

Välkommen till dagens temawebbinarium Rörelsenyckeln

Vi startar klockan 13:00

Om du har en Rörelsenyckel ta gärna fram
den och ha gärna videon påslagen i mötet!



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt **Vad** **För/med** **Syfte**
uppdrag **vi gör** **vem/vilka**

Innehåll dagens webinarium

- Vad är Rörelsenyckeln?
- Upplägg - de olika korten
- Goda samtal med hjälp av Rörelsenyckeln
- Era reflektioner & frågor



Vad är Rörelsenyckeln?

- Ett verktyg i samtal om fysisk aktivitet
- Både ett samtalsstöd och bildstöd
- Underlättar arbete med metoden FaR
- Tillgänglig i fysisk form och digitalt
 - www.vgregion.se/rorelsenyckeln
- Kan beställas!



När kan Rörelsenyckeln användas?

- Som stöd i olika typer av samtal, vid olika beredskap för förändring kring fysisk aktivitet.
- I samtal med barn, ungdomar, vårdnadshavare, familjer
- För att lyfta frågan kring FA, ge information, inspiration, tips för att komma igång.
- Som stöd vid arbete med metoden FaR



Introduktion

- Bakgrund
- Barnkonventionen

Rörelsenyckeln

Rörelsenyckeln är ett stödmaterial för dig som arbetar med barn och unga. Använd nyckeln i dina samtal för att inspirera till ökad fysisk aktivitet!

6 

Västra Götalandsregionen har som mål att fler barn och unga ska nå rekommendationen om i genomsnitt minst **60 min** fysisk aktivitet per dag.

Genom riktade insatser vill vi minska skillnader i aktivitetsnivå mellan olika grupper.

Skillnader mellan pojkar och flickor ska minska	Skillnader mellan yngre och äldre barn ska minska	Aktivitetsnivån hos barn med funktionsnedsättning ska öka
---	---	---

vgregion.se/strategifysiskaktivitet

Version 1.0 | vgregion.se/rorelsenyckeln

Rörelsenyckeln

Barnkonventionen är svensk lag

Barnkonventionen syftar till att synliggöra att varje barn, oavsett bakgrund, har egna rättigheter.

Konventionen definierar barn som varje människa under arton år och innehåller fyra grundläggande principer som ska vara styrande för tolkningen av konventionens övriga artiklar.

§ **Artikel 2** handlar om att varje barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.

§ **Artikel 3** anger att det i alla åtgärder som rör barn i första hand ska beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

§ **Artikel 6** understryker varje barns rätt till liv, överlevnad och utveckling.

§ **Artikel 12** lyfter fram barnets rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Version 1.0 | vgregion.se/rorelsenyckeln

Upplägg – de olika korten



Rörelse-
nyckeln
För barn
och unga!

Rörelse-
nyckeln
För barn
och unga!

Rörelse-
nyckeln
För barn
och unga!

The cards are arranged in a fan-like layout. The 'Rörelsenyckeln' card (blue) explains the goal of 60 minutes of physical activity per day. The 'Samtalsverktyg' card (purple) shows a 'Min dag' (My day) timeline with icons for Morning, Work/School, Free time, and Evening. The 'Hälsoeffektiv' card (green) features a graphic of a hand holding a green stick. The 'Fysisk aktivitet på recept (FaR)' card (orange) defines FaR as a method for increasing physical activity through professional support.

Rörelsenyckeln

Rörelsenyckeln är ett stödmaterial för arbetar med barn och unga. Använd till samtal för att inspirera till ökad fysisk aktivitet.

60

Västra Götalandsregionen som mål att fler barn och unga ska nå rekommendationerna i genomsnitt minst **60** minuter fysisk aktivitet per dag.

Genom riktade insatser vill vi minska skillnaderna i aktivitetsnivå mellan olika grupper.

Skilnader mellan pojkar och flickor ska minska

Skilnader mellan yngre och äldre barn ska minska

vgregion.se/strategifysiskaktivitet

Samtalsverktyg

Min dag

Morgon

Förskola & skola

Friluft

Kvällen

HÄLSO

VARDAG

Öppna upp rejält – gå, spring, cykla, dansa, t.ex. i skolan, på jobbet, i parken, i skogen, i naturen, i staden, i byn, i landskapet.

