



Till dig som fått Fysisk aktivitet på Recept (FaR)

Vad är Fysisk aktivitet på Recept (FaR)?

Fysisk aktivitet på Recept förkortas FaR och har använts inom hälso- och sjukvården i många år. Det är ett recept med en skriftlig ordination av fysisk aktivitet som är anpassad just för dig.

Varför har jag fått ett FaR?

Du har fått ett FaR eftersom din vårdkontakt har bedömt att du kan må bättre om du börjar röra på dig mer. Många sjukdomar går att förebygga, förbättra eller behandla med regelbunden fysisk aktivitet - FaR är alltså en del i din behandling. Receptet är anpassat efter dina behov, förutsättningar och önskemål, utifrån det som du och din vårdkontakt pratade om i samband med att du fick ditt FaR.

Hur ska jag använda mitt FaR?

På receptet står det i vilken omfattning du bör röra på dig och hur ansträngd du bör bli i samband med aktiviteten. Detta är anpassat till ditt hälsotillstånd och dina egna förutsättningar och därför är det viktigt att du följer det som står på receptet.

Ger FaR några förmåner?

Receptet kan innebära att du får rabatt på träningsavgiften eller andra förmåner hos föreningar eller aktivitetsarrangörer om du visar upp ditt recept. Observera dock att FaR inte har någon koppling till högkostnads skyddet för hälso- och sjukvård och inte heller per automatik ger rabatt. I Region Gävleborgs aktivitetskatalog hittar du olika aktiviteter, föreningar och aktivitetsarrangörer runt om i länet. Se länk på baksidan. Där ser du bland annat vilka som erbjuder rabatt eller annan förmån till dig som har fått ett FaR.

Vilka aktiviteter kan jag utföra?

Din vårdkontakt har bedömt att du kan utföra fysisk aktivitet utanför hälso- och sjukvården, vilket alla som får ett FaR ska kunna göra. Ni har tillsammans kommit överens om vilka aktiviteter du ska genomföra, det står på ditt recept och det är det du ska följa. Aktiviteterna kan utföras på egen hand eller tillsammans med någon. Det kan exempelvis ske hemma, utomhus eller i en förening beroende på vad du föredrar. Runt om i Gävleborg finns det mycket att välja på och det finns också många digitala träningsmöjligheter. Som inspiration och stöd för att hitta det som passar just dig finns Region Gävleborgs aktivitetskatalog, se länk på baksidan.

Vad händer framöver?

Du ska försöka att komma igång med den eller de aktiviteter som står på receptet. Om du vill utöva aktiviteten hos en aktivitetsarrangör tar du själv kontakt med arrangören. Det kommer att ske en uppföljning från hälso- och sjukvården för att undersöka hur det gått för dig och om något behöver ändras i receptet.

Uppföljning kan ske på olika sätt och efter olika lång tid efter ordinationen. På vilket sätt och när just din uppföljning ska ske står på ditt recept.

Hur jag ska göra för att lyckas följa receptet?

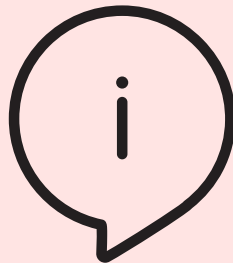
Alla är olika och det som fungerar för en person kanske inte fungerar för någon annan, men här är några tips som du kanske kan ha nytta av:

- Hitta någon att utföra den fysiska aktiviteten tillsammans med – det kan bli roligare och ni kan stötta och stärka varandra.
- Planera in när du ska utföra aktiviteten, då ökar chansen att det blir av.
- Försök att hitta en aktivitet som du tycker om. Gör du det är det större chans att du vill fortsätta att utföra den regelbundet.
- Stegräknare eller aktivitets dagbok kan vara ett bra stöd, prova gärna att använda det. De flesta smartphones har en inbyggd stegräknare.
- Jämför dig inte med andra. Utgå från dig själv och se till dina egna framsteg.
- Att skapa nya vanor tar tid och det behövs tålamod. Ge inte upp om du inte lyckas direkt, tänk på att varje rörelse räknas. Fortsätt försöka och var nöjd med det du lyckas med.
- Om du känner att du behöver hjälp att följa receptet erbjuder Region Gävleborgs Hälсотorg stöd och vägledning. Du kan be din vårdkontakt att skicka en remiss eller så tar du själv kontakt, se information på baksidan.

Jag vill veta mer om FaR, var hittar jag information?

På webbplatsen 1177.se finns det mer att läsa om FaR, se information på baksidan.

Användbar information på webben till dig som fått ett FaR



- På webbplatsen 1177.se finns information från hälso- och sjukvården om fysisk aktivitet och träning samt FaR. Här hittar du också bland annat inspelade träningsprogram. För att ta del av information och material, gå in på 1177.se och sök på Fysisk aktivitet.
- På webbplatsen 1177.se hittar du också information och kontaktuppgifter till Region Gävleborgs Hälsotorg, som kan erbjuda extra stöd till dig som fått FaR. Gå in på 1177.se och sök på Hälsotorg.
- I Region Gävleborgs aktivitetskatalog får du en överblick över aktivitetsutbudet i länets alla kommuner. Du hittar den på webbplatsen far.regiongavleborg.se.

Om du inte har tillgång till internet kan du be din vårdkontakt att skriva