

Fysisk aktivitet på Recept

Aktivitetskatalog



Hylte 2021

Uppdaterad juni 2021



Halland



Fysisk aktivitet på recept (FaR)

I *Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor*, får rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination och särskild uppföljning, hög prioritet vid otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna. Riktlinjerna utgör tillsammans med regionala terapi-rekommendationer och vårdriktlinje, grunden för arbetet med levnadsvanor i Region Halland.

Vem ska ha FaR?

Patienter som kan uppnå bättre hälsa genom ökad fysisk aktivitet. FaR används som komplement till eller ersättning för läkemedel, både i förebyggande och behandlande syfte. Patienten måste också klara fysisk aktivitet utanför hälso- och sjukvården. En förutsättning är att patienten är, eller under samtalets gång blir, beredd att förändra sitt beteende när det gäller fysisk aktivitet.

Den fysiska aktiviteten kan utföras som en egenaktivitet och/eller som en organiserad aktivitet inom en förening eller hos annan aktör. Vardagsaktivitet och att bryta stillasittande kan vara en del av ordinationen.

FaR ska innehålla

Orsak till förskrivning

Typ av aktivitet

Frekvens

Duration

Intensitet

Eventuell försiktighetsmått

Tidpunkt och typ av uppföljning

Riktlinjer för FaR i Region Halland

- Alla vårdgivare kan med fördel informera om fysisk aktivitet men förskrivning av FaR bör utföras av legitimerad personal (uppgiften kan delegeras).
- Utforska nuvarande fysisk aktivitetsnivå genom att ställa öppna frågor, spegla och sammanfatta svaren (använd MI-metoden)
- FaR ordinerar i enlighet med FYSS som är ett kunskaps - och beslutsstöd vid rådgivning av fysisk aktivitet och förskrivning av FaR, se www.fyss.se
- Receptet ska vara individuellt anpassat i fråga om dosering och typ av aktivitet. Du kan som vårdgivare ge förslag på vilken typ av aktivitet som är lämplig vid just den diagnos man har, men patientens egna intressen styr också valet.
- FaR ska förskrivas i VAS, se VAS-hjälpen eller VAS- manual Fysisk aktivitet på recept. För förskrivare som inte har VAS kan receptblanketter beställas via www.skllkommentus.se
- Uppföljning sker via besök, telefon eller på annat sätt utifrån individens behov.

Aktivitetskatalogen kan ge ytterligare stöd

Aktivitetskatalogen är inget beslutsstöd så som FYSS men visar ett urval av de aktiviteter som finns i respektive kommun och kan därmed vara ett stöd för att hitta en lämplig aktivitet.

Aktiviteterna i katalogen är indelade i följande ordning:

- Utegymp, cykelleder, upplysta motionsspår, vandringsleder mm.
- Aktiviteter med subventionerat pris mot uppvisande av FaR-recept
- Övriga aktiviteter (indelade ortsvis)

Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland

Länstyrelsen och fem av de halländska kommunerna har tillsammans tagit fram en digital friluftsguide för hela Halland som uppdateras kontinuerligt. Den kan också vara till hjälp att hitta fina platser för fysisk aktivitet.

Simhall

Örnahallens Hälsocenter

Kostnad: 40 kr/gång, 30 kr/gång (studerande/sjukintyg/pensionär)

Avgiftsfritt årskort (gym, bad och gruppträning) för alla kommuninvånare som har fyllt 70 år, eller personer med sjukersättning eller aktivitetsersättning tillsvidare på minst 50% (folkbokförda och boende i Hylte kommun) Engångssumma på 75 kr tillkommer för fysiskt kort (för att komma in på anläggningen)

Information: www.hylte.se/ornahallen

Kontakt: ornahallen@hylte.se tfn 0345-180 97

Cykelleder

Cykelspåret, Hallands inland och Hylteslingan

Information: www.halland.se

Cykeluthyrning:

Jälluntofta Camping tfn 0371-720 10

Charlottenlund tfn 0371-460 57

Sågknorren tfn 0345-120 90

Femsjö Vandrarhem tfn 0345-120 95

Golf

Rydö Golfklubb www.rydogolf.se

Eckbackens golf pay and playbana, i Bökhult tfn 0371-430 79

Kanotleder

Lagaleden - Detaljerad broschyr finns att köpa på Vallsnäs Camping.

