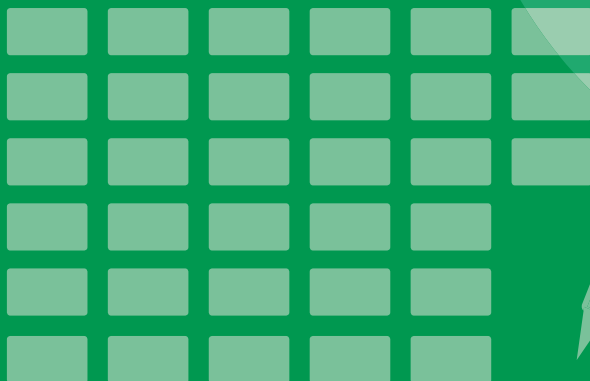


AKTIVITETS DAGBOKEN

*Håll koll på din målsättning
och dina aktiviteter*



HFS

Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
HFS Temagrupp fysisk aktivitet



Region Halland

Namn _____

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freddag	Lördag	Söndag	Tot. tid

- P** Promenad
- S** Stavgång
- C** Cykling
- G** Gym
- Gp** Gympa
- B** Vatten träning
- _____
- _____
- _____
- _____

Markera enligt bokstävorna ovan vilken typ av aktivitet du utfört och hur länge den varade. Markera gärna hur ansträngande du upplevde aktiviteten.

exempel: Du promenerar 30 minuter i raskt tempo och skattar din ansträngning till en 12:a på Borgskalan (se nedan). Då anger du: **P/30/12**

Målsättning och delmål

Startdatum

Här kan du skriva in vilken målsättning du har för din träning. Dela gärna in i flera delmål undertill som du kan bocka av!

Mätvärden med datum

Här kan du notera mätvärden såsom blodtryck, lab-värden eller aktivitetspoäng som tas hos din vårdgivare.

Med Borg-RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passende siffra. Försök att vara så spontan och uppriktigt som möjligt. Din känsla av ansträngning kan t.ex. gälla hela kroppen, trötthet i muskler och

Din upplevda ansträngning

- 6 Ingen ansträngning alls
- 7 Extremt lätt
- 8 Mycket lätt
- 9 Något ansträngande
- 10 Lätt
- 11 Ansträngande
- 12 Mycket ansträngande
- 13 Något ansträngande
- 14 Lätt
- 15 Ansträngande
- 16 Mycket ansträngande
- 17 Extremt ansträngande
- 18 Maximal ansträngning

Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.

andfärdighet. En ansträngningsnivå på 11–15 (lätt, något ansträngande, ansträngande) kan ge ett flertal positiva hälsoeffekter.

Anteckningar

Vill du ha inspiration och tips om olika aktiviteter?

På 1177 Vårdguiden kan du hitta mer information om fysisk aktivitet.
Du kan söka via "motion och rörelse" eller "FaR".

1177



www.1177.se



HFS

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
HFS Temagrupp fysisk aktivitet



Region Halland