

Nu finns aktivitet på recept

SKURUP. Övervikt, knäont eller en händeryg som värker efter en dag framför datorn. Kanske är det fysisk aktivitet på recept som ska till för att få den som drabbats att komma igen. En av de FaR-utbildade handledarna heter Susanne Grahn och leder Pilateskurser i Skurup.

Den som får rörelse på recept utskrivet får även förslag på träning som är lämplig vid just den personliga diagnosen, men det är de egna intressena och livssituationen som ska styra valet av aktivitet. Det kan vara promenad, stavgång, simning, vattengymnastik, styrketräning eller gympapass. Det kan även stå qigong, yoga eller till och med trädgårdsarbete på receptet. Det finns många olika aktiviteter att välja bland och vissa grupper leds av speciella FaR-ledare.

Träningsstöd

En av dessa handledare är Susanne Grahn. De flesta av hennes pilateslever har inte fått fysisk aktivitet på recept. De har på egen hand kom-

mit fram till att de vill röra på sig och tycker att just pilates fungerar. FaR-recept är till för de som kanske behöver extra stöd för att ta tag i övervikten eller andra fysiska krämpor som sannolikt skulle kunna bli bättre med

"Regelbunden träning är det enda som håller mitt skeva bäcken i schack"

en ökande puls några gånger i veckan.

Susanne Grahn är utbildad friskvårdsterapeut och har lett kurser i allt från Body Balance till pilates och vanlig motionsgympa. Hon är utbildad FaR-handledare och tar emot de personer som fått rörelse på recept utskrivet.

– Jag har kontakt med naprapater och sjukgymnaster som träffar patienter i sin vardag som de bedöm-



SUSANNE GRAHN är utbildad FaR-handledare i Region Skånes regi. Framöver tar hon emot de som fått rörelse på recept och som vill ha en lugnare träning för att motverka bland annat nack- och ryggont. FOTO: PAULINE BENGTTSSON

mer behöver röra på sig för att komma vidare med sin fysik. Många behöver ett extra stöd och någon som ser patienterna i deras strävan efter att komma i bättre form, säger Susanne Grahn.

Susanne håller sina kurser på Gummifabriken i Skurup. Dit kommer alla hennes pilateslever och det finns inget

som pekar ut någon som en FaR-patient.

Vem som helst

– Genomgång av aktiviteten och samtalen runtomkring tar vi per telefon eller vid annat tillfälle. Till träningen ska alla kunna komma som vem som helst, berättar Susanne och tänker att inte

alla vill vara öppna med att man fått träning ordinerat på recept.

Men ett FaR-recept innebär inte alltid billigare träning för den som fått receptet i sin hand. Aktiviteter som ordinerats på recept bedrivs oftast utanför sjukvården och kostnaderna ingår inte i högkostnadsskyddet för

sjukvård, även om många FaR-handledare ändå ger en viss rabatt.

Susanne Grahn har själv erfarenhet av en rygg och ett bäcken som gör ont.

– Träning är det enda som hjälper för att hålla smärtan i schack.

PAULINE BENGTTSSON
pauline.bengtsson@lokaltidningen.se