

## Vill du veta mer och få tips om olika aktiviteter?

På 1177 Vårdguiden finns mer information om fysisk aktivitet och om FaR. Du kan söka via "motion och rörelse" eller "FaR" på 1177. Har du frågor om fysisk aktivitet som medicinsk behandling kan du kontakta din vårdgivare eller ringa 1177.

Du betalar själv eventuella avgifter för de aktiviteter du deltar i, men en del aktiviteter är kostnadsfria eller subventionerade. Ofta finns möjlighet att prova aktiviteten utan kostnad.



[www.1177.se](http://www.1177.se)



1177

Augusti 2019 © Region Halland, efter ett material av Centrum för fysisk aktivitet Göteborg. Grafisk form: Rickard Örtegren.

Till dig som vill veta mer om

# Fysisk Aktivitet

som medicinsk behandling



Våra kroppar är gjorda för rörelse oavsett ålder och fysisk förmåga. Vi får positiva hälsoeffekter av minskat stillasittande och ökad fysisk aktivitet – och det är aldrig för sent att börja!

### Fysisk aktivitet som medicin

Fysisk aktivitet är en bra investering för livslång hälsa. Det finns tydliga samband mellan fysisk aktivitet/träning och hälsa vid många sjukdomstillstånd.

### Att komma igång

De första stegen mot ett mer fysiskt aktivt liv kan vara att minska stillasittandet och öka vardagsaktiviteten.

Det är viktigt att du trivs med din aktivitet. Kanske känns det motigt när du börjar träna – men efter bara några gånger kommer du att känna att du faktiskt mår bättre.

Om du har svårt att komma igång på egen hand kan du vända dig till en sjukgymnast/fysioterapeut. De är utbildade i rörelsevetenskap och kan hjälpa dig att anpassa träningen till en nivå som passar dig.

### Fysisk aktivitet på recept, FaR

FaR är en skriftlig ordination på fysisk aktivitet som är individuellt anpassad till ditt hälsotillstånd, din livssituation och dina intressen. I samtalet med din vårdgivare bestämmer ni dosen av aktivitet, vid uppföljningen kan dosen vid behov justeras.

Om du har frågor om fysisk aktivitet som medicinsk behandling, hör gärna av dig till din vårdgivare. Du kan även kontakta 1177 Vårdguiden. Lycka till!

## Grunden för en god hälsa

Enligt WHO bör vi varje vecka utföra sammanlagt minst 150 min. måttligt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. 5 raska promenader i 30 min) **eller** minst 75 minuter kraftigt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. löpning eller gympa).

Dessutom bör vi träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan. Personer över 65 år har även nytta av att träna balansen.

## Tips för att komma igång!

- ✓ Minska stillasittandet
- ✓ Arbeta i trädgården
- ✓ Lek med barn eller barnbarn
- ✓ Stå upp när du jobbar
- ✓ Ta trappan istället för hissen
- ✓ Kliv av bussen tidigare
- ✓ Ta cykeln istället för bilen

↑ Fysisk träning

↑ Vardagsaktivitet

↓ Stillasittande

# POSITIVA HÄLSOEFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