Öppna upp rejält – gå, spring, cykla, dansa, t.ex. i skolan, på jobbet, i parken, i skogen, i naturen, i staden, i byn, i landskapet.

Öppna upp rejält – gå, spring, cykla, dansa, t.ex. i skolan, på jobbet, i parken, i skogen, i naturen, i staden, i byn, i landskapet.

Hälsoeffektiv

Det är rörelse som räddar livet.

Du blir gladare

Du sover bättre

Du blir piggare och orkar mer

Du får bättre balans och kroppskontroll

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vad är FaR?

FaR är en metod som används inom hälso- och sjukvården och elevhälsan för att stödja till ökad fysisk aktivitet, i syfte att förebygga och behandla ohälsa/sjukdomstillstånd. Metoden erbjuder ett strukturerat sätt att arbeta med fysisk aktivitet för barn och unga.

Metodens delar:

- Person-/familjecentrerat rådgivande samtal
- Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet
- Uppföljning

Vem kan förskriva FaR?

Alla medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation och adekvat kunskap om individens status, FaR och samtalsmetodik. FaR kan också vara en teaminsats där olika professioner har olika roller i FaR-processen.

Vilka barn och unga kan få FaR?

Barn från 6 år och ungdomar som är otillräckligt fysiskt aktiva **OCH** har ohälsa/sjukdomstillstånd eller tillhör en riskgrupp för att utveckla ohälsa som kan förbättras av fysisk aktivitet.

Fråga alla om fysisk aktivitet! Otillräckligt fysiskt aktiva är de barn som inte når upp till allmänna rekommendationer.

Rekommendationer

- Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet:
 - 0-5 år
 - 6-11 år
 - 12-17 år
 - Vid funktionsnedsättning

På baksidan tips för att komma igång för respektive målgrupp!

The infographic consists of five overlapping cards with a purple header and white body. Each card provides specific recommendations for a different target group. The cards are: 1. 'Allmänna rekommendationer' (General recommendations) for 0-5 years, 2. 'Allmänna rekommendationer' for 6-11 years, 3. 'Allmänna rekommendationer' for 12-17 years, 4. 'Allmänna rekommendationer' for people with disabilities, and 5. 'Allmänna rekommendationer' for people with disabilities. Each card includes a clock icon for time recommendations and a person icon for general advice. The text on the cards is as follows:

- 0 till 5 år:** Barn mår bra av att röra på sig stora delar av sin dag! Uppmuntra och underlätta för barnen genom att erbjuda dem lagom utmanande, spännande och säkra miljöer och uppgifter. Även bebisar behöver röra på sig – stimulera till rörelse genom lek på golvet och på mage, låt din bebis sträcka sig efter saker, rulla och krypa runt och utforska hemmet! Källa: fyss.se
- 6 till 11 år:** Bra ska barn röra på sig så att de blir lite andfådda i genomsnitt **60 min** varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla. Varje vecka ska pulsen upp rejält – bli andfådda och varma, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i förbacke eller simma. Om du är i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa. Källa: fyss.se
- 12 till 17 år:** Bra ska du röra på dig så att du blir lite andfådd i genomsnitt **min** varje dag t.ex. genom att ta promenader, cykla eller skejta. Varje vecka ska pulsen upp rejält – vara så ansträngande att du blir lite andfådd, t.ex. genom att springa snabbt, i förbacke eller simma. Om du är i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, t.ex. löpning, hopp, klättring eller styrketräning på gym/utegym/hemma. Källa: fyss.se
- Funktionssnedsättning:** Rekommendationerna är baserade på forskning som visar att fysisk aktivitet är bra för dig. Anpassa aktiviteten till din funktionsnedsättning. Det är viktigt att vara fysiskt aktiv och att anpassa aktiviteten till din funktionsnedsättning. Det är viktigt att vara fysiskt aktiv och att anpassa aktiviteten till din funktionsnedsättning. Källa: fyss.se

