Anteckningar

Maj 2017 © FaR-teamet Göteborg centrum och väster. Källa: Västra Götalandsregionen. Regionala terapigruppen fysisk aktivitet – Läkemedelskommittén. 2016. Grafisk form: Rickard Örtegren

Vill du ha inspiration och tips om olika aktiviteter?

På 1177 Vårdguiden kan du hitta mer information om fysisk aktivitet.
Du kan söka via ”motion och rörelse” eller ”FaR”.

1177 www.1177.se

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård | HFS Temagrupp fysisk aktivitet

AKTIVITETS **DAGBOKEN**

Håll koll på din målsättning och dina aktiviteter

HFS
Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård | HFS Temagrupp fysisk aktivitet

Namn _____

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Tot. tid

Promenad	**P**
Stavgång	**S**
Cykling	**C**
Gym	**G**
Gympa	**Gp**
Vattenträning	**B**
_____	___
_____	___
_____	___
_____	___

Markera enligt bokstäverna ovan vilken typ av aktivitet du har utfört och hur länge den varade. Markera gärna hur ansträngande du upplevde aktiviteten.

exempel: Du promenerar 30 minuter i raskt tempo och skattar din ansträngning till en 12:a på Borgskalan (se nedan). Då anger du: P/30/12

Målsättning och delmål

_____

_____

_____

_____

☐ _____

_____

☐ _____

_____

☐ _____

_____

Startdatum _____

Här kan du skriva in vilken målsättning du har för din träning. Dela gärna in i flera delmål undertill som du kan bocka av!

Mätvärden med datum

_____

_____

_____

_____

_____

Här kan du notera mätvärden såsom blodtryck, lab-värden eller aktivitetspoäng som tas hos din vårdgivare.

Med Borg-RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan t.ex. gälla hela kroppen, trötthet i muskler och andfåddhet. En ansträngningsnivå på 11–15 (lätt, något ansträngande, ansträngande) kan ge ett flertal positiva hälsoeffekter.

Din upplevda ansträngning

6	Ingen ansträngning alls
7	
8	Extremt lätt
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.