

Friskvårdslötsning för patienter med FaR® på Gymnastik- och Idrottshögskolan

På Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm erbjuds nu friskvårdslötsning för personer som fått ett FaR utskrivet. Lötsningen sker utanför hälso- och sjukvårdens ram och utförs av hälsopedagogstudenter vid GIH, med handledning av erfarna lärare, läkare och fysiologer. Lötsningen sker först och främst genom att patienten besöker lötsmottagningen på GIH, men kan också ske telefonledes.

Så här går det till när du erbjuder din patient friskvårdslötsning på GIH

FaR® förskrivs

I de fall du som förskriver FaR anser att patienten behöver extra stöttning för att bli mer fysiskt aktiv och/eller behöver hjälp att hitta lämplig aktivitet, kan friskvårdslötsningen på GIH erbjudas. Det är viktigt att du anger såväl aktivitet och dos på det FaR du skriver. För att din patient ska förstå vad den ”fått” är det viktigt att förklara att detta är en skriftlig ordination och inte ”en remiss till träning”.

Information till och samtycke av patienten

Patienten får originalreceptet samt skriftlig information om friskvårdslötsningen. Om patienten lämnar sitt samtycke till lötsning, skickar du som förskrivare en kopia på receptet samt det skriftliga medgivandet med kontaktuppgifter i brev till lötsmottagningen på GIH, till *GIH, Lötsmottagningen, Box 5626, 11486 Stockholm*. Receptkopiorna skickas alltid i brev av sekretesskäl.

Friskvårdslötsningen

Personen med FaR blir kontaktad av friskvårdslötsen via den kontaktväg man valt (telefonnummer ska alltid anges). Lötsning sker i första hand via besök på GIH. Tid för besöket avtalas vid den initiala kontakten mellan friskvårdslötsen och personen med FaR. Lötsningen består av ett inledande, personcentrerat rådgivande samtal där friskvårdslötsen utifrån FaR stödjer, motiverar och vägleder patienten. Därefter görs tre uppföljningssamtal via telefon under de kommande 6 månaderna. Patienter kan när som helst välja att avbryta lötsningen.

Träning till självkostnadspris

Lötsningen på GIH är kostnadsfri. Därefter betalar den som ordinerats FaR själv sin träning till ordinarie pris. Högkostnadskort **gäller ej**. Däremot finns aktivitetsarrangörer som erbjuder rabatt till personer som visar upp ett giltigt FaR. Friskvårdslötsen har kunskap om aktiviteter i olika prisnivåer.

Aktiviteter

Personen med FaR kan välja att göra egenaktivitet eller att ta del av aktiviteter som erbjuds via lokala friskvårds- och idrottsaktörer. Bland annat finns aktörer med utbildade FaR-ledare som erbjuder FaR-anpassade aktiviteter, se www.farledare.se. Dessa aktiviteter bedrivs av idrottsföreningar, patientföreningar, privata träningsanläggningar och kommunala idrottsanläggningar.

Uppföljning av fysisk aktivitet samt återkoppling till förskrivare

Efter 1, 3 och 6 månader gör friskvårdslotsen en uppföljning av den fysiska aktiviteten via telefon. Efter 6 månadersuppföljningen skickas, med patientens medgivande, en skriftlig återkoppling kring den fysiska aktiviteten till patientens förskrivare, som därmed får hjälp med det ansvar den har att följa upp ordinationen.

Friskvårdslotsarna; deras möjligheter, skyldigheter och sekretess

Friskvårdslotsarna är studenter som går sista året på Hälsovetenskapprogrammet vid GIH, vilket är en 3-årig utbildning som ger kandidatexamen med huvudområdet Idrottsvetenskap, inriktning hälsa. Under utbildningen får studenten gedigen kunskap kring samtliga moment som ingår vid friskvårdslotsningen.

Friskvårdslotsen verkar utanför hälso- och sjukvårdens ram. Lotsfunktionen innebär att vägleda, erbjuda motivationsstöd och även förevisa aktiviteter för patienten som stöd till beteendeförändring. Möjlighet finns även att vägleda i hälsosamma matvanor i samband med fysisk aktivitet via generella rekommendationer från Nordiska Näringsrekommendationer (2013). Patientansvaret har den som förskrivit receptet. Det innebär att friskvårdslotsen inte får ändra på förskrivet recept vad gäller intensitet, duration eller frekvens, eller själv fylla i ett ofullständigt FaR. I sådant fall måste föreskrivaren kontaktas.

Friskvårdslotsen ingår även ett avtal om tystnadsplikt om vad som sägs vid lotstillfällena samt innehållet i receptet. Friskvårdslotsarna har inte tillgång till Landstingets journalsystem. Detta innebär att ni inte kan skicka recepten elektroniskt till lotsen. All information lotsen får om din patient är den som står på receptet. Om ni anser att någon form av tilläggsinformation behöver ges så måste detta bifogas brevet med receptet. På GIH är det bara friskvårdslotsarna som har tillgång till recepten. Så snart lotsningen är avslutad makuleras receptet. Därmed finns inte några uppgifter om den enskilde patienten kvar.

Mer information om FaR på Vårdgivarguiden

FaR är en prioriterad åtgärd enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Enligt riktlinjerna bör patienter som är otillräckligt fysiskt aktiva erbjudas ett rådgivande samtal och en skriftlig ordination på fysisk aktivitet eller stegräknare och särskild uppföljning vid återbesök. Du kan hitta mer information om FaR på <http://www.vardgivarguiden.se/Omraden/Halsoframjande-arbete/Otillracklig-fysisk-aktivitet/FaR/> Där finns också material att beställa och en film för dig som förskrivare om metoden FaR.

Du är alltid välkommen att kontakta friskvårdslotsar på GIH med frågor och synpunkter!

Kontaktuppgifter till friskvårdslotsarna på GIH

Email: lotsmottagningen@gih.se

Hemsida: www.gih.se/lotsmottagningen

Post: GIH, Lotsmottagningen, Box 5626, 11486 Stockholm.

Ansvarig för friskvårdslotsarna på GIH

Elin Ekblom-Bak, eline@gih.se