

Utbilda hela din vårdcentral/mottagning på en och samma gång!  
Halvdagsutbildning om

## FYSS och FaR

Socialstyrelsen tar fram Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, en preliminär version av riktlinjerna presenterades oktober 2010. I arbetet har Socialstyrelsen valt fyra levnadsvanor som alla berör många människors hälsa och därmed tar stora samhällsekonomiska resurser i anspråk. Det är fysisk inaktivitet, tobaksbruk, riskbruk av alkohol och ohälsosamma matvanor.

I Stockholm läns landsting finns riktlinjer för arbete med FaR (fysisk aktivitet på recept) där det bl. a står att FaR skall förskrivas i enlighet med FYSS (fysisk aktivitet i sjukomsprevention och sjukdomsbehandling). Hälsö- och sjukvårdsnämnden följer upp att riktlinjerna följs vid avtalsskrivningar med vårdgivarna. För att underlätta för vårdmottagningar att komma igång med detta arbete erbjuder FYSSforum denna utbildning.

### Innehåll:

1. Introduktion till FYSS och FaR
2. Teoretisk och praktisk genomgång av metoden FaR  
Presentation av patientfall
3. Utvärdering av patientens fysiska aktivitetsnivå
4. Introduktion till motiverande samtalsmetodik som direkt kan användas i arbetet med patienter
5. Planering av FaR-införandet på enheten



**Var?** Ni väljer om vi kommer till er eller har utbildningen hos oss på FYSSforum, Ringvägen 101, T-bana Skanstull

**När?** Kl 13.00-16.00, dag enligt överenskommelse

**Kursavgift/enhet:** 7810 kr (exkl moms). Kursmaterial ingår  
Eftermiddagskaffe/frukt ingår om kursen hålls på FYSSforum

**Frågor och anmälan:** [info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se) Telefon: 08-641 82 00  
Vid anmälan ange kontaktperson, verksamhet, telefon, e-postadress samt fakturaadress.

### Föreläsare:

**Eva Bellander** är leg sjukgymnast med inriktning mot psykosomatik och stressrelaterad ohälsa, samt livsstilsförändring och överviktsbehandling. 2004-2008 medarbetare och webansvarig för projektet "Rörelse är receptet" – implementering av FaR på Södermalm

**Susan Lindström** är leg sjukgymnast och MSc i Folkhälsovetenskap, inriktning mot fysisk aktivitet och livsstilsförändring. Deltar i Socialstyrelsens prioriteringsgrupp för "Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder". 2004-2008 projektledare för "Rörelse är receptet" – implementering av FaR på Södermalm

Båda kursledarna har flera års praktisk erfarenhet av arbete med FYSS och FaR.

FYSSforum Stockholm AB Ringvägen 101 118 60 Stockholm 08-641 82 00 [www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)