Unnaryds kanotled - Broschyr och information på Vallsnäs Camping

Utöver dessa kanotleder finns det flera andra vatten i Hylte som lämpar sig för paddling i mån av vattentillgång. Flera av de större sjöarna är också lämpliga för paddling. Information: www.kanotguiden.se

Kanotuthyrning:

Vallsnäs Camping tfn 0371-602 33

Charlottenlund tfn 0371-460 57

Jälluntofta Camping tfn 0371-720 10

Bexet Camping tfn 0345-140 20

Alebo Pensionat tfn 0371-600 18

Pensionat Sågknorren tfn 0345-120 90

Motionsspår

Strandenrundan, Unnaryd	1 km
Sjögårdssjönrundan, Torup	2 km
Kanalrundan, Hyltebruk	3,7 km
(Alternativ runda sydost om kanalen)	4 km)

Skidor

Coolski, Hyltebruk

Elljusspår med konstsnö 2 km långt spår och 6 m brett

Möjlighet för åkning i både klassisk och fri stil

Information: www.coolski.se

Hultagärdsbacken, Torup

Utförsåkning med två nedfarter och en lift

Längdåkningsspår 2,5 km och 4 km

Information: www.hultagardsbacken.se

Tfn till skidstugan: 0345-207 75, info@hultagardsbacken.se

Unnekullen

Skidbacke i Unnaryd med skidlift

Aktuell information på Unnekullens Facebooksida

Vandringsleder

Jälluntoftaleden 11 km

Femsjö 4 km

(Gula spåret med röda och blå slingan med två kortare varianter)

Nässjaleden, Unnaryd 2 km

Skärshultsleden, Hyltebruk 5,8 km eller 12 km

(Broschyr med karta och information finns vid Skärshults Camping)

Nissanleden 2 km

Brunnsbackaleden 7 km

Hallandsleden www.halland.se

Informationsmaterial såsom kartor och broschyrer finns på ett 30-tal platser runt om i Hylte kommun se; www.hylte.se

Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland

Länstyrelsen och fem av de halländska kommunerna har tillsammans tagit fram en digital friluftsguide för hela Halland som uppdateras kontinuerligt.

Den kan också vara till hjälp att hitta fina platser för fysisk aktivitet.

www.naturkartan.se/sv/halland

Samtliga aktiviteter sker med reservation för eventuella ändringar

Hyltebruk

Gymmix Torup - Hylte

Gamla Idrottshallen, Hyltebruk

Period: vecka 34 - 49

Lättgympa Lättare träning utan hopp

Onsdag kl 16.00 - 17.00

Ledare: Åsa Bergström

BodyMix Medelgympa

Fredag kl 16.30 - 17.30

Ledare: Anchi Eriksson

Tabata Effektiv träning på 45 minuter

Måndag kl 19.00 - 19.45

Ledare: Johanna

Kostnad: 550 kr/termin, 900 kr/årskort, 50 kr/gång (19 - 64 år)

350 kr/termin, 650 kr/årskort, 30 kr/gång för pensionär (65+), ungdom (12-18 år)

Barn upp till 12 år går gratis med en fullt betalande vuxen som sällskap
annars gäller priserna enligt ungdom.

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller för samtliga pass

Information: Åsa Bergström, tfn 0703 - 45 89 81

www.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik E-post: gymmixtoruphylte@hotmail.com

Torup

Gymmix Torup - Hylte

Torups Idrottshall

Period: vecka 34 - 49

Puls medelgympa med eller utan hopp

Måndag kl 19.00 - 20.00

Ledare: Anchi Eriksson

Pilates Lugn träning som stärker bål och rygg

Tisdag kl 18.30 - 20.00

Ledare/information: Inga-Lena Andersson tfn 0703 - 03 10 67

Styrka med hantlar och viktstänger

Onsdag kl 19.00 - 20.00

Ledare: Anchi Eriksson

Utomhusträning året om

Bakom Torups Idrottshall

Lördag kl 09.00 - 10.00

Ledare: Anneli och Inga-Lena

Kostnad: 550 kr/termin, 900 kr/årskort, 50 kr/gång (19 - 64 år)

350 kr/termin, 650 kr/årskort, 30 kr/gång för pensionär (65+), ungdom (12-18 år)

Barn upp till 12 år går gratis med en fullt betalande vuxen som sällskap
annars gäller priserna enligt ungdom.

