


HÄR KAN DU FÅ RÅD OCH STÖD

1177

På 1177.se under fliken *Liv och hälsa*, eller via  1177, hittar du information om fysisk aktivitet och om Fysisk aktivitet på recept (FaR).

Din vårdcentral eller rehabmottagning

På din vårdcentral kan du få stöd i att bli mer fysisk aktiv utifrån ditt hälsotillstånd, till exempel med Fysisk aktivitet på recept (FaR). Ibland kan det behövas stöd av fysioterapeut för att anpassa fysisk aktivitet utifrån dina förutsättningar, du kan själv boka tid till en rehabmottagning. På 1177 under Hitta vård finns kontaktuppgifter till vårdcentral.

Hälsocoach online

Få kostnadsfritt stöd i att ändra dina fysiska aktivitetsvanor med en hälsocoach i mobilen.

Ladda ner appen Vård och hälsa och boka tid.
vregion.se/halsocoach

FaR-mottagning online

Du som fått Fysisk aktivitet på recept (FaR) och önskar stöd kan få personlig och kostnadsfri vägledning av fysioterapeut för att hitta en hållbar aktivitetsnivå.
vregion.se/cffa

Anteckningar

 This information is available in several languages

Faktagranskare:

Stefan Lundqvist, Fysioterapeut och Med Dok,
Regionalt programområde Levnadsvanor Västra Götalandsregionen.

Januari 2024. Nätverket Hälsöfrämjande Hälsa- och sjukvård, Västra Götalandsregionen.
Originalidé grafisk form: Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR.

VGR14690

För din hälsa och
som medicinsk
behandling

Fysisk aktivitet



Våra kroppar är gjorda för rörelse oavsett ålder och fysisk förmåga. Vi får positiva hälsoeffekter av minskat stillasittande och ökad fysisk aktivitet – och det är aldrig för sent att börja!

Fysisk aktivitet som medicin

Fysisk aktivitet är en bra investering för livslång hälsa. Det finns tydliga samband mellan fysisk aktivitet/träning och hälsa vid många sjukdomstillstånd.

Att komma igång

De första stegen mot ett mer fysiskt aktivt liv kan vara att minska stillasittandet och öka vardagsaktiviteten.

Det är viktigt att du väljer aktivitet som passar dig. Kanske känns det motigt när du börjar träna, men det troliga är att efter bara några gånger kommer du att känna att du faktiskt mår bättre. Om du har svårt att komma igång på egen hand så finns det olika förslag på hur du kan få stöd, se sista sidan. Ibland kan det behövas stöd av fysioterapeut för att anpassa träning utifrån dina förutsättningar.

Fysisk aktivitet på recept – FaR

FaR är en skriftlig ordination på fysisk aktivitet som är individuellt anpassad till ditt hälsotillstånd, din livssituation och dina intressen. I samtalet med din vårdkontakt bestämmer ni vad, hur länge, hur ofta och hur ansträngande aktiviteten ska vara och planerar för uppföljning.

Du betalar själv eventuella avgifter för de aktiviteter du deltar i.

Grunden för en god hälsa

All rörelse räknas. Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite. Vi bör varje vecka utföra sammanlagt 150–300 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. 5 raska promenader i 30 min) eller minst 75–150 minuter kraftigt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. löpning, gympa). Dessutom bör vi träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan. Personer över 65 år har även nytta av att träna balansen. För barn och vid vissa tillstånd finns andra råd.

Tips för att komma igång!

- ✓ Minska stillasittandet
- ✓ Arbeta i trädgården
- ✓ Lek med barn eller barnbarn
- ✓ Stå upp när du jobbar
- ✓ Ta trappan istället för hissen
- ✓ Kliv av bussen tidigare
- ✓ Ta cykeln istället för bilen

↑ Fysisk träning

↑ Vardagsaktivitet

↓ Stillasittande

POSITIVA HÄLSOEFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

Kan förebygga symptom till följd av stress

Minskar risken för depression

Förbättrar konditionen

Förebygger hjärtkärlsjukdom

Minskar risken för diabetes typ 2

Ökar muskelstyrkan

Stärker skelettet

Kan förbättra självkänslan

Kan öka välbefinnandet

Kan förbättra koncentrations- och inlärningsförmågan

Förbättrar sömnkvaliteten

Kan lindra ledsmärta vid artros

Förbättrar balans och koordination