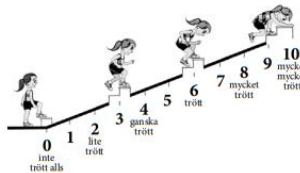
Samtalsverktyg

- Rörelseförståelse
- Intensitet/ansträngning
- Min dag & Min aktivitet
- Skärmtid
- Familjestöd
- Tips på aktiviteter och länkar
- Motiverande samtal

Samtalsverktyg

Omniskalan

Omniskalan är en upplevsebaserad skala som visar ansträngningsgrad i siffror, verbala uttryck och bilder och kan vara till hjälp när man pratar om intensitet.




0 inte trött alls
1
2 lite trött
3
4 ganska trött
5
6 trött
7
8 mycket trött
9
10 mycket, mycket trött

Källa: Robertson RJ, Goss FL, Boer NF, et al. Children's OMNI scale of perceived exertion: mixed gender and race validation. Med Sci Sports Exerc. 2000;32:452-8

Version 1.0 | upprättad av Umeå universitet

Samtalsverktyg

Min dag




Morgon
Fördag & kväll
Fritid
Kväll

HELIG VARDAG

Version 1.0 | upprättad av Umeå universitet

Samtalsverktyg

Skärmtid



När?
Hur?

Positivt?
Negativt?

Förändra?
Stöd?

Version 1.0 | upprättad av Umeå universitet

Hälsoeffekter

- För yngre barn
- För äldre barn

The image shows two overlapping informational cards with a green header and footer. The top card is titled 'Hälsoeffekter' and 'Det är bra att röra på sig!' with the subtitle 'Barn'. It features a silhouette of a child hanging from a bar. The bottom card is also titled 'Hälsoeffekter' and 'Det är bra att röra på sig!' with the subtitle 'Ungdom'. It features a silhouette of a person in a dynamic pose. Both cards list various health benefits in Swedish.

Hälsoeffekter

Det är bra att röra på sig!

Barn

Du blir gladare

Du får bättre koncentration

Du sover bättre

Du blir starkare

Du blir piggare och orkar mer

Du får bättre balans och kroppskontroll

Version 1.0 | vgi

Hälsoeffekter

Det är bra att röra på sig!

Ungdom

Du får bättre koncentration

Du får bättre självkänsla

Du får förbättrad skolprestation

Du blir mindre stressad

Du får bättre kondition

Du får bättre kroppskontroll

Du sover bättre

Du blir starkare

Du får bättre magfunktion

Du får mer energi

Du blir mindre orolig och deppig

Version 1.0 | vgi.se/forenlyskeln

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

- Information om FaR som metod
- FaR i praktiken
- Samtala om FaR
 - Konkrete förslag på frågor att använda

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Information om FaR
På vårdgivarwebben, www.vgregion.se/fysiskaktivitet hittar du ordinationsblankett, manual och mer information om FaR.

FYSS
I metodstödet Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling (FYSS 2021) finns bland annat: Allmänna rekommendationer för barn och unga, information om effekter av fysisk aktivitet och om FaR samt diagnosspecifika råd för barn och unga med olika sjukdomstillstånd. Delar av FYSS finns tillgängliga digitalt på www.fyss.se och www.efyss.se

Rörelseguiden
På www.vgregion.se/rorelseguiden finns inspiration, information, motivationsstöd och konkreta aktivitets-tips.

Dokumentation
Följande KVÅ-koder kan vara aktuella vid samtal om fysisk aktivitet och användning av FaR:
• DV132 Rådgivande samtal om fysisk aktivitet
• DV133 Kvalificerat rådgivande samtal om fysisk aktivitet
• DV200 Utfärdande av FaR
• AW005 Uppföljning av FaR

Version 1.0 | vg.se/handboken/dela

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Så går det till

Samtal om fysisk aktivitet och recept på fysisk aktivitet.

Aktivitet & pepp.

Uppföljning.

Fortsatt aktivitet.

