



Svenskt Friluftsliv

Instrumentvägen 14, 126 53 Hägersten
Tel 08-549 041 21, fax 08-447 44 44
info@svensktfriluftsliv.se
www.svensktfriluftsliv.se

Frisk luft på recept!

Fysisk aktivitet på recept, frisk luft på recept, natur på recept...

Innebörden och syftet är i alla fall solklart – kroppen mår bättre av fysisk rörelse och vistelse i skog och mark. Att bara sitta på en stubbe i vårskogen är helande för både kropp och själ.

Att röra på sig är bra – det vet de flesta men vad friluftslivet kan erbjuda är ytterligare en dimension. En mental stillhet och tillfredsställelse för själen – något som många av oss behöver i vår stressade vardag och något kroppen behöver för att kunna läka snabbare.

FaR® (Fysisk aktivitet på recept) innebär att man ordinerar fysisk aktivitet på motsvarande sätt som ett läkemedel, d.v.s. tar upp sjukdomshistorien, ger ordination på en receptblankett samt följer upp behandlingsresultatet. FaR® kan användas både i förebyggande och behandlande syfte, som komplement eller *istället för* läkemedel. Receptet ska vara individuellt anpassat avseende dosering (intensitet, behandlingsperiodens längd och frekvens) och typ av aktivitet. FaR® förskrivs ut av vårdpersonal och oftast finns det en handledare som hjälper till att hitta rätt aktivitet till rätt person. **Hur** detta går till är varierande runt om i landet men syftet och grunden är alltid det samma. Hjälptill självhjälptill vardagsmotion och bättre hälsa och nya medlemmar till bla friluftslivets organisationer.

Uppföljningen inom hälso- och sjukvården spelar också stor roll för en framgångsrik verksamhet, där patienten verkligen hämtar ut sitt recept och får hjälp att komma i gång med en mer fysisk aktiv livsstil. Matti Leijon från Linköpings universitet har åter igen kommit med en rykandes färsk avhandling. I avhandlingen framkom att tre av fyra vuxna rör sig för lite. Vidare berättar Matti Leijon att 6 300 patienter i Östergötland som fick FaR hade 52 procent ökat sin fysiska aktivitetsnivå efter ett år. Andelen inaktiva hade minskat från 33 till 20 procent. Ungefär hälften av patienterna följde ordinationen. Det är en bra siffra eftersom det handlar om att ändra sina levnadsvanor. Följsamheten (dvs att ”hämtar ut” och följa receptet) när det gäller läkemedel är ungefär densamma.

Vill ER organisation/lokala krets bli en mottagare för personer som fått FaR förskrivet till sig? Hör av er till lisa.bergstrom@svensktfriluftsliv.se alt tfn; 070 268 80 10 så berättar jag mer.

Tänk på att ni har **inget medicinskt ansvar** och processen är **enkel**, se det som ett nytt sätt att rekrytera medlemmar MEN viljan och engagemanget måste finnas hos ER.

Mer info kan ni få på www.svensktfriluftsliv.se i vänstermarginalen ”Fysiska aktivitet på recept” - sidan hålls ständigt uppdaterad.

Visste du att;

FYSS är utkommen i ny upplaga? www.fyss.se

Det finns en bra sammanhållande FaR sida hos FHI www.fhi/far

Förskrivningarna ÖKAR på många håll i landet – det har kommit ny energi i systemet!

/Lisa Bergström

lisa.bergstrom@svensktfriluftsliv.se

Tfn;070 268 80 10

Svenskt Friluftsliv

FaR samordnare