

# Kraftig ökning av motion på recept

**Recept på fysisk aktivitet ökade med 37 procent i primärvården i Stockholms län 2009. På husläkarmottagningarna var ökningen nära 50 procent och i psykiatrin över 70 procent. En rapporterad minskning på rehabmottagningarna ska kontrolleras närmare. Totalt skrevs fysisk aktivitet på recept (FaR) ut 5.130 gånger i fjol.**

- Mer motion är ett av de effektivaste sätten att själv förbättra sin hälsa för de flesta människor. Vårdens hälsofrämjande insatser handlar mycket om att stödja människor att själva förändra sin livsstil. Fysisk aktivitet på recept kan bli ett framgångsrecept för folkhälsan, säger **Birgitta Rydberg (FP), landstingsråd för sjukvård och folkhälsa.**

- Primärvården har en nyckelroll för att hjälpa människor till bättre hälsa och den kraftiga ökningen där kan vara ett tecken på att våra satsningar på förebyggande insatser börjar få effekt. Distriktssköterskorna har ju fått ett tydligare uppdrag och ersättning för hälsofrämjande arbete. Jag gläds samtidigt lite extra över psykiatrins goda resultat, psykiatrins patienter har ofta stor nytta av motion för såväl den fysiska som den psykiska hälsan, påpekar **Birgitta Rydberg (FP).**

- Vissa som får fysisk aktivitet på recept kommer sedan igång av egen kraft, andra behöver mer hjälp att hitta sin träningsform och då är det viktigt med ett brett utbud av friskvårdsaktörer och aktiviteter. Nätverket "FaR-ledare" fyller en viktig funktion. Vi måste också gå vidare och utvidga inrapporteringen till andra som använder FaR – sjukgymnaster och sjukhus – för att också kunna lära av de goda exemplen, understryker **Birgitta Rydberg (FP).**

## FAKTA:

Under 2009 har totalt 5.130 recept på fysisk aktivitet förskrivits i primärvården i Stockholms län. 2008 skrevs drygt 3.700 FaR vilket ger en ökning med drygt 37 procent.

Rehabmottagningarna visar en minskning och inrapporteringen för 2008 och 2009, de första åren med insamling av denna information, ska undersökas.

Husläkarmottagningar: 4.520 (ca 3.020) + 49 %

Rehabmottagningar: ca 470 (ca 640) – 25 %

Psykiatrimottagningar: ca 140 (80) + 73 %

Nätverket FaR-ledare samlar olika friskvårdsaktörer som erbjuder patienterna ett brett utbud av aktiviteter, läs mer här: <http://www.farledare.se/new/index.asp>

- - -

För mer information, kontakta Birgitta Rydberg eller Rasmus Jonlund enligt ovan.

Pressbild på Birgitta Rydberg finns på [www.sll.se/SLL/Templates/PressImages.aspx?id=185](http://www.sll.se/SLL/Templates/PressImages.aspx?id=185)

Birgitta Rydbergs blogg: <http://birgittarydberg.wordpress.com>

Folkpartiet i landstinget. [www.folkpartiet.se/sll](http://www.folkpartiet.se/sll)