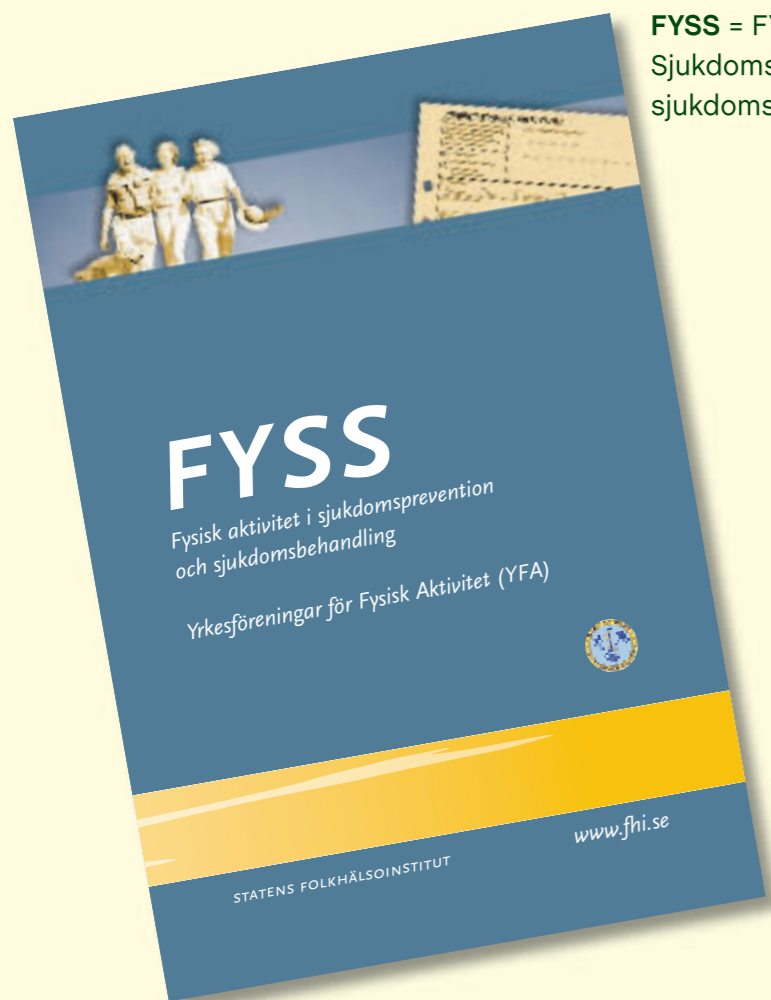


FYSS

= motsvarigheten till FASS dvs en bok som förklarar hur och varför man kan förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd med fysisk aktivitet, används av legitimerad personal som förskriver FaR. Det finns även "Fyss för alla" – en populärvetenskaplig version, som man ofta får vid en FaR®-ledarutbildning. Den går att köpa på Apoteket.

FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling



Till samordnare/ansvarig för FaR® lokalt!

Friluftsliv är ett vitaminpiller utan biverkningar!

Detta är Svenskt Friluftsliv. Svenskt Friluftsliv företräder de ideella friluftslivsorganisationerna i Sverige och är talesman gentemot regering, riksdag och myndigheter. Uppgiften är att bevara och utveckla förutsättningarna för svenskt friluftsliv – värna om allemansrätten, stärka den långsiktiga finansieringen för friluftslivsorganisationerna och höja friluftslivets status i samhället. Målet är att människor i Sverige ska ha möjlighet att utöva ett aktivt friluftsliv, idag och i framtiden.

Medlemsorganisationerna i Svenskt Friluftsliv erbjuder aktiviteter som är lätt tillgängliga och där tröskeln är låg. Inget ombyte behövs (oftast), vi är i en lokal som tillhör alla (naturen). Att röra på sig tillsammans ger social gemenskap som är läkande i sig. Friluftsliv är en bra inkörspport till ett mer aktivt liv. Till exempel cykelturer, vandringar, stavgång, simning, långfärdsskridskor, tipspromenader, träning med hund, paddling, sportfiske och naturpasset.

Kontakta Svenskt Friluftsliv på tel: 08-549 041 21 eller skicka ett mail till far@svensktfriluftsliv.se. Du kan också besöka vår webbplats www.svensktfriluftsliv.se där du även kan få mer ingående information samt senaste nytt.

