

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

Edward Stanley (1826-1893)



### Promenaden

Det finns en medicin som:

- sänker blodtrycket, blodsockret och blodfetterna
- minskar risken för hjärtsjukdomar och stroke med hälften (30-50%)
- är gratis
- är uppiggande och ”smakar gott”

**Namn:** Promenaden

**Biverkning:** Lätt beroendeframkallande

**Tillverkare:** Egen tillverkning – av dig. Du äger företaget och all vinst tillfaller dig.

**Bruksanvisning:** Promenaden tas dagligen hela veckan. Den kan tas vilken tid som helst men gärna inte för sent på kvällen då Promenaden för många är uppiggande. Gå som vanligt, men helst inte långsamt. Promenaden verkar bäst då du känner viss hjärtklappning och andfåddhet. Promenaden ska ”sväljas” minst 20-30 minuter, gärna med ett glas vatten.

Glömmer du att ta Promenaden kan du nästa dag ta dubbel dos, men försök att ta Promenaden regelbundet och dagligen. Den har samma goda verkan hos kvinnor och män och i alla åldrar.

*Ulf Hallgärde, ordförande Läkemedelsrådet i Skåne*



Fysisk  
aktivitet  
på recept

FaR®

- en aktiv väg till bättre hälsa





## Hälsan ligger i dina händer och sitter i dina fötter.

Det är inte alltid som läkemedel, som man skulle kunna tro, är den bästa medicinen för att du ska bli frisk och må bättre.

Fysisk aktivitet kan många gånger vara ett komplement till, eller en ersättning för, traditionella läkemedel. I dagens samhälle med mycket stillasittande är fysisk inaktivitet en stor riskfaktor och det är viktigt att alla kan erbjudas möjligheter till fysisk aktivitet på fritiden. Det handlar bara om att hitta ett bra och roligt sätt att göra vardagen mer fysiskt aktiv.

### Du kan få fysisk aktivitet utskrivet på recept

Fysisk aktivitet på recept är inget krångligt. Det innebär att en läkare, sjukgymnast, sjuksköterska eller annan legitimerad vårdpersonal helt enkelt ger dig ett recept på fysisk aktivitet. Det är aldrig för sent att börja röra på sig – men kanske behöver du hjälp med att komma igång.

I samband med att du får ett recept på fysisk aktivitet, får du även råd som ger motivation och hjälp med att hitta en motionsform som passar dina behov, önskemål och förutsättningar.

## Det finns aktiviteter som passar alla.

Runt om i Skåne finns ett stort antal idrottsföreningar och företag som står för "läkemedlet" dvs den fysiska aktiviteten.

De som leder verksamheten är utbildade för att hjälpa dig att i din egen takt ta steg i rätt riktning.

Aktiviteterna utövas i grupp eller på egen hand och det handlar främst om motion på lågintensiv nivå, exempelvis gång, stavgång, simning, vattengympa, kom-igång-gympa, lättspinning, qigong, styrketräning, yoga och dans.

### Fysisk aktivitet är en effektiv hjälp vid många sjukdomar.

Många vetenskapliga studier visar att fysisk aktivitet har ett flertal goda effekter på hälsan – både den fysiska och psykiska.

Hjärtat mår bättre, konditionen förbättras, orken växer och det goda kolesterolet vinner över det onda.

Fysisk aktivitet har också en positiv inverkan på t ex högt blodtryck, diabetes, astma och depression. Fysisk aktivitet gör också att fettförbränningen ökar och magen minskar.

Fördelarna är många!

Men det handlar också om att skapa förutsättningar för livslång rörelseglädje och stärka dina möjligheter att påverka din egen hälsa genom att du förändrar dina vanor.

### Fråga din doktor!

Tycker du att det låter intressant? Känner du att ett recept på fysisk aktivitet är något som du skulle vilja ha?

Fråga din läkare, sjukgymnast, sjuksköterska eller annan legitimerad vårdpersonal, så hjälper de dig.

Du kan även läsa mer om fysisk aktivitet på recept – FaR® – i boken "FYSS för alla", som finns att köpa på apoteket. Mer information hittar du också på internetsidan: [www.skane.se/far](http://www.skane.se/far)



**Vill du ha ett recept på fysisk aktivitet?**  
– tala med din vårdenhet

**FaR®**