

Din väg mot bättre hälsa

FYSISK AKTIVITET



Alla, både barn och vuxna behöver röra på sig varje dag. All rörelse är bra och du får positiva effekter oavsett ålder eller tidigare träningsvanor.

Lite är bättre
än inget, mer är
bättre än lite!

Rekommendationer vuxna

- **Pulshöjande fysisk aktivitet**

Du bör utföra aktiviteter som gör att ditt hjärta slår fortare och att du andas snabbare 150-300 minuter per vecka, till exempel 30 minuters promenad 5 gånger i veckan. Tar du i så att puls och andning ökar kraftfullt får du samma effekter med halva tiden. Det kan vara aktiviteter som dans, gymnastik, skidåkning eller joggning.

- **Muskelstärkande fysisk aktivitet**

Det är bra om du anstränger dig så att dina muskler blir trötta minst 2 dagar i veckan. Gör aktiviteter som stärker de stora muskelgrupperna som rygg, mage, rumpa, lår och armar. Det kan vara styrketräning på gym, med gummiband eller med den egna kroppen som belastning. Det kan också vara fysisk aktivitet i vardagen som att arbeta i trädgården eller skotta snö.

- **Balansträning**

Du som är över 65 år behöver också träna balansen ett par dagar i veckan. Bra balansträning är exempelvis att gå i ojämn terräng, dans eller stå på ett ben.

- **Minska stillasittandet**

Att sitta still under längre tid är inte bra för vår hälsa, oavsett ålder. Därför är det viktigt du bryter stillasittandet och ersätter det med någon form av rörelseaktivitet, det gäller både på arbetet och på fritiden. Ju oftare desto bättre.

FYSISK AKTIVITET PÅVERKAR DIN HÄLSA

All rörelse är bra och du behöver inte svettas för att få god effekt på hälsan. Ett enstaka pass av fysisk aktivitet som ger ökad puls och andning ger omedelbara effekter som sänkt blodtryck och blodsocker, minskad oro samt förbättrad sömn. Regelbunden fysisk aktivitet behövs för att kunna förebygga och behandla många sjukdomstillstånd.

Har positiva effekter

- kroppen blir starkare och smidigare
- du orkar mer
- kan lättare hålla vikten
- sömnen förbättras
- minskar oro och nedstämdhet
- förbättrar minne och koncentrationsförmåga
- förbättrad hälsorelaterad livskvalitet

Kan minska risken för

- hjärt- och kärlsjukdom
- högt blodtryck
- diabetes typ 2
- depression
- flera former av cancer
- demens
- stress
- fall och fallrelaterade skador
- förtida död





ATT KOMMA IGÅNG

Den bästa träningen är den som blir av. Sätt därför realistiska mål som fungerar i din vardag och utgå från dina förutsättningar.

- Välj aktiviteter som känns roliga och passar in i dina vardagsrutiner.
- Starta försiktigt och öka successivt.
- Motiverande kan vara att använda stegräknare, aktivitetsdagbok eller appar i mobil.
- Gör det gärna tillsammans med någon för att kunna motivera varandra.

Väljer du att använda stegräknare, börja med att registrera hur många steg du går under en vecka. Räkna ut dina genomsnittliga steg/dag. Öka sedan successivt med 10% per vecka om det känns bra tills du uppnått ditt mål.

Tips i vardagen

Det finns många sätt du kan öka din fysiska aktivitet, bäst är att få in den som en självklar del i din vardag.

- Promenera eller cykla till och från skola/arbete/fritidsaktiviteter.
- Ta trappor istället för hiss.
- Kliv av bussen några hållplatser tidigare.
- Ta arbetsmöten under promenad eller promenera en stund på lunchen.
- Lek med barn/barnbarn.
- Bryt stillasittandet med korta rörelsepåuser.

⇒ Aktivitetsdagbok ⇐

Vecka 1 Vecka 2 Vecka 3 Vecka 4

Måndag
Tisdag
Onsdag
Torsdag
Fredag
Lördag
Söndag



FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT (FaR)

Du som behöver stöd med att öka din fysiska aktivitet kan få Fysisk aktivitet på Recept utskrivet av Hälso- och sjukvårdspersonal. FaR är en del av din behandling och kan både komplettera och/eller ersätta läkemedel eller annan behandling. Tillsammans kommer ni fram till lämplig fysisk aktivitet som är anpassad till de förutsättningar och önskemål du själv har. På ditt recept står vad, hur ofta, hur länge och hur mycket du behöver anstränga dig för att få önskad effekt av behandlingen.

Aktiviteten utförs utanför hälso-och sjukvårdens regi och du deltar på eget ansvar, eventuella kostnader ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård.

Hitta din aktivitet

Det finns en digital aktivitetskatalog där samlad information om föreningar, verksamheter och frilufsområden som erbjuder fysisk aktivitet presenteras. Här kan du på ett enkelt sätt hitta passande fysiska aktiviteter i ditt närområde.

Den digitala aktivitetskatalogen når du via 1177.se
Sök fysisk aktivitet på recept.



Råd och stöd

Känner du att du vill veta mer eller ha råd och stöd för att bli mer fysiskt aktiv – kontakta din vårdgivare. Du kan också kontakta Digitala levnadsvanemottagningen via regionens app Digital mottagning.

Mer information om fysisk aktivitet på 1177.se



Region Örebro län

Broschyren är framtagen av Utvecklingsenheten i
samarbete med medarbetare inom Hälso- och sjukvården,
Region Örebro län, 2023.

orebro@regionorebrolan.se | 019-602 70 00
www.regionorebrolan.se