Fysisk aktivitet

En del i din hälsoprofil



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

4

Hur fysiskt aktiv är du?

Sätt ett kryss för det alternativ som stämmer bäst på dig under det senaste året. Om dina aktiviteter varierar mycket mellan till exempel sommar och vinter så försök att ta ett genomsnitt. Kryssa endast i ett alternativ.



*** Stillasittande tid**
Du ägnar dig mestadels åt läsning, TV, datorer, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden.



*** Lätt fysisk aktivitet**
Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt under minst 4 timmar i veckan.
I detta inräknas också gång eller cykling till och från arbetet samt söndagspromenader, trädgårdsarbete, fiske, bordtennis, bowling etc.



*** Regelbunden fysisk aktivitet och träning**
Du ägnar dig åt löpning, simning, tennis, badminton, motionsgymnastik eller liknande.
Tyngre trädgårdsarbete och liknande räknas till denna grupp.
Observera att det ska vara i genomsnitt minst 2-3 timmar i veckan.

*** Regelbunden hård fysisk träning eller tävlingsidrott**
Du ägnar dig åt hård träning och tävling i löpning, orientering, skidåkning, simning, fotboll, handboll etc regelbundet eller flera gånger i veckan.

Resultat

Resultatet för du över till blanketten ”Min Hälsoprofil” under rubrik ”4 FYSISK AKTIVITET”



Bra



Inte helt bra



Risk

** Saltin-Grimby Physical Activity Level Scale (SGPALS)*

Blev du grön, gul eller röd?

Här kan du gå vidare med att beräkna den sammanlagda tid du lägger på att vara fysiskt aktiv. Läs mer om hur många minuter som behövs för att uppfylla generella hälsorekommendationer på nästa sida.

*1 **Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk vardagsaktivitet, till exempel promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).**

- ☐ ..... 0 minuter/ingen tid
- ☐ ..... Mindre än 30 minuter
- ☐ ..... 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- ☐ ..... 60-90 minuter (1-1,5 timme)
- ☐ ..... 90-150 minuter(1,5–2,5 timmar)
- ☐ ..... 150-300 minuter (2,5-5 timmar)
- ☐ ..... Mer än 300 minuter (5 timmar)

2 **Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik, bollsport?**

- ☐ ..... 0 minuter/ingen tid
- ☐ ..... Mindre än 30 minuter
- ☐ ..... 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- ☐ ..... 60-120 minuter (1-2 timmar)
- ☐ ..... Mer än 120 minuter (2 timmar)

Lägg samman antal minuter på fråga 1 och 2. Minuterna på fråga 2 räknas dubbelt.

Exempelvis 45 minuters promenad plus 45 minuters löpning blir 45+90 = 135 aktivitetsminuter/vecka.

Antal minuter **fråga 1** _____ + antal minuter **fråga 2** x 2 _____ = _____

När du 150 eller fler aktivitetsminuter per vecka är det bra.

Vardagstips

- Minska ditt stillasittande, försök att aldrig sitta mer än 30 minuter i sträck.
- Försök hitta möjligheter till smygmotion i den miljö du befinner dig.
- Ta trappan istället för hissen, ta en lunchpromenad, gå eller cykla till jobbet, gå med barnen till förskolan/skolan.
- Utöver vardagsaktiviteten, planera för lite intensivare aktiviteter där du blir varm och får igång flåset.
- Välj en aktivitet som du blir glad av.
- Starta försiktigt! Om du är otränad så behöver kroppen anpassa sig till ökad fysisk aktivitet. De positiva effekterna kommer efterhand.
- Välj bekväma skor om du väljer att promenera som träningsform.
- Ett bra sätt att hålla reda på sin rörelse i vardagen är att under en period använda stegräknare.

En hälsorekommendation är att i snitt under veckan ta 7000 steg/dag.

** Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011.*

All rörelse räknas

Grunden i alla rekommendationer för fysisk aktivitet är att minska stillasittande tid och öka vardagsaktiviteten så att den motsvarar i snitt **7 000 steg/dag**.

Generella hälsorekommendationer:

- För individen måttligt ansträngande fysisk aktivitet 30 min 5 dagar/vecka **eller** ansträngande fysisk aktivitet 20 min 3 dagar/vecka **eller** en kombination av dessa.
- Minsta sammanhängande aktivitetstid är 10 min.
- Styrketräning och muskeltöjningar av stora muskelgrupper 2 gånger/vecka.
- Balansträning.

För specifik dosering av fysisk aktivitet vid speciella sjukdomstillstånd ta kontakt med en sjukgymnast.



Lär känna din kropp

Hur stor nytta den fysiska aktiviteten gör, beror på hur ofta, hur länge och hur intensivt du utför aktiviteten (se Borg-RPE-skalan till höger). Generellt kan sägas att ju mer otränad du är, desto snabbare kan du förbättra din kondition och hälsa. Är du riktigt otränad kan du märka en positiv skillnad efter bara någon vecka.

Mät din upplevda ansträngning när du utför en fysisk aktivitet. Använd gärna Borgskalan till höger. När du gör aktiviteter som du skattar till 9-12 på skalan underhåller du den kondition du har men ökar den inte. När du gör aktiviteter som du skattar till 13 och däröver förbättrar du din kondition.

Borg–RPE-skala

Din upplevda ansträngning

7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

FaR® – Fysisk aktivitet på recept

Är en behandlingsmetod inom Hälso- och sjukvården som används både förebyggande och som behandling vid ett stort antal diagnoser. Fysisk aktivitet kan i vissa fall helt eller delvis ersätta läkemedelsbehandling. Är du intresserad fråga din närmaste vårdgivare! Det är aldrig för sent att börja. Fysisk aktivitet är en säker investering för god hälsa!

Vill du veta mer: **www.vgregion.se/far**

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Framtaget av Ann Blomstrand, Specialist i allmänmedicin och Niels Pedersen, Konsult i Hälso och Sjukvård.
2012 reviderat av Lena Thorselius, Leg. sjukgymnast, Stefan Lundqvist, Leg sjukgymnast, Gunilla Sigurdsdotter verksamhetsutvecklare, Västra Götalandsregionen
Kopiering förbjuden utan Primärvården i Västra Götalandsregionens tillstånd.
Illustration: Eva Kraft