



Aktivitetsbalans i vardagen



Aktivitetsbalans i vardagen

En hälsosam livsstil i vardagen innebär en balans mellan arbete, hem- och fritidssysslor, meningsfulla och lustfyllda aktiviteter, återhämtning och sömn.

Det är av betydelse att ha lagom mängd och variation av aktiviteter med olika egenskaper, utmaningar och syften. Det innebär en process som förändras över tid utifrån individuella förutsättningar. Detta gäller oavsett om du har en kronisk sjukdom eller har drabbats av en tillfällig funktions- och aktivitetsnedsättning.

Upplevelsen av aktivitetsbalans påverkas av din medvetenhet om din kapacitet och vilka prioriteringar du gör. Vad du väljer att göra, när, hur och varför du gör det, både vad gäller aktiviteter i hemmet, på fritiden och i arbetslivet. För att få en tydligare bild av vad du vill eller behöver förändra bör du först bli medveten om dina befintliga aktiviteter, vanor och tillvägagångssätt.

Fokus hamnar lätt på det som är problematiskt, utforska därför det som fungerar bra. Fundera på dina resurser och möjligheter – vad du mår bra av och vad du sätter värde på. Då kan det vara lättare och mer motiverande att ta små steg i att finna de aktiviteter som just du upplever som meningsfulla och lustfyllda. Använd gärna en almanacka för att planera in din dag eller vecka. Eftersträva balans mellan vila och aktivitet, lyssna på kroppens signaler och ta paus i tid. Detta är viktigt i såväl arbetsliv som privatliv. Ha hälsosamma levnadsvanor, prioritera gärna fysisk aktivitet och sömn.

Levnadsvanor

För att skapa bra förutsättningar till upplevelse av hälsa är det viktigt att du har goda levnadsvanor. I det ingår matvanor, fysisk aktivitet, hantering av beroende/missbruk, stress och sömn. Vill du göra förändringar inom något område är ett första steg att ha insikt om problematiken och en vilja att förändra.



Det är viktigt att hitta en balans mellan stillasittande arbetsuppgifter och fysisk aktivitet.

Matvanor

Oavsett om man är frisk eller sjuk är mat och måltider en förutsättning för välbefinnande. En välbalanserad kost ger dig energi och ork för en aktiv vardag, främjar en hälsosam kroppsvikt och hjälper dig att orka vara aktiv. Det ger dig mentala positiva effekter med ökat välbefinnande.

Fysisk aktivitet

Att röra på sig varje dag har betydelse för hälsan. Att öka sin vardagsaktivitet och undvika stillasittande är en fördel för alla. Den bästa fysiska aktiviteten är den som blir av, hitta en aktivitet som du tycker om. Sträva efter att få in fysisk aktivitet i vardagen – cykla till jobbet, ta trapporna istället för hissen, försök att komma ut 30 minuter dagligen. Om det går så sprid ut de fysiska aktiviteterna under hela veckan. Kom ihåg att all rörelse är bra, lite är bättre än ingenting. Fysisk aktivitet är bra mot stress, oro och sömnproblem.



Dagliga sysslor så som städning hjälper också till med aktivering i vardagen.

Beroende/missbruk

Din hantering av skärmtid och sociala medier kan göra att du får känslan av att riskera aktivitetsbalansen på ett ohälsosamt sätt. Användande av till exempel tobak, alkohol och andra typer av droger kan bidra till att du tappar kontrollen över din vardag.

Stress

Förhållandet mellan stress och återhämtning påverkar hälsan. Stress påverkar många olika delar av kroppen och symtomen varierar mellan olika individer. Ett sätt att hantera stress och oro kan vara genom mindfulness, som betyder sinnesnärvaro eller medveten närvaro. Metoden går ut på att du fokuserar på det som finns just i denna stund, i nuet.



Att kunna varva ner är minst lika viktigt som aktivering för en god balans i vardagen.

Sömn

Att sova är viktigt för återhämtning och välbefinnande. Om du har sovit tillräckligt har du mer energi för dagens uppgifter. Eftersträva regelbundna sömnvanor, att lägga dig och stiga upp vid samma tid varje dag. Att sova middag kan påverka nattsömnen, gör det i så fall tidigare under dagen. Vila behöver inte vara att sova utan kan vara en stunds återhämtning. Se vilan som en medveten aktiv handling inför aktivitet.

Tips, råd och strategier:

- Bli medveten om vad som är viktigt för dig. Gör medvetna val – prioritera.
- Använd dig av aktivitetsdagbok och kalender – planera.
- Acceptera att situationen ser annorlunda ut.
- Skilj på vad du vill göra och vad du kan göra.
- Sätt rimliga mål utifrån dina resurser och förutsättningar. Försök att inte jämföra dig med andra.
- Underlätta aktiviteter, kan du förenkla något eller göra på något annat sätt?
- Se över din miljö, behöver du något hjälpmedel eller anpassa miljön på något sätt?
- Våga be om hjälp.
- Se vilan som en aktiv handling för ökad aktivitet – lägg in pauser med jämna mellanrum.
- Utöva mindfulness och god andningsteknik för att motverka stress och oro.

Kontakt

För individuell rådgivning boka tid hos en arbetsterapeut inom primärvården.

Vill du veta mer, gå in på www.1177.se

Vill du veta mer, gå in på www.vardvalrehab.se

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information för dig som vill veta mera, se under Liv & hälsa.