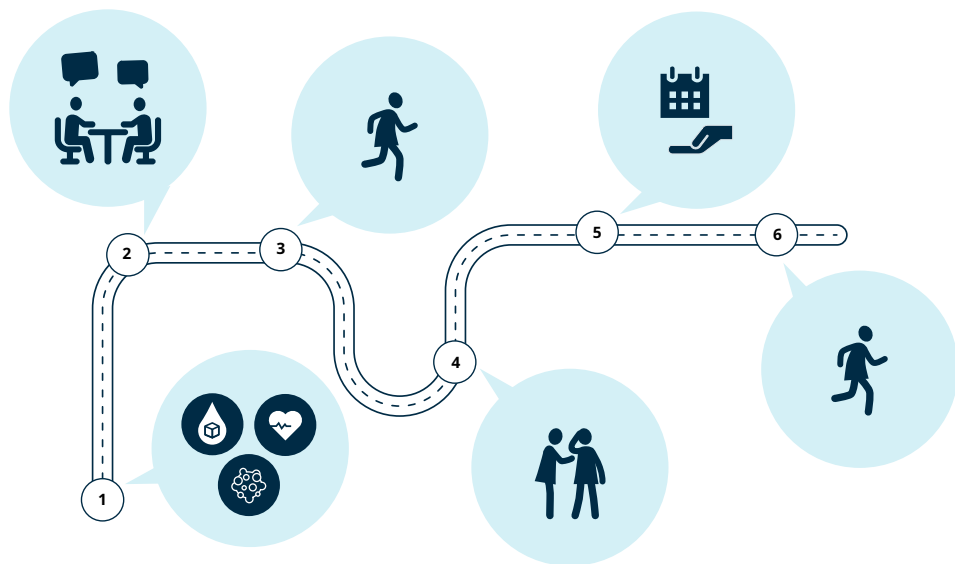


Fysisk aktivitet på recept (FaR) – så fungerer det

Fysisk aktivitet på recept (FaR) - så fungerar det



- 1 Du har en sjukdom eller annat hälsobesvär
- 2 Du pratar om fysisk aktivitet med vårdpersonal som kan erbjuda dig Fysisk aktivitet på recept (FaR)
- 3 Du kommer igång med en fysisk aktivitet
- 4 Du får stöd från vården eller någon i din omgivning
- 5 Vårdpersonalen följer upp med dig hur det går
- 6 Du fortsätter med din aktivitet

Vad är Fysisk aktivitet på recept (FaR)?

Fysisk aktivitet på recept (FaR) betyder att du får ett ”recept” på fysisk aktivitet. Du får stöd att röra på dig mer, på ett sätt som passar dig och din hälsa. Du kan få enbart FaR eller tillsammans med medicin under behandlingen av din sjukdom.

Vem kan få FaR?

Du som har kontakt med hälso- och sjukvården och behöver stöd att röra på dig mer som en del av behandlingen av din sjukdom.

Hur kan FaR hjälpa mig?

Att röra på sig regelbundet är viktigt för hälsan. Det kan hjälpa vid många sjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, depression och vissa former av cancer. Det kan också minska risken för att få sjukdomar i framtiden.

Hur går det till att få FaR?

Du pratar vårdpersonalen om hur mycket du rör på dig nu, och vilken typ av fysisk aktivitet som passar dig. Vårdpersonalen ger dig råd om vilken aktivitet som är lämplig utifrån din hälsa och dina förutsättningar. Du får sedan ett skriftligt recept på hur ofta och hur mycket du bör röra på dig. Det kan till exempel handla om promenader, hemmaträning eller gruppaktiviteter. Efter en tid följer ni upp hur det går och om något behöver ändras.

Vill du veta mer?

Fråga vårdpersonalen om Fysisk aktivitet på recept (FaR).

