

# FaR® - Fysisk aktivitet på Recept ROLLUPS

**FYSISK AKTIVITET  
PÅ RECEPT – FaR®**

Håll dig frisk med rörelse i vardagen:

- Ta trapporna istället för hissen.
- Ta en rörelsepaus varje halvtimme när du sitter.
- Ställ dig upp när du pratar i telefon.

Fråga din vårdgivare om fysisk aktivitet på recept – FaR®

ltv.se 

**FYSISK AKTIVITET  
PÅ RECEPT – FaR®**

En rask promenad 30 minuter per dag gör dig friskare!




Fråga din vårdgivare om fysisk aktivitet på recept – FaR®


ltv.se 

**FYSISK AKTIVITET  
PÅ RECEPT – FaR®**

Motion och fysisk aktivitet kan förebygga en rad sjukdomar och vara en receptbelagd del av din behandling.



Fråga din vårdgivare om fysisk aktivitet på recept – FaR®

ltv.se 

## Utställning nr 2

Rollupsen kan bokas i syfte att informera om och uppmärksamma arbetsmetoden FaR® - Fysisk aktivitet på Recept. Materialet vänder sig både till vårdgivare och patienter och kan med fördel användas i väntrum, entréutrymmen, personalrum, utbildningslokaler, offentliga tillställningar etc.

Det finns tre Rollups och samtliga ingår när en bokning görs vilket innebär att det ej går att boka enstaka. De går att transportera i vanlig personbil. Om du vill ha denna utställning ange att du vill boka Utställning nr 2.

**För mer information om rollupsen samt bokning mejla till:  
[servicecenter@regionvastmanland.se](mailto:servicecenter@regionvastmanland.se)**

**Rollupsen hämtas och lämnas vid  
Godsmottagningen ingång 16,  
Västmanlands sjukhus Västerås.**