Vill du veta mer om fysisk aktivitet eller få stöd i att bli mer fysiskt aktiv?

För att få ett FaR (fysisk aktivitet på recept), prata med din vårdgivare.
På 1177.se/FaR kan du läsa mer om fysisk aktivitet som medicinsk behandling.
Få stöd av Hälsocoach online i mobilen. Ladda ner appen Mitt vårdmöte och boka tid.
Om du bor i Göteborg och fått ett FaR kan du få stöd av fysioterapeut på FaR-mottagning, läs mer på vgregion.se/fargoteborg
För information om aktivitetsutbud i övriga kommuner, se din kommuns hemsida.

Anteckningar

Denna folder beställs av dig som vårdgivare via *adress.distributionscentrum@vgregion.se*

Feb 2020 © Centrum för fysisk aktivitet Göteborg VGR.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
Regionala terapigruppen Fysisk aktivitet – Läkemedelskommittén VGR

AKTIVITETS DAGBOKEN

Håll koll på din målsättning och dina aktiviteter

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
Regionala terapigruppen Fysisk aktivitet – Läkemedelskommittén VGR

Namn _____

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Tot. tid

Promenad	**P**
Stavgång	**S**
Cykling	**C**
Gym	**G**
Gympa	**Gp**
Vattenträning	**B**
_____	___
_____	___
_____	___
_____	___

Markera enligt bokstäverna ovan vilken typ av aktivitet du har 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 passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan t.ex. gälla hela kroppen, trötthet i muskler och andfåddhet. En ansträngningsnivå på 11–15 (lätt, något ansträngande, ansträngande) kan ge ett flertal positiva hälsoeffekter.

Din upplevda ansträngning

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

Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.