



# Fysisk aktivitet på recept - FaR

Fysisk aktivitet som komplement eller  
ersättning till läkemedel

**1177**  
VÅRDGUIDEN

  
REGION  
SÖRMLAND



# Fysisk aktivitet

Genom att öka din fysiska aktivitet kan du förebygga och behandla många sjukdomar. Du som behöver stöd med detta kan få Fysisk aktivitet på recept, FaR. Det innebär att du får ett recept på någon rörelseaktivitet. Aktiviteten är anpassad till de förutsättningar och önskemål du själv har.

**Fysisk aktivitet kan komplettera eller ersätta läkemedel. Ibland är fysisk aktivitet den bästa medicinen där aktiviteten blir huvuddelen av din behandling. När du rör dig mer sker förändringar i kroppen som gör att du kan känna dig gladare, sova bättre, lättare hantera stress och hålla din vikt.**

**Fysisk aktivitet kan minska risken för eller förbättra flera olika sjukdomar, till exempel de här:**

- högt blodtryck och stroke
- kärlkramp och hjärtinfarkt
- diabetes
- benskörhet och benbrott
- ont i ryggen
- depression
- demens
- vissa cancersjukdomar

## Det är aldrig för sent för att börja

- De positiva effekterna får du oavsett ålder eller tidigare träningsvana. Det är alltså aldrig för sent att börja röra på dig. Du som är otränad kommer snabbt att bli fysiskt starkare.

# Vad är FaR och vem kan få det?

Du kan få FaR om du behöver öka din fysiska aktivitet för att förebygga eller behandla sjukdomar. Fysisk aktivitet är en viktig del av behandlingen vid ett 30-tal olika sjukdomar.

**Behandling med FaR består av tre delar:**

- 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.

Receptet består av aktiviteter som du kan göra själv eller i grupp, såsom promenader, cykling eller dylikt. Region Sörmland samverkar med Sörmlandsidrotten och olika aktivitetsarrangörer inom Sörmland.

Aktivitetsarrangörerna har utbildade FaR-ledare som har kunskap i att ta emot patienter som blivit ordinerade ett FaR-recept. I utbudet finns t.ex. styrketräning, yoga, stavgång i grupp, vattengymnastik, dans, gympa m.m. Du bekostar själv aktiviteterna men får extra stöd att komma igång.

**Den bästa motionen är den som blir  
av, därför är det viktigt att hitta en  
aktivitet som passar just dig.**

**Lycka till!**

Läs mer på [www.1177.se/sormland](http://www.1177.se/sormland)