



Aktivitetsveileder

Å komme i gang

Tittel	Aktivitetsveileder – Å komme i gang
Utgitt	10/2019
Versjon nr.	1
Utgitt av	Frisklivssentralen i Alta, Alta Kommune
Postadresse	Ergo- og fysioterapitjenesten, Alta Helsesenter Pb. 1383, 9506 ALTA
Besøksadresse	Alta Helsesenter, Ergo- og fysioterapitjenesten Markveien 31, 9510 ALTA
Kontaktinfo	Tlf: 900 69 319/ 78 45 55 10 E-postadresse: frisklivssentralen@alta.kommune.no
Forfattere	Evie Einvik-Heitmann <i>Frisklivskoordinator, Frisklivssentralen i Alta</i>

Å komme i gang med fysisk aktivitet



Å gjøre endringer i egne levevaner kan være utfordrende, nettopp fordi du forsøker å endre på etablerte vaner. Noen opplever at de står på startlinjen og er klar til å hoppe i det, mens andre står foran dørstokken og opplever at veien ut bare blir lengre.

Å bli mer fysisk aktiv handler om noe mer enn bare styrketrening, men for noen kan denne styrketreningen være avgjørende for å kunne delta på andre meningsfulle aktiviteter med familie og venner. Hvordan man velger å gå frem for å komme i gang med et mer aktivt liv er avhengig av personen det gjelder. For noen kan det å redusere tiden man sitter i ro på bidra til å øke hverdagsaktiviteten betraktelig slik at man får mer energi i hverdagen. For andre igjen kan det å velge seg ut prioriterte aktiviteter være avgjørende for og i det hele tatt kunne ha et aktivt liv, som for eksempel ved utmattelse.

Det finnes ingen klar fasitsvar for hvordan komme i gang, men et nyttig utgangspunkt kan være og utforske dine egne mål og reflektere rundt hvorfor det er viktig for deg å bli mer fysisk aktiv.

Dette kompendiet er ment til støtte for deg i prosessen med å gjøre varige endringer i dine aktivitetsvaner. Følg boken kronologisk eller ta i bruk de verktøyene som du opplever passer deg best.

Lykke til!

*Alta, høsten 2020
Frisklivssentralen i Alta*

Innhold

Innholdsfortegnelse

MIN MÅLPLAN	5
MN MESTRINGSPLAN	6
MNE AKTIVITETER	7
ÅRSHJUL	8
PERIODEPLAN	9
UKEPLANLEGGEREN	10
EVALUERING	13
EN INNFORING I FYSISK AKTIVITET	14
AKTIVITETSPYRAMIDEN	16
ANBEFALINGER	17
HELSEGEVINSTER	18
Å FÅ TIL VARIGE ENDRINGER	19
KARTLEGGING – HVILKEN FASE ER DU INN I?	20
Føroverveiellesfasen	20
<i>Test motivasjon din</i>	20
<i>Styrk motivasjon din</i>	20
Overveiellesfasen	21
<i>Kartlegg dine aktivitetsvaner</i>	21
<i>Utforsk din ambivalens</i>	24
<i>Hva er viktig for meg?</i>	25
Handling/Gjennomføring	28
<i>Utarbeid målplan</i>	28
<i>Gradvis tilnærming</i>	29
<i>Aktivitetstilpasning</i>	31
<i>Forholdet mellom aktivitet og hvile</i>	32
<i>Mestringsplan</i>	34
Vedlikeholdsfasen	36
<i>Evaluering</i>	36
<i>Progresjon</i>	36
Tilbakefallsfasen	37
<i>Midlertidig eller endelig tilbakefall?</i>	37
<i>Innhentingsstrategier</i>	37
ÅKTIVITETSBIBLIOTEKET	38
KILDER	39

Min målplan



Mitt hovedmål (langsiktige mål)

Hvorfor er dette viktig for meg?

Mine delmål (kortsiktige mål)

- _____
- _____
- _____
- _____

Hva skal til for at jeg når målet mitt? (Tiltak)

- _____
- _____
- _____
- _____

Min mestringsplan

Mine grunner til å bli mer fysisk aktiv er:

Hvem kan være til støtte i min endringsprosess?

Hva kan hindre meg i å gjennomføre planen min?

- _____
- _____
- _____

Hva kan jeg gjøre for at dette ikke skal hindre meg i å gjennomføre planen min?

- _____
- _____
- _____

Dette skal jeg gjøre dersom jeg har falt tilbake til mine gamle vaner:

- _____
- _____
- _____

Mine aktiviteter

Hverdagsaktiviteter



Lette aktiviteter



Moderate aktiviteter



Harde aktiviteter



Sosiale aktiviteter



Avkobling



Årshjul

Høst



Vinter



Vår



Sommer



UKEPLANLEGGEREN (Lett uke)

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							
LETTE AKTIVITETER							
MODERATE AKTIVITETER							
HARDE AKTIVITETER							

UKEPLANLEGGEREN (Moderat uke)

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							
LETTE AKTIVITETER							
MODERATE AKTIVITETER							
HARDE AKTIVITETER							

UKEPLANLEGGEREN (Hard uke)

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							
LETTE AKTIVITETER							
MODERATE AKTIVITETER							
HARDE AKTIVITETER							

Evaluering

Delmål 1:

Dette har jeg gjennomført:

Hva har fungert bra/mindre bra?

+

-

Dette er mitt nye mål:

Delmål 2:

Dette har jeg gjennomført:

Hva har fungert bra/mindre bra?

+

-

Dette er mitt nye mål:

Delmål 3:

Dette har jeg gjennomført:

Hva har fungert bra/mindre bra?

+

-

Dette er mitt nye mål:

En innføring i fysisk aktivitet



Fysisk aktivitet er et overordnet begrep, som blant annet rommer hverdagslige aktiviteter, fysisk arbeid, friluftsliv, mosjon, idrett, lek, trening og kroppsøving.

