

**Regionkontoret**  
**Avdelningen för social hållbarhet**  
Marcus Berlin  
Social Hållbarhetsstrateg

## **Lokala nämnden Falkenberg**

### **Fysisk aktivitet på recept (FaR) i Falkenberg – ny aktör nivå 1**

#### **Förslag till beslut**

Falkenbergsnämnden beslutar att  
- anteckna den lämnade informationen till protokollet

#### **Sammanfattning**

Region Halland samordnar arbetet med FaR tillsammans med Hallands idrottsförbund. Varje år tas en lokal aktivitetskatalog för varje kommun i Halland fram för att fungera som stöd för förskrivare.

I nuläget finns två lokala aktörer på nivå 1 i Falkenberg, fördelade geografiskt i Falkenbergs centrum samt i Ullared. För att utöka variationen av aktörer samt tillgången för invånare i Falkenbergs kommun, föreslås Strandhälsan Tränings- och Rehabcenter som ny aktör på nivå 1.

Strandhälsan är idag underleverantör av fysioterapi till två vårdcentraler i Falkenberg. Strandhälsan har i kontakt med dem fått förfrågan av vårdcentralerna om att starta en Fyss och Far grupp. Då Strandhälsan redan har ett etablerat samarbete med vårdcentraler så önskar vårdcentralerna möjligheten att skicka patienter dit för Fyss och Far grupp.

#### **Bakgrund**

Fysisk aktivitet på recept (FaR) innebär att hälso- och sjukvården på ett systematiskt sätt ger skriftliga råd om fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten kan utföras som en egenaktivitet och/eller som en organiserad aktivitet inom en förening eller hos en annan aktör. Vardagsaktivitet och att bryta stillasittande kan vara en del av ordinationen. Region Halland samordnar arbetet med FaR tillsammans med Hallands idrottsförbund. Varje år tas en lokal aktivitetskatalog fram för varje kommun i Halland.

FaR ordineras i enlighet med FYSS. FYSS är en evidensbaserad handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd.

## FaR aktivitetskatalog

FaR kan förskrivas till vilken aktivitet som helst, men till stöd för förskrivare i Region Halland finns också en lokal aktivitetskatalog. Aktivitetskatalogen visar ett urval av de aktiviteter som erbjuds i respektive kommun och kan därmed vara ett stöd för att hitta en lämplig aktivitet. Aktiviteterna i katalogen är indelade i tre nivåer. Nivå 1 bygger på samverkan med föreningslivet samt med kommunen, och utmärker sig genom att:

- aktiviteterna är lågintensiva och passar bra för den mycket ovana motionären
- receptet skickas direkt till särskilt utbildad FaR-aktör som kontaktar patienten för vägledning och information inför aktiviteten. FaR-aktören meddelar förskrivaren om patienten uteblir.
- priset är subventionerat - kostnaden för patienten ska inte överstiga 500 kr för tre månader, eller 50 kronor per tillfälle.

## Förslag till ny aktör på nivå 1

Strandhälsan Tränings- och Rehabcenter erbjuder följande aktiviteter:

- **Basal kroppskännedom** (avspänningsövningar i stående, sittande och/eller liggande som jobbar med andning och kroppsmedvetenhet)
- **Cirkel Intro** (träning på olika stationer efter egen förmåga)
- **MattCore** (snälla bålstabiliserande övningar på matta)

## Regionkontoret

Jörgen Preuss  
Tf regiondirektör

Camilla Karlsson  
Nämndtjänsteman

## Beslutet ska skickas till

Beslutet expedieras ej