Inspiration och tips på aktiviteter: vgregion.se/rorelseguiden
Version 1.0 | vg.se/handboken/dela

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Förslag på frågor till samtal och FaR-förskrivning

Kartläggning
"Käns det okej att vi pratar en stund om fysisk aktivitet?"
"Känner du till att fysisk aktivitet kan påverka din/ ditt barns... (hälsa/diagnos)?"
"Berätta, hur ser det ut för dig/i er familj?"
"Om du/ni skulle ändra på något för att öka aktiviteten, vad skulle det i så fall vara?"

Anledning till FaR
"Vad känns bra att vi skriver som anledning till FaR?"

Min målsättning
"Utifrån det vi pratat om, vad kan vara en bra målsättning för dig? Vad kan vara ett övergripande mål och vilka effekter skulle du vilja uppnå?"

Bra saker jag redan gör och fortsätter med
"Vad finns det för bra saker som du redan gör och som du kan fortsätta med?"

Stillasittande
"Vilka förändringar tänker du att du skulle kunna göra kring stillasittande/skrämtid?"

Version 1.0 | vg.se/handboken/dela

Rörelsenyckeln patientmaterial

- Nyckeln till rörelse
 - Informationsblad för att komma igång anpassat till olika målgrupper
 - Finns på flera språk

- Väntrumms-TV

www.vgregion.se/rorelsenyckeln

Nyckeln till rörelse

– för dig i låg- och mellanstadiet!

För att må bra behöver du röra på dig så att du blir varm och lite andfädd i genomsnitt minst 60 minuter varje dag, till exempel genom att leka, gå eller cykla.

Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – du ska bli andfädd och varm, till exempel genom att springa snabbt, cykla i uppförsläge eller simma.

Tre gånger i veckan behöver du stärka dina muskler och ditt skelett, till exempel genom att springa och hoppa.

Rör dig under rasterna. Försök att begränsa tiden framför skärm och lägg in rörelsepåsar.

Det är bra att röra på sig!

- Du får starkare skelett
- Du blir gladare
- Du blir piggare
- Du får bättre balans och kroppskontroll
- Du blir starkare
- Du får bättre koncentration
- Du cover bättre

TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG!

- ✓ Öka vardagsaktiviteten. Gå eller cykla till skolan och när ni ska någonstans som inte ligger så långt bort.
- ✓ Var aktiva tillsammans. Lek, sporta eller gör en utfläkt. Hitta på något som ni tycker är roligt!
- ✓ Lek aktivt. Spring, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, källtra, dansa med mera – gärna så att du blir varm och lite andfädd!
- ✓ Lek utomhus. Man rör sig mer när man är utomhus. Gå till lekplatsen, parken eller skogen, upptäck naturen i närområdet – även när det regnar eller snöar!

Följtips!

Inspireras på sociala medier

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Väst kuststiftelsen
- Friluftsrådet

HITTA AKTIVITETER!

rf.se – hitta idrottsföreningar
digifritids.se – en trygg plattform för aktivitet och lek
svtplay.se/alex-traning – rörelsepåsar och träningspass

Fler tips för dig med någon **FUNKTIONSNEDSÄTTNING**

Kika på hemsidor eller följ på sociala medier!
Parasport Sverige/Göteborg/Västergötland/
Bohuslän-Dal
Para-Me.se
ParaPepp – träning på Youtube

Material är framtaget utifrån Västra Götalandsregionens handlingsplan för att öka fysisk aktivitet hos barn och unga i samverkan med Centrum för fysisk aktivitet Göteborg. Nyckeln till rörelse för dig i låg- och mellanstadiet beställs via adress.distributionscentrum@vgregion.se

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Goda samtal med hjälp av Rörelsenyckeln

Familjecentrering och motiverande förhållningssätt

Familjecentrering och motiverande förhållningssätt

- Familjestöd
 - hur vårdgivaren kan stötta sitt barn att bli mer aktivt
- Motiverande samtalsteknik
 - skapa ett bra samtalsklimat
- Vissa familjer behöver mer stöd
 - Ojämnt fördelad hälsa

Samtalsverktyg

Familjestöd

Motiverande samtal kan användas för att stimulera till ökad rörelse för hela familjen.

