

Uppföljning Fysisk aktivitet på Recept, FaR:

1. Vilken fysisk aktivitet ägnar du dig huvudsakligen åt under en vecka?
2. Har du följt rekommendationen på fysisk aktivitet som det stod på receptet?
3. Hur mycket tid i minuter under en vanlig vecka ägnar du dig åt fysisk aktivitet som är
 - a. Vardagsmotion (Intensitet låg-medel) tex gympa, jogg
 - b. Mer ansträngande – gör dig andfådd (intensitet medel-hög) tex promenader
4. Har dina besvär eller symtom förändrats sen du började med FaR-receptet?
5. Om du inte utfört den rekommenderade fysiska aktiviteten – varför/vilket var det stora hindret?