

Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vuxna

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du som behöver stöd för att komma igång med det kan få fysisk aktivitet på recept (FaR). Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Fysisk aktivitet som behandling

Fysisk aktivitet kan ersätta eller komplettera läkemedel och har positiva effekter på flera av våra vanligaste sjukdomar. Ibland består din behandling till största delen av fysisk aktivitet.

När du rör dig mer och regelbundet sker förändringar i kroppen och hjärnan. Det gör att du orkar mer och mår bättre både fysiskt och psykiskt. Du kan förbättra både din kondition och din muskelstyrka. Det är också vanligt att du sover bättre, känner dig gladare och får lättare att hantera stress.

De positiva effekterna får du oavsett ålder eller tidigare erfarenheter av att vara fysiskt aktiv. All rörelse räknas. Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Om du är otränad kommer du snabbt att märka att du blir fysiskt starkare.

Vem kan få FaR?

Du kan få FaR om du behöver öka din fysiska aktivitet för att förebygga eller behandla sjukdomar. Prata med din vårdkontakt, till exempel vårdcentral eller rehabenhet om du är intresserad av FaR.

Vad ingår i FaR?

Vid behandling med FaR ingår följande:

- Samtal om tidigare och nuvarande fysisk aktivitet.
- En överenskommen skriftlig ordination på en eller flera fysiska aktiviteter som är anpassade till ditt hälsotillstånd, din livssituation och dina intressen.
- Uppföljning utifrån ditt behov.



Samtal



Recept



Uppföljning

Vilken typ av fysisk aktivitet kan ordineras i ett FaR?

Det kan handla om att du ökar din aktivitet i vardagen, till exempel genom att gå i trappor i stället för ta hissen eller minska ditt bilåkande genom att cykla och promenera. Du väljer vilken typ av fysisk aktivitet som passar ditt hälsotillstånd och dina förutsättningar i samråd med din FaR-ansvariga vårdkontakt. Det är viktigt att du är delaktig i valet av aktivitet.

Det kan också handla om någon eller några av följande aktiviteter:

- promenader, gärna raska
- stavgång
- simning
- vattengymnastik
- styrketräning
- gympa
- cykling eller spinning
- dans
- boll och racket

Det kan också vara något annat som du tycker om.

Vad kostar aktiviteterna?

Det finns många olika aktiviteter som kan rekommenderas i FaR. Flera av aktiviteterna kan du genomföra på egen hand och innebär ingen direkt kostnad för dig. Andra aktiviteter erbjuds av motionsanläggningar och föreningar som vanligtvis tar ut en avgift. Denna avgift betalar du själv eftersom den inte ingår i hälso- och sjukvårdens högkostnadsskydd. Många aktivitetsarrangörer ger rabatt om du har FaR. En del arbetsgivare ger också ekonomiskt stöd för fysisk aktivitet och träning.



Tips!

Du kan vara aktiv på egen hand eller tillsammans med andra. Rörelseguiden vregion.se/rorelseguiden innehåller tips på en mängd olika aktiviteter som du kan utföra hemma, utomhus, i en förening, på ett gym eller andra träningsställen.