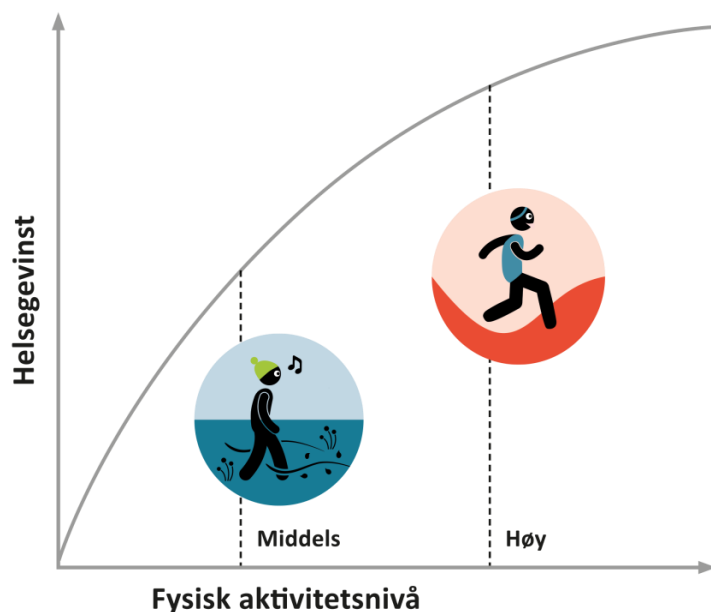
|| Generelt kan fysisk aktivitet defineres som det å bevege seg, eller å bruke kroppen.

Trening er fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og som gjentas, og som har som mål å bedre eller vedlikeholde *fysisk form*.

Mosjon er bruk av kroppen for å bedre sin fysiske form og styrke helsen, og skal også gi trivsel og avkobling.

Fysisk form er et sett av egenskaper som man har eller erverver seg, og som er relatert til evnen man har for å utføre fysisk aktivitet. Faktorene som utgjør fysisk form deles ofte inn i *to grupper*, hvor den ene hovedsakelig er relatert til idrettslige prestasjoner og den andre til helserelatert form.

Helserelatert form er en tilstand som karakteriseres av evnen til å utføre daglige aktiviteter med overskudd, og som har fysiologiske trekk og kvaliteter som er forbundet med lav risiko for utvikling av kroniske sykdommer og tilstander.



Dose-responsforholdet er sammenhengen mellom mengde fysisk aktivitet og helsegevinst. Anbefalingene for fysisk aktivitet og forventet helseeffekt er avhengig av utgangspunktet til den enkelte.

|| Generelt sett kan man si at jo lavere aktivitetsnivå en person befinner seg på desto større kan effekten forventes å bli dersom aktivitetsnivået forhøyes.

Aktivitetspyramiden



Stillesitting blir definert som våken tid i sittende, liggende eller annen fysisk hvilende stilling, som f.eks. i sammenheng med skjermaktiviteter, bilkjøring osv

Anstrengende aktiviteter er aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel løping.

Moderat aktiviteter er aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel hurtig gange.

Lett er aktiviteter som medfører omtrent normal pusting, for eksempel rolig gange, hverdagsaktivitet Nasjonale anbefalinger

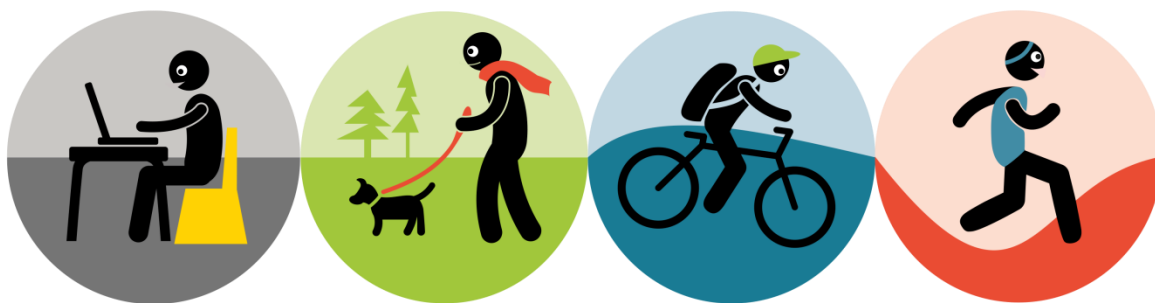
Aktivitetspyramiden er et visuelt verktøy som viser hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet kan fordeles med tid og intensitet. De aktivitetene som befinner seg nederst i pyramiden, utføres oftere og med lavere intensitet enn de aktivitetene som er plassert høyere opp. Aktiviteter høyere opp i pyramiden gir bedre kondisjon, styrke og bevegelighet.

Hvordan man skal begynne å endre på sin aktivitetspyramide er individuelt, og avhengig av behov, interesse, tidligere og aktuelle erfaringer med fysisk aktivitet, fysisk form og helsetilstand.

Spørsmål du kan stille deg selv er:

- Er det hensiktsmessig å utvide et trinn og/eller skal jeg forsøke å gå opp et trinn?

Anbefalinger



|| Alle mennesker bør, helst hver dag, være fysisk aktiv i til sammen minst 30 minutter. Intensiteten bør være minst middels, for eksempel en rask spasertur. Ytterligere helseeffekt kan oppnås ved å øke den daglige mengden eller intensiteten utover dette.»

Generell fysisk aktivitet

Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minst 150 minutter med moderat fysisk aktivitet eller 75 minutter med høy intensitet, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.

- **Hjem og fritid**, f.eks. friluftsliv, idrett og mosjonsaktiviteter som gåing, dans og svømming
- **Transport**, f.eks. gåing, sykling, sparke ved reise til og fra arbeid, besøk og ærend i nærmiljøet.
- **Arbeid**, i forbindelse med arbeidsreisen eller tilrettelagt målrettet aktivitet på eller i forbindelse med arbeidsplassen.

