under dessa rubriker. En eller två olika aktiviteter kan ordinerars. Använd FYSS som stöd för ordinationen men individanpassa alltid dosen (antal tillfällen, antal minuter per tillfälle, ansträngningsgrad).

Eventuella kontraindikationer eller försiktighetsåtgärder ska alltid noteras.

Uppföljning ska alltid genomföras. Det kan ske via fysiskt återbesök, telefon eller videosamtal. Skriv *hur* den ska ske och *av vem* samt *datum* och *tid* för uppföljning.

Alla uppgifter under denna rubrik, utom namnteckning, fylls i automatiskt. Skriv ut blanketten, skriv under och lämna blanketten till patienten.

Recept för

| | |
|-------------------------|--------------------|
| Personnummer | Förnamn, Efternamn |
| Adress, postnummer, ort | |
| Telefon | |

Målsättning

| | |
|---|--|
| I vardagen | |
| <input type="checkbox"/> Minska stillasittandet | |
| <input type="checkbox"/> Öka vardagsaktiviteten | |

Fysisk aktivitet / träning 1

| | |
|--|---------|
| Aktivitet: | Övrigt: |
| <input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt: | |
| Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle: | |
| Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) Mycket lätt <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) Något ansträngande <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17) Ansträngande/mycket ansträngande | |
| Undvik eller var försiktig med: | |

Fysisk aktivitet / träning 2

| | |
|--|---------|
| Aktivitet: | Övrigt: |
| <input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Rörlighet/Smidighet <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Övrigt: | |
| Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle: | |
| Ansträngningsgrad: <input type="checkbox"/> Låg (Borgskala 9-11) Mycket lätt <input type="checkbox"/> Måttlig (Borgskala 12-13) Något ansträngande <input type="checkbox"/> Hög (Borgskala 14-17) Ansträngande/mycket ansträngande | |
| Undvik eller var försiktig med: | |

Uppföljning Skjuten

| | | |
|---------------|--------|------|
| | Datum: | Tid: |
| | Datum: | Tid: |
| | Datum: | Tid: |
| Följs upp av: | | |

Recept utfärdat av

| | |
|-------------------|---------------|
| Namnteckning | Ort och datum |
| Namnförtydligande | Befattning |