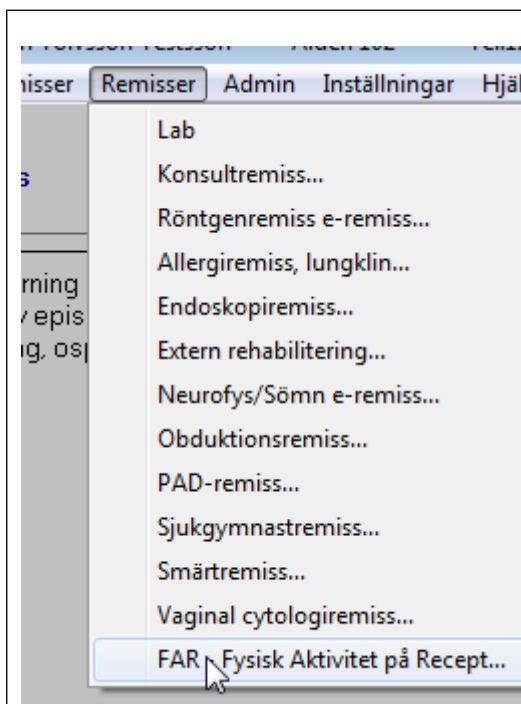
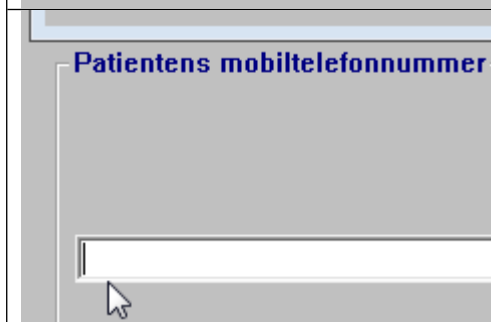


FaR- lathund för NCS Cross

1. Gå in på aktuell patient.



2. Gå in på remisser i vårddokumentationen och där finns Fysisk aktivitet på Recept längst ner. Dubbelklicka.



3. Skriv in patientens telefonnummer.

<p>Sokord</p> <ul style="list-style-type: none"> Patientens mobiltelefonnummer Anledning: Övervikt Anledning: Glukosint/Diabetes Anledning: Höga blodfetter Anledning: Högt blodtryck Anledning: Hjärtsvikt Anledning: Lungsjukdom Anledning: Psykisk ohälsa Anledning: Stroke Anledning: Fysisk inaktivitet Anledning: Hjärt-/kärlsjukdom Tillägg hjärt/kärl Anledning: Problem i rörelseorgane Tillägg probl i rörelseorganen Anledning: Stress/Sömnsvårigheter Anledning: Övrigt 	<p>4. Dubbelklicka på anledning (t.ex. problem med rörelseapparaten).</p> <p>Du kan välja flera anledningar eller själv skriva en egen anledning under ”övrigt”.</p> <p>Du ser att för varje anledning du väljer så kommer det upp en liten ruta längst ner till höger som du kryssar i. För vissa anledningar finns det tillägg där du kan gå in och skriva i text vad du vill.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Tillägg övrigt Målsättning Träningsform: Kondition Träningsform: Styrka Träningsform: Uthållighet <p>Målsättning</p>	<p>5. Skriv målsättningen i text (kommer ut när receptet skrivs ut).</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Träningsform: Kondition Träningsform: Styrka Träningsform: Uthållighet Träningsform: Rörlighet/smidighet Träningsform: Balans/koordination 	<p>6. Välj sedan träningsform, styrka, kondition etc.). Du kan välja flera träningsformer. För varje träningsform kommer det upp en lite ruta längst ner till höger som du kryssar i.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Träningsform: Balans/koordinati Aktivitet 1: Förslag Aktivitet 1: Förslaget är egen akti Aktivitet 1: Förslaget är gruppsakti <p>Aktivitet 1: Förslag</p>	<p>7. Välj sedan aktivitet 1 och skriv förslag på aktivitet i text.</p>

