

Blanketten skickas till:

Beteendemedicin Umeå

Tvistevägen 47 A

907 29 Umeå

Egen vårdbegäran**FaR-mottagning**

Ankomstdatum:

För önskemål om besök ber vi dig fylla i detta formulär. När vi har bedömt din egen vårdbegäran kommer du att informeras om fortsatt handläggning. Om du inte har fått besked inom 14 dagar så hör av dig till enheten.

Namn		Personnummer
Gatuadress	Postnummer och postadress	
Telefon hem/mobiltelefon	Listad vid hälsocentral/sjukstuga	
Beskriv varför du vill ha kontakt med FaR-mottagningen:		
Har du redan fysisk aktivitet på recept (FaR)? Ja. Vilken vårdgivare har skrivit ditt recept på fysisk aktivitet? När är det planerat att du ska ha uppföljning med vårdgivaren om hur det går för dig? Nej		
FaR-mottagningen är digital och samtalen med fysioterapeut sker genom videobesök. Har du tillgång till en dator, surfplatta eller mobiltelefon med internetuppkoppling? ☐ Ja ☐ Nej		
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? ☐ 0 minuter/ingen tid ☐ Mindre än 30 minuter ☐ 30-60 minuter (0,5-1 timme) ☐ 60-90 minuter (1-1,5 timmar) ☐ 90-120 minuter (1,5-2 timmar) ☐ Mer än 120 minuter (2 timmar)		
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid. ☐ 0 minuter/ingen tid ☐ Mindre än 30 minuter ☐ 30-60 minuter (0,5-1 timme) ☐ 60-90 minuter (1-1,5 timmar) ☐ 90-150 minuter (1,5-2,5 timmar) ☐ 150-300 minuter (2,5-5 timmar) ☐ Mer än 300 minuter (5 timmar)		
Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du 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 behov av tolk? ☐ Nej ☐ Ja Språktolk Ange språk: ☐ Ja Teckenspråktolk ☐ Ja Dövspråktolk ☐ Ja Vuxendövtolk		

Ort och datum

Namnunderskrift

Beteendemedicin Umeå

E-post: hänvisas till 1177 e-tjänster

Telefon 090-785 89 53