



HELPPOLUKUINEN

Sinulle, joka olet saanut reseptin Fyysinen aktiviteetti (FaR)

Mitä on fyysinen aktiviteetti lääkemääräyksellä (FaR)?

FaR on lyhenne sanoista Fysisk aktivitet på recept (fyysinen aktiviteetti Reseptillä). Lääkereseptin sijaan reseptillä voidaan määrätä liikuntaa.

Miksi minulle on määrätty FaR?

Sinä voit voida paremmin, jos liikut. Olet hoitohenkilösi kanssa puhunut siitä, mikä liikunta sinulle sopisi ja se on kirjoitettu reseptiisi.

Miten minun tulee käyttää FaR-reseptiä?

Reseptissä lukee, mitä tarvitset tehdä voidaksesi paremmin. Siinä lukee, mitä liikuntaa sinun tulee harrastaa ja miten usein, miten pitkään ja miten raskasta liikunnan on oltava. On tärkeää, että teet niin kuin reseptissä lukee.

Vältynkö liikunnan maksulta, jos olen saanut FaR-reseptin?

Joskus FaR-resepteillä saa alennusta, mutta ei aina. Verkkosivuilla olevasta Gävleborgin Alueen aktiviteettihakemistosta (Region Gävleborgs aktivitetskatalog) löydät ne toimijat, jotka antavat alennusta. Aktiviteettihakemiston osoite on takasivulla.

FaR ei sisälly suurkustannussuojaan. Jos sinulla on vapaakortti, sinun täytyy silti maksaa liikunnasta, jos se on maksullinen.

Mitä liikuntaa voin harjoittaa?

Sinun pitää noudattaa reseptissäsi olevia ohjeita. Liikuntaa voit tehdä kotona, ulkona tai jossain seurassa. Voit harjoittaa liikuntaa yksin tai yhdessä jonkun toisen kanssa.

Löytääksesi jotain itsellesi sopivaa, katso vinkkejä Gävleborgin

Mitä jatkossa tapahtuu?

Sinun pitää pyrkiä aloittamaan reseptiin kirjattu liikkumismuoto tai -muodot. Jos haluat liikkua jossain seurassa, ota itse yhteyttä heihin.

Kaikkien FaR-reseptin saaneiden tilannetta seurataan tapaamisilla. Reseptissä lukee, miten seuranta toteutetaan. Seurannassa keskustellaan muun muassa siitä, miten olet noudattanut reseptiä.

Miten minun pitää toimia, jotta onnistun noudattamaan reseptiä?

Tässä on muutamia vinkkejä:

- Liikkuminen on usein hauskempaa yhdessä jonkun toisen kanssa.
- Suunnittele, minä päivinä voit harjoittaa liikkumista.
- Löydä liikkumistapa, josta pidät, liikkumisen on oltava hauskaa.
- Kokeile mielellään askelmittarin käyttämistä tai liikkumispäiväkirjaa. Useimmissa älypuhelimissa on askelmittari.
- Älä vertaile itseäsi toisiin vaan huolehdi omista edistysaskeleistasi.
- Uusien tottumusten luominen vie aikaa. Älä luovuta, ellet heti onnistu, muista, että jokainen liike lasketaan.
- Jos tarvitset lisätukea, Hälsotorget voi auttaa sinua. Hoitohenkilösi voi antaa lähetteen sinne, tai voit ottaa yhteyttä itse. Lue informaatiota takasivulta.

Mistä löydän lisätietoa FaR-resptistä?

Verkkosivustolta 1177.se voi lukea lisää FaR-reseptistä. Lue informaatiota takasivulta.

Käyttökelpoista tietoa sinulle, joka olet saanut FaR-reseptin

- Verkkosivustolla 1177 on faktatietoa fyysisestä aktiviteetista ja FaR-reseptistä. Siellä on myös treeniohjelmia. Kirjautu sisään 1177.se. Hae sitten Fysisk aktivitet. Sieltä löydät informaatiota ja materiaalia.
- Tietoa Terveystorista (Hälsotorget) on myös verkkosivustolla 1177. Kirjautu sisään 1177.se. Hae sitten Hälsotorg.
- Gävleborgin Alueen aktiviteettihakemistossa on vinkkejä eri liikuntamuodoista. Löydät hakemiston verkkosivuilta far.regiongavleborg.se

Jos et käytä tietokonetta, hoitohenkilösi voi auttaa sinua.