



Patientinformation

Hemuppgift

Hitta rätt träningsform (Obligatorisk)

För att fysisk aktivitet ska bli en naturlig del av vardagen är det viktigt att hitta en träningsform som känns meningsfull, rolig och belönande,

Fundera över följande frågor och hitta ett förslag på en eller flera träningsformer som passar dig:

1. Vad ger dig belöning i träning?

Exempel:

- Avslappning och stresslindring
- Social gemenskap och kontakt med andra
- Känslan av prestation, utveckling eller utmaning

2. Vilka trösklar finns för att komma i gång eller fortsätta?

Exempel:

- Tidsbrist
- Osäkerhet kring hur man gör
- Känslan av att inte hinna eller orka
- Svårigheter att hitta miljö eller sällskap som passar

3. Hur kan du minska dessa trösklar?

Exempel:

- Planera in träningen i kalendern som ett möte
- Träna tillsammans med någon
- Välj en aktivitet nära hemmet eller arbetet
- Förbered kläder och utrustning i förväg

Utvärdera med ESES (Frivillig)

När du har testat din träningsform kan du utvärdera den med **ESES – Exercise Self-Efficacy Scale**.

Formuläret hjälper dig att reflektera över **hur säker du känner dig i din förmåga att genomföra träning** i olika situationer. Ju högre poäng du skattar desto större är chansen att du kan vidmakthålla din träning.

ESES	Låg tillit											Hög tillit										
1. Om vädret besvärade dig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Aktiviteten kändes tråkig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Du fick ont när du tränar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Du var tvungen att träna ensam	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Du inte njöt av träningen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Du har för mycket annat att göra	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Du känner dig trött	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Du känner dig stressad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Du känner dig nedstämd	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Din poäng: **Rekommendation >55**