

Fysisk aktivitet som medicin vid

# Insomni – sömnbesvär

Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

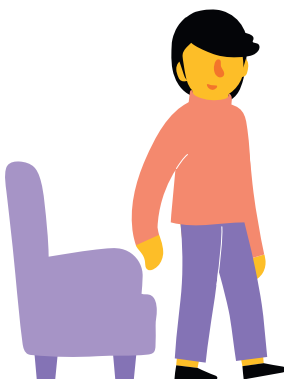
## Hur kan rörelse hjälpa mig?

När du rör på dig regelbundet förbättras sömnkvaliteten genom att din reglering av kroppstemperatur förbättras och dygnsrytmen stabiliseras. Rörelse ger också positiva effekter på bland annat hormonaktivitet, delar av nervsystemet och ämnesomsättningen. Den leder dessutom till bättre humör, minskad smärta, hälsosammare vikt och minskade besvär av sömnnapné.

Fysisk aktivitet är en viktig del i din behandling tillsammans med till exempel kognitiv beteendeterapi (KBT), läkemedelsbehandling och att vistas utomhus i dagsljus. Annat som också påverkar sömnen positivt är regelbundna sovtider och en försiktighet med koffein, nikotin och alkohol.

## Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepåuser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



1. Bryt stillasittande



2. Öka vardagsaktivitet



3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: [vgregion.se/rorelseguiden](https://vgregion.se/rorelseguiden)

## På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid insomni rekommenderas pulshöjande aktivitet enligt nedan. Komplettera gärna med muskelstärkande aktivitet för att få andra hälsovinster.



### Pulshöjande fysisk aktivitet

	Alt. 1	Alt. 2
Vilken ansträngningsnivå?*	Måttlig	Kombinerad måttlig och hög
Hur många minuter/vecka?	Minst 150	Minst 90
Hur många dagar/vecka?	3-7	3

\* Se faktaruta nedan.

Rörelse utomhus under förmiddagen kan ge dig en bättre dygnsrytm och göra det lättare att somna.

Undvik att vara alltför fysiskt aktiv 1-2 timmar innan sänggåendet eftersom detta kan leda till att det blir svårare att somna.

Välj en aktivitet som du tycker om och som upplevs mindre kravfylld för att inte öka på din stressnivå eftersom stress och insomni har en stark koppling.

Gruppträning kan vara en aktivitet som hjälper dig att hitta motivation när du känner dig trött och har låg energi.

## Skatta din ansträngning

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

### Borg RPE-skala® intensitetsnivåer

Låg intensitet: Borg RPE 9-11. Kännas lätt/mycket lätt.

Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13. Kännas något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Kännas ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå	
6	Inte ansträngande alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	Låg
10		
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.