



Fysisk Aktivitet på Recept

Information till dig som fått ett FaR

Vad innebär FaR?

Du har fått en ordination på fysisk aktivitet av din vårdgivare inom hälso- och sjukvården för att behandla eller förebygga sjukdom. Fysisk aktivitet kan användas ensamt eller tillsammans med läkemedel under din behandling. På ditt recept ska det stå vilken typ av aktivitet/-er du ska utföra, hur ofta, hur länge och hur ansträngande aktiviteten bör upplevas för att få önskade effekter av behandlingen. Ordinationen kommer att följas upp av din vårdgivare, och det är även till denna person du kan vända dig till vid eventuella frågor kring ordinationen.

Här kommer några tips till dig som ska komma igång!

Utgå från dina förutsättningar

- Fundera över varför det är viktigt att få in mer rörelse i ditt liv. Skriv gärna ner detta och påminn dig regelbundet om dina "varför".
- Utgå från vad du i nuläget eller tidigare tyckt varit roligt i aktivitetsväg. Har du sedan tidigare positiva erfarenheter av fysisk aktivitet/träning- vad gjorde du då? Gillar du att röra dig till musik eller vistas ute i naturen? Gillar du utmaningar och tävlingsmoment eller att röra på dig i mer kravlös form? Gillar du att röra på dig själv, tillsammans med en vän eller i grupp?
- När har du möjlighet att vara fysiskt aktiv? Via aktiva transporter? Före eller efter arbete/skola? På morgonen, under dagen eller kvällstid?
- Var har du möjlighet att vara aktiv? I hemmet? I träningslokal eller sporthall? I motionsspår eller utegym i närheten av arbete eller hem?



Sätt mål och delmål

- Utgå från dina egna förutsättningar när du sätter mål. Att sätta upp mål och delmål kan vara motiverande, de hjälper dig att fokusera och se dina framsteg.
- Målen får gärna vara lite utmanande, men ska ändå vara möjliga att uppnå. Mål och delmål bör vara specifika, mätbara och tidsbestämda, det underlättar uppföljning och utvärdering både för dig och för förskrivande vårdgivare.

Planera och underlätta för aktivitet

- Gör en plan för din aktivitet varje vecka- när, var och hur ska du vara aktiv? Skriv in och "schemalägg" detta i kalendern. Kanske bokar du in dig på ett träningspass eller bestämmer dag och tid med träningskompis.
- Förbered och underlätta för att träningen ska bli av. Kanske kan du packa träningsväska kvällen innan? Förbereda ett mellanmål att äta innan träningen? Kolla upp möjlighet till att kunna duscha och byta om på arbetsplatsen om du exempelvis vill cykla eller jogga till jobbet?

Dokumentera och utvärdera aktivitet

- Genom att dokumentera och kartlägga din fysiska aktivitet kan du utvärdera detta mot dina planer och mål och följa dina framsteg och utveckling över tid, något som i sin tur kan stärka motivationen. Du kan även identifiera eventuella hinder för aktivitet och fundera på hur du kan överbygga dessa. Genom kartläggning blir det även lättare att följa upp ditt FaR och utvärdera detta som behandling.
- Olika metoder och verktyg som kan användas för detta är exempelvis: tränings/aktivitetsdagsbok, pulsklocka, stegräknare, ergometercyklar/ annan konditionsutrustning och mobilapplikationer.

Kom ihåg- det är aldrig för sent!

Fysisk aktivitet ger positiva effekter på hälsan oavsett ålder när du börjar.

Minska stillasittandet

- Avbryt längre stillasittande med regelbundna rörelsepåuser.
- Ta ett par minuter och res dig upp, gå ett varv i bostaden/på kontoret, gör några uppresningar, jogga på stället, sträck på dig.



All rörelse räknas!

- Ta tillvara alla möjligheter som bjuder in till aktivitet i vardagen. All form av rörelse spelar en viktig roll för din hälsa.
- Tips! Kliv av bussen en hållplats tidigare. Välj cykel till affären/arbete/skola. Välj trapporna i stället för hiss eller rulltrappa. Promenera till affären och hämta ut paket. Välj aktiva lekar med barn/barnbarn. Stå upp och arbeta vid datorn.



Ta hjälp av aktivitetsarrangörer i regionens aktivitetskatalog

- I aktivitetskatalogen FaR® - Region Västmanland (regionvastmanland.se) hittar du FaR-ansluta arrangörer i friskvården som har kännedom om FaR och kan erbjuda aktiviteter som är extra förmånliga för dig med FaR.
- För dig som önskar mer stöd och hjälp att komma i gång så finns flera Hälsocenter runt om i Västmanland, där kan Hälsovägledare ge dig mer stöd och vägledning - Hälsocenter i Västmanland (regionvastmanland.se).

Kom ihåg!

Den bästa aktiviteten är den som blir av!

Aktiviteter



när, var och med vem?

Inne

Ute

Själv

Grupp

Tid

Pris

Plats

Transport

Stödperson



Mitt mål för den här veckan.

Vecka

Nr

Vardaglig fysisk aktivitet är till exempel promenader, cylling eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter du gjort aktiviteter. Fyll i tabellen.

Fysisk träning är mer ansträngande aktiviteter så som löpning, bollsport eller muskelsmärkande fysisk aktivitet. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

Fyll i en eller flera kolumner, vilket som är relevant för dig.

Dag	Vardagsaktiviteter Antal minuter	Fysisk träning Antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg	Så här kändes det
Måndag					
Tisdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lördag					
Söndag					
Summa minuter					

Fundera på det som känns bra och det som känns vär svårt.



Läs mer om FaR

Besök [1177.se](https://www.1177.se)

FaR – fysisk aktivitet på recept - 1177

[https://www.1177.se/Vastmanland/liv--halsa/
fysisk-aktivitet-och-traning/](https://www.1177.se/Vastmanland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/)