Styrketrening

Voksne og eldre bør gjennomføre øvelser som gir økt muskelstyrke til de store muskelgruppene i ben, arm, mage og ryggmuskulatur, to eller flere ganger i uken.

- Start alltid med oppvarming på 10 – 15 minutter
- Gjennomfør 8 – 12 repetisjoner per øvelse og 1 – 3 ganger med korte pauser.
- Kroppen trenger 48 timer restitusjon mellom hver styrke økt.

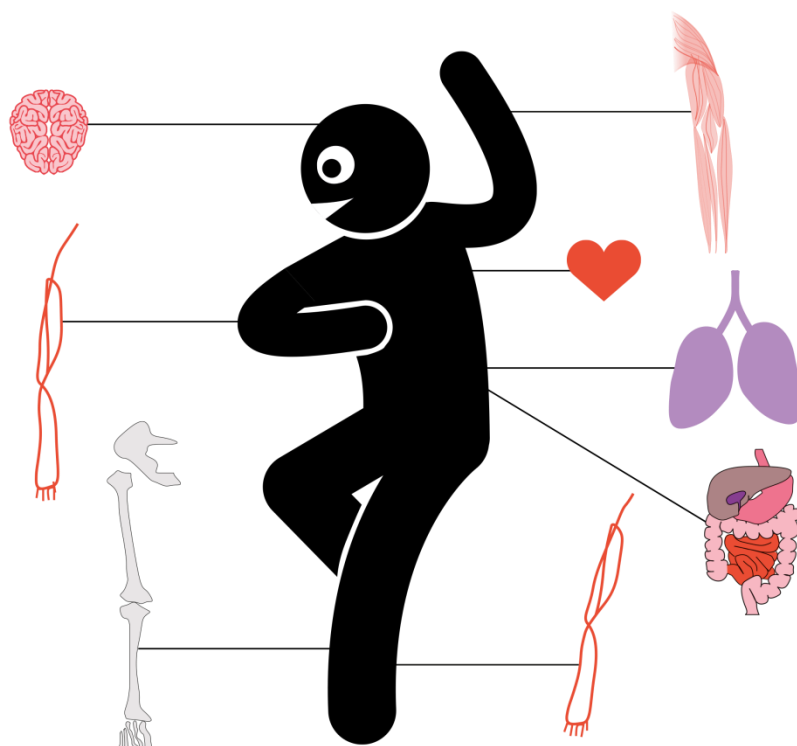
Tilpasninger

Voksne og eldre med nedsatt mobilitet og ustøhet anbefales i tillegg å gjennomføre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere ganger i uken.

Stillesitting

Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder. F.eks. stå, gå eller rusle.

Helsegevinster



Hvilke av helsegevinstene nedenfor er viktige for deg?

Bedre søvn
Bedre evne til å mestre stress
Langsommere aldring
Økt arbeidskapasitet
Større overskudd - mer trivsel
Styrket immunforsvar
Bedre lungefunksjon
Sterkere hjerte
Sterkt redusert risiko for hjerte – og karsykdommer
Bedre blodsirkulasjon
Sannsynlig redusert risiko for brystkreft
Mindre risiko for utvikling av høyt blodtrykk
Mindre risiko for blodpropp og slag

Bedre blodsukkerregulering
Redusert risiko for tykktarmkreft
Bedre mage – og tarm funksjon
Gunstigere fettstoffsifte og blodkolesterolprofil
Mindre ryggbesvær
Sterkere muskulatur
Bedre leddfunksjon og bevegelighet
Mindre ryggbesvær
Bedre kroppsbalanse og risiko for fall
Sterkere benvev, brusk, sener og bånd
Mindre risiko for slitasjegikt
Mindre risiko for utvikling av benskjørhet

Å få til varige endringer - Kartleggingsverktøy



Å gjøre en endring handler om bryte en vane. Ofte handler det om en vane som har vart i mange år, og det er derfor naturlig at dette krever mye av deg, både mentalt og fysisk.

Se på endringshjulet på neste side. Hvor er du i denne sirkelen? Hva kreves av deg i denne fasen, og hva skal til for at du kan ta neste steg?

Vi vet at endring er krevende, og som sirkelen viser er et større eller mindre tilbakefall ofte en del av prosessen. Husk at dette er læring, og gir deg erfaring som du kan bruke videre.

De ulike endringsfasene

Føroverveielse: Lite innstilt på endring. De positive effektene av egen adferd oppfattes som større enn de negative.

Overveielse: Opplever negative konsekvenser ved nåværende adferd, men er usikker på hvor stort problemet egentlig er. Stor grad av ambivalens.

Beslutning: Bestemmer seg for å gjøre endring og gjør små forsøk på endring. Her må det lages **mål/delmål og en god plan for gjennomføring.**

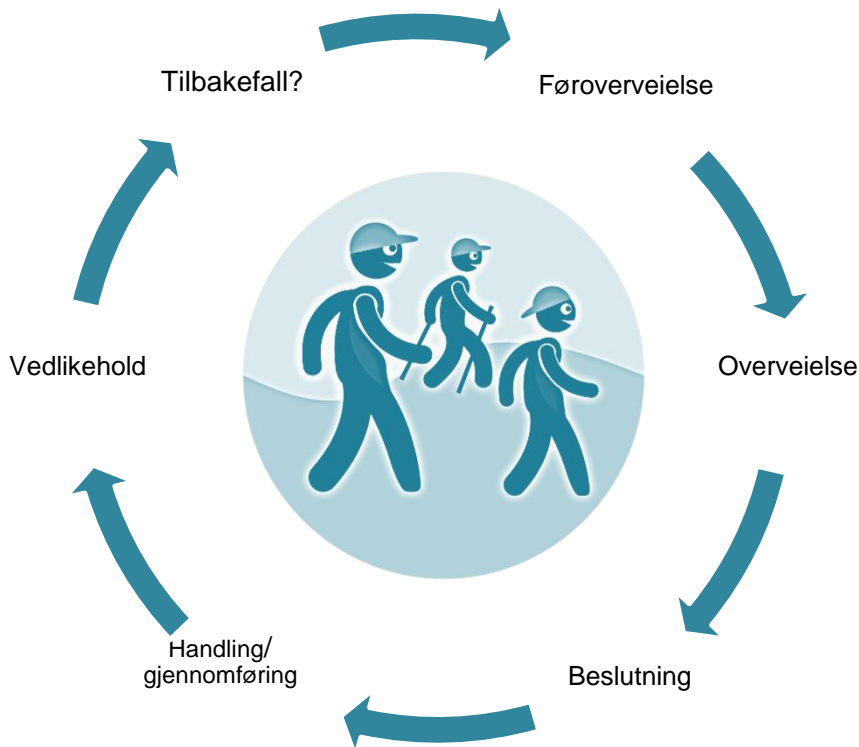
Handling/gjennomføring: Endringene iverksettes og blir synlige. Her er det viktig å tenke over hvilke **strategier som skal brukes for å hindre tilbakefall.**

