



Fysisk aktivitet på Recept, FaR

Anledning till FaR

Målsättning

Vilken är din målsättning

Syfte med FaR

Få bättre kondition

Få bättre självkänsla

Ha roligt

Bli piggare

Träffa nya vänner

Bli rörligare

Bli mer vardagsaktiv

Få bättre balans

Öka koncentrationen

Bli starkare

Sova bättre

Öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

Stillasittande

När/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

Fysisk aktivitet i vardagen

Beskriv aktivitet

Antal tillfällen per vecka

Antal minuter per tillfälle

Ansträngning

Låg

Måttlig

Hög

Värde enligt ansträngningsskala

Undvika eller vara försiktig med

Träning

Beskriv aktivitet			
Antal tillfällen per vecka		Antal minuter per tillfälle	
För att förbättra			
Kondition	Styrka	Rörlighet/smidighet	Balans
Övrigt			
Ansträngning		Värde enligt ansträngningsskala	
Låg	Måttlig	Hög	
Undvika eller vara försiktig med			

Plan

När? Var? Med vem?

Uppföljning

Datum och tid	Typ av besök
	Återbesök Telefon Video

Förskrivare

Enhet, namn och kontaktuppgifter

Personuppgifter

Receptmottagare - namn	Personnummer
Telefonnummer	Till vem?

Receptet giltigt till och med

Datum

Framtagen av:

Region Stockholm i samverkan med Centrum för fysisk aktivitet Göteborg, Västra Götalandsregionen.

Senaste revidering: 2019-11

Vad är FaR

FaR står för Fysisk aktivitet på Recept.

- Du har fått ett FaR eftersom du kan må bättre, om du rör på dig mer.
- Du kan göra något själv eller tillsammans med någon.
- Du kan vara hemma, utomhus, i en förening eller till exempel på en simhall.

Hos en del aktivitetsarrangörer kan du få särskilda erbjudanden när du visar ditt FaR.

Om du vill veta mer om FaR läs på www.1177.se, sök på FaR.

För dig som stödperson/vårdnadshavare/närstående

Det är inte alltid lätt att ändra sina vanor. Därför är din roll att stötta till mer fysisk aktivitet väldigt viktig! Tänk på att visa förståelse, ha tålamod och undvik att jämföra med andra. Du kan hjälpa till med praktiska saker som träningskläder, transport och planering. Var gärna en förebild och var fysiskt aktiv, kanske kan ni träna tillsammans? Stärk och stötta genom att uppmuntra, det kommer vara betydelsefullt för att lyckas!

Vad betyder?

Kondition	Tränas när hjärtat slår snabbare och när du blir andfådd. Du orkar mer!
Styrka	Tränas när dina muskler ansträngs och blir trötta. Du blir starkare!
Rörlighet/smidighet	Tränas när dina muskler och leder sträcks ut. Du blir rörligare!
Balans	Tränas när du bara nästan kan hålla balansen. Du blir stadigare!
Måttlig intensitet	Du blir varm i kroppen, andas lite snabbare och hjärtat slår fortare. Det kan vara att du tar en snabb promenad, cyklar, skejtar eller arbetar i trädgården.
Hög intensitet	Du svettas och blir andfådd. Du blir så andfådd att du måste andas efter bara något ord! Det kan vara att du till exempel joggar, cyklar fort eller spelar någon bollsport.

Tips kring fysisk aktivitet

Minska stillasittande och skärmtid:

- Ta pauser och undvik att sitta still för länge.
- Försök hålla koll på hur mycket du sitter och minska på tiden om det behövs.

Öka din fysiska aktivitet i vardagen:

- Gå eller cykla till arbete/daglig verksamhet/skola.
- Försök att gå ut varje dag. Gå promenader, lek eller var aktiv på det sätt som du gillar.
- Passa på att röra dig under pauser/raster.

Fysisk träning:

- Delta i någon regelbunden fysisk aktivitet som du tycker är rolig.
- Försök att röra på dig varje dag så att du blir andfådd och varm.
- Träna både din styrka och kondition.