- ✓ **Sätt upp mål för hela familjen.**
Föräldrarna fungerar som förebilder för sina barn och behöver också förändra sina levnadsvanor.
- ✓ **Främja en ansvarsfull föräldrastil.**
Föräldern sätter upp regler för barnet och förklarar varför.
- ✓ **Fokus på att relationen** mellan föräldern och barnet ska bygga på känslomässig värme och närhet.

Källa: Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

Version 1.0 | vgr.se/rochensydda

Samtalsverktyg

Motiverande samtalsteknik

- ✓ **Be om lov att få fråga, informera, eller rekommendera**
Är det OK att ...
Får jag berätta lite om ...
- ✓ **Ställ öppna, utforskande frågor**
Vad känner du till om ...
Vad gör du redan för att ...
Hur ser du på ...
Vad innebär detta för dig ...
Vad skulle du kunna börja med ...
På vilket sätt ...
Vad blir ditt nästa steg ...
- ✓ **Spegla och reflektera**
Så du funderar på ...
Du är osäker ... samtidigt som du ...
Så det som gör det viktigt för dig är ...
Du ser möjligheter att ... och ditt nästa steg blir ...
- ✓ **Sammanfatta relevanta delar till en helhet**

Version 1.0 | vgr.se/rochensydda

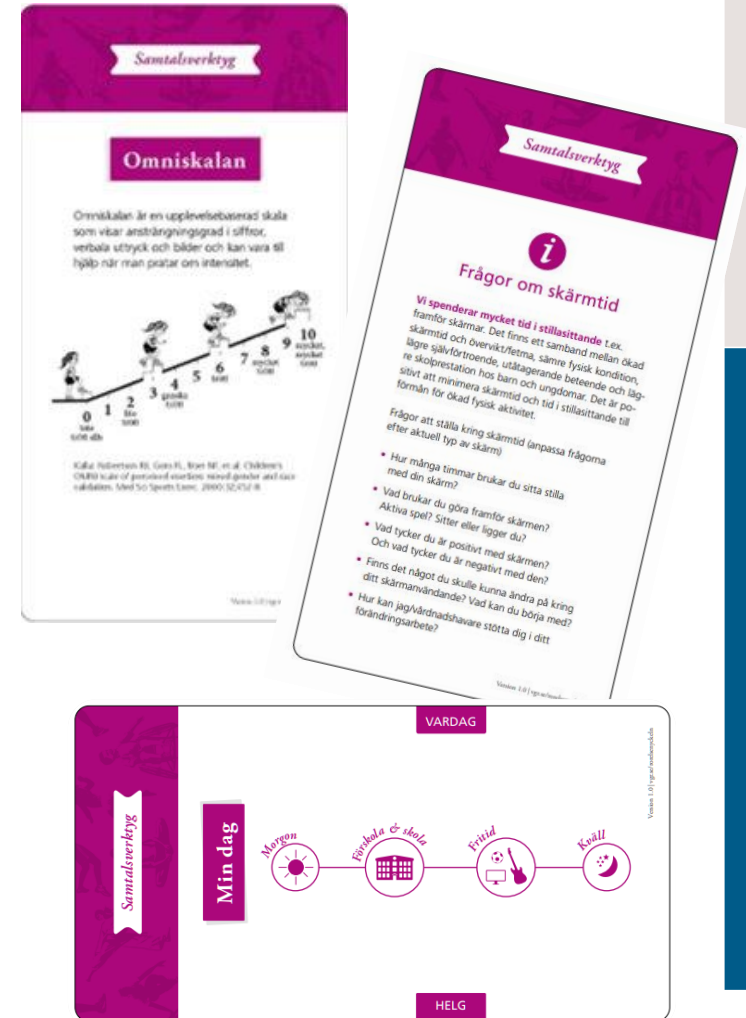
Viktigt i samtalet – fråga om Fysisk aktivitet

- Skapa en bra relation genom medkänsla, acceptans & tilltro.
- Fråga om det är okej först, betona självbestämmande och visa respekt.
- Bekräfta –lyft styrkor, personliga egenskaper, ansträngningar, kunskaper, erfarenheter, åsikter



Utforska nuläge

- Ta upp frågan
 - Är det okej om vi pratar en stund om hur det är för dig med rörelse?
 - Är det något som känns viktigt för dig att vi pratar om?
- Ta reda på hur vanorna ser ut
 - Berätta, vad brukar du göra?
 - Hur ofta gör du det, hur brukar det kännas?



