



Så här går det till när ni erbjuder er patient Friskvårdslotsning:

1. FaR® ordineras

I de fall förskrivaren anser att patienten behöver extra stöttning för att bli mer fysiskt aktiv och/eller behöver hjälp att hitta lämplig aktivitet kan Friskvårdslotsning erbjudas.

2. Samtycke

Patienten lämnar sitt samtycke till Friskvårdslotsning och godkänner därmed att receptet skickas till Friskvårdslotsarna vid Upplands Idrottsförbund (finns särskild ruta att kryssa i på Cosmic-receptet).

3. Recept och informationsfolder

Patienten får originalreceptet samt en folder om Friskvårdslotsningen och uppmanas att själv kontakta Friskvårdslotsarna.

4. Brev med receptkopia till Friskvårdslotsarna

Förskrivaren skickar en kopia av receptet i brev till:

Friskvårdslotsen

Upplands Idrottsförbund

Box 23062

750 23 Uppsala

5. Efter avslutad lotsning

Efter att lotsningen avslutats skickar lotsarna en skriftlig återrapportering till förskrivaren som sedan följer upp ordinationen.

Friskvårdslotsarna: 018-27 70 22, 018-27 70 42 eller friskvardslotsen@uppland.rf.se



Kontakten mellan patienten och Friskvårdslotsarna

➤ **Patienten kontaktar själv Friskvårdslotsen**

Ifall inte patienten själv kontaktar Friskvårdslotsen så söker Friskvårdslotsarna alltid kontakt via telefon eller brev.

➤ **Friskvårdslotsning sker genom telefonsamtal**

All friskvårdslotsning sker via telefon och arbetsmetoden som används är Motiverande samtal, MI. Friskvårdslotsningen består av ett inledande samtal samt två uppföljningssamtal under en period av sex till åtta månader. Friskvårdslotsarna har i dagsläget inte tillgång till tolk.

➤ **Träning till självkostnadspris**

Den som ordinerats FaR® betalar själv sin träning till ordinarie pris. Högkostnadskort gäller inte.

➤ **Aktivitetskatalogen**

Friskvårdsaktiviteterna finns listade på www.motioniuppland.se Dessa aktiviteter bedrivs av idrottsföreningar, patientföreningar, privata träningsanläggningar och kommunala idrottsanläggningar.



Lite "kom ihåg" för er som ordinerar FaR® och erbjuder Friskvårdslotsning

- För att era patienter ska förstå vad man "fått" är det viktigt att förklara att detta är en skriftlig ordination och inte "en remiss till träning".
- Friskvårdslotsarna har inte tillgång till Landstingets journalsystem. Detta innebär att ni inte kan skicka recepten elektroniskt till lotsen. All information lotsen får om er patient är den som står på receptet. Om ni anser att någon form av tilläggsinformation behöver ges så måste detta bifogas brevet med receptet.
- Receptkopiorna skickas alltid i brev av sekretesskäl. Hos Upplands Idrottsförbund är det bara Friskvårdslotsarna som har tillgång till recepten. Så snart friskvårdslotsningen är avslutad återsänds receptet till förskrivaren och friskvårdslotsarna har därmed inte några uppgifter om den enskilde patienten kvar.
- Patienten betalar alltid själv sin träning, frikort gäller inte. Träningen ingår inte i högkostnadsskyddet.
- Bekanta er gärna med aktivitetskatalogen på www.motioniuppland.se I den finns information om träning i alla länets kommuner. Katalogen används av Friskvårdslotsarna, patienter och förskrivare. Via den är det enkelt att få en överblick över träningsutbudet i länet, det finns även länkar till de olika aktörernas egna sidor.
- Ni är alltid välkomna att kontakta oss Friskvårdslotsar med frågor och synpunkter. Vi finns normalt tillgängliga mellan 8.00 och 16.00. Eftersom vårt arbete till största del handlar om att tala i telefon så kan det vara svårt att komma fram ibland, sök gärna kontakt via e-post så återkommer vi. Om ni vill bli uppringda så föreslå gärna en tid som passar er.

Kontaktuppgifter till Friskvårdslotsarna

E-post: friskvardslotsen@uppland.rf.se

Mia Modin, 018-27 70 02, mia.modin@uppland.rf.se

Christoffer Johansson, 018-27 70 22, christoffer.johansson@uppland.rf.se

Aktivitetskatalogen: www.motioniuppland.se