

*Samtalsstöd vid patientmöten*

# Råd för Fysisk aktivitet & träning

Evidensbaserade och fastlagda råd från Region Västmanland

## Effekter – evidensen visar att...

- Vilopulsen och blodtrycket\* blir lägre, vilket är bra för hjärtat
- Konditionen förbättras, orken ökar
- Det blir lättare att hålla vikten
- Muskler, leder och skelett stärks
- Risken för symtom vid artros och benskörhet minskar
- Risken för depression\* minskar
- Koncentrationsförmågan förbättras
- Känslighet för stress/oro minskar
- Endorfinnivåer ökar och smärtupplevelsen\* minskar
- Sömnen förbättras
- Immunförsvaret stärks
- Det allmänna välbefinnandet ökar
- Balansträning för äldre minskar fallolyckor

\* Finns som behandlingsalternativ i Basläkemedel

*Hänvisa patienter för stöd och rådgivning hit:  
Hälsocenter, 1177.se eller Primärvården*

*Vill du veta mer om fysisk aktivitet?  
[www.regionvastmanland.se/vardgivare/behandlingsstod/halsoinriktat-arbete2.se](http://www.regionvastmanland.se/vardgivare/behandlingsstod/halsoinriktat-arbete2.se), [www.fyss.se](http://www.fyss.se)*

*<http://www.hfsnatverket.se/sv/fysisk-aktivitet>  
(se även inspirationsfilm om fysisk aktivitet)*

### + Öka

Vardagsmotion 30min dagligen (minst 3x10min)  
Pulshöjande träning - både kondition och styrka  
Gående  
Stående  
Förskrivning FaR – uppföljning  
Motiverande samtal om fysisk aktivitet

E  
Hiss/rul  
Sitta på  
SI

## Tipsa om att patienten ska hitta vardagsmotionen nära sig!

- Rör dig när du pratar i telefon
- Använd inte fjärrkontrollen
- Ta trappor istället för hiss
- Lek med barnen
- Parkera längre bort än vanligt
- Utnyttja reklampauser till rörelse
- Se på tv på pilatesboll
- Utmana din balans genom att stå på ett ben samtidigt som du borstar tänderna / eller gå på "lina" på golvet
- Gå eller cykla till affären
- Gå stavgångspromenad

## Motivationstips

- Sätt realistiska mål
- Använd tränings-'app' eller stegräknare
- Använd en träningsdagbok
- Hitta en träningskompis / utmana någon
- Boka in träningstid/skapa rutiner
- Köp nya träningskläder
- Boka in en träningsresa

*DEN BÄSTA AKTIVITETEN  
ÄR DEN SOM BLIR AV!  
REDAN VID EN RELATIVT LITEN  
AKTIVITETSÖRNING GÖR DEN  
INAKTIVE EN STOR HÄLSOVINST!*

### Byt till

- Bil/buss → Cykel/promenad
- His/rulltrappa → Trappa
- Sitta på arbetet → Stå vid skrivbordet
- Skärmtid → Mikropauser/pausgympa

### Begränsa -

Stillasittande

Expertgruppen för levnadsvanor  
Läkemedelskommittén  
Hälsa- och sjukvårdsgruppen

[regionvastmanland.se](http://regionvastmanland.se)

