

لغة مبسطة

# لمن حصل على نشاط بدني

## ماذا سيحدث بعد ذلك؟

يجب أن تحاول البدء بالنشاط أو الأنشطة المكتوبة في الوصفة الطبية. إذا كنت تريد أن تتدرب لدى جمعية فإنك تتواصل معهم بنفسك.

كل من يحصل على FaR سيتلقى متابعة. كيف تتم المتابعة الخاصة بك مكتوب في وصفتك الطبية. وعند المتابعة تتحدثون على سبيل المثال عن كيف سار أمر اتباعك للوصفة الطبية.

## ماذا أفعل لأنجح في اتباع الوصفة الطبية؟

### إليك بعض النصائح:

- غالباً ما يكون القيام بالنشاط أكثر متعة سوياً مع شخص.
- خطط أي أيام ستقوم فيها بالنشاط.
- قم بإيجاد نشاط تحبه، سيكون من الممتع أن تتحرك.
- حاول أن تجرب استخدام عداد الخطوات أو مذكرات النشاط. يوجد في معظم الهواتف الذكية عداد خطوات.
- لا تقارن نفسك بالآخرين بل راقب التقدم الذي تحرزه.
- يستغرق الأمر وقتاً لتكوين عادات جديدة. لا تستسلم إذا لم تنجح مباشرة، وتذكر أن كل حركة تُحتسب.
- إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي فيمكن أن يساعدك Hälsotorget. ويمكن لجهة الرعاية الخاصة بك إرسال إحالة لهنالك أو يمكنك التواصل معهم بنفسك. انظر المعلومات في الظهر.

## أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات عن FaR؟

يوجد على الموقع الإلكتروني [1177.se](http://1177.se) المزيد لقراءته عن FaR. انظر المعلومات في الظهر.

## ما هو النشاط البدني في الوصفة الطبية (FaR)؟

FaR هو اختصار للنشاط البدني في الوصفة الطبية، فبدلاً من وصفة طبية بدواء فهي وصفة طبية بالحركة.

## لماذا حصلت على FaR؟

يمكنك أن تشعر بتحسّن إذا تحركت. لقد تحدثت أنت وجهة الرعاية الصحية الخاص بك عما يناسبك وهو مكتوب في وصفتك الطبية.

## كيف استخدم FaR الخاص بي؟

مكتوب في الوصفة الطبية ما تحتاج فعله لتشعر بالتحسن. ما هو النشاط الذي ستقوم به وعدد المرات والمدة ومدى الصعوبة التي يجب أن يكون عليها. من المهم أن تفعل ما هو مكتوب في الوصفة.

## هل أنا معفى من دفع ثمن النشاط إذا حصلت على FaR؟

أحياناً يمكن أن يعطي FaR خصماً لكن ليس دائماً. ويمكنك رؤية من يعطون خصماً في كتالوج أنشطة مقاطعة يافلبوري الموجود على شبكة الانترنت. وتجد عنوان كتالوج الأنشطة في الظهر.

لا يدخل FaR في حماية التكلفة العالية. فإذا كان لديك بطاقة الخدمات الطبية المجانية فإنه يتعين عليك دفع نشاطك إذا كان يكلف أموالاً.

## ما هي الأنشطة التي يمكنني القيام بها؟

يجب عليك اتباع ما هو مكتوب في وصفتك الطبية. ويمكن تأدية النشاط في المنزل أو في الهواء الطلق أو في جمعية. ويمكن القيام بالنشاط بمفردك أو سوياً مع شخص.

لإيجاد شيء يناسبك يمكنك الاطلاع على كتالوج أنشطة مقاطعة يافلبوري على شبكة الإنترنت. وتجد عنوان كتالوج الأنشطة في الظهر.

## معلومات مفيدة على شبكة الإنترنت لمن حصل على FaR

- يوجد على الموقع الإلكتروني 1177 حقائق عن النشاط البدني وعن FaR. وتوجد هناك أيضاً برامج تدريبية.  
ادخل على [1177.se](http://1177.se) ثم ابحث عن النشاط البدني وستجد المعلومات والمحتويات.
  - يمكنك أيضاً إيجاد معلومات عن Hälsotorget على الموقع الإلكتروني 1177.  
ادخل على [1177.se](http://1177.se) ثم ابحث عن Hälsotorget.
  - يوجد في كتالوج أنشطة مقاطعة يافلبوري نصائح خاصة بالأنشطة المختلفة. وتجدها على الموقع الإلكتروني [far.regiongavleborg.se](http://far.regiongavleborg.se)
- إذا كنت لا تستخدم الإنترنت فيمكن لجهة الرعاية الخاصة بك مساعدتك.