Erbjud anpassad information

- Utforska kunskap och erfarenheter
 - Hur mycket tror du att kroppen behöver röra på sig
 - Är det något här du tycker är extra viktigt att uppnå?
 - Vad tänker du om att kroppen behöver röra på sig för att må bra
- Erbjud information
 - Vill du att jag berättar mer...?



Viktigt i samtalet – Formulera en plan för FA

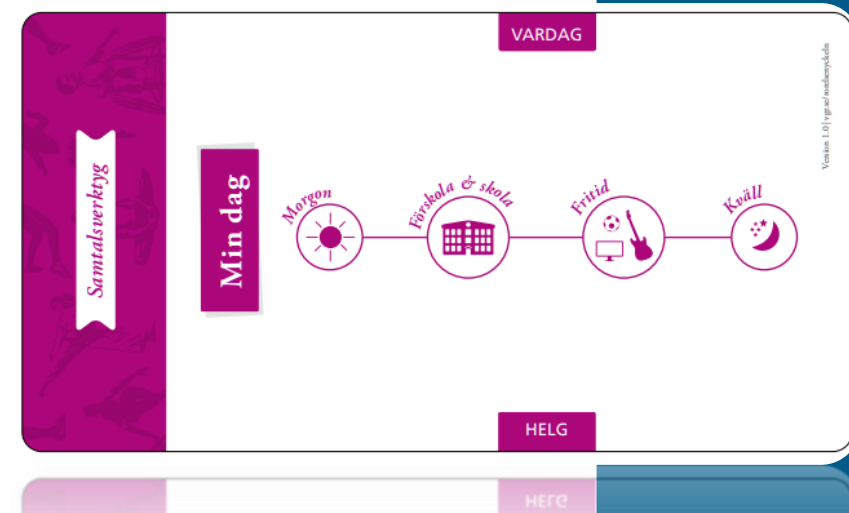
- Betona autonomi - självbestämmande
- Lyft egenskaper hos barnet för att stärka tilltron att lyckas
- Hjälptill att sätta mål där chansen att lyckas är 100%
- Stärk åtagande genom att fokusera på fördelarna med en förändring



Hitta mer vardagsrörelse

- Hur ser vardagarna ut för dig?
 - Hur tar du dig till skolan på morgonen?
 - Vad brukar du göra på rasterna?
 - Vad brukar du göra efter skolan? På kvällen?
- Hur ser en vanlig dag på helgen ut för dig?
- När skulle det passa dig att få in mer rörelse under dagen?

När och hur skulle du kunna använda kortet i dina samtal? För vilka patienter/ elever?