Vedlikehold/varig endring: Iverksatt handling betyr ikke alltid varig endring. Ambivalens i forhold til endringen kan vende tilbake. Her må **strategier for å hindre tilbakefall brukes aktivt.**

Tilbakefall: Innebærer retur til tidligere adferd, kan være for en lengre eller avgrenset periode. Dette er et tilbakeskritt som bidrar til læring. Tilbakefall er naturlig.

«Laps vs Relaps» - brukes erfaringen til å forsøke på nytt eller ses forsøket på som bortkastet?

Kartlegging – Hvilken fase er du i?



Figur: Endringshjulet

Føroverveelsesfasen

Test motivasjonen din!

PÅ EN SKALA FRA 0 – 10 (der 0 er overhode ikke viktig i det hele tatt og 10 er særdeles viktig)
Hvor viktig er det for deg å være fysisk aktiv?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Er motivasjonen din sånn midt-på-treet? Det er normalt å tvile på om man er motivert nok. Å vente på å bli 100 % motivert kan ta tid. Mange kan oppleve at motivasjonen øker underveis som følge av mestring etter å ha gjennomført en aktivitet.

Styrk motivasjonen din! (Skriv hvorfor det å bli mer fysisk aktiv er viktig for deg)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Kartlegg dine aktivitetsvaner



1. Hvor ofte driver du mosjon? Med «mosjon» mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer, danser eller driver trening/idrett. Ta et gjennomsnitt.

- Aldri Sjeldnere enn en gang i uka En gang i uka 2 – 3 ganger i uka Omtrent hver dag

2. Dersom du driver med slik mosjon så ofte som en gang i uka eller flere: - Hvor hardt mosjonerer du? Ta et gjennomsnitt.

- Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett Tar det så hardt at jeg blir andpusten og svett Tar meg nesten helt ut

3. Dersom du driver slik mosjon så ofte som en eller flere ganger i uka: - Hvor lenge holder du på hver gang? Ta et gjennomsnitt.

- Mindre enn 15 minutter 15 – 29 minutter 30 min. – 1 time Mer enn 1 time

Hva er mine mosjonsaktiviteter?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



4. Omtrent hvor mye mosjon får du gjennom daglige gjøremål? (Hverdagsaktivitet som for eksempel å gå i trapper, hus – og hagearbeid, lek med barn handling osv). Avrund til nærmeste hele timer.

Antall timer: _____

Hva er mine hverdagsaktiviteter?

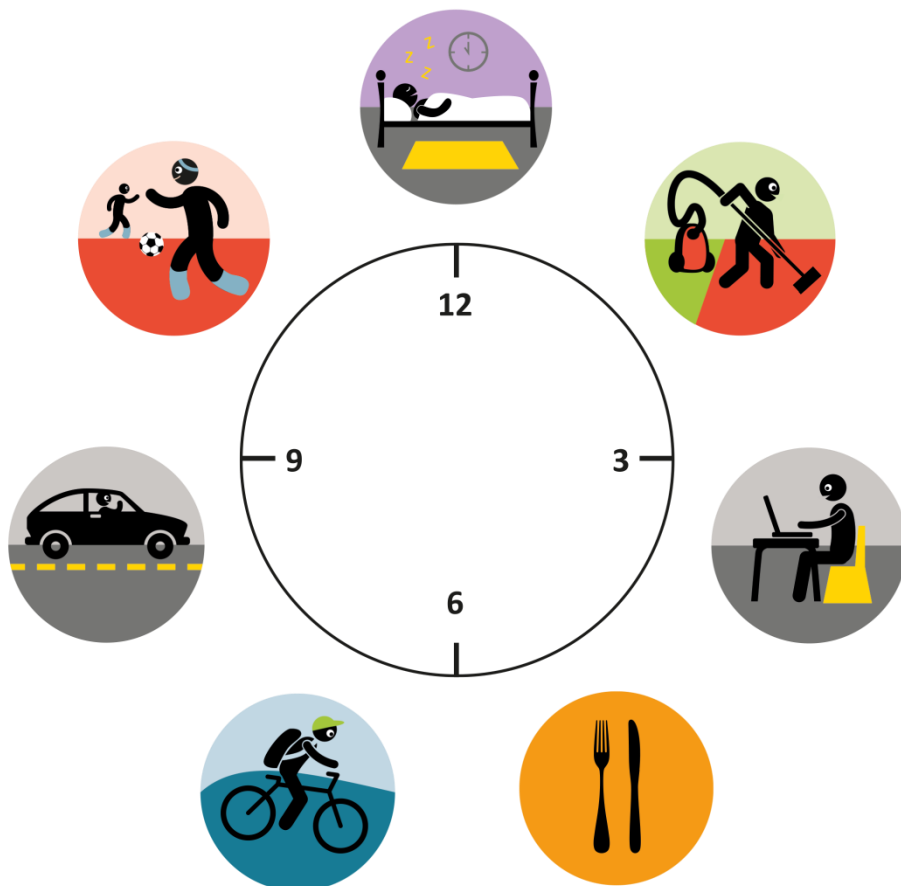
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



5. Omtrent hvor mange timer sitter du i ro på en vanlig hverdag? (Regn med både arbeid og fritid) Avrund til nærmeste hele tall.

