



LÄTTLÄST

Till dig som fått Fysisk aktivitet på Recept (FaR)

Vad är Fysisk aktivitet på Recept (FaR)?

FaR är en förkortning av Fysisk aktivitet på Recept. Istället för recept på medicin så är det ett recept på att röra på sig.

Varför har jag fått ett FaR?

Du kan må bättre om du rör på dig. Du och din vårdkontakt har pratat om vad som skulle passa dig och det står skrivet på ditt recept.

Hur ska jag använda mitt FaR?

På receptet står det vad du behöver göra för att du ska må bättre. Både vilken aktivitet du ska göra och hur ofta, hur länge och hur jobbigt det ska vara. Det är viktigt att du gör det som står på receptet.

Slipper jag betala aktiviteten om jag fått ett FaR?

Ibland kan FaR ge rabatt men inte alltid. Vilka som ger rabatt kan du se i Region Gävleborgs aktivitetskatalog som finns på webben. Adress till aktivitetskatalogen hittar du på baksidan.

FaR ingår inte i högkostnadsskyddet. Har du frikort måste du alltså ändå betala din aktivitet om den kostar pengar.

Vilka aktiviteter kan jag utföra?

Du ska följa det som står på ditt recept. Aktiviteten kan utföras hemma, utomhus eller i en förening. Du kan göra aktiviteten ensam eller tillsammans med någon.

För att hitta något som passar dig kan du titta i Region Gävleborgs aktivitetskatalog på webben. Adressen hittar du på baksidan.

Vad händer framöver?

Du ska försöka att komma igång med den eller de aktiviteter som står på receptet. Vill du träna hos en förening tar du själv kontakt med dem.

Alla som får ett FaR ska få en uppföljning. Hur din uppföljning sker står på ditt recept. Vid uppföljningen pratar ni bland annat om hur det har gått för dig att följa receptet.

Hur jag ska göra för att lyckas följa receptet?

Här är några tips:

- Ofta är det roligare att utföra aktiviteten tillsammans med någon.
- Planera in vilka dagar du ska utföra aktiviteten.
- Hitta en aktivitet som du tycker om, det ska vara roligt att röra på sig.
- Prova gärna att använda stegräknare eller aktivitetsdagbok. I de flesta smart phones finns en stegräknare.
- Jämför dig inte med andra utan se till dina egna framsteg.
- Det tar tid att skapa nya vanor. Ge inte upp om du inte lyckas direkt, tänk på att varje rörelse räknas.
- Om du behöver extra stöd kan Hälsoatorget hjälpa dig. Din vårdkontakt kan skicka en remiss dit eller så tar du själv kontakt. Se information på baksidan.

Var hittar jag mer information om FaR?

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 finns fakta om fysisk aktivitet och om FaR. Där finns också träningsprogram. Gå in på [1177.se](https://www.1177.se). Sök sedan på Fysisk aktivitet. Då hittar du information och material.
- Information om Hälsotorget hittar du också på webbplatsen 1177. Gå in på [1177.se](https://www.1177.se). Sök sedan på Hälsotorg.
- I Region Gävleborgs aktivitetskatalog finns tips på olika aktiviteter. Du hittar den på webbplatsen [far.regiongavleborg.se](https://www.far.regiongavleborg.se)

Om du inte använder internet kan din vårdkontakt hjälpa dig.