

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 150-300 minuter/vecka, måttlig intensitet eller**
- **Minst 75-150 minuter/vecka, hög intensitet**
- **Begränsa långvarigt stillasittande**

- 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

All rörelse räknas!

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 i att öka din aktivitetsnivå. På Primärvårdens hälsoenhet utgår vi från dina förutsättningar och önskemål. Tillsammans skapar vi en behandlingsplan med lämpliga aktiviteter, där du är delaktig för att skapa mål som är viktiga för dig. Aktiviteterna utför du i din hemmiljö eller i friskvården. Du erbjuds uppföljning utifrån behov, där vi utvärderar hälsoeffekter och aktivitetsnivå, vilken justeras vid behov.

Vi utför inga fysioterapeutiska bedömningar och utformar inga träningsprogram eller träningspass. Däremot erbjuds du ett konditionstest i form av enkelt cykeltest vid start och som ett sätt att mäta och utvärdera behandlingen vid uppföljning. Besöket på Primärvårdens hälsoenhet 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 webtidbok på 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

Den vårdpersonal du möter vid dina besök i vården kan föreslå FaR för att förebygga sjukdom eller som en del i din behandling utifrån ditt hälsotillstånd. Är du nyfiken på om FaR skulle passa för dig, rådfråga den vårdpersonal du möter.

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
Norrgatan 15
352 31 Växjö

0470 59 22 90