

Recept på fysisk aktivitet

Anvisningar för förskrivare



Namn

Skriv patientens namn på receptet. Därmed blir receptet personligare och tillsammans med din underskrift gör det receptet till en överenskommelse mellan dig och patienten.

Regelbunden motion nu

Uthållighetsaktivitet upprätthåller och förbättrar konditionen av cirkulations- och andningsorganen. Alla aktiviteter på minst 10 minuter räknas med. *Exempel: gång- och cykelturer till arbete/fritidsaktiviteter, fysiskt ansträngande hemsysslor/trädgårdsarbete, friluftsliv, konditionsträning eller idrott, så som jogging, löpning, skidåkning, simning eller bollspel.*

Muskelkonditionsträning upprätthåller och utvecklar muskelstyrkan. Aktiviteten ska vara på minst 20 minuter. *Exempel: gymträning, motionsgymnastik eller hemgymnastik.*

Balansövningar och rörlighetsträning ökar rörelsesäkerheten och -kontrollen och förebygger fallolyckor. Detta är extra viktigt för de som är äldre än 65 år och i synnerhet för de som har nedsatt rörelseförmåga och/eller har ramlat och skadat sig. *Exempel: dans, promenad i naturen, balansövningsprogram.*

Är det tillräckligt ur hälsosynpunkt?

Värdera om patienten rör sig tillräckligt i nuläget.

Man får tillräckligt med motion om man under veckan fördelat på minst tre dagar utövar:

- rask uthållighetsaktivitet på minst 150 minuter (2 timmar 30 minuter)
- eller
- ansträngande uthållighetsaktivitet på minst 75 minuter (1 timme 15 minuter)
- eller
- blandad rask och ansträngande uthållighetsaktivitet.

Dessutom ska man minst två gånger i veckan utöva:

- Muskelkonditions- och rörelseträning (alla vuxna)
- Balansövningar (över 65-åriga och de som har nedsatt rörelseförmåga och/eller har ramlat)

Du kan åskådliggöra den tillräckliga mängden av motion med UKK-institutets motionsdiagram.

- [Motionsdiagram](#) för 18–64-åriga.
- [Rekommenderad fysisk aktivitet för över 65-åriga](#)
- Anpassade motionsdiagram för vuxna med funktionsnedsättning och/eller funktionshinder

Avbrott i stillasittande minst varannan timme

Att sitta still är skadligt för hälsan oavsett hur mycket man annars rör sig. Ta upp detta med patienten och hjälp honom/henne att identifiera sätt att avbryta långvarigt sittande.

Målsättning för motion

Tala med patienten om hälsoeffekten av att röra på sig, hans/hennes egna mål med fysisk aktivitet och vilja och möjlighet att öka den fysiska aktivitetsnivån.

Notera målsättningen som ni kommit fram till med samtalet. Utgångspunkten kan vara hälsa (t.ex. att sänka blodtrycket, förbättra blodfettvärden) eller patientens egen förväntade effekt (t.ex. att kunna gå lättare upp för trapporna, inte bli andfådd så lätt, sova bättre).

Ordination

Aktivitetstyp, träningsform, hur många dagar i veckan, duration

Notera först de nuvarande aktiviteterna. Specificera sedan ordinationen tillsammans med patienten så att hans/hennes målsättning, önskemål och möjligheter blir beaktade.

Intensitet

Definiera intensiteten med uttrycken "lätt", "rask" eller "ansträngande". Samma uttryck används i början av Recept på fysisk aktivitet för att beskriva patientens nuvarande aktivitetsnivå. Du kan precisera uttrycken på skalan för aktivitetens upplevda intensitet som finns på nästa sida och ge patienten en utskrift av skalan.

Ytterligare anvisningar

Det finns faktablad och foldrar om patienten önskar mera information. Hänvisa vid behov patienten till annan vårdpersonal för ytterligare instruktioner.

Uppföljning av fysisk aktivitet

Tala med patienten om hur man helt konkret följer upp hur receptet efterföljts, om önskad effekt uppnåtts och om det eventuellt uppstått problem. Kalla patienten till minst ett återbesök på din mottagning. Därmed signalerar du att det är viktigt med fysisk aktivitet och att du verkligen bryr dig om att receptet efterföljs.

Du kan även boka tid för ett telefonsamtal eller kontakta patienten med e-post. De patienter som du tycker kan vara intresserade av noggrannare redovisning av aktivitet kan ha nytta av UKK-institutets folder Veckoprogram och uppföljning av fysisk aktivitet (på finska).



Upplevd intensitet – Hur ansträngande känns fysisk aktivitet just nu? (anpassad efter Borg, 1982)

6	Inte alls ansträngning	Nästan ingen andfåddhet	HÄLSOIDROTT
7	Extremt lätt		
8			
9	Mycket lätt		
10		Lite andfådd	
11	Lätt		
12			
13	Ganska lätt		
14		Kraftigt andfådd	
15	Ansträngande		
16			
17	Mycket ansträngande		
18			
19	Extremt ansträngande		
20	Maximal ansträngning		

Skalan ger en uppskattning om upplevd belastning av fysisk aktivitet. RPE-skalan (Rating of Perceived Exertion) går från 6 till 20. Stegen 10-16 omfattar typerna av fysisk aktivitet som är säkra men ansträngande nog för att upprätthålla hälsa (=hälsoidrott). Detta gäller både för uthållighetsaktiviteter och muskelkonditionsträning. Stegen från 12 till 14 motsvarar rask uthållighetsaktivitet och 15-16 ansträngande uthållighetsaktivitet.

Kraftig fysisk ansträngning och stor upplevd intensitet ökar risken för funktionsstörningar i hjärtat och cirkulationsorganen och skador i rörelseorganen. Stor upplevd intensitet kan även göra den fysiska aktiviteten mindre behaglig och därmed minska intresset att börja med regelbunden motion.

Borg, G.A., 1982. Psychophysical bases of perceived exertion. Med. Sci. Sports Exerc. 14, 377–381.