

Motion kan förebygga sjukdomar

FaR står för fysisk aktivitet på recept och innebär att man får ett recept på någon rörelseaktivitet som är anpassad till de förutsättningar och önskemål man själv har. Man kan få ett sådant recept på sin vårdcentral.

Rörelse sätter i gång flera hälsosamma förändringar i kroppen. Man känner sig gladare, sover bättre, kan lättare hantera stress och hålla vikten. I samråd med läkare kan motion fungera som en medicin som både förebygger och behandlar sjukdomar. Rörelse kan komplettera eller i vissa fall till och med ersätta läkemedel. Ibland är det den bästa medicinen. Aktiviteten blir en del av behandlingen.

Välj aktivitet i samråd med vårdpersonal

Man kan få träning på recept (FaR) utskrivet av till exempel läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster. Man får förslag på träning som är lämplig vid just den diagnos man har, men man får själv vara med och välja aktivitet. Det kan till exempel vara promenad, stavgång, simning, vattengymnastik, styrketräning eller gympapass.

Rörelse individuellt eller i grupp

Man deltar i aktiviteten på egen hand eller i grupp.

Utanför högkostnadsskyddet

Aktiviteter man får på recept finns oftast utanför sjukvården och kostnaderna ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård. En del föreningar och andra som erbjuder friskvårdsaktiviteter kan däremot erbjuda ett lägre pris för deltagare med recept. Det gör vi på Värnamo sim - och sporthall.

<http://www.1177.se/Jonkopings-lan/Fakta-och-rad/Behandlingar/FaR---fysisk-aktivitet-pa-recept/>

Aktiviteter

I Fysisk aktivitet på recept på Värnamo sim- och sporthall erbjuder vi tre olika gruppaktiviteter samt egenaktivitet med styrka och kondition.