

## Fysisk aktivitet på Recept, FaR®, med friskvårdslötsning på Gymnastik- och Idrottshögskolan

### Så här går friskvårdslötsningen till

- Du har fått ett **Recept på Fysisk aktivitet**, ett **FaR®**, utskrivet.
- Du har nu möjlighet att få friskvårdslötsning på Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Detta sker utanför hälso- och sjukvårdens ram. Du skriver under och godkänner att en friskvårdslots får kontakta dig och att den som har skrivit ditt FaR får skicka en kopia av ditt FaR till friskvårdslotsen. Friskvårdslotsen kontaktar dig via telefon eller e-post.
- Lotsningen startar med att du och friskvårdslotsen bestämmer en tid för besök på lotsmottagningen på GIH (se karta och hur du åker till GIH på nästa sida). Om du inte kan komma till GIH kan du bli uppringd av en friskvårdslots och lotsningen sker via telefon.
- Friskvårdslotsarna är hälsopedagogstudenter vid GIH, som får handledning av erfarna lärare, fysiologer och läkare. Friskvårdslotsarna har tystnadsplikt när det gäller vad som står i receptet och vad som sägs under lotsamtalen.
- Vid besöket på GIH får du hjälp att gå igenom vad det står i ditt FaR och du får stöd och vägledning till att följa det. Dessutom har du möjlighet att prova lämpliga aktiviteter i lokalerna på lotsmottagningen. Friskvårdslotsarna hjälper dig att hitta den aktivitet som passar dig. Det kan innebära att du gör en egen aktivitet eller att du deltar i aktiviteter som erbjuds av friskvårds- och idrottsaktörer som finns i närheten.
- På webbplatsen [www.farledare.se](http://www.farledare.se) kan du söka bland aktörer som har utbildade FaR-ledare och som erbjuder FaR-anpassade aktiviteter. Friskvårdslotsarna har god kunskap och gott samarbete med dessa arrangörer.
- Lotsningen på GIH kostar inte något. Om du väljer att vara med i någon aktivitet hos friskvårds- och idrottsaktörer betalar du själv din träning, frikort gäller **inte**. Däremot finns det flera aktivitetsarrangörer som erbjuder rabatt om du visar upp ditt FaR. Friskvårdslotsen har kunskap om aktiviteter i olika prisnivåer.
- Efter 1, 3 och 6 månader ringer friskvårdslotsen dig för ett uppföljande samtal, och ni diskuterar hur det har gått. Därefter rapporterar friskvårdslotsen hur det gått – om du godkänner det – till den som skrev ditt FaR. Du kan när som helst avbryta stödet från friskvårdslotsen. Det gör du genom att kontakta lotsmottagningen, se kontaktuppgifterna nedan.
- Mer information finns på [www.gih.se/lotsmottagningen](http://www.gih.se/lotsmottagningen)

