

# Motionsrekommendation som fylls i

## instruktioner för yrkesfolk

65+

### 1. Min motion för närvarande

#### A Rörlighet, balans och muskelstyrka, ansträngande och rask motion under en vanlig vecka

I de tomma rutorna skrivs den motion som uppnås regelbundet under olika veckodagar och hur lång tid det i allmänhet tar.

##### Muskelstyrka och rörelsekontroll

Vad och hur ofta?

- belastar musklerna och utmanar balans och smidighet t.ex. gym, dans, bollspel, gruppträning eller gympa

##### Ansträngande motion

Vad och hur länge?

- motionen är ansträngande om du blir kraftigt andfådd (det är svårt att tala på grund av ansträngning)
- jogging, att gå uppför trappor eller effekt som motsvarar tung rullning t.ex. rask cykling, gå uppför trappor, bollspel, jogging

##### Rask motion

Vad och hur ofta?

- Motionen är rask om du blir något andfådd (du kan tala trots att du är andfådd)
- effekt som motsvarar rask promenad eller rullning t.ex. stavgång, simning, konditionsgympa, lugn cykling

#### B Vardagsrörelse, paus i stillasittande och sömn en vanlig dag

I de tomma rutorna skriver du lätt rörelse, pauser i stillasittande och sömn.

##### Lätt vardagsrörelse

Vad och hur ofta?

- Lätt rörelse orsakar inte andfåddhet och sker ofta vid sidan av annan aktivitet. t.ex. dagliga hushållssysslor, gå och handla, sysslor utomhus

##### Pauser i stillasittande

Vad och hur ofta?

- Innebär pauser i långvarigt sittande, liggande och stående. t.ex. att gå emellanåt när man sitter eller ligger, pausgymnastik

##### Återhämtande sömn

Mängden sömn: Hur mycket sover du i genomsnitt per natt?

#### C Hur förverkligades rekommendationen?

Efter detta jämförs vanorna med varje del av motionsrekommendationen. Vid t.ex. sömn "tillräcklig" och vid muskelstyrka och rörelsekontroll "2 gånger i veckan".

#### Hur förverkligades rekommendationen? Muskelstyrka och rörelsekontroll, ansträngande och rask motion

Muskelstyrka och rörelsekontroll: Antal gånger per vecka räknas.

Rask och ansträngande motion: Längden på den raska och ansträngande motionen i veckan räknas ihop.

Vid varje del väljs en smiley som bäst beskriver hur den delen av rekommendationen har förverkligats.

inte allts	= de nuvarande vanorna är långt från rekommendationen
delvis	= de nuvarande vanorna motsvarar bara till några delar rekommendationerna
till stor del	= de nuvarande vanorna är nära rekommendationerna
helt eller överskreds	= de nuvarande vanorna är helt i enlighet med rekommendationen eller överskrider rekommendationen*

\* Det överskrider bara i punkt A.

## Hur förverkligades rekommendationen: vardagsrörelse, pauser i stillasittande och sömn

Det finns inte tim- eller minutrekommendationer för lätt vardagsrörelse, pauser i stillasittande och sömn, så för jämförelse kan följande frågor användas som hjälp:

■ Lätt vardagsrörelse och pauser i stillasittande: Använder du möjligheterna som du har i olika situationer under en vanlig dag?

■ Återhämtande sömn: Sover du så mycket som du tycker att du behöver för att vara pigg och i bra form följande dag?

### Hur verkar situationen?

I samtalet kan följande frågor användas:

- Vad tänker du om helheten i din motion?
- Har du behov av förändring/förändringar?
- Kan du göra en förändring/förändringar?
- Vill du göra en förändring/förändringar?

Om det finns behov för en förändring/förändringar, diskuterar vi om det finns vilja och möjlighet att börja göra dem.

Om det finns både vilja och möjlighet, gå vidare till fas 2 "Så här ska jag röra mig".

Om man vill, men det finns inte möjlighet för närvarande, fundera nästa steg.

## 2. Så här ska jag röra på mig

### D I planen tar jag hänsyn till

I rutan skrivs de viktigaste sakerna som det lönar sig att ta hänsyn till när planen upprättas. t.ex. medicinering, mental energi, fysiska begränsningar, smärta, familjesituation eller motionsutbud

I rutan kan man också skriva orsaker som sporrar till att öka eller göra motionen mångsidigare.

t.ex. bättre ork, avkoppling, må bra, frisk luft, njuta av naturen, gott sällskap, bättre sömn, viktkontroll, bli fastare, sänka blodtrycket eller upprätthålla sockernivån

Samtidigt är det bra att fundera på:

- Vad är en bra tid att börja? Vilka veckodagar och tider skulle passa bäst?  
t.ex. den egna dagsrytmen och piggheten och hänsyn tagen till förenligheten med andra aktiviteter (intressen, ärenden m.m.)
- Vad skulle kunna underlätta att du följer planen?  
t.ex. ta med en kompis, motionsgrupp, packa utrustningen färdig
- Vilka saker kan göra det svårare att förverkliga planen och hur kan man förbereda sig för det? t.ex. dåligt väder, smärta och förändringar i hälsotillståndet

### F Plan

I de tomma rutorna skrivs vad som ska göras under de olika veckodagarna och hur länge per gång eller dag.

Med hjälp av kalender, dagbok eller något annat hjälpmedel följer man upp hur planen förverkligas. Planen ändras vid behov och skrivs på en ny "Så här ska jag röra mig" -blankett.