

## **Fysisk aktivitet på recept (FaR) för barn och unga med funktionsnedsättning**

Katarina Lauruschkus

---

Alla barn och unga mår bra av att röra på sig oavsett funktionsnedsättning. Tyvärr är det svårt för barn och unga och särskilt för dem med funktionsnedsättning att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet: att vara fysisk aktiv en timme varje dag.

Vi har inom habiliteringen testat en metod som tidigare har fungerat bra för vuxna som behöver röra på sig mer. Metoden heter fysisk aktivitet på recept (FaR), och där får ungdomen själv vara med och bestämma vilken fysisk aktivitet hen vill göra. Fysioterapeuten hjälper till att hitta en rolig aktivitet och peppar på ett sätt som ungdomen och fysioterapeuten har kommit överens om. Om ungdomen vill kan hans fysiska aktivitet mätas. Ungdomen fyller i en aktivitetsdagbok och träffar sin fysioterapeut när hen har tränat i ca 3-4 månader. Då utvärderar de tillsammans hur det har gått och om ungdomen vill fortsätta med sin fysiska aktivitet framöver.

Det var många som ville göra ett FaR. Några tyckte mest om att mäta sin fysiska aktivitet, medan andra tyckte det var viktigast att hitta roliga aktiviteter som de kunde göra tillsammans med andra.