

EXEMPEL - i de gulmarkerade rutorna står förklaringar till respektive fält. Observera att detta recept är ett fiktivt exempel. Börja på en nivå så målen och aktiviteterna blir nåbara för invånaren och stegra hellre vartefter.

# Recept – fysisk aktivitet



– unga, lätt svenska

Anledning till FaR: Svarar på varför invånaren behöver ett FaR. Receptet kan skrivas i jag-form.

Datum

## Anledning till FaR:

Min målsättning: Målet kan vara generellt eller utifrån principen S.M.A.R.T, kom överens med invånaren.

## Min målsättning:

Syfte med FaR : Det går att kryssa i flera rutor, kan användas som stöd i målsättning.

få bättre kondition	bli starkare	få bättre balans	bli rörligare
bli piggare	få bättre självkänsla	sova bättre	öka koncentrationen
bli mer vardagsaktiv	träffa nya vänner	ha roligt	öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med: Försök "höja" invånaren i vad hen redan gör, ex vara bra kompis, bra på att sy

## Stillasittande – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

Ge ex. hur invånaren kan ta rörelsepauser eller byta ut tid i stillasittande.

## Fysisk aktivitet i vardagen

Går skriva en eller flera aktiviteter, lämna fält som är svåra att fylla i ex minuter i detta fall.

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka:

Antal minuter per tillfälle:

Ansträngning:    låg            måttlig            hög            Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

## Träning

Se förklaringsfält ovan. Rekommenderade antal repetitioner/ set går att skriva inom parentes efter aktivitet.

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka:

Antal minuter per tillfälle:

För att förbättra:    kondition    styrka            rörlighet/smidighet    balans            övrigt:

Ansträngning:    låg            måttlig            hög            Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

## Plan – Var? När? Med vem?

Hör om invånaren har någon i sin omgivning att ta stöd från för att komma igång, försök vidareföra till vald person.

## Uppföljning:

datum

tid

återbesök

telefon

video

Planera alltid in uppföljning då det är en viktig motivator. Går delegera uppgiften till kollega. När uppföljningen görs är valfri.

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter Fylls automatiskt.

Receptmottagare – namn Fylls automatiskt.

Personnummer

Telefonnummer

Till vem?

Receptet är giltigt till och med

Receptet gäller upp till 1 år. Kan förnyas om behov kvarstår.

## 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.

Det 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](http://www.1177.se), sök på FaR.

## För dig som stödperson/vårdnadshavare/närstående...

Det är inte alltid så lätt att ändra sina vanor. Din roll att stötta till mer fysiskt aktivitet är 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 du med, kanske kan ni träna tillsammans? Stärk och stötta genom att uppmuntra, det kommer vara betydelse-fullt för att lyckas!

## Varför är det bra att röra på sig?

Din kropp är gjord för rörelse och behöver vara fysiskt aktiv för att må bra.

Då minskar risken för många sjukdomar.

Vissa effekter kommer direkt och andra senare.

## Vad betyder...

**Kondition** – tränas när hjärtat får slå snabbare och du blir andfådd. Du orkar mer!

**Styrka** – tränas när dina muskler ansträngs och blir trötta. Du blir starkare!

**Rörlighet/smidighet** – tränas genom att sträcka ut muskler och leder. 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/skrämtid:**

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

### **Öka fysisk aktivitet i vardagen:**

- Gå eller cykla till arbete/daglig verksamhet/skola
- Rör dig utomhus, genom promenader, daglig verksamhet lek/spel.
- Passa på att röra dig under raster/pauser

### **Fysisk träning:**

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