Antall timer: _____

6. Hva er din døgnrytme? Er det forskjell på hverdag og helg? Kartlegg over 7 dager, og skriv ned antall timer du bruker på hverdagsaktivitet, mosjonsaktivitet, tid i stillesittende aktiviteter og søvn. Hva fant du ut?



DAG	AKTIVITET	STILLESITTING	SØVN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			



Utforsk ambivalensen din

For å sortere hva ambivalensen skyldes, kan skjemaet under hjelpe deg i å utforske og sortere tankene omkring dette. Start med rubrikk 1, og følg deretter tallrekken numerisk. Avslutt med 4.

1 Fordeler med dagens situasjon	4 Fordelen med å gjøre endring
2 Ulempen med dagens situasjon	3 Ulempen med å gjøre endringer

Hva fant du ut? Hva legger du mest vekt på, rubrikk 1 og 2, eller 3 og 4?

Aktivitetstilgjengeligheter

Hva er viktig for meg, og hvilke muligheter for fysisk aktivitet har jeg?

Aktivitet og arbeidsliv



Jobbturer



Aktiv transport



Walk and talk møter



Aktive pauser



Trim – på - kontrakt



Bedriftsidrett

Hverdagsaktivitet



Trappegange



Husarbeid



Hagearbeid



Nærturer



Arbeid



Aktiv transport

Aktivitet og familieliv



Friluftsliv



Lek med barn



Gåturer



Spill



Park



Ski/sykkel

Aktivitet og fritid



Friluftsliv



Mosjon



Hobbyaktiviteter



Treningscenter



Sosiale aktiviteter



Organiserte aktiviteter

Aktivitet og Friluftsliv



Bålkos



Nærturer



Vandreturer



Toppturer



Bær/sopp-sanketur



Telttur

Sosiale aktiviteter



Felles
friluftaktiviteter



Trimgrupper



Familieaktiviteter



Organiserte
aktiviteter



Sosial fritid



Arbeid/forening

Kondisjonsaktiviteter



Trappe/bakketrening



Topptur



Gange/løp



Ballspill



Sykkel/svømming



Ski/truger

Styrkeaktiviteter



Hagearbeid



Bære tungt



Egen kroppsvekt



Apparat



Generell styrke



Maksimal styrke

Aktiviteter for avkobling



Balanse/lek i friluft



Rusle/gå/løpe
(musikk)



Utflukter



Dans/sosiale
aktiviteter



Avspenning



Yoga

Utarbeid en målplan

For å hjelpe deg med å sette gode mål, kan du ta i bruk SMART – modellen, som er en motiverende og effektiv metode som kan hjelpe deg med å sette mål og lykkes med livsstilsendringer. Hver bokstav står for en egenskap eller et kjennetegn som målet må ha for at det skal kunne fungere som en drivkraft.

S	Spesifikt	Hva skal du konkret gjøre, og hvordan?
M	Målbart	Kan du måle endringene?
A	Akseptabel	Kan du akseptere målet?
R	Realistisk	Er målet gjennomførbart?
T	Tidsbestemt	I hvilken tidsperiode skal du gjennomføre målet?

Når man skal jobbe med målsetninger og endring av levevaner, er det ofte nødvendig å dele inn et mål i hovedmål og flere mindre delmål. Se eget skjema foran i kompendiet.

Et langsiktig mål beskriver gjerne en idealtilstand som du vil jobbe i mot, og som kan ligge flere år frem i tid. Et eksempel kan være å komme seg inn i et konkret klesplagg du har vokst ut ifra, eller å komme i bedre fysisk form.

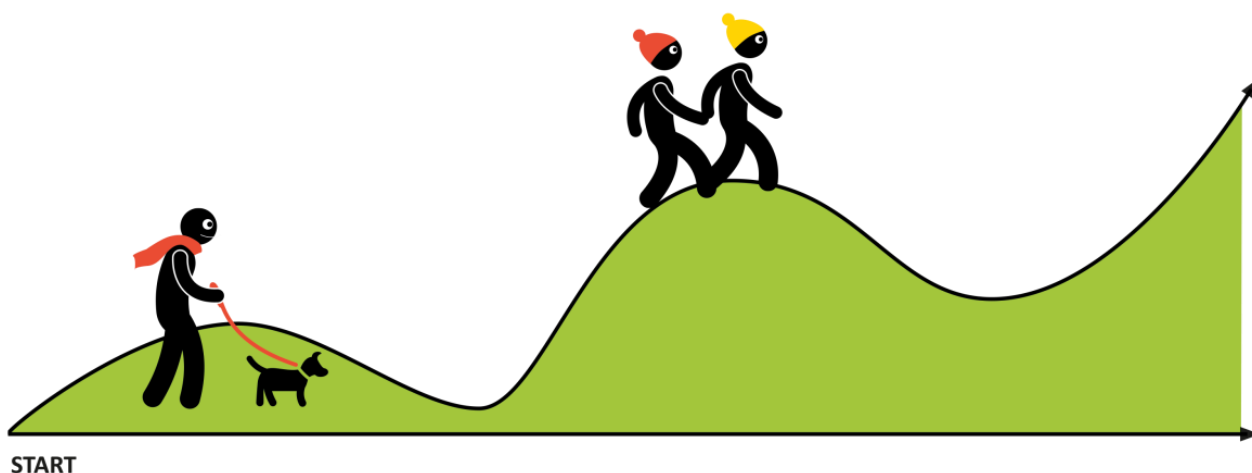
Et kortsiktig mål kan ofte ha et sterkt konkret preg. Det er noe du virkelig har bestemt deg for, og noe du vet at du vil klare dersom du vil det selv. Et kortsiktig mål kan vare fra 1 måned og opp til et år. For eksempel å spise bare en porsjon til middag, eller å spise en grønnsak hver dag.

|| Å jobbe målrettet med et og et mål av gangen, fremfor å jobbe med mange mål samtidig, vil øke sjansen for å lykkes. Husk at flere små endringer over tid kan utgjøre en stor forskjell.

