

Till vårdnadshavare

## INFORMATIONSBLAD FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Den mänskliga kroppen är byggd för att röra på sig. När den blir för stillasittande slutar den att fungera som den ska. Tillsammans med god sömn och kost är fysisk aktivitet avgörande för vår fysiska och psykiska hälsa.

### FaR- Fysisk aktivitet på recept, vad innebär det?

Ditt barn har fått ett recept på fysisk aktivitet. Det är ett stöd för att röra sig mer och för bättre hälsa. Vissa sjukdomar kan också behandlas med fysisk aktivitet. Vi har tillsammans med ditt barn pratat om hur ditt barn kan öka sin fysiska aktivitet. Det har vi sammanfattat på receptet. Aktiviteter som ordinerats på recept bedrivs utanför sjukvården och eventuella kostnader ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård. En del aktivitetsarrangörer erbjuder ett lägre pris under en tid under förutsättning att FaR-receptet visas upp.

### Hitta motivation och komma igång

Det kan kännas svårt att komma igång. Det är viktigt att aktiviteten känns lustfylld, då är chansen större att vilja fortsätta röra på sig. Ta kontakt med ledaren i den aktuella föreningen så kan de hjälpa ditt barn att komma igång på bästa möjliga sätt. Ditt barn kan också utöva fysiska aktiviteter på egen hand. För att hitta en passande aktivitet kan det vara bra att prova olika aktiviteter för att hitta den som är roligast och passar bäst.

### Vad kan du som vårdnadshavare göra?

Vanor grundläggs ofta tidigt och som vuxen är du en viktig förebild. Att röra sig eller träna tillsammans kan vara ett sätt att stötta ditt barn till att vara mer fysiskt aktiv. Fundera gärna tillsammans på om det går att minska tiden i stillasittande.

Vill du ha mer stöd: prata med den som förskrivit receptet eller läs på [www.1177.se/far](http://www.1177.se/far)



### Rekommendationer

Fysisk aktivitet för barn och ungdomar (6-17 år)\*

- Uppmuntra fysisk aktivitet varje dag. Många av de positiva hälsoeffekterna uppnås vid **60 minuters** måttlig till intensiv fysisk aktivitet dagligen. Mer rörelse eller med högre intensitet ger fler hälsovinster
- **Muskel-/skelettstärkande** och **pulshöjande** aktiviteter bör ingå minst tre gånger i veckan exempelvis som del i lek, löpning och hop
- Om rekommendationen känns svår att nå exempelvis vid sjukdom eller funktionshinder är det viktigt att främja så mycket rörelse som möjligt, vid behov kontakta behandlande vårdpersonal