Fysisk aktivitet på recept (FAR)

Fysisk aktivitet på recept (FAR) är en metod inom hälso- och sjukvården där fysisk aktivitet skrivs ut som en del av behandling eller för att förebygga ohälsa, på samma sätt som läkemedel. Legitimerad vårdpersonal, till exempel läkare, sjuksköterskor eller fysioterapeuter, kan förskriva FAR utifrån patientens hälsotillstånd, behov och mål.

- Att Region Stockholm ska ha höga ambitioner inom folkhälsoarbetet, med fokus på att förebygga sjukdom innan den uppstår.
- Att vårdcentralerna ges ökade resurser och bättre förutsättningar att arbeta med FAR och andra förebyggande insatser.
- Att Region Stockholm ska verka för att individanpassade FAR-insatser kombineras med andra hälsofrämjande åtgärder.

VAD ÄR FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT?

FAR är individanpassat och innehåller tydliga rekommendationer om typ av aktivitet, hur ofta och hur länge den ska utföras, samt vilken intensitet som är lämplig. Det kan handla om promenader, simning, dans, cykling eller gruppträning. Aktiviteterna sker utanför vården, ofta i samverkan med föreningsliv eller friskvårdsaktörer.

VEM KAN FÅ FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT?

Barn från 6 år, ungdomar och vuxna kan få FAR. Det passar särskilt bra för personer med livsstilsrelaterade sjukdomar eller besvär som exempelvis högt blodtryck, övervikt eller typ 2-diabetes. Det kan också vara bra för personer som lider av stress, depression eller artros. Fysisk aktivitet har visat sig ha stor effekt på hälsan, både som förebyggande åtgärd och som behandling.

Förutom själva receptet erbjuds ofta stöd för att komma igång, rådgivning och uppföljning från vården. Målet med FAR är att göra fysisk aktivitet till en naturlig och hållbar del av individens liv på ett sätt som känns meningsfullt och genomförbart.

FAR SOM EN DEL AV FOLKHÄLSOARBETET

Liberalerna i Region Stockholm ser FAR som en viktig del av arbetet för att stärka folkhälsan och förebygga

sjukdom. Vi vill att Region Stockholm ska ha höga ambitioner på folkhälsoområdet och satsa mer på primärprevention. Det vill säga insatser som minskar risken för sjukdom innan symptom uppstår.

FAR är ett konkret, evidensbaserat verktyg för att hjälpa människor till ökad fysisk aktivitet och därmed bättre hälsa. Genom att förskriva träning på recept kan vården nå fler personer i riskzonen för att utveckla allvarlig sjukdom. Liberalerna vill stärka vårdcentralernas förutsättningar att arbeta med FAR, bland annat genom mer resurser till förebyggande arbete och bättre uppföljning.

Vi vill att hälsofrämjande program, som FAR, kombineras med andra individanpassade insatser inom områden som kost, tobaksprevention och psykisk hälsa. På så sätt kan vi minska trycket på sjukvården, öka livskvaliteten för invånarna och spara vårdresurser på lång sikt.

Uppdaterad: 5 september 2026