



Kontaktuppgifter

Gotlands Idrottsförbund
Gunnel Österberg 20 70 59, gunnel.osterberg@gotsport.se
Anita Ganda 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
Södra 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)

Aktivitet	Dag/tid	Förening/företag	Plats	Målgrupp	Information/anmälan
Stavgång	Onsdagar 18.00	Hemse BK	Samling motionsspåret Hemse	Alla	Eva Andersson 070-630 28 63 Lippa Cederlund 073-612 56 86
Badminton		Hemse BK	Hemse	Alla	Magnus Karlsson 070-656 11 75
Simning		Hemse BK	Hemse	Alla	Hemse BK info@hemsebk.se, 48 09 93
Linedance	Tisdagar 18.30-20.00	Astu Stompers	Pingislokalen,Sudervallen Hemse	Alla	Lena Hansson 070-742 07 32
Pulsgympa (stationsträning)	Söndagar 19.00-20.00	IF Hansa-Hoburg	Hansahallen, Havdhem	Vuxna	hansa-hoburg@telia.com, 48 13 04
Medelgympa	Onsdagar 17.30-18.30	IF Hansa-Hoburg	Hansahallen, Havdhem	Vuxna	hansa-hoburg@telia.com, 48 13 04
Motionsinnebandy	Måndagar 20.00-21.00	IF Hansa-Hoburg	Hansahallen, Havdhem	Vuxna	hansa-hoburg@telia.com, 48 13 04
Motionsbadminton	Torsdagar 20.00-21.00	IF Hansa-Hoburg	Hansahallen, Havdhem	Alla	hansa-hoburg@telia.com, 48 13 04
Orientering		IF Hansa-Hoburg		Alla	Katarina Funkquist 070-862 17 92
Gympa	Måndagar 18.30-19.30	Burs GoIF	Burs bygdegård	Vuxna	Kerstin Österberg 070-594 77 95
Gruppträning ex zumba, vattengympa, cirkelträning		Sunrise gym	Burgsvik, Stånga, Hemse	Alla	www.sunrisegym.se, 076-297 46 67
Gym	Må-Fr 6-21, Lör-Sön 8-21	Sunrise gym	Burgsvik, Stånga	Alla	www.sunrisegym.se, 076-297 46 67
Gym	Alla dagar 06.00-21.00	När IF	När skola	Alla	Carina Thorén 070-941 48 60
Vattenträning - Aqua Bas	Måndagar 19:00-19:55	Korpen	Hemsebadet	Alla	korpengotland.se, 20 70 65
Vattenträning - Aqua Bas	Onsdagar 19:00, 20.00	Korpen	Hemsebadet	Alla	korpengotland.se, 20 70 65
Vattenträning - Aqua Bas	Torsdagar 17:00, 18.00	Korpen	Hemsebadet	Alla	korpengotland.se, 20 70 65
Cirkelträning	Måndagar 18.30-19.30	Linde skola	Linde skola	Vuxna	Carina Uddin 070-766 49 18
Styrkegympa , lågintensivt pass	Söndagar 18.30-19.30	Levide IF	Levide	Vuxna	Annika Bofride 070-491 25 76
Cirkelträning , lågintensivt pass	Tisdagar 19.00-20.00	Levide IF	Levide	Vuxna	Annika Bofride 070-491 25 76
Stavgång (vintertid),	Söndagar 10.00-11.00	Levide IF	Levide	Vuxna	Annika Bofride 070-491 25 76
Stavgång (sommartid)	Måndagar 18.30-19.30	Levide IF	Levide	Vuxna	Annika Bofride 070-491 25 76
Boule		Levide IF	Levide	Vuxna	Annika Bofride 070-491 25 76
Medicinsk yoga&YinYoga, varmvattenyoga		Levinuet	Hemse	Alla	www.levinuet.se, 070-172 70 71
Zumba		Lucindarella	Hemse	Alla	www.lucindarella.se, 070-786 04 14
Grupp o personlig träning m m 6 dgr/veckan		Jump Sudret Träningscenter	Alva	Alla	info@jumpsudret.se, 070-343 01 03
Gym	Alla dagar	Jump Sudret Träningscenter	Alva	Alla	info@jumpsudret.se, 070-343 01 03
Funktionell träning	Torsdagar 18.30	Lau GoIF	Lau bygdegård	Alla	Monica Fie, 070-3800289