



**Det är dags att följa upp ditt recept på fysisk aktivitet (FaR®).
Vänligen svara på detta formulär snarast och tryck sedan på skicka.**

Formuläret kommer att sparas i din journal.

Uppföljning FaR®

**Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd?
(Det kan till exempel vara löpning, bollsport eller motionsgymnastik)**

- Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30 - 60 minuter (0,5 - 1 timme)
- 60 - 90 minuter (1 - 1,5 timme)
- 90 - 120 minuter (1,5 - 2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)

**Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?
(Det kan till exempel vara att promenera, cykla eller arbeta i trädgården. Räkna ihop all tid som du rör dig under en hel vecka, minst 10 minuter åt gången)**

- Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30 - 60 minuter (0,5 - 1 timme)
- 60 - 90 minuter (1 - 1,5 timme)
- 90 - 150 minuter (1,5 - 2,5 timmar)
- 150 - 300 minuter (2,5 - 5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar eller mer)

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13 - 15 timmar
- 10 - 12 timmar
- 7 - 9 timmar
- 4 - 6 timmar
- 1 - 3 timmar
- Aldrig

Har du följt den ordination på fysisk aktivitet som du fick i ditt FaR®?

- Ja, jag följer ordinationen
- Jag är aktiv men i en annan aktivitet än den ordinerade (ange vilken/vilka i nästa fråga)
- Jag följer delvis ordinationen (ange vilken aktivitet du utför i nästa fråga)
- Nej, jag följer inte ordinationen

Ange vilken/vilka aktiviteter du utför.

.....

Om du inte följer ordinationen, vad beror det på?

- Ekonomi
- Har inte kommit igång på grund av kö till aktiviteten
- Låg motivation
- Rädsla
- Sjukdom
- Smärta
- Tidsbrist
- Annat, beskriv vad i nästa fråga

Hur har dina symtom/besvär förändrats sedan du fick ditt FaR®?

- Minskat mycket
- Minskat något
- Oförändrat
- Ökat något
- Ökat mycket
- Vet inte

Hur har din ork/kondition förändrats sedan du fick ditt FaR®?

- Minskat mycket
- Minskat något
- Oförändrat
- Ökat något
- Ökat mycket
- Vet inte

Önskar du vidare uppföljning?

- Nej, ordinationen fungerar bra och jag sköter den på egen hand
- Nej, men jag hör av mig om behov uppstår
- Ja, jag önskar kontakt via telefon
- Ja, jag önskar kontakt via 1177 Vårdguidens e-tjänster