## Patient

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Personnummer | Namn | Telefon |
|  |  |  |

## Patientens egen målsättning

|  |
| --- |
|  |
|  |

## Ordination av fysisk träning/aktivitet i samråd med patient

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kondition | Rörlighet | Styrka | Balans | Övrigt |

## Aktivitet 1

|  |
| --- |
| **Dosering** (antal minuter gånger/vecka |
|  |

## Ordination av fysisk träning/aktivitet i samråd med patient

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kondition | Rörlighet | Styrka | Balans | Övrigt |

## Aktivitet 2

|  |
| --- |
| **Dosering** (antal minuter gånger/vecka |
|  |

## Ordination av fysisk träning/aktivitet i samråd med patient

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kondition | Rörlighet | Styrka | Balans | Övrigt |

## Aktivitet 3

|  |
| --- |
| **Dosering** (antal minuter gånger/vecka |
|  |

## Uppföljning

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uppföljning kommer att ske via | Telefon | Återbesök | Datum |

## Receptutfärdarens sjukvårdsinrättning, telefonnummer, klinik, namnförtydligande, yrke

|  |  |
| --- | --- |
| Sjukvårdsinrättning, klinik | Telefonnummer |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Underskrift | | |
| Datum | Namnförtydligande | Yrke |
|  |  |  |
| Receptutfärdarens namnteckning | | |
|  | | |

## Dagbok – markera aktivitet

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Månad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Månad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Månad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |