Fysisk aktivitet på Recept

Hälso- och sjukvården i Sverige har utvecklat fysisk aktivitet på recept (FaR) för att lyfta fram fysisk aktivitet som en viktig del av behandlingen av ett 30-tal olika sjukdomar. Modellen innebär att läkare/sjuksköterska/sjukgymnast skriver ut ett recept på fysisk aktivitet. Det kan göras istället för, eller som komplement till, de recept som skrivs ut för läkemedel. Du kan läsa mer om FaR på [1177 Vårdguiden.](https://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/) Precis som FASS finns för läkemedel finns motsvarande [FYSS](http://www.fyss.se/) för fysisk aktivitet. Där kan du läsa om vad man ska tänka på när det gäller fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd.

Nu behöver vi din hjälp för att kunna erbjuda Biyunmetodens qigong till patienter i Region Stockholm och i Region Uppsala!

Instruktörslistan på Gröna drakens webbplats  
Gröna drakens hemsida är uppdaterad så att du som är FaR-ledare kan få in den informationen i instruktörslistan.

* Stockholm: Skicka kopia av intyg från FaR-ledarkurs till kansliet.
* Uppsala: Skicka info om att du vill registreras som FaR-ledare till kansliet

Bli FaR-ledare i region Stockholm

I Stockholm behöver FaR-ledare tillhöra en FaR-certifierad organisation – vilket Gröna draken är! För att blir FaR-ledare går man en FaR-ledarkurs. Kursen är gratis för instruktörer som har betalat serviceavgiften i Gröna draken. Många av våra instruktörer gick kursen för över tio år sen – vi rekommenderar i så fall att du går om den. Då får du ta del av hur det nya FaR-systemet fungerar, hur du motiverar till regelbunden träning och nya möjligheter att knyta kontakter med vården.

Webbadress till kurser för att bli FaR-ledare i Stockholm. Där kan du även klicka vidare för att komma till aktivitetskatalogen för Stockholm:

<https://www.farledare.se/far-ledare-vuxna>  
<https://www.farledare.se/far-ledare-barn-och-ungdomar>

Region Stockholm föreslår att 20 % rabatt ges på era kurser till personer med recept för fysisk aktivitet i Stockholms län. Det är ni själva som får stå för rabatten, det finns inga bidrag från Regionen. Meddela Gröna drakens kansli om du vill att kursen taggas med ”FaR” på Gröna drakens webbplats och om du vill att kursen även ska läggas upp på farledare.se för att nå fler intresserade kursdeltagare.

FaR-ledare i region Uppsala

I Uppsala behöver du inte gå någon kurs för att bli FaR-ledare. Det räcker att vara utbildad instruktör i Biyunmetoden och ha betalat serviceavgiften till Gröna draken. Representanter för Gröna drakens lokalförening har träffat Friskvårdslotsen i Uppsala och informerat dem om Biyunmetoden och vår förening.

Webbadress till aktivitetskatalogen för Region Uppsala: <http://motioniuppland.se>  
För mer info och kontaktuppgifter till Friskvårdslots: regionuppsala.se, sök på FaR eller Fysisk aktivitet på recept.

Meddela kansliet om du vill att kursen taggas med ”FaR” på Gröna drakens webbplats. Personer som söker fysisk aktivitet på recept i Uppland på motioniuppland.se kommer vidare till Gröna draken via en länk.