

# Nyfiken på Fysisk aktivitet på Recept?

(FaR®)



## Vad är fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet kan innefatta fritidsaktiviteter såsom fysisk träning, idrott, friluftsliv eller trädgårdsarbete. Men det kan också vara aktiv transport i vardagslivet t.ex. genom promenader och cykling.

## Är du tillräckligt fysiskt aktiv?

Att vara tillräckligt fysiskt aktiv har stora effekter på din hälsa. Det har både förebyggande och behandlande effekter vid ett flertal sjukdomstillstånd bl.a. hjärtkärlsjukdom, psykisk ohälsa och cancer. Det är till och med ett mycket bra alternativ innan läkemedel ordineras.

**Alla vuxna från 18 år och uppåt,  
rekommenderas att vara fysiskt aktiva sammanlagt:**

- Minst 150 minuter/vecka, måttlig intensitet eller
- Minst 75 minuter/vecka, hög intensitet

### **Dessutom:**

- Utför aktiviteten i pass om minst 10 min
- Sprid aktiviteten över flera av veckans dagar
- Träna muskelstärkande fysisk aktivitet för flera av de stora muskelgrupperna minst 2 gånger/vecka
- Träna även din balans om du är över 65 år
- Undvik långvarigt stillasittande

## Vad är FaR®?

Fysisk aktivitet på recept (FaR®) är en skriftlig individanpassad ordination av fysisk aktivitet. Du kan få FaR® om du behöver öka din fysiska aktivitet för att förebygga eller behandla sjukdomar.

### Behandling med FaR innefattar:

- Samtal om fysisk aktivitet
- Skriftlig ordination av en eller flera fysiska aktiviteter som är anpassade till ditt hälsotillstånd, din livssituation och dina intressen
- Uppföljning utifrån ditt behov

## Vad erbjuder Primärvårdens hälsoenhet?

Du som är otillräckligt fysiskt aktiv kan få stöd att komma igång med fysisk aktivitet. Vi utgår utifrån dina förutsättningar och i kontakten med oss är du delaktig för att skapa mål som är viktiga för dig.

Du erbjuds kontinuerliga uppföljningar.

Vi träffar dig som är färdigbehandlad i sjukvården och som klarar friskvårdens anpassade utbud. Vi anordnar inga egna aktiviteter utan lotsar dig till lämplig aktör eller för träning på egen hand. Besöket hos receptmottagare kostar 100 kronor och ingår i högkostnadsskyddet. Kostnader för aktiviteter bekostar du själv.

# Önskar du stöd för att bli mer fysiskt aktiv?

**Du kan boka din tid direkt i vår webbtidbok på [1177.se](http://1177.se)**

Sök på **Primärvårdens hälsoenhet** under hitta vård och välj sedan *boka tid direkt*

**Vill du hellre ringa**

så når du oss på tel: 0470 59 22 90 knappval 1

**Vid andra besök inom sjukvården**

I dina övriga vårdkontakter kan du alltid efterfråga FaR® för att förebygga eller behandla sjukdom. Till exempel kan din vårdcentral skicka en remiss till oss, när vi fått remissen tar vi kontakt med dig.

All legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal kan förskriva FaR®.

Därefter kan du på egen hand aktivera dig utifrån den ordination du fått alternativt kontakta Primärvårdens hälsoenhet om du önskar stöd och uppföljning i ditt förändringsarbete.

**Primärvårdens Hälsoenhet  
Norrkatan 15  
352 31 Växjö**

**0470 59 22 90**