Notater:

Gravis tilnærming

Sjekk ut skjemaet på neste side for å se hvordan du kan starte og progrediere med dine aktiviteter. Ettersom formen din blir bedre kan du videreutvikle og progrediere i aktivitetsplanen din.



Start

- Start med ett delmål
- Skap nye rutiner
- Planlegg og gjennomfør lette/moderate aktiviteter på tidspunkter hvor du har mest energi ila. dagen.
- Lystbetonte aktiviteter



Fortsett

- Nye delmål igangsettes
- Vedlikeholde de gamle rutinene og utvikle nye
- Moderat/harde aktiviteter kan suppleres
- Økt overskudd kan åpne opp for mer aktivitet og nye aktivitetsmuligheter
- Forsett med lystbetonte aktiviteter

Notater:

Kondisjonstrening

Sykkel

Ergometersykkel **Ei-sykkel** **Landevei** **Terreng**

Basseng

Øvelser i basseng **Gange/løping** **Svømming**

Hverdagsaktivitet

Gange ifm. Hverdagssysler **Gå trapp** **Gå til butikken** **Sykle til jobben**

Gange/løp

Lett **Moderat** **Hard**

Intervalltrening

Stolpeintervall **Naturlig intervall** **Pyramide** **Bakke** **4 x 4**

Topptur

Perletur **Alta 3 – toppers** **Alta 10- toppers**

Ski og truger

Flat terreng (Sandfallet) **Lysløyper** **Toppturer** **Offpist**

Organisert/konkurranser

Sykkel **Ski** **Bedrift** **Topptur** **Løp**

Styrketrening

Hverdagsaktivitet

Husarbeid **Rake løv** **Bære handlevarer** **Måkke snø** **Grave/bære tungt**

Styrketrening i apparat

Veiledet trening **Egentrening institutt** **Treningssenter**

Styrketrening med egen kroppsvekt/lett motstand

Egentrening hjemme **Egentrening ute** **Frisklivtrening** **Trimpark**

Maksimal styrketrening

Hjemme **Institutt** **Treningssenter**

Notater:

Aktivitetstilpasning

For å kunne sammenligne ulike aktiviteter, kategoriseres de etter energiforbruk. Det er tatt utgangspunkt i gjennomsnittlig beregnet energiforbruk når man ligger stille.

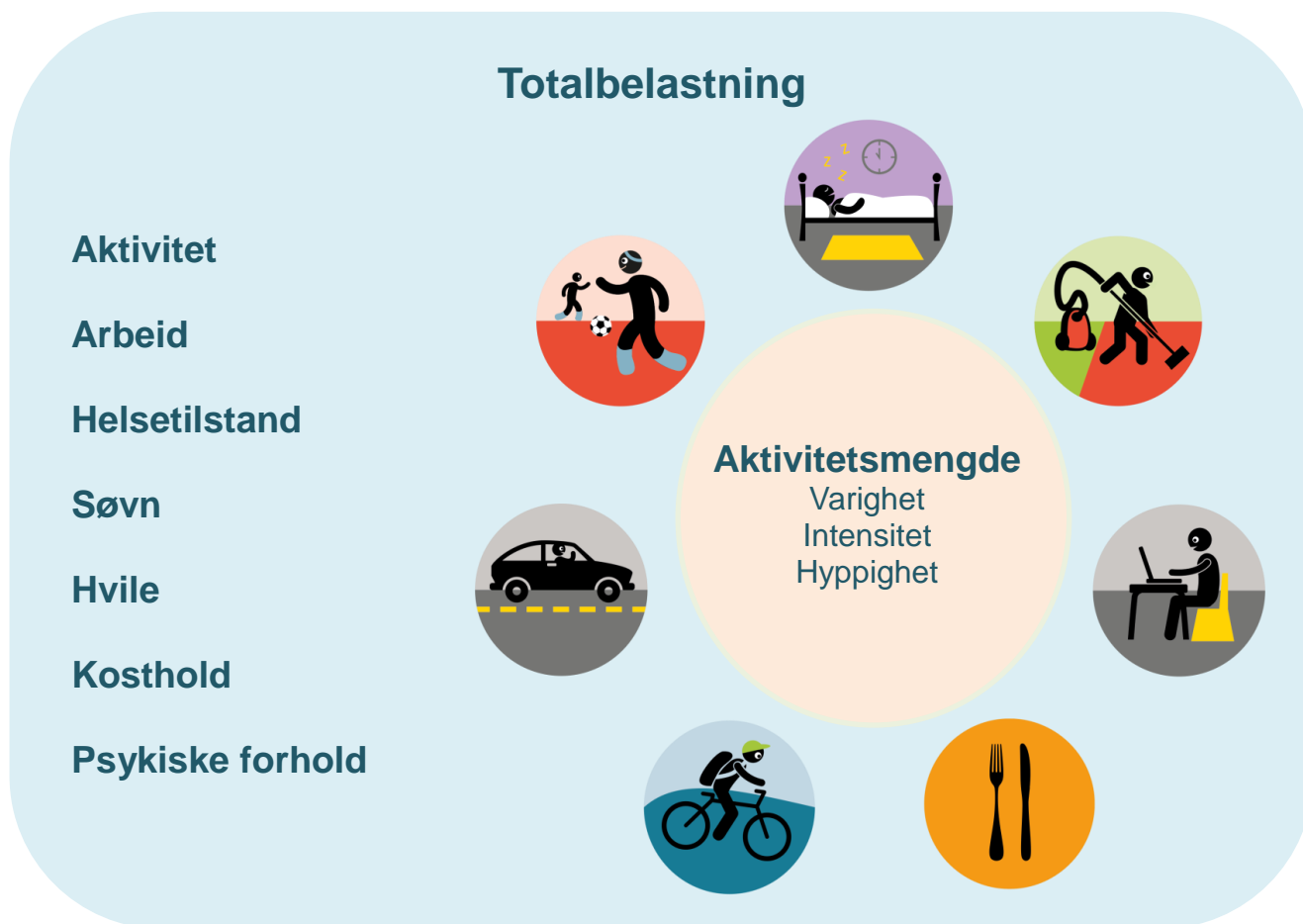
Det energiforbruket man har når man ligger i ro, er definert som én MET (metabolsk ekvivalent). MET-verdiene er et gjennomsnitt og avhenger av hvilken intensitet aktiviteten gjøres med. De fleste aktivitetene kan utføres i ulik anstrengelsesgrad. Små endringer i intensitet eller individuelle faktorer vil påvirke energiforbruket og MET-verdien.

