

Fysisk aktivitet på recept – uppföljning

Personnummer:

Namn:

Adress:

Telefonnummer/mobil:

Du har tidigare fått fysisk aktivitet på recept (FaR). Nu är det dags att följa upp hur det har gått.

Formuläret tar 5-10 minuter att besvara.

FYSISK TRÄNING	VARDAGSMOTION	STILLASITTANDE
<i>Hur mycket av din fritid har du ägnat dig åt fysisk träning? Med fysisk träning avses intensiv fysisk aktivitet, motsvarande att du är andfådd och har svårt att prata (ansträngande fysisk aktivitet) (Svara i hela minuter)</i>	<i>Hur mycket av din fritid har du ägnat dig åt vardagsmotion? Med vardagsmotion avses hälsofrämjande aktivitet av medelintensiv intensitet, ungefär motsvarande att du är andfådd, men fortfarande kan prata. Till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? (Svara i hela minuter)</i>	<i>Hur mycket sitter du en normal dag om du räknar bort sömn? (Svara i hela minuter)</i>
Måndag minuter	Måndag minuter	Måndag minuter
Tisdag minuter	Tisdag minuter	Tisdag minuter
Onsdag minuter	Onsdag minuter	Onsdag minuter
Torsdag minuter	Torsdag minuter	Torsdag minuter
Fredag minuter	Fredag minuter	Fredag minuter
Lördag minuter	Lördag minuter	Lördag minuter
Söndag minuter	Söndag minuter	Söndag minuter
Summa minuter	Summa minuter	Summa minuter

FRÅGOR OM DITT RECEPT PÅ FYSISK AKTIVITET OCH DINA AKTIVITETER

<i>Har du följt det recept på fysisk aktivitet som du fick vid ditt förra besök?</i>	<i>Vilka aktiviteter har varit dina huvudsakliga aktiviteter sedan du fick receptet?</i> <i>Du kan ange ett eller flera alternativ</i>	<i>Hur bedömer du att ditt allmänna hälsotillstånd är idag?</i>
☐ Ja, jag har följt receptet ☐ Nej, men jag har blivit aktiv i annan aktivitet än den vi kom överens om ☐ Jag följer inte receptet	☐ Promenader ☐ Stavgång ☐ Cykling ☐ Simning ☐ Styrketräning ☐ Gruppträning (vattengympa, gympa, cirkelträning m.m.) ☐ Boll/racketsport ☐ Annan aktivitet	☐ Mycket bra ☐ Bra ☐ Någorlunda ☐ Dåligt ☐ Mycket dåligt