

TIPS!

1.

Utgå från dina egna förutsättningar

När har du möjlighet att vara fysiskt aktiv?
Var kan du vara det? Vad tycker du är roligt?
Ensam eller tillsammans med andra.

2.

Sätt ett mål!

Fundera på vad som är viktigt för dig. Målet får gärna utmana dig - men det ska inte vara omöjligt att uppnå.

3.

Planera

Skriv in i kalendern - när, var och hur du ska vara fysisk aktiv. Då är det lättare att det blir av.

4.

Ta chansen i vardagen

Ta varje möjlighet till fysisk aktivitet i vardagen. Välja cykeln? Gå istället för att ta bussen? Finns det trappor?

5.

Minska stillasittandet

Försök hitta möjligheter att avbryta längre stillasittande med några minuter av fysisk aktivitet.

6.

Det är aldrig för sent

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

FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

FaR



Vad innebär fysisk aktivitet som behandling?

Fysisk aktivitet kan ersätta eller komplettera läkemedel. Ibland består din behandling till största delen av fysisk aktivitet. När du rör dig mer och regelbundet sker förändringar i kroppen och hjärnan. Det gör att du orkar mer och mår bättre både fysiskt och psykiskt. Konditionen förbättras och du får starkare muskler.

Det är också vanligt att du sover bättre, känner dig gladare och får lättare att hantera stress.

Vem kan få FaR?

Du kan få FaR om du behöver öka din fysiska aktivitet för att förebygga eller behandla en sjukdom eller ett tillstånd.

Vad ingår i FaR?

Vid behandling med FaR ingår följande:

- Samtal om tidigare och nuvarande fysisk aktivitet.
- En överenskommen skriftlig ordination på en eller flera fysiska aktiviteter som är anpassade till ditt hälsotillstånd, din livssituation och dina intressen.
- Uppföljning utifrån ditt behov.

På ditt recept ska det stå hur ofta, hur länge och hur mycket du behöver anstränga dig för att få önskad effekt av behandlingen. Följ alltid den ordination som står på ditt FaR.

Så här fungerar det.

Vem ska jag kontakta för att få FaR?

Du ordinerar fysisk aktivitet av din personal inom barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller barn- och ungdomshälsan (BUH). Innan ordinationen diskuterar ni kring lämplig fysisk aktivitet för just ditt tillstånd.

Vad kostar aktiviteterna?

Det finns många olika aktiviteter som kan ingå i FaR. Flera av aktiviteterna kan du genomföra på egen hand och innebär ingen direkt kostnad för dig. Andra aktiviteter erbjuds av motionsanläggningar och föreningar som vanligtvis tar ut en avgift. Denna avgift betalar du själv eftersom den inte ingår i hälso- och sjukvårdens högkostnadsskydd. Ett flertal arrangörer ger rabatt om du har FaR.

Vilken aktivitet kan ingå i FaR?

Du väljer vilken typ av fysisk aktivitet som passar ditt hälsotillstånd och dina förutsättningar i samråd med din ansvariga vårdkontakt. Det är viktigt att du är delaktig i valet av aktivitet.

Det kan till exempel handla om någon eller några av följande aktiviteter:

- simning
- styrketräning
- gympa
- cykling eller spinning
- dans
- yoga

Det kan också handla om att du ökar din aktivitet i vardagen, till exempel genom att gå i trappor i stället för att ta hiss eller cykla och promenera till skola eller kompisar.

Fysisk aktivitet ensam eller i grupp

Du kan utföra din fysiska aktivitet ensam eller i grupp, exempelvis på ett gym eller i en förening. Du kan få hjälp av din vårdkontakt att hitta en lämplig aktivitet. En del aktiviteter som sker i grupp leds av speciella FaR-ledare. De är utbildade för att stödja dig som har fått FaR.

Hur mycket fysisk aktivitet behöver jag?

Rekommendationer 0-5 år

- Små barn bör ges möjlighet att röra på sig på olika sätt flera gånger om dagen.
- Under vaken tid bör långa perioder av stillasittande brytas av med rörelse.

Rekommendationer 6-17 år

- För att må bra ska barn och ungdomar röra på sig så att de blir varma och lite andfådda i genomsnitt minst 60 min varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla.
- Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – barnen ska bli andfådda och varma, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i upp förbacke eller simma.
- Tre gånger i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa.