

FaR Stockholms län



Fysisk aktivitet som medicin

1177
VÅRDGUIDEN

 Stockholms läns landsting

Fysisk aktivitet på recept – FaR

Fysisk aktivitet kan både förebygga och behandla sjukdom och kan i många fall vara den bästa medicinen. Recept på fysisk aktivitet är därför en del av din behandling. 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.

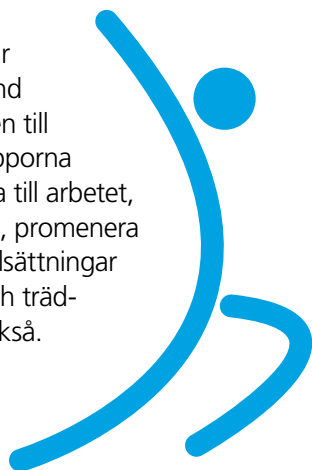
Du aktiverar dig på egen hand eller i grupp. Om du får recept på en gruppaktivitet kan du även få hjälp att hitta en grupp som passar. Det finns många olika aktiviteter och vissa grupper leds av speciella FaR-ledare. De är utbildade för att ta emot och stödja dig som får fysisk aktivitet på recept (se www.farledare.se).

Aktiviteter som ordinerats på recept bedrivs utanför sjukvården och eventuella kostnader ingår inte i högkostnads skyddet för sjukvård. En del föreningar och aktivitetsarrangörer erbjuder dock ett lägre pris för deltagare med recept.

Den fysiska aktiviteten följs upp som en del av din behandling. Berätta hur det går vid nästa kontakt med den som skrev receptet!

Vardagsmotion

Den bästa motionen är den som blir av. Använd vardagens olika tillfällen till "smygmotion". Ta trapporna istället för hissen, cykla till arbetet, spela boll med barnen, promenera till affären. Fritidssysselsättningar som dans, friluftsliv och trädgårdsarbete räknas också.



Kondition och styrka

Särskilt viktigt för hälsan är att röra sig så att hjärtat slår lite fortare. Raska promenader, stavgång, simning och motionsgymnastik är exempel på aktiviteter som höjer pulsen. Styrketräning är ett bra komplement som passar både yngre och äldre.

Regelbundenhet

Du behöver varken träna hårt eller länge för att förbättra hälsan. Däremot behöver du göra det regelbundet. Försök att röra dig minst 150 minuter i veckan så att hjärtat slår lite fortare. Dela gärna upp tiden så att du rör på dig flera dagar, men varje tillfälle ska helst vara minst tio minuter.

Minska stillasittandet

Undvik att sitta stilla länge i sträck, till exempel framför en dator eller framför teven. Ta en kort bensträckare med jämna mellanrum.

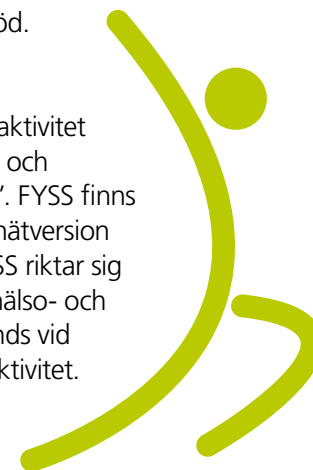
Hur får jag det att fungera?

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 aktivitetstillfällen på receptets baksida. Stegräknare kan fungera som en morot för att upprätthålla din nya vana.

Behöver du stöd? Kontakta den som skrev receptet för vägledning. Att träna tillsammans med andra kan också vara ett stöd.

Mer information

FYSS står för "Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling". FYSS finns både som bok och i nätversion (se www.fyss.se). FYSS riktar sig främst till personal i hälso- och sjukvården och används vid ordination av fysisk aktivitet.



Fysisk aktivitet som medicin

Att vara fysiskt aktiv är en av de viktigaste åtgärderna för att förebygga och behandla sjukdom. Fysisk aktivitet har bevisad effekt vid en mängd olika sjukdomstillstånd, exempelvis högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2, bröst- och tjocktarmscancer, artros, depression samt övervikt och fetma. De positiva effekterna får du oavsett ålder eller träningsvana. Det är aldrig för sent att börja med fysiskt aktivitet!

