

DAGBOK fysisk aktivitet



1177

 Region Stockholm

Fysisk aktivitet på recept – FaR

Du kan få ett FaR som en del av din behandling. Vad du ska göra, hur mycket och hur ofta, kommer du och den som skriver ut receptet överens om. Här kan du få tips om olika aktiviteter: www.FaRledare.se

Hälsosam fysisk aktivitet

Öka	Byt	Minska
Vardagsaktiviteten	Rulltrappa ► Trappa Hiss	Bilåkande
Konditionen	Bil ► Allmänna kommunikationer Cykel Gå	TV-tittande
Muskelstyrkan	Sittande ► Regelbundna bensträckare Muskelaktivitet	Skärmtid
Balansen		Tid i stillasittande – sitt helst inte mer än 30 minuter i sträck

KÄLLA: REGION STOCKHOLM



Rekommendation för dig som är vuxen (från 18 år)

All fysisk aktivitet räknas. För den som rör sig lite kan även en liten ökning ge bättre hälsa. Hitta något du tycker om och utgå från dina förutsättningar. Om du har möjlighet är det bra att komma upp i den nivå som rekommenderas. Observera att du kan ha fått en personlig rekommendation från vårdpersonal. Här presenteras en generell rekommendation.

Pulshöjande fysisk aktivitet

- Aktiviteter som gör dig lätt andfådd, t ex promenad eller cykling, 150–300 minuter/vecka.
- Eller pulshöjande fysisk aktivitet som gör dig ordentligt andfådd, t ex löpning eller bollsport, 75–150 minuter/vecka.

Olika aktiviteter kan kombineras så att det sammanlagt blir 150 minuters aktivitet per vecka med åtminstone lätt andfåddhet.

Stillasittande Sitter du stilla mycket? Kan du komma upp i 300 minuter av fysisk aktivitet som ger lätt andfåddhet så har stillasittande mindre negativ effekt på din hälsa.

Muskelstärkande Muskelstärkande fysisk aktivitet så som styrketräning i maskiner eller med kroppen som belastning minst 2 gånger/vecka.

65+ Om du är 65 år eller äldre är det även viktigt att tänka på balansen. Gör balansträning och styrketräning som hjälper dig att bibehålla eller förbättra balansen.

Mina mål

Sätt gärna mål och planera dina aktiviteter så ökar chansen att lyckas. Ditt mål behöver vara konkret och realistiskt. Dela gärna in målet i delmål. Delmål kan ses som steg på vägen mot det övergripande målet. Lycka till!

Mitt övergripande mål är: _____

Mitt/mina delmål är: _____



Mitt mål den här veckan:

Vardaglig fysisk aktivitet är till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter du gjort aktiviteter. Fyll i tabellen.

Fysisk träning är mer ansträngande aktiviteter så som löpning, bollsport eller muskelstärkande fysisk aktivitet. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

Fyll i en eller flera kolumner, vilket som är relevant för dig.

DAG	Vardags-aktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter					Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt.



Mitt mål den här veckan:

Vardaglig fysisk aktivitet är till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter du gjort aktiviteter. Fyll i tabellen.

Fysisk träning är mer ansträngande aktiviteter så som löpning, bollsport eller muskelstärkande fysisk aktivitet. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

Fyll i en eller flera kolumner, vilket som är relevant för dig.

DAG	Vardags-aktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter					Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt.



Mitt mål den här veckan:

Vardaglig fysisk aktivitet är till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter du gjort aktiviteter. Fyll i tabellen.

Fysisk träning är mer ansträngande aktiviteter så som löpning, bollsport eller muskelstärkande fysisk aktivitet. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

Fyll i en eller flera kolumner, vilket som är relevant för dig.

DAG	Vardags-aktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter					Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt.



Mitt mål den här veckan:

Vardaglig fysisk aktivitet är till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter du gjort aktiviteter. Fyll i tabellen.

Fysisk träning är mer ansträngande aktiviteter så som löpning, bollsport eller muskelstärkande fysisk aktivitet. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

Fyll i en eller flera kolumner, vilket som är relevant för dig.

DAG	Vardags-aktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviteter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter					Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt.