



Kontaktuppgifter

Gotlands Idrottsförbund
Gunnel Österberg 20 70 59, gunnel.osterberg@gotsport.se
Anita Gandå 20 70 53, anita.ganda@gotsport.se

Hälso- och sjukvården
Emma Ferronato 070-083 23 77, emma.ferronato@gotland.se
Niclas Kahlbom 070-083 23 78, niclas.kahlbom@gotland.se

Du hittar mer information på www.gotsport.se (Gotlands Idrottsförbund, projekt, Friskvård på Gotland)

Foton: Bildbyrån



Fysisk aktivitet på recept - FaR
Norra Gotland



Våren
2019

Fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet på recept fungerar som ett komplement till eller som ersättning för läkemedel, Fysisk aktivitet kan skrivas i både förebyggande och behandlande syfte. FaR skrivs främst till vuxna. Det är viktigt att tänka på att personen som kommer med ett recept kanske aldrig tidigare har tränat.

All legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal får utfärda recept på FaR. FaR-förskrivaren (receptutfärdaren) bär alltid det medicinska ansvaret.

Receptet

Patienten bär ansvar för sin receptblankett. På receptet ska framgå vilken typ av aktivitet eller intensitetsnivå som FaR-förskrivaren rekommenderar och om individen ska undvika någon rörelse. Ett recept kan "lösas in" hos FaR-aktören inom ett år från utskriftdatum.

Receptperioden är tre månader lång. Man kan få max två recept per år ut i organiserad träning. Att hålla igång motivationen för sin träning på egen hand brukar vara tillräckligt stark efter sex månader. Uppföljningsansvaret är patientens och receptutfärdaren.



Betalning/subvention Fysisk aktivitet på recept

Namn.....

Adress.....

Postnr/postadress

Telefon..... E-post

Receptföreskrivares namn.....

Deltagit i aktivitet hos förening/företag

Betalning/subvention utbetalas till konto

Denna blankett tillsammans kvitto skickas till:

Gotlands Idrottsförbund
Gunnel Österberg eller Anita Gandå
Box 1030
621 21 Visby





Projekt Friskvård på Gotland

Gotlands Idrottsförbund har beviljats projektmedel från Leader Gute. Projektet pågår till och med 30 juni 2019. "Friskvård på Gotland" är projektet där idrott och sjukvård samverkar.

Syftet med projektet är att genom samverkan mellan Gotlands Idrottsförbund, idrottsrörelsens föreningar, hälso- och sjukvårdsförvaltningen och privata friskvårdsaktörer öka folkhälsan för alla åldrar i två geografiska områden på Gotland, Hemse och Slite med socknarna runtomkring.

Det här vill projektet åstadkomma

- Att erbjuda allmänheten enkla friskvårdsaktiviteter.
- Att öka antalet förskrivningar i Fysisk aktivitetet på Recept (FaR).
- Att gratis utbilda och inspirera motionsledare (i föreningar och hos privata aktörer).
- Att delta gratis på friskvårdsföreläsningar, få ta del av ny forskning och ny kunskap om friskvård.
- Att utveckla arbetet med FaR på Gotland.
- Att möjliggöra idrott hela livet.

Betalning/subvention

FaR ingår inte i högkostnadsskyddet. FaR-patienten bekostar själv den summa som FaR-aktören bestämt. Det är helt upp till FaR-aktören om man vill eller kan ge något rabatterat pris till FaR-patienten under receptperioden. Patienten kan få en subvention på 250 kr/termin när man har betalat en träningsavgift för minst åtta tillfällen. Kontakta Gotlands Idrottsförbund för mer information och utbetalning.

Rätten att säga nej

Den som får FaR och ska börja träna hos FaR-aktören, måste vara tillräckligt frisk för att delta i den aktuella aktiviteten. Både FaR-aktören och FaR-patienten kan avbryta träningsperioden.



Aktiviteter för dig som är FaR-patient våren 2019 (aktuell information se www.gotsport.se eller respektive förening/företag)

<i>Aktivitet</i>	<i>Dag/tid</i>	<i>Förening/företag</i>	<i>Plats</i>	<i>Målgrupp</i>	<i>Information/anmälan</i>
Motionsgymnastik	Måndag 18.00-19.00	Fårösunds GoIK	Kustparkshallen, Fårösund	Alla	peter@gotlandsidrottscenter.se
Badminton och bordtennis	Tisdag 19.30-21.00	Fårösunds GoIK	Kustparkshallen, Fårösund	Alla	076-854 07 60
	Onsdag 20.00-21.00	Fårösunds GoIK	Kustparkshallen, Fårösund	Alla	
	Fredag 17.00-18.00	Fårösunds GoIK	Kustparkshallen, Fårösund	Alla	
	Söndag 12.00-14.00	Fårösunds GoIK	Kustparkshallen, Fårösund	Alla	
Curling	Tisdagar 18.00-20.00	Slite Curlingklubb	Cementa Arena, Slite	Alla	slitecurling@gmail.com 070-797 43 11
Uppvärmd pool, uthyrning av cyklar, kajaker, SUP, surfingbrädor, äventyrsgolf mm.		Gotland sports academy	Slite Strandby	Alla	www.gotlandsportsacademy.se info@gotlandsportsacademy.se 65 26 30
Motionsjympa	Måndagar 18.30-19.30	IK Graip	Solklintshallen, Slite	Alla	Renee Levin 070-731 00 52 renee.levin@telia.com
Gym och stabilitetsträning	Måndag-Torsdag	Sofia Karlsson sjukgymnastik & friskvård	Slite	Alla	Sofia Karlsson 073-765 86 16 fia.ca@outlook.com
Gym Yoga, kettlebells, boxercise, core m m	Alla dagar	Grannen AB/Helheten	Lärbro	Alla	niclas@grannen.se , 22 50 30 actionclub.se
Yoga	Onsdag 15.00, 19.00	Helen Hafdell Silento AB	Fårösund	Alla	info@vallegard.se , 070-289 82 45
Bad	Tis, Ons, Fre, Sön	Gotlands Idrottscenter	Fårösund	Alla	info@gotlandsidrottscenter.se
Vattenträning	Måndag 17.00, 19.00 Onsdag 17.00 Torsdag 18.00	Korpen Motions- idrottsförening	Bassängen Kilåkern, Slite	Alla	info@korpengotland.se www.korpengotland.se 20 70 65
Spinning Gymnastik Shintai-Kempo Utegym/innegym	Måndagar 19.00 Tisdagar (dam), onsdagar (herr) Onsdagar 17.45 Dygnet runt	Östergarns IK	Gymnastiksalen, Östergarn		ostergarnsik@gmail.com Ola Klövermark 070-570 5034