Vi ses där!



Svenskt Friluftsliv



STATENS
FOLKHÄLSOINSTITUT

Svenskt Friluftsliv har 19 medlemsorganisationer. Cykelfrämjandet, Friluftfrämjandet, Korpen, Riksförbundet Hälsöfrämjandet, Riksförbundet Sveriges 4H, Sportfiskarna, Svenska Brukshundklubben, Svenska Båtunionen, Svenska Cykelsällskapet, Svenska Folksportförbundet, Svenska Frisksportförbundet, Svenska Gång- och Vandringsförbundet, Svenska Jägareförbundet, Svenska Kennelklubben, Svenska Kryssarklubben, Svenska Livräddningssällskapet, Svenska Orienteringsförbundet, Svenska Scoutrådet och Svenska Turistföreningen.

Friluftsliv på Recept



Var med och skapa folkhälsa med Fysisk aktivitet på Recept (FaR®) och ge din organisation möjlighet att växa!

Vad innebär FaR®?

- **FaR ersätter eller kompletterar** läkemedel eller annan behandling och används både i förebyggande som behandlande syfte.
- **FaR® ordineras precis som ett läkemedel**, det vill säga en sjukdomshistoria tas upp (anamnes), ordinationen följer samma väg som ett traditionellt läkemedel och följs upp ur behandlingssynpunkt precis som vilken annan behandling som helst.

Friluftslivet är en av de aktörer som dessa personer möter när de fått sitt recept på fysisk aktivitet. Då behövs motivation, bra aktiviteter, samhörighet och glädje – allt detta erbjuder vi inom friluftslivet! FaR® är också en möjlighet för oss inom friluftslivet att öka antalet betalande medlemmar, en alltmer viktig gemensam utmaning för oss.

Kontakta Svenskt Friluftsliv centralt så skall vi hjälpa er komma igång med arbetet och få de rätta kontakterna där just du bor! Maila till far@svensktfriluftsliv.se

Friluftslivet och just er organisation är en enorm resurs i Sveriges Folkhälsoarbete!

Så här enkelt är det för er att arbeta med FaR®

Det ser olika ut över landet men generellt gäller följande;

- **Att ledaren har en FaR® ledarutbildning** (6 timmar).
- **Att föreningen har regelbundna aktiviteter** som passar målgruppen (minst 12 veckor i sträck och lågintensiva aktiviteter).
- **Att ni är tydliga med priser, tid och plats för aktivitet.**
- **Att ni har en kontaktperson** på er lokala klubb/förening som en eventuell samordnare kan ringa vid behov.

Obs! Kom ihåg att "FaR®-patienten" blir vanlig DELTAGARE när de hamnar hos oss! Vi har inget medicinskt ansvar.

Därför ska din organisation satsa på FaR®

- **Vi är ett bra komplement** till de aktiviteter som redan är mottagarenheter idag.
- **Friluftsliv är ofta en bra inkörsport** till ett aktivare liv.
- **Bra kvalitetsstämpel** för er organisation.
- **Fler medlemmar** och en ny typ av medlem.
- **Kompetensutveckling** för era ledare.
- **Tillfredställelsen att medverka till en bättre folkhälsa.**

Det finns en karta på Svenskt Friluftslivs hemsida över var i landet friluftslivet är aktivt när det gäller FaR®. Gå in på www.svensktfriluftsliv.se och hjälp oss hålla den uppdaterad!

Patientförsäkringen tar ett ansvar i aktiviteten.

Om en patient som ordinerats fysisk aktivitet på recept skadar sig vid aktivitet utanför landstingets ramar, dvs tex inom någon utav Svenskt Friluftslivs organisationer, gäller bara försäkringen om skadorna direkt kan relateras till ordinationen ifråga. Skulle "patienten" exempelvis snubblar på en trädrot i motionsspåret och stukar foten gäller inte försäkringen. Skulle "patienten" däremot drabbas av en hjärtinfarkt under aktiviteten skall detta anmälas till patientförsäkringen för vidare utredning.

För mer information se www.psr.se.

FaR® = Fysisk aktivitet på Recept