

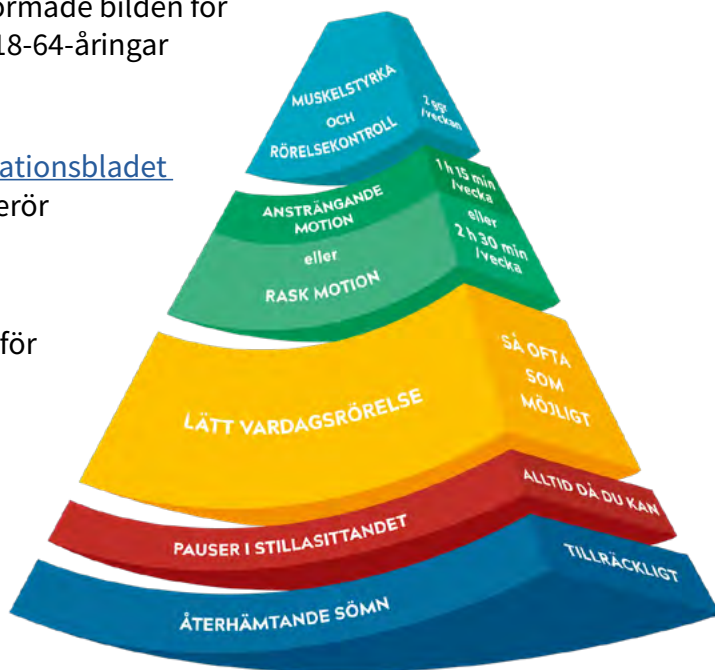
Frågor om motionsvanor som stöd för samtal

Frågorna löper nerifrån upp utifrån den konformade bilden för motionsrekommendationerna per vecka för 18-64-åringar

Använd som stöd för samtalen:

- den konformade bilden eller [rekommendationsbladet om motionsrekommendationerna](#) som berör klienten
- den första sidan på blanketten om [motionsrekommendationerna som fylls i](#) för noteringar

Klienten svara på frågorna enligt egen bedömning. Klienten kan som hjälp använda till exempel uppföljningsuppgifter eller anteckningar i mobilapp eller mätare. Svaren jämförs med rekommendationen.



Återhämtande sömn

Fundera på mängden sömn du får och din sömnkvalitet med tanke på att du följande dag skulle vara pigg och i god form.

Sömmängden

Hur ofta tycker du att du sover tillräckligt mycket?

Sömnkvaliteten

Hur ofta tycker du att du sover tillräckligt bra?

Jämför din sömn med rekommendationen. Hur uppfylldes rekommendationen?

Pauser i stillasittandet

Fundera på ditt långvariga stillasittande under en vanlig dag. Tänk på när du sitter, ligger och står till exempel hemma, på arbetet, i fritidsintressen och i trafikmedel.

Till exempel: genom att byta ställning, ställa dig upp när du sitter, sträcka på benen.

Hur ofta utnyttjar du tillfällena att ta pauser i ditt stillasittande under vanliga dagar?

Jämför dina pauser i stillasittandet med rekommendationen. Hur uppfylldes rekommendationen?

Lätt vardagsrörelse

Fundera på din lätta vardagsrörelse under en vanlig dag. Lätt vardagsrörelse gör dig inte andfådd och det sker ofta vid sidan av annan aktivitet. Till exempel: dagliga hushållssysslor, butiksbesök och gårdsarbete.

Hur ofta utnyttjar du möjligheterna till vardagsrörelse under vanliga dagar?

Jämför vardagsrörelsen med rekommendationen. Hur uppfylldes rekommendationen?

Rask eller ansträngande motion

Rask motion

Fundera på din raska motion under en vanlig vecka. Din motion är rask om du kan prata trots att du blir andfådd. T.ex. effekt som motsvarar en rask promenad.

Hur mycket rask motion får du under en vanlig vecka?

Ansträngande motion

Fundera på din ansträngande motion under en vanlig vecka. Din motion är ansträngande om det är svårt att prata på grund av andfåddhet. T.ex. effekt som motsvarar jogging eller löpning.

Hur mycket ansträngande motion får du under en vanlig vecka?

Jämför mängden rask och ansträngande motion med rekommendationen. Hur uppfylldes rekommendationen?

Muskelstyrka och rörelsekontroll

Fundera på din motion som belastar musklerna, utmanar balansen och upprätthåller rörligheten.

Om den motion du tagit upp tidigare även består av sådan här motion, skriv det också här.

Hur många gånger får du sådan här motion under en vanlig vecka?

Jämför antalet gånger du tränar muskelstyrka och rörelsekontroll med rekommendationen.

Motionshelheten

Titta närmare på hur rekommendationen uppfylls.

Vad tänker du om helheten i din motion?

Vilka delar tycker du redan är bra?

Vilka tycker du ännu skulle kunna vara bättre?

Hur verkar situationen?

Om det finns behov av förändringar:

Vad skulle du kunna göra för att förbättra situationen?

Vad för slags hjälp och stöd skulle du behöva?

I det fortsatta samtalet kan du ta [andra sidan](#) på blanketten som fylls i om motionsrekommendationerna som hjälp, där ni tillsammans med klienten kan skriva in motionsplanen.