



Fysisk aktivitet på Recept, FaR®

Så här går Friskvårdslotsningen till

- ❖ Du får ett **Recept på Fysisk aktivitet, FaR®** från sjukvården.
- ❖ Du kontaktar **Friskvårdslotsarna** via telefon eller e-post. Lotsningen sker alltid via telefon. Friskvårdslotsarna är hälsopedagoger som är anställda hos Upplands Idrottsförbund, som utför Friskvårdslotsning på uppdrag av Region Uppsala sedan 2005.
- ❖ Friskvårdslotsarna hjälper dig att hitta den aktivitet som passar dig och ditt intresse. Dessa aktiviteter finns utanför sjukvården, hos föreningar och träningsanläggningar.
- ❖ I **aktivitetskatalogen** som finns på www.friskvardslotsen.se hittar du information om aktiviteter. Friskvårdslotsarna samarbetar med ett hundratal friskvårdsaktörer (föreningar och privata aktörer) i länets alla kommuner.
- ❖ Du betalar själv din träning, frikort gäller inte. Friskvårdslotsen har kunskap om aktiviteter i olika prisnivåer.
- ❖ När du kommit igång med träningen erbjuds du kontakt med Friskvårdslotsen vid ytterligare två tillfällen för uppföljning. Därefter gör Friskvårdslotsen en återrapportering till förskrivaren av ditt recept på fysisk aktivitet.

Kontaktuppgifter till Friskvårdslotsarna

Christoffer Johansson, hälsopedagog 018-27 70 22

Mia Modin, hälsopedagog 018-27 70 02

E-post: friskvardslotsen@uppland.rf.se

Adress: Upplands Idrottsförbund
Box 23062, 750 23 UPPSALA

Aktivitetskatalogen hittar du på: www.friskvardslotsen.se