

## HÄR KAN DU FÅ RÅD OCH STÖD

### Din vårdcentral

vgregion.se

Du kan även ta kontakt direkt med rehabmottagning/fysioterapeut.

### 1177

1177.se under fliken *Liv och hälsa*  1177

Här kan du hitta information om fysisk aktivitet och om Fysisk aktivitet på Recept (FaR).

### Hälsocoach online

Träffa din hälsocoach i mobilen.

Ladda ner appen Mitt vårdmöte och boka tid.

vgregion.se/halsocoach

### FaR-stöd

vgregion.se/fargoteborg

### Anteckningar

---

---

---

---

---

---


 This information is available in several languages

#### Faktagranskare:

Regionala terapigruppen Fysisk aktivitet – Läkemedelskommittén.  
Ordförande Anders Mellén, Öl Klinisk farmakologi.

Juni 2019. Nätverket Hälsöfrämjande Hälsa- och sjukvård, Västra Götalandsregionen.  
Originalidé grafisk form: Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR.

VGR14690



För din hälsa och  
som medicinsk  
behandling

# Fysisk aktivitet



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 vårdkontakt bestämmer ni vad, hur länge, hur ofta och hur ansträngande aktiviteten ska vara och planerar för uppföljningen.

Du betalar själv eventuella avgifter för de aktiviteter du deltar i.

### Grunden för en god hälsa

Vi bör varje vecka utföra sammanlagt minst 150 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. 5 raska promenader i 30 min) eller minst 75 minuter kraftigt ansträngande fysisk aktivitet (t.ex. löpning, 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

Regional medicinsk riktlinje  
Fysisk aktivitet – vuxna

## POSITIVA HÄLSOEFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

Kan förebygga symptom till följd av stress

Minskar risken för depression

Förbättrar konditionen

Förebygger hjärtkärlsjukdom

Minskar risken för diabetes typ 2

Ökar muskelstyrkan

Stärker skelettet

Kan förbättra självkänslan

Kan öka välbefinnandet

Kan förbättra koncentrations- och inlärningsförmågan

Förbättrar sömnkvaliteten

Kan lindra ledsmärta vid artros

Förbättrar balans och koordination