Lett aktivitet defineres som aktiviteter under 3 METs, moderat intensitet som 3-6 METs og høy intensitet som aktiviteter over 6 METs.

Aktivitet	Intensitet	METs
Liggende hvile	Lett	1,0
Sitte og bevege seg litt	Lett	1,3
Kyssing og klemming	Lett	1,3
Stryke klær	Lett	1,8
Gange, lett	Lett	2,0
Kjøre buss	Lett	2,0
Spille gitar	Lett	2,3
Rydde spisebordet	Lett	2,5
Husarbeid	Lett	2,8
Seksuell aktivitet	Lett	2,8
Rake løv	Moderat	3,8
Bowling	Moderat	3,8
Power yoga	Moderat	4,0
Ta trappa – rolig uten vekt	Moderat	4,0
Bordtennis	Moderat	4,0
Bordtennis	Moderat	4,0
Gange, moderat	Moderat	4,3
Golf	Moderat	4,8
Måke snø	Moderat	5,3
Bære 10 kg opp trappa	Høy	6,0
Aerobics	Høy	7,3
Grave	Høy	7,8
Løping	Høy	8,3
Riding – hoppe hinder	Høy	9,0
Svømme	Høy	9,8

Kilde: Ainsworth BE og medarbeidere 2011

Forholdet mellom Aktivitet og hvile



Aktivitetsmengden angir den totale mengden fysisk aktivitet som blir lagt ned i en økt, gjennom en uke eller over en periode. Den belastningen som treningen din utgjør, er en del av den *totalbelastningen* du blir utsatt for. Figuren over viser hvordan den totale belastningen du utsettes for i løpet av en dag, skjer nettopp over 24 – timer og er avhengig av mange andre faktorer som bl.a. helsetilstand, hvile, psykiske forhold, kosthold, søvn og arbeid.

Tiden det tar å hente seg inn igjen etter en gjennomfør aktivitet er avhengig av intensiteten og varigheten. Jo bedre fysisk form du er i, jo kortere tid vil dette vanligvis ta.

Aktivitetsform	Intensitet	Normal restitusjonstid (ca.)
Kondisjonsaktiviteter	Lav	¼ - 1 døgn
	Høy	1-2 døg
Styrkeaktiviteter	Høy	2 døgn



Restitusjon startet umiddelbart etter en økt, og vil også foregå underveis i økta. Hvor lang tid det tar å restituere seg etter de ulike treningsøktene kan være med på bestemme hvordan du skal legge opp aktivitetsuka di. For eksempel kan det være lurt å ha to døgn opphold mellom to harde styrkeøkter. Dette betyr ikke nødvendigvis at du ikke kan trene mellom disse to øktene, for eksempel kan lette aktivitet som gåtur eller sykling være fine restitusjonsøkter å ha i mellom de litt hardere øktene.

For noen kan det være bedre å dele opp øktene til mindre og lettere økter for å justere ned aktivitetsmengden til tross for økt hyppighet. Hos personer som sliter med utmattelse kan dette være lurt. Ta i bruk aktivitetsdagbok for å loggføre aktivitetene dine. Dette vil kunne gi deg bedre innsikt for å kunne justere aktivitetsmengden din i forhold til totalbelastningen.

For andre kan det være hensiktsmessig å *periodisere* aktivitetsmengden ved å planlegge ukene til lett, moderat og harde uker. I uker, eller perioder hvor det er større belastninger som f.eks. etter sykdom eller stor arbeidsbelastning, kan det være hensiktsmessig å benytte seg av en lett aktivitetsuke.

Tips til å finne balanse mellom hvile og aktivitet

- Tilpass aktivitetsmengden ved å justere varighet, intensitet eller hyppighet . F.eks. ønsker du å trene styrketrening, men unngå for stor belastning kan du redusere tiden, bruke egen kroppsvekt som motstand og ha lengre pauser.
- Varier mellom lett – moderat og harde treninger.
- Loggfør aktiviteten din for å få bedre innsikt i hvordan aktivitetsbelastningen påvirker deg, og juster ned eller opp i forhold til dette.
- Se på de andre faktorene som spiller inn på din totalbelastning, hvordan er det med disse?
- Bruk aktivitetsdagboka for å loggføre søvn, opplevd opplagthet og hvordan gjennomføringa av økta opplevdes. Bruk f.eks. smileansikter for å beskrive. Ble det mange surmunner, kan du f.eks. justere ned aktivitetsmengden din.
- Lag deg en hvile strategi, en plan som beskriver hvordan du skal restituere deg i løpet av en uke og i løpet av en dag. Legg inn lette aktiviteter, aktiviteter for avkobling og hvile, søvn og mat. Hvilke aktiviteter tar mye energi fra meg? Kan jeg redusere på disse?

