

Nationellt vårdprogram levnadsvanor (patient)

Fysisk aktivitet

Ta gärna hjälp av indikatorfrågor för fysisk aktivitet och stillasittande.

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- ☐ 0 minuter/ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☐ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☐ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☐ 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- ☐ Mer än 120 minuter (2 timmar)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, till exempel promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- ☐ 0 minuter/ingen tid
- ☐ Mindre än 30 minuter
- ☐ 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- ☐ 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- ☐ 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- ☐ 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- ☐ Mer än 300 minuter (5 timmar)

Hur mycket **sitter** du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?

- ☐ Så gott som hela dagen
- ☐ 13–15 timmar
- ☐ 10–12 timmar
- ☐ 7–9 timmar
- ☐ 4–6 timmar
- ☐ 1–3 timmar
- ☐ Aldrig

Räkna samman antalet minuter fysisk träning och vardagsmotion och **låt tiden för fysisk träning räknas dubbelt. Otillräcklig fysisk aktivitet** definieras för vuxna som <150 aktivitetsminuter/vecka.

REKOMMENDATION

För vuxna minst 150 minuter per vecka om den är av måttlig intensitet och att även undvika stillasittande. För barn minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag och bör omfatta aktivitet av både måttlig och hög intensitet.

FÖR DIG SOM VILL KOMMA IGÅNG

Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning och regelbunden fysisk aktivitet påverkar vår hälsa positivt på många olika sätt. Tänk efter vilka vinster du kan få med en förändring. Vad tycker du om att göra? Vilka aktiviteter tycker du är lustfyllda? Balanssträning är perfekt för dig som är äldre än 65 år.



BEGRÄNSA STILLASITTANDE

Undvik långvarigt stillasittande och ersätt med fysisk aktivitet på låg, men än hellre måttlig eller hög intensitet – ta en rörelsepaus.



ÖKA VARDAGSAKTIVITET

Utnyttja situationer i vardagen – i samband med hushållssysslor, ta trappa istället för hissen eller stig av bussen en hållplats tidigare.



ÖKA VARDAGSMOTION OCH FYSISK TRÄNING

Var fysiskt aktiv på måttlig eller hög ansträngningsnivå (märkbar eller markant ökning av puls och andning) under veckan enligt riktlinjer för fysisk aktivitet.

Bild modifierad från materialet Stark inför ryggkirurgi
- stark för livet, Fysioterapeuterna

Kom ihåg! Utgå från din situation och all träning är bra träning. Även i små portioner!

Källor till ytterligare information

www.1177.se | Träning och fysisk aktivitet

www.fyss.se | Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021