

## Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

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

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kan ersätta eller komplettera läkemedel. Du har fått ett FaR som ett stöd för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad efter dina behov, förutsättningar och önskemål.

Vi har tillsammans pratat om vilken eller vilka aktiviteter som kan passa dig och sammanfattat dessa på receptet. Efter en tid kommer vi att följa upp hur det går.

### Hitta motivation att komma igång

Det är viktigt att hitta en aktivitetsform som du känner är rolig och som du kan fortsätta regelbundet med. Du har fått förslag på fysiska aktiviteter som är lämpliga vid just din diagnos, men det är dina intressen och din livssituation som styr valet av aktivitet. För att hitta en passande aktivitet kan det vara bra att prova olika aktiviteter. Börja gärna i det lilla och öka stegvis antal gånger du gör aktiviteten, tiden du gör den och intensiteten.

### Hur får jag det att fungera?

Att bli mer fysiskt aktiv i vardagen kan ibland vara svårt. Det kan vara lätt att falla tillbaka i gamla vanor. Om det händer är det bara att försöka igen. En bra hjälp kan vara att notera vad du gör för fysisk aktivitet och hur länge du gör den. Använda gärna FaR-receptets baksida som aktivitetsdagbok. En aktivitetsmätare kan också fungera som en morot för att upprätthålla din nya vana.

### Kostnad

Aktiviteter som förskrivits på recept bedrivs utanför hälso- och sjukvården och eventuella avgifter ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård. En del föreningar och aktivitetsarrangörer erbjuder ett lägre pris under en tid om FaR-receptet visas upp. Här kan du läsa mer om FaR-aktivitetsarrangörerna och vad de erbjuder:

<https://far.regiongavleborg.se/Home/Locations>



### Om du vill ha mer stöd

Du kan läsa om fysisk aktivitet och FaR på webbsidan 1177.se. Du kan också prata mer med den som skrev receptet för att få fler tips och hjälp på vägen till ett liv med mer rörelse.

## Hur mycket behöver jag röra på mig?

Målsättningen i ditt FaR är alltid individuell, men det finns generella rekommendationer som säger att alla vuxna bör vara regelbundet fysiskt aktiva i sammanlagt 150 till 300 minuter i veckan. Aktiviteten ska göra att du blir varm och får ökad puls och andning. Exempelvis med en snabb promenad. Du bör också göra muskelstärkande övningar minst två gånger per vecka med flera av kroppens stora muskelgrupper. Om du är över 65 år är det bra att också träna din balans.

Undvik långvarigt stillasittande om det är möjligt. Det är bra att med jämna mellanrum ta en kort rörelsepaus, några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.

## Att röra på sig i vardagen

Det allra bästa är om du är fysiskt aktiv varje dag. Tänk på att all rörelse räknas, samla rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter; ta trappan istället för hissen, stå upp, gå eller cykla istället för att ta bilen eller bussen, gå av en hållplats tidigare, ta en promenad, lek aktivt med barn eller barnbarn, arbeta i trädgården, städa, m.m.

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. Konditionen förbättras och du får starkare muskler. Det är också vanligt att du sover bättre, känner dig gladare och får lättare att hantera stress.

**POSITIVA HÄLSOEFFEKTER AV  
FYSISK AKTIVITET**



Infographic showing positive health effects of physical activity around a silhouette of a person running. The effects are listed in two columns:

- Kan förebygga symptom till följd av stress
- Minskar risken för depression
- Förbättrar konditionen
- Förebygger hjärtkärlsjukdom
- Minskar risken för diabetes typ 2
- Ökar muskelstyrkan
- Förstärker skelettet
- Kan förbättra självkänslan
- Kan öka välbefinnandet
- Kan förbättra koncentrations- och inlärningsförmågan
- Förbättrar sömnkvaliteten
- Kan lindra ledsmärta vid artros
- Förbättrar balans och koordination

www.hfsnatverket.se

## Lycka till med dina nya rörelsevanor!

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