Mestringsplan

PÅ EN SKALA FRA 0 – 10 (der 0 er ingen tru og 10 er full tru på at jeg kan bli mer fysisk aktiv)
Hvor stor tru har du på at du kan bli mer fysisk aktiv?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Havnet du midt på treet? Ta i bruk dine tidligere erfaringer fra noe du har klart å få til. Hva var det du gjorde den gang for å lykkes? Husk at jo flere ganger du har forsøkt å gjøre en endring, desto større sannsynlighet har du for å kunne lykkes denne gang. Ikke gi deg!

Behov for støtte



Det å være aktiv sammen eller få støtte fra noen, kan være til stor hjelp for å klare å gjennomføre aktivitetsplanen sin. For noen så opplever de at det å gjøre aktiviteter i lag med andre er både sosialt og gøy, og oppleves som mer meningsfullt.

Hvem kan jeg være aktiv i lag med?

Venner Barn/barnebarn Partner Friskliv Treningskompis Gruppe

Å ha noen som spør deg om hvordan det går med endringsplanene dine, kan være til stor nytte for motivasjon og gjennomføring.

Hvem kan være til støtte for meg i min endringsprosess?

Venner Partner Familie Andre

Treningskompis Frisklivssentralen Annet helsepersonell Veileder Fastlege



Å komme seg forbi dørstokkmila!

1. Ta utgangspunkt i aktiviteter som du har lyst å bruke tid på.
2. Er det vanskelig å komme seg opp av sofaen? Start med en lystbetont aktivitet først. En gjennomført aktivitet kan skape mestring og motivasjon til å gjøre en til aktivitet.
3. Aktivitet avler aktivitet. Noen ganger er det lettere å gjennomføre en aktivitet, dersom du har vært aktiv ila. dagen.
4. Planlegger du en aktivitet på egenhånd ila. uken, forsøk å se gjennom hvilket tidspunkt det er størst sannsynlighet for at du kan få til å gjennomføre en aktivitet. Når har du mest energi og lyst?
5. Start med gradvis tilnærming. Mosjonerer du aldri? Eller bruker mye tid i stillesitting? Hva med å start med å øke hverdagsaktiviteten? Eller 1 – 2 mosjonsaktiviteter i uken. DU kan også gradere ulike aktiviteter i lett – moderat og harde aktiviteter. Start med de lette.
6. Visualisering – klarer du å se for deg at du gjennomfører en aktivitet? Så klarer du det også i virkeligheten.
7. Gjøre klar dagen før – da slipper du å ta så mange valg før du når døra.
8. Lag en timeplan – en timeplan hjelper til med å forberede mentalt, samt gi oversikt over når du har tid og mulighet til å være mer fysisk aktivitet. I tillegg hjelper det deg å skape en forpliktelse.
9. Aktivitetsdagbok – kan være med på å motivere, samt gi deg mulighet til å reflektere over ditt aktivitetsnivå og hvordan du responderer på aktivitet



Evaluer

Bruk skjemaet Evaluering på fremsiden i heftet for å evaluere målene dine, hvor langt du har kommet og å sette nye delmål. Dette kan være en fin måte å jobbe med motivasjon og fremdrift på.

Har du noen nye aktiviteter som du ønsker å delta på?

Progresjon

Med en forbedret fysisk form vil du oppleve mer overskudd og energi. Dette kan være en fin tid til å begynne med å progrediere i aktivitetsplanen din. Ta i bruk Aktivitetsplanleggeren foran i heftet og bruk moderat og hard uke for å få til progresjon.

Andre verktøy du kan bruke er gradvis tilnærming og aktivitetsmuligheter.

Tilbakefallfasen

Midlertidig eller endelig tilbakefall?

Ikke vær for streng med deg selv om du faller tilbake til tidligere vaner, dette er vanlig! Gå noen skritt tilbake, og start på nytt med noen lystbetonte og lette aktiviteter. Husk at all aktivitet er god aktivitet.

I tilbakefallsfasen har du muligheter til å reflektere over hva du har lært gjennom din endringsprosess. Dette er nyttig kunnskap du kan ta med deg videre på ditt neste forsøk. Ikke gi deg!



Hva har jeg lært?

Trenger du hjelp til å se hvilke muligheter du har til å være aktiv på tross sykdom eller skade, så ta kontakt med Frisklivssentralen 😊

Innhentingsstrategier



Husk at du trenger ikke vente til du er 100 % klar eller motivert, da kan det hende du må vente lenge. Aksepter at endring kan ta tid, og husk at små steg vil utgjøre større forbedringer over tid. Høst av dine tidligere erfaringer, og søk støtte for å komme i gang. Jo flere forsøkt, jo større sannsynlighet har du for å lykkes. Lykke til!

Aktivitetsbiblioteket

App for smarttelefon

Exor Live Go

Få treningsprogram på din App fra Frisklivssentralen

Styrk!

Diabetesforbundets App med animasjoner for hvordan du kan trene hjemme.

Heia meg

App med støtte til livsstilsendring, innenfor både fysisk aktivitet, kosthold, psykisk helse, tobakk- og alkoholvaner.

UT

Finn merkede turruter, fotturer, sykkelturner og skiturer i hele Norge.

Norgeskart Friluftsliv

Offline kart og turer

Andre verktøy

Aktivitetsdagbok – for deg som vil komme i bedre form (last ned på helsedirektoratet sine nettsider)

Nyttige nettsider for deg å sjekke ut

www.helsenorge.no

www.helsedirektoratet

www.nhi.no

www.olympiatoppen.no

www.ut.no

www.norskfriluftsliv.no

www.friluftslivetsuke.no

Kilder

Nettsider

www.helsenorge.no

www.helsedirektoratet.no

Bøker

Red. Roald Bahr: Aktivitetshåndboka – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Helsedirektoratet.

Gjerset, A, Haugen. K, Holmstad. P, Raastad.T (2001): Treningslære. Oslo: Gyldendal Undervisning

Artikler

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke, C et al. 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. Med Sci Sports Exerc. 2011 Aug;43(8):1575-81. Tilgjengelig fra: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21681120>

Illustrasjon

Ingunn Cecilie Jensen
www.jensendesign.no