

Recept – fysisk aktivitet



Fältet "ordinatör" och "patientuppgifter" fylls i automatiskt, vid felaktiga uppgifter går rutorna att redigera.

Ordinatör / Enhet	Personnr	Datum
	Namn	
	Adress	
	Telefon	

Målsättning Målet kan vara generellt eller utifrån principen S.M.A.R.T, kom överens med invånaren.

--

I vardagen Exemplifiera hur invånaren kan minska stillasittande/ öka aktivitet. Börja gärna med små förändringar så invånaren får lyckas - "all rörelse räknas" tänk.

Minska stillasittandet	1:
	2:
Öka vardagsaktiviteten	1:
	2:

Fysisk aktivitet / träning ①

Beroende på motivation/ nuvarande aktivitetsnivå kan detta fält se olika ut för invånare, för vissa kan "i vardagen" räcka till att börja med.

Aktivitet:				
Kondition	Styrka	Rörlighet/Smidighet	Balans	Övrigt:
Antal tillfällen per vecka:		Antal minuter per tillfälle:		
Ansträngningsgrad:	Låg (Borgskala 9-11)	Måttlig (Borgskala 12-13)	Hög (Borgskala 14-17)	
Undvik eller var försiktig med:				

Fysisk aktivitet / träning ②

Se förklaringsruta ovan. Ev rekommendation om repetitioner eller set kan skrivas i rutan "övrigt" eller inom parentes bakom aktivitet.

Aktivitet:				
Kondition	Styrka	Rörlighet/Smidighet	Balans	Övrigt:
Antal tillfällen per vecka:		Antal minuter per tillfälle:		
Ansträngningsgrad:	Låg (Borgskala 9-11)	Måttlig (Borgskala 12-13)	Hög (Borgskala 14-17)	
Undvik eller var försiktig med:				

Uppföljning

Planera alltid in uppföljning då det är en viktig faktor för invånaren att fortsätta. Går även delegera uppgiften till kollega. När uppföljningen görs är valfri.

Återbesök: datum	tid
Telefon: datum	tid
Video: datum	tid
Annat vårdgivare:	

Receptet är giltigt max 1 år från ordinationsdatum

Nytt recept kan skrivas efter ett år om invånaren fortsatt inte når rekommendationerna kring fysisk aktivitet/ träning.