

Visste du att regelbunden fysisk aktivitet gör:

- att hjärtat blir starkare och behöver inte slå så ofta i vila
- att alla kroppens celler får jämn syretillförsel som gynnar immunförsvaret
- att ämnesomsättningen ökar och sockersuget minskar, vilket gör det lättare att hålla vikten
- att sömnen blir godare när musklerna fått jobba
- att brosket i lederna stärks vilket förhindrar ledproblem som t ex artros
- att kroppen får ett skydd för stressrelaterad ohälsa och depression
- att blodtryck, blodfetter och blodsocker hålls på bra nivåer
- och att du halverar risken att få hjärt-kärlsjukdom!



FaR® aktivitetsdagbok

Aktivitetsdagboken hjälper dig att mäta hur mycket du rör dig varje dag. Du kan ladda ner aktivitetsdagboken på www.vgregion.se/far

Foldern finansieras av Folkhälsokommittén.
Fler exemplar av denna folder kan beställas i buntar om 50 ex kostnadsfritt inom Västra Götaland från:
Adress och Distributionscentrum, Regionens hus 542 87 Mariestad
e-post: adress.distributionscentrum@vgregion.se

En säker förankring



Fysisk aktivitet är en säker förankring till hälsa, och till att förebygga och behandla sjukdom.

I Västra Götaland förskrivs FaR® sedan 2003 inom hälso- och sjukvården. Många patienter har genom en ökning av den fysiska aktiviteten kunnat normalisera sina värden vid diabetes, förhöjt blodtryck mm.

FaR® skall alltid användas som första åtgärd vid otillräcklig fysisk aktivitet.

FaR® är en biverkningsfri behandling som påverkar flera sjukdomstillstånd samtidigt och ger ett livslångt skydd för olika sjukdomar.

www.vgregion.se/far

Rör dig varje dag till bättre hälsa



Foto: Kenny Stolpe, Jergio Joselovsky, Göran Assner, Getty Images, Johan Wringborg, www.logiken.se



Trappan istället för hissen betyder 25 gånger högre kaloriförbränning.



80% av all hjärt-kärlsjukdom och 30% av all cancer kan förhindras genom förändrade levnadsvanor. (WHO)

"På väg till jobbet förenar jag nytta med nöje."



"Träningen har gett mig bättre balans och styrka. Man ska inte vara rädd för belastning. Man ska vara rädd för stillasittande."



"För mig är det mest lederna som krånglar. Jag har blivit starkare i både armar och ben, samtidigt som värken har minskat."

Kom in i en god cirkel

Fysisk aktivitet är en av de viktigaste åtgärderna för att förebygga och behandla en mängd olika sjukdomstillstånd. Fysisk aktivitet har en säkerställd effekt vid behandling av exempelvis hjärt-kärlsjukdom, åldersdiabetes, högt blodtryck, tjocktarmscancer, artros och lättare depressioner.

Om du har fått ett recept på fysisk aktivitet beror det på att den ordinerade fysiska aktiviteten är lika viktig för din behandling som övrig behandling. Hur ofta, hur mycket och på vilket sätt den fysiska aktiviteten skall utföras gör du upp tillsammans med den som skriver ordinationen. Vid rörelsehinder eller andra symtom som gör det svårt att komma igång sök upp en sjukgymnast för att få hjälp att hitta lämpliga aktiviteter.

Fysisk Aktivitet – rekommendationer för vuxna

Alla individer bör helst varje dag vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara måttlig vilket betyder lätt andfäddhet och en ökad värmekänsla i kroppen. Ytterligare hälsoeffekter kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten. Läs mer på www.vgregion.se/far

Ett arbete i samverkan

Fysisk aktivitet på Recept är ett arbete som bedrivs i samverkan med hälso- och sjukvården, kommunernas lokala folkhälsoarbetare och frivilligorganisationerna.

Det är den regelbundna fysiska aktiviteten som ger resultat i längden.

