

# Tolkningsstöd för frågor om fysisk aktivitet – aktivitetsminuter

Att tänka på vid användning av frågor om aktivitetsminuter

- Frågorna används som underlag för bedömning om vanorna utgör risk för ohälsa
- Frågorna kan även användas som underlag för att samtala om patientens vanor i termer om möjliga förbättringar
- För bedömning vid ett riskbeteende, utgå från resultatet av bedömningsinstrumenten, patientens hälso- och sjukdomstillstånd samt utifrån samtal med patienten.
- För vissa sjukdomstillstånd är de allmänna råden inte förenliga med sjukdomen och de sjukdomsanpassade råden för den aktuella diagnosen
- Patienten ska erbjudas råd och stöd utifrån sin situation och sina individuella behov
- Råd och information bör vara kopplat till patientens hälsotillstånd, symtom och eventuell sjukdom. De ska även kopplas till de vinster patienten kan göra genom att förändra levnadsvanan.

## Bedömning om patientens nivå av fysisk aktivitet

Bedömning kan göras av aktivitetsminuter utifrån en anpassad version av FASTA-skalan. Vid <8 poäng/150 minuter fysisk aktivitet per vecka rekommenderas åtgärder (se frågor med poäng på sida 2) för personer över 18 år.

### Aldrig

0–3 poäng enligt FASTA-skalan. Motsvarande 0 min vecka

### Mycket låg nivå

4 poäng enligt FASTA-skalan. Motsvarande mindre än 30 min/vecka vardagsmotion.

### Låg nivå

5–6 poäng enligt FASTA-skalan.

Motsvarande 30 min/vecka vardagsmotion eller 15 minuter fysisk träning.

### Måttlig nivå

7 poäng enligt FASTA-skalan.

Motsvarande 90–150 min/vecka vardagsmotion eller 45–75 min fysisk träning.

### Tillräcklig nivå

8–11 poäng enligt FASTA-skalan.

Motsvarande 150 min/vecka vardagsmotion eller 75 min fysisk träning.

### Högre nivå

12–19 poäng enligt FASTA-skalan.

Motsvarande minst 180 min fysisk aktivitet per vecka varav minst 30 min fysisk träning.

## Frågor om aktivitetsminuter – FASTA-skalan omvandlat till poäng

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig andfådd? (Exempelvis löpning, bollsport, motionsgymnastik, spinning eller liknade)		Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion? (Exempelvis att promenera eller cykla)	
<input type="checkbox"/> (2 p)	Om minuter/ingen tid alls	<input type="checkbox"/> (1 p)	0 minuter/ingen tid alls
<input type="checkbox"/> (4 p)	Mindre än 30 minuter	<input type="checkbox"/> (2 p)	Mindre än 30 minuter
<input type="checkbox"/> (6 p)	0,5 – 1 timmar	<input type="checkbox"/> (3 p)	0,5 – 1 timmar
<input type="checkbox"/> (8 p)	1 – 1,5 timmar	<input type="checkbox"/> (4 p)	1 – 1,5 timmar
<input type="checkbox"/> (10 p)	1,5 – 2 timmar	<input type="checkbox"/> (5 p)	1,5 – 2,5 timmar
<input type="checkbox"/> (12 p)	Mer än 2 timmar	<input type="checkbox"/> (6 p)	2,5 – 5 timmar
		<input type="checkbox"/> (7 p)	Mer än 5 timmar

Räkna samman poängen (gulmarkering) för de två frågorna.

Frågorna med automatisk uträkning finns även i journalen under sökordet Levnadsvanor.

