**Fysisk aktivitet som medicinsk behandling**

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.

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.

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.

**Vem kan få FaR?**

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.

**Vart vänder jag mig för att få FaR?**

Du kan få FaR av all legitimerad personal inom hälso- och sjukvården.  Till exempel av en fysioterapeut, läkare, sjuksköterska, psykolog, dietist, arbetsterapeut, tandläkare eller barnmorska.

Ibland kan man behöva stöd av en fysioterapeut eller en arbetsterapeut för att komma igång med träning. Du behöver ingen remiss utan kan ringa direkt och boka en tid. Fysioterapeuten eller arbetsterapeuten kan hjälpa dig att anpassa den fysiska aktiviteten eller träningen till en nivå som passar dig.

Kontakta en vårdcentral eller en rehabmottagning om du har frågor om fysisk aktivitet som medicinsk behandling eller önskar få FaR och hjälp med att komma igång och röra dig mer.

**Vad kostar det?**

Det finns många olika aktiviteter som kan rekommenderas 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 ofta tar ut en avgift. Denna avgift betalar du själv eftersom den inte ingår i hälso- och sjukvårdens högkostnadsskydd, men många arrangörer ger rabatt mot att du visar upp ett FaR. En del arbetsgivare ger också ekonomiskt stöd för fysisk aktivitet och träning.

**Vilken aktivitet ska jag välja?**

I samråd med den vårdkontakt du har, väljer du vilken typ av fysisk aktivitet som passar för din sjukdom eller dina besvär. Det är viktigt att du är delaktig i valet av aktivitet.

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

* raska promenader
* stavgång
* simning
* vattengymnastik
* styrketräning
* gympapass
* cykel/spinning
* dans
* yoga.

**Fysisk aktivitet i vardagen**

Det kan också handla om att du ökar din aktivitet i vardagen, till exempel genom att ta trappor istället för hiss eller minska ditt bilåkande genom att du till exempel cyklar och promenerar.

**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 som är utbildade för att ta emot och stödja dig som fått FaR.

**Hur mycket behöver jag röra på mig?**

Du behöver röra på dig regelbundet för att ha möjlighet att förbättra din hälsa. Det allra bästa är om du är fysiskt aktiv varje dag. Ta hellre kortare promenader varje dag än bara en långpromenad i veckan. Det är särskilt viktigt för hälsan att du rör dig så att hjärtat slår lite fortare, att du blir lite andfådd och svettig.

**Rekommendationer för vuxna**

Du som är vuxen, från 18 år och uppåt, behöver vara fysiskt aktiv i sammanlagt minst 150 minuter i veckan, till exempel 5 x 30 minuter rask promenad i veckan. Intensiteten ska vara måttlig. Det betyder att du ska röra dig på ett sätt som gör att du blir varm och som ökar din puls och din andning.

Om du väljer att utföra din fysiska aktivitet på en hög intensitetsnivå behöver du röra dig minst 75 minuter i veckan, till exempel 3 x 25 minuter löpträning eller gympa i veckan. Hög intensitet innebär en ännu mer tydlig ökning av pulsen och andningen.

Det går bra att dela upp aktiviteten om minst 10 minuter per tillfälle.

**Rekommendationer för barn och ungdomar**

Barn och ungdomar behöver minst 60 minuter fysisk aktivitet dagligen på måttlig till hög intensitetsnivå.

**Även bra att träna muskler och balans**

För att motverka att du förlorar muskelmassa bör du även styrketräna minst två gånger per vecka där du tar i och arbetar med flera av kroppens stora muskelgrupper. I hemmiljö kan du till exempel gå i trappor, göra uppresningar från sittande, stående tåhävningar eller lyfta matkassar. En fysioterapeut kan ge dig anpassade styrkeövningar att göra i hemmiljö om du önskar.

Dessutom är det bra att bryta långvarigt stillasittande med jämna mellanrum och ta en bensträckare. Det är också bra om du som är över 65 år tränar din balans.

I texten [Rörelse är livsviktigt](https://www.1177.se/Skane/Tema/Halsa/Fysisk-aktivitet/Rorelse-ar-livsviktigt/) finns fler tips på hur du kan öka din fysiska aktivitet i vardagen.

Det står angivet i ditt FaR hur länge, hur ofta och hur intensivt du ska utföra din aktivitet för att få det resultat du vill uppnå. Uppföljning av hur det gått för dig, görs av den som förskrev ditt FaR eller där uppföljningen planerats.

**Hur lyckas jag få en hållbar förändring?**

Det kan ta tid att ändra livsstil och bli mer fysiskt aktiv. Det är lätt att falla tillbaka i gamla vanor. Om det händer så försök igen, utan att ge dig själv dåligt samvete. Sätt dina egna mål och ha tålamod.

Använd gärna en dagbok där du noterar dina aktiviteter. Aktivitetsdagboken kan du få av din vårdkontakt när du får ditt FaR. Då är det också lättare att följa upp resultatet tillsammans med den vårdkontakt som förskrivit FaR. En stegräknare kan vara ett sätt att hålla reda på hur mycket du rör dig varje dag. Stegräknaren kan också fungera som motivation för att fortsätta med din fysiska aktivitet. Det kan också vara ett stöd att vara fysiskt aktiv tillsammans med andra.

Du som fått FaR skall erbjudas uppföljning av den som förskrev ditt FaR eller där uppföljningen planerats. Hör av dig till din vårdkontakt om du önskar ytterligare stöd och uppföljning.