<p>Aktivitet 1: Förslag</p> <p><input type="checkbox"/> Aktivitet 1: Förslaget är egen aktivitet</p> <p><input type="checkbox"/> Aktivitet 1: Förslaget är gruppaktivitet</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Aktivitet 1: Förslaget är</p>	<p>8. Välj sedan om aktiviteten är en egen aktivitet (kryssa i rutan längst ner till höger) eller en gruppaktivitet (kryssa i rutan längst ner till höger).</p>
<p>Aktivitet 1: Förslaget är gruppaktivitet</p> <p>Aktivitet 1: Dosering antal minuter/g</p> <p>Aktivitet 1: Dosering antal gånger/v</p> <p>Aktivitet 1: Intensitet låg</p> <p>Aktivitet 1: Intensitet måttlig</p> <p>Aktivitet 1: Intensitet hög</p>	<p>9. Välj sedan dosering; antal minuter, antal ggr/vecka samt om intensiteten är hög, måttlig eller låg och kryssa i för rutorerna nere till höger.</p>
<p>Aktivitet 2: Förslag</p> <p>Aktivitet 2: Förslaget är egenaktivitet</p> <p>Aktivitet 2: Förslaget är gruppaktivitet</p> <p>Aktivitet 2: Dosering antal minuter/g</p> <p>Aktivitet 2: Dosering antal gånger/v</p> <p>Aktivitet 2: Intensitet låg</p> <p>Aktivitet 2: Intensitet måttlig</p>	<p>10. Om du väljer ytterligare en aktivitet så går du vidare till aktivitet 2 och gör samma procedur som ovan.</p>
<p>Upplevd hälsa: Mycket god</p> <p>Upplevd hälsa: God</p> <p>Upplevd hälsa: Någorlunda</p> <p>Upplevd hälsa: Dålig</p> <p>Upplevd hälsa: Mycket dålig</p> <p>Vanlig fys aktiv nivå: 5 tim/vecka</p> <p>Vanlig fys aktiv nivå: 3-5 tim/vecka</p> <p>Vanlig fys aktiv nivå: 1-3 tim/vecka</p> <p>Vanlig fys aktiv nivå: < 1 tim/vecka</p> <p>Fysisk aktivitet senaste veckan: 5 ti</p> <p>Fysisk aktivitet senaste veckan: 3-5</p> <p>Fysisk aktivitet senaste veckan: 1-3</p> <p>Fysisk aktivitet senaste veckan: < 1</p>	<p>11. Frågor om upplevd hälsa och fysisk aktivitetsnivå kan fyllas i om man önskar, t ex för uppföljning.</p>
<p>Akutsvar <input type="checkbox"/> Hall <input type="checkbox"/> Ut</p> <p>Prelsvr <input checked="" type="checkbox"/> Utskrift <input type="checkbox"/> K</p> <p>Sida 2 <input type="button" value="Mottag"/> <input type="button" value="Bet.a"/></p>	<p>12. Tryck sedan på Mottagare längst ner på sidan. Då kommer det upp en rullgardin på höger sida. Både vid egen aktivitet och vid gruppaktivitet markeras den egna vårdcentralen.</p>

<p>Mottagare</p> <p>Register</p> <ul style="list-style-type: none"> Adolfsbergs vårdcentral Askersunds vårdcentral Baggängens vårdcentral Brickebackens vårdcentral <p>Registr.</p> <p>Mottagare</p> <p>Enhet</p> <p>Adolfsbergs vårdcentral</p> <p>Telefon</p> <p>Handläggare</p> <p>Adress</p>	<p>Vid gruppaktivitet – här kan man hjälpa patienten att hitta lämpligt alternativ genom att tillsammans gå in och titta i Aktivitetskatalogen på RF-SISU:s webbsida.</p>
<p>Ank.dat/tid</p> <p>Beslut rem. 150401</p> <p><input type="checkbox"/> Akutsvar <input type="checkbox"/> Häl <input type="checkbox"/> Utskr N</p>	<p>13. Skriv sedan beslutsdatum.</p>
<p>FAR - Fysisk Aktivitet på Recept</p> <p>Arkiv Visa Admin</p> <p>Klar F3</p> <p>Nästa F4</p> <p><input type="checkbox"/> Utskr Nej-talong</p> <p>krift Kopior 3</p> <p>Remiss - FAR - Fysisk A</p> <p>Arkiv Registrera Adm</p> <p>Lagra osignerat</p> <p>Lagra för LSK</p> <p>Lagra signerat</p>	<p>14. Tryck arkiv, lagra signerat F12.</p> <p>Viktigt att lagra signerat för att receptet ska komma med i statistiken.</p> <p>2 kopior skrivs ut med automatik.</p>
	<p>15. En kopia behåller du själv för uppföljning (eller lämnas till FaR-koordinator för uppföljning), en kopia lämnas till patienten.</p>