

Vill du veta mer om fysisk aktivitet eller få stöd i att bli mer fysiskt aktiv?

Du kan få FaR, fysisk aktivitet på recept, prata med din vårdgivare.

På 1177.se/FaR kan du läsa mer om fysisk aktivitet som medicinsk behandling.

Få stöd av Hälsocoach online i mobilen. Ladda ner appen Mitt vårdmöte och boka tid.

Om du bor i Göteborg och fått ett FaR kan du få stöd av fysioterapeut på FaR-mottagning, läs mer på vgregion.se/fargoteborg

För information om aktivitetsutbud i övriga kommuner, se din kommuns hemsida.

Denna folder beställs av dig som vårdgivare via:
adress.distributionscentrum@vgregion.se

Feb 2020 © Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR.

Till dig som vill veta mer om

Fysisk Aktivitet och FaR som medicinsk behandling



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 trivs med din aktivitet. Kanske känns det motigt när du börjar träna – men efter bara några gånger kommer du att känna att du faktiskt mår bättre.

Om du har svårt att komma igång på egen hand kan du vända dig till en sjukgymnast/fysioterapeut. De är utbildade i rörelsevetenskap och kan hjälpa dig att anpassa träningen till en nivå som passar dig.

Fysisk aktivitet på recept, FaR

FaR är en individuellt anpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet utifrån ditt hälsotillstånd. Fysisk aktivitet kan vara en del i din behandling och minska behovet av läkemedel.

Om du har frågor om fysisk aktivitet som medicinsk behandling, hör gärna av dig till din vårdgivare. Lycka till!

Grunden för en god hälsa

Vi bör varje vecka utföra sammanlagt minst 150 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. 5 raska promenader i 30 min) **eller** minst 75 minuter kraftigt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. löpning, gympa). OBS! Tänk på att all tid räknas.

Dessutom bör vi träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan. Personer över 65 år har även nytta av att träna balansen.

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

Regional medicinsk riktlinje Fysisk aktivitet – vuxna

POSITIVA HÄLSOEFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

