

AKTIVERANDE FUNKTION

Aktivt Borås

(Gäller alla kommuner inom Sjuhärad – ej Alingsås)

Bakgrund

Vetenskapliga studier visar att fysisk aktivitet har god effekt på hälsan. Den som är helt stillasittande i både arbetet och på fritiden kan göra stora hälsovinster genom att röra sig mer. Man kan vinna flera år i ökad livslängd på att bli aktiv i 30 minuter om dagen, t. ex genom raska promenader.

Syfte

Syftet är att individen med hjälp av fysisk aktivitet skall förbättra sin hälsa vilket innebär en positiv inverkan på arbetsförmågan.

Målgrupp

Boende i Sjuhärad som bedöms undvika/förkorta sjukskrivning framgent, återfå/öka arbetsförmåga och på sikt kunna ta större ansvar för sin hälsa.

Arbetsätt

Aktivt Borås startar med ett introduktionssamtal tillsammans med sjukgymnast. Därefter läggs ett träningsprogram upp utifrån individens förmåga och behov. Träning erbjuds upp till 10 veckor tillsammans med en instruerande sjukgymnast och består av ett anpassat individuellt träningsprogram. I upplägget ingår även två föreläsningar om stresshantering och träningsfysiologi. Träningen sker i lokaler hos Friskis & Svettis i Borås. Återkoppling i form av svar på remiss efter avslutad aktivitet till in remitterande.

Kompetens

Sjukgymnast.

Finansiering

Verksamheten finansieras via Finansiell samordning, genom medel från Sjuhärads samordningsförbund.

Ingång till verksamheten

Läkare och rehabpersonal inom VG Primärvård och specialistsjukvård remitterar patienten till Aktivt Borås eller sjuksköterska vid Lotsen.

Kontakt

Ansvarig sjukgymnast: Helena Elfström, 0705-58 60 39, helena.elfstrom@vgregion.se
Sjuksköterska vid Lotsen: Tomas Jacobsson, 033-35 59 37, mobil: 0766-48 96 57