

Så fungerar Fysisk aktivitet på Recept

Fysisk aktivitet på Recept (FaR®) är en sjukvårdande behandling som skrivs ut som komplement till, eller som ersättning för läkemedel och annan behandling. FaR® ger dig goda förutsättningar att förbättra din hälsa, helt utan biverkningar.

En behandlingsmetod med säkerställd effekt

Fysisk aktivitet är en av de viktigaste åtgärderna för att förebygga och behandla en mängd olika sjukdomstillstånd. FaR® har en säkerställd effekt vid behandling av exempelvis hjärt-kärlsjukdom, åldersdiabetes, högt blodtryck, tjocktarmscancer, artros och lättare depressioner.

Om du har fått ett recept på fysisk aktivitet, kan du vara säker på att den ordinerade aktiviteten gör minst

lika stor nytta som ett läkemedel skulle ha gjort för att behandla din sjukdom. För att behandlingsformen ska ha full effekt är det viktigt att du noga följer ordinationen på ditt recept.

Kom ihåg att den ordinerade fysiska aktiviteten ska ske med måttlig ansträngning utifrån dina egna förutsättningar. Med måttlig ansträngning menas att du under den fysiska aktiviteten ska bli lätt andfådd och få en ökad värmekänsla i kroppen.

Hur mycket behöver jag röra på mig?

Alla individer bör helst vara aktiva i sammanlagt minst 30 minuter per dag. Belastningen bör vara måttlig som under en rask promenad. Att arbeta i trädgården, städa, promenera till jobbet och ta trapporna istället för hissen, är exempel på fysiska aktiviteter som kan göras till en naturlig del av vardagen.

Vill du veta mer om FaR®?

Rörelse är receptet vid de flesta sjukdomstillstånd, fråga din läkare eller din sjuksköterska hur mycket du ska röra dig vid just din sjukdom. På www.vgregion.se/far eller i boken "Fyss för alla", kan du läsa om hur din sjukdom kan förebyggas, lindras eller botas genom vardagsmotion eller fysisk träning. "Fyss för alla" finns att köpa eller beställa på Apoteket.

Ett arbete i samverkan

Fysisk aktivitet på Recept (FaR®) är ett arbete som bedrivs i samverkan med hälso- och sjukvården, kommunernas lokala folkhälsoarbetare och frivilligorganisationerna.



Fysisk aktivitet på Recept (FaR®)

Vill du veta mer?

Kontakta:

Rörelse är oftast det bästa receptet på hälsa

Att vara fysiskt aktiv är ett avgörande steg till bättre hälsa. Och det är aldrig för sent att börja motionera. Effekten blir stor hur gammal du än är, och hur otränad du än är. Kroppen är skapad för rörelse och far illa av inaktivitet. Men att komma igång med sin träning är inte alltid så lätt som det låter.

Vardagsaktiviteter som promenad och cykling är givetvis gratis. En god idé kan också vara att ta kontakt med en förening eller ett träningscenter som gör träningen till en social aktivitet du inte gärna missar. En del föreningar har dessutom FaR®-utbildade ledare.

Vissa erbjuder rabatter, prova på aktiviteter och klippkort. Kostnaderna är relaterade till den träningsform du väljer.

Att använda stegräknare eller att fylla i en aktivitetsdagbok är andra sätt att göra träningen roligare.

Det viktigaste är att du tar det lugnt i början, sätter upp realistiska mål och att du inte ger upp.

De medicinska effekterna kommer inte omedelbart.

Lycka till!