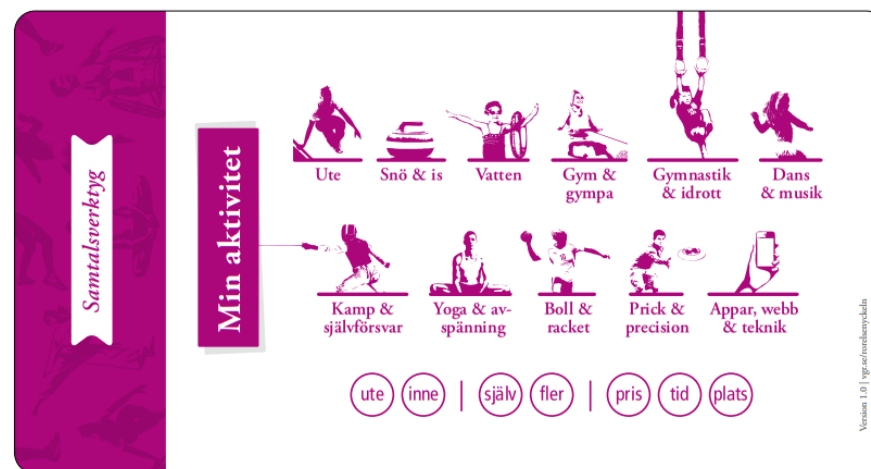
Prata skärmtid

- Vad brukar du göra framför skärmen?
- Vad tycker du är positivt med skärmen?
- Vad tycker du är negativt med den?
- Finns det något du skulle kunna ändra på kring ditt skärmanvändande?
- Hur kan jag/vårdnadshavare stötta dig?



Inspiration och förslag

- Utforska intressen och motivation
 - Om du skulle ändra på något, vad skulle det vara?
 - Finns det något du är nyfiken på att prova?
 - Vad är viktigt för dig??



Viktigt i samtalet – Uppföljning av plan för FA

- Utgå från barnets upplevelse, tankar, känslor.
- Lyft framsteg och ansträngningar, även om målet inte är uppnått.
- Sammanfatta och förstärk positiva uttalanden.



Effekter av att vara aktiv

Det här kortet visar exempel på goda hälsoeffekter av att regelbundet röra på sig

- Hur känns det när du är aktiv?
- Upplever du något positivt för dig när du har rört på dig?
- Vad skulle du vilja få för ytterligare effekter?

Hälsoeffekter

Det är bra att röra på sig!

Ungdom

Du får bättre koncentration

Du får bättre självkänsla

Du får förbättrad skolprestation

Du blir mindre stressad

Du får bättre kondition

Du får bättre kroppskontroll

Du sover bättre

Du blir starkare

Du får mer energi

Omniskalan

Omniskalan är en upplevelsebaserad skala som visar ansträngningsgrad i siffror, verbala uttryck och bilder och kan vara till hjälp när man pratar om intensitet.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

inte trött alls

lite trött

ganska trött

trött

mycket trött

mycket, mycket trött

Hjälp vid arbete med FaR

- Formulera en skriftlig ordination på fysisk aktivitet
 - Målsättning, aktivitet, dosering, plan

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Så går det till

Samtal om fysisk aktivitet och recept på fysisk aktivitet.

Aktivitet & pepp.

Uppföljning.

Fortsatt aktivitet.

Inspiration och tips på aktiviteter: vregion.se/rorelseguiden
Version 1.0 | 19/06/2016/medstyrelsen

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Förslag på frågor till samtal och FaR-föreskrivning

Fysisk aktivitet i vardagen
"Vad tänker du att du kan lägga till eller göra mer av gällande vardagsaktivitet?"

Träning
"Har du funderat över/finns det någon fysisk aktivitet/träning som skulle vara rolig att prova?"

Plan
"När ska du sätta igång med... (ifylld aktivitet)?"
"Var kan du genomföra... (ifylld aktivitet)?"
"Finns det någon som kan vara ett stöd i genomförandet? Exempelvis en familjemedlem, en vuxen på skolan eller en vän?"

Uppföljning
"När tycker du att vi ska höras eller ses igen för att stämna av hur det går för dig med den fysiska aktiviteten?"

Sammanfatta
"Hur känns det här?"

Kom ihåg!
Ta upp de delar av receptet som är aktuella. Du behöver inte fylla i allt.

Version 1.0 | 19/06/2016/medstyrelsen

Recept – fysisk aktivitet

– unga, lätt svenska

Datum

Anledning till FaR:

Min målsättning:

Syfte med FaR

<input type="checkbox"/> få bättre kondition	<input type="checkbox"/> bli starkare	<input type="checkbox"/> få bättre balans	<input type="checkbox"/> bli rörligare
<input type="checkbox"/> bli piggare	<input type="checkbox"/> få bättre självkänsla	<input type="checkbox"/> sova bättre	<input type="checkbox"/> öka koncentrationen
<input type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv	<input type="checkbox"/> träffa nya vänner	<input type="checkbox"/> ha roligt	<input type="checkbox"/> öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

Stillasittande – när/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:

Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

Träning

Aktivitet:

Antal tillfällen per vecka: Antal minuter per tillfälle:

För att förbättra: kondition styrka rörlighet/smidighet balans övrigt:

Ansträngning: låg måttlig hög Värde enligt ansträngningsskala:

Undvika eller vara försiktig med:

Plan – Var? När? Med vem?