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller för samtliga pass

Information: Anchi Eriksson, tfn 0702 - 96 61 12

www.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik E-post: gymmixtoruphylte@hotmail.com

Hyltebruk

Hylte Bouleklubb

Boule

Måndag, onsdag och fredag kl 13.30

Utomhus Boulebanan vid Örnvallen
Inomhus Boulehallen, Hantverksgatan 2

Period: maj - september

Period: oktober - april

Kostnad: 35 kr/gång, 400 kr/år

Ledare: Bentz Svensson, tfn 0706-63 60 26

Örnahallens Hälsocenter

Gruppträning

Ett varierat gruppträningsutbud med bl.a styrka, kondition och balans samt aqua pass och spinning. Platser till passen kan bokas tidigast en vecka i förväg.

Drop-in i mån av plats. Mer information om passen, gruppträningschema och om bokning hittar du på www.hylte.se/ornahallen.

Gymmet

Kostnadsfri visning i gymmet kan bokas vid köp av träningskort och därefter sker träning på egen hand. Instruktion i gymmet för att få ett eget träningsprogram kan köpas till för 300 kr.

Kostnad: 60 kr/gång, 30 kr/gång (studerande/sjukintyg/pensionär)

Avgiftsfritt årskort (gym, bad och gruppträning) för alla kommuninvånare som har fyllt 70 år, eller personer med sjukersättning eller aktivitetsersättning tillsvidare på minst 50% (folkbokförda och boende i Hylte kommun). Engångssumma på 75 kr tillkommer för fysiskt kort (för att komma in på anläggningen)

Information: www.hylte.se/ornahallen Tidsbeställning: tfn 0345-180 97

Kontakt: ornahallen@hylte.se

Långaryd

Långaryds IF

Medelgympa

Nyarps Bygdegård

Tisdag kl 19.00

Period: 7/9 - 30/11

Kostnad: 500 kr/år

Ledare: Leena Bäckman tfn 0371-462 36 Rosie Robertsson tfn 0371-363 09

Rydöbruk

Hylte Ryttrarörening

Skommagården, Saraböke

Ridning

Måndag - Lördag

Period: terminsviis

Kostnad: Lektion 45 min: 155 kr/vuxen, 135 kr/barn

Ledare: Hylte Ryttrarörening

Information: hylte.rf@hotmail.se

Finns även möjlighet att prova på. Maila för kontakt och frågor.

Torup

Britt Bengtsson

Torups bygdegård

Yinyoga/stresshantering/mindfulness

Övningarna anpassade efter egen förmåga, ingen yogavana krävs.

Kostnad: 1 250 kr hel kurs (15 ggr), första gången gratis prova-på.

Alternativt 100 kr /gång för enstaka pass.

Kontakt: Britt Bengtsson tfn 0733-14 77 21, brittbengtsson56@hotmail.com

Unnaryd

Unnaryd Dragkampsklubb

Snickaregatan 3

Uppbygggnads- och styrketräning på Gymmet

Kostnad: Medlemsavgift 50 kr/gång (över 18 år), 25 kr/månad (under 18 år)

Dragkamp

Kostnad: 300 kr/år (över 18 år) 150 kr/år (under 18 år)

Träningstid med ledare enligt överenskommelse

Information: Tomas Persson tfn 0738-42 51 94 tomas_88eatsyou@hotmail.se

Anteckningar



Till dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept (FaR):

- Information om FaR i Region Halland finns på vårdgivarwebben (Behandlingsstöd/Levnadsvanearbete/FaR)
- Aktivitetskatalogen visar ett urval av de aktiviteter som finns i din kommun
- Aktivitetskatalogen uppdateras regelbundet och finns för nedladdning och beställning via vårdgivarwebben.

Information om FaR:

Region Halland

Susanne Johansson, Hälso- och sjukvårdsstrateg

susanne.l.johansson@regionhalland.se

0702-05 07 79

Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Rauni Hannula, Idrottskonsulent

rauni.hannula@rfsisu.se

0702-89 90 35

Katalogen finns även på www.rfsisu.se/halland



Halland



Region Halland