

Du har blivit ordinerad fysisk aktivitet på recept av din vårdgivare.

Kanske har du funderingar kring vad detta innebär för dig. Anledningen till detta recept är att du, behöver bli mer fysiskt aktiv eller röra mer på dig, för att förbättra din hälsa.

Våra kroppar är skapade för att vara i rörelse, men dagens tekniska utveckling har gjort att vi rör på oss allt mindre.

Forskning visar att fysisk aktivitet både förebygger, lindrar och botar många sjukdomstillstånd. Fysisk aktivitet kan ofta ersätta läkemedel.

Skaffa dig nya vanor

För att skapa en vana är det nödvändigt att du finner en aktivitet som du trivs med. Du kanske känner igen att det är lätt att finna ursäkter för att låta bli att motionera ”Jag börjar imorgon, jag har inte tid och så vidare”, men när du varit aktiv ett tag kommer du att uppleva vinsterna och känna att du mår bra av mer fysisk aktivitet.

Vägledande samtal

Du som behöver hjälp med att hitta och komma igång med en aktivitet som är lämplig för just dig ber vi kontakta sjukgymnastiken på din vårdcentral, telefon _____

Fundera gärna till dess över vilka aktiviteter som kan passa dig. Det finns möjlighet att prova på aktiviteter i grupp oftast till subventionerat pris tillhandahållet av föreningar och privata organisationer i din närmiljö. Det allra viktigaste är ändå vardagsmotionen, vilket innebär att du promenerar i stället för att ta bussen, cyklar istället för att ta bilen eller att du går i trappor istället för att ta hissen.

Fysisk aktivitet på recept räknas inte som en sjukvårdande behandling. Det medför att du själv står för eventuella kostnader och att du deltar i aktiviteterna på eget ansvar.

Du som väljer en gruppaktivitet bör känna till följande:

- Frikort gäller inte
- Reseersättning utgår inte
- Aktivitetsledarna har inte tystnadsplikt



Aktivitet: _____

Kontaktperson: _____

Telefon: _____

”De som tror att de inte har tid för fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom”

Edward Stanley (1826-1893)

Bevisade hälsoeffekter med fysisk aktivitet:

- ökar konditionen
- påverkar övervikt eller bibehåller idealvikt
- minskar dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar
- behandlar och förebygger diabetes typ 2
- förbättrar balans och koordination
- bygger upp skelettet, förebygger benskörhet och ökar benmassan vilket medför minskad risk för frakturer
- ökar muskelstyrkan och hållfastheten i senor och ledband
- minskar risken för belastningsskador
- förbättrar den psykiska hälsan och ökar stresstoleransen
- ger bättre självuppfattning och självförtroende
- ökar immunförsvaret – ger färre infektioner
- ger bättre sömn
- ökar inlärningsförmågan
- förbättrar koncentrationsförmågan
- stimulerar barns sociala och mentala utveckling
- ger bättre livskvalitet.



Valet är ditt.

.....
Välkommen!

Ansvarig: Gerthi Persson
samordnare för fysisk aktivitet
på recept i Landstinget Blekinge