Information till personen som fått FaR

## **Kontaktuppgifter och karta till lotsmottagningen på GIH:**

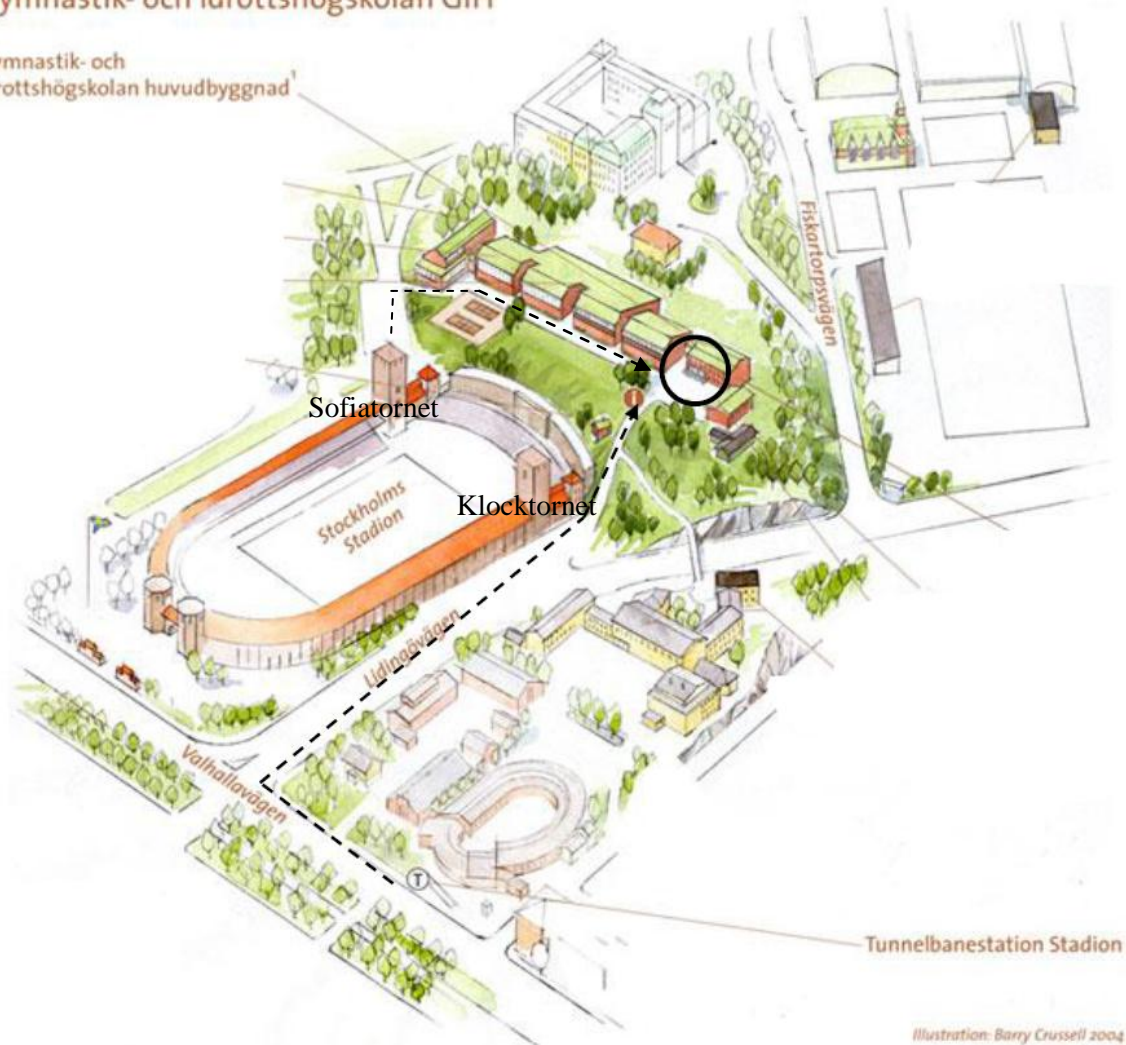
Email: [lotsmottagningen@gih.se](mailto:lotsmottagningen@gih.se)

Ansvarig för friskvårdslotsarna på GIH

Elin Ekblom-Bak

### Gymnastik- och idrottshögskolan GIH

Gymnastik- och idrottshögskolan huvudbyggnad



#### Hitta hit med tunnelbana:

Ta röda linjen mot Mörby Centrum och gå av vid station Stadion. Ta uppgången mot Stadion/Idrottshögskolan. Gå Valhallavägen fram och sväng in på Lidingövägen så du har stadion på vänster hand. Gå över Lidingövägen till Stadionsidan. Passera stadions klocktorn och håll vänster upp för backen bakom stadions kortsida. Ovanför backen ligger GIHs huvudingång. Friskvårdslotsen möter upp dig i receptionen där vid avtalad tid.

#### Hitta hit med bil:

Parkering utanför GIHs huvudingång kräver speciellt parkeringstillstånd, så vi rekommenderar parkeringsplatser som finns på bland annat på Valhallavägen (följ sedan vägbeskrivningen ovan) och vid Sofiatornet (följ tunna streckade linjen från Sofiatornet på kartan). Gå in genom GIHs huvudingång. Friskvårdslotsen möter upp dig i receptionen där vid avtalad tid.