Uppföljning: datum tid återbesök telefon video

Vårdgivare – enhet, namn & kontaktuppgifter

Receptmottagare – namn

Personnummer

Telefonnummer Till vem?

Receptet är giltigt till och med

Era frågor och diskussion



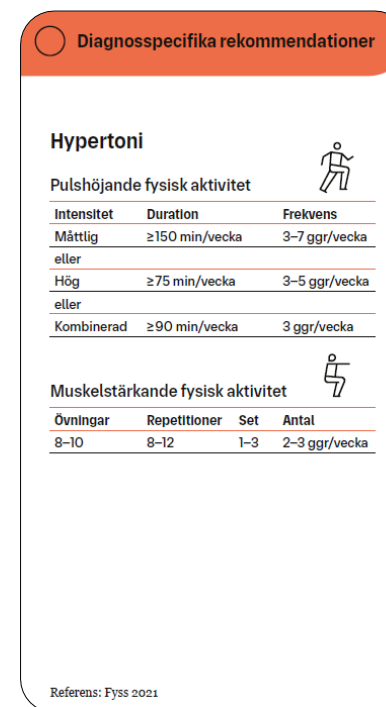
Tips! FaR-nyckeln

- Stödmaterial för samtal med vuxna
 - Samtalsstöd och vårdgivarstöd
- **Temawebbinarium 24/4**
- www.vgregion.se/far-nyckeln




FaR-nyckeln
Ditt stöd för att vägleda till ett aktivare liv

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN




Diagnosspecifika rekommendationer

Hypertoni 

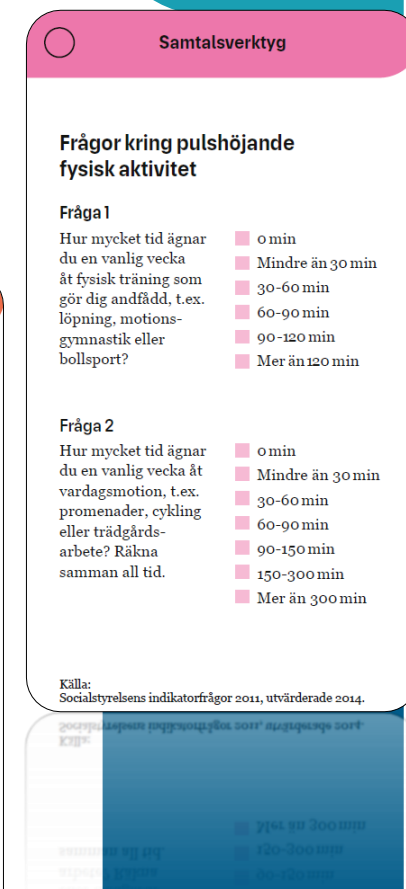
Pulshöjande fysisk aktivitet

Intensitet	Duration	Frekvens
Mättlig	≥150 min/vecka	3-7 ggr/vecka
Hög	≥75 min/vecka	3-5 ggr/vecka
Kombinerad	≥90 min/vecka	3 ggr/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet 

Övningar	Repetitioner	Set	Antal
8-10	8-12	1-3	2-3 ggr/vecka

Referens: Fyss 2021



Samtalsverktyg

Frågor kring pulshöjande fysisk aktivitet

Fråga 1
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som gör dig andfädd, t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-120 min
- Mer än 120 min

Fråga 2
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- 0 min
- Mindre än 30 min
- 30-60 min
- 60-90 min
- 90-150 min
- 150-300 min
- Mer än 300 min

Källa:
Socialstyrelsens indikatorfrågor 2011, utvärderade 2014.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

Telefon: 031 346 06 40

Mail: rh.cffagoteborg@vgregion.se