

Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Du har fått fysisk aktivitet på recept, vad innebär det?

Ett recept på fysisk aktivitet är ett stöd för att öka tiden du rör på dig och förbättra din hälsa. Fysisk aktivitet kan förebygga sjukdomar men också behandla vissa av dem. Vi har tillsammans pratat om vilka aktiviteter som kan passa dig och sammanfattat detta på receptet. Efter en tid kommer vi att följa upp hur det har gått.

Hitta motivation att komma igång

Det är viktigt att hitta en träningsform som du känner är rolig och som du kan fortsätta med på lång sikt. För att hitta en passande aktivitet kan det vara bra att prova olika aktiviteter för att hitta den som passar bäst och är roligast. Du får förslag på träning som är lämplig vid just din diagnos men det är dina intressen och din livssituation som styr valet av aktivitet.

Kostnad

Aktiviteter som ordinerats på recept bedrivs utanför sjukvården och eventuella kostnader ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård. En del föreningar och aktivitetsarrangörer erbjuder emellertid ett litet lägre pris för deltagare med ett FaR-recept under en tid under förutsättning att FaR visas upp.

Hur mycket behöver jag röra på mig?

Du behöver varken träna hårt eller länge för att förbättra hälsan. Däremot behöver du göra det regelbundet. Målsättningen i ditt FaR är alltid individuell. Men det finns allmänna riktlinjer som säger att intensitet och mängd bör vara antingen:

Måttligt ansträngande fysisk aktivitet
30 min, 5 dagar/vecka, *exempelvis en snabb promenad där du blir varm i kroppen och hjärtat slår lite fortare, eller*
Kraftigt ansträngande fysisk aktivitet
20 min, 3 dagar/vecka, *exempelvis att jogga eller gympa så att du svettas och hjärtat slår kraftigare.*

Du kan även välja att utföra en **kombination av dessa**, men det är viktigt att varje tillfälle är minst 10 minuter långt.



Minska stillasittandet

Stillasittande ökar risken för övervikt, diabetes och andra livsstilsrelaterade sjukdomar. Bara genom att resa sig upp och stå ökar energiomsättningen vilket ger goda hälsoeffekter.

Att röra på sig i vardagen

Den bästa motionen är den som blir av. Använd vardagens olika tillfällen till "smygmotion". Fysisk aktivitet är inte bara kopplat till träning och sport – det finns mycket du kan förändra och göra i vardagen för att få bättre kondition och hälsa.

Det finns mycket som räknas som motion: ta trappan istället för hissen, gå eller cykla istället för att ta bilen eller bussen, gå av en hållplats tidigare, ta en promenad, lek aktivt med barnen, arbeta i trädgården, städa, skotta snö, m.m.

Hur får jag det att fungera?

Att ändra sin livsstil och bli mer fysiskt aktiv i vardagen kan vara svårt. Det är lätt att falla tillbaka i gamla vanor. Försök igen! Sätt dina egna mål och ha tålamod. En bra hjälp kan vara att notera aktivitetstillfällena på receptets baksida. Stegräknare kan fungera som en morot för att upprätthålla din nya vana.

Om du vill ha mer stöd

Prata med den som skrivit ditt recept, om du har några frågor. Läs gärna mer på www.1177.se, sök på FaR.

Lycka till med dina nya rörelsevanor!

All ökning av fysisk aktivitet är positiv – varje extra steg är ett steg på vägen mot bättre hälsa