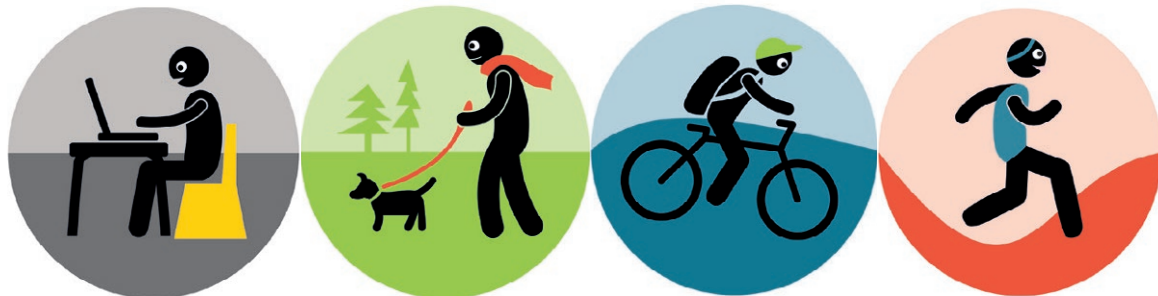


Gode aktivitetsvaner

Veileder for helsepersonell

IS-2766





Innledning

Dette samtaleverktøyet om fysisk aktivitet og stillesitting er utviklet til bruk for ansatte i helsetjenesten. Hensikten er å gjøre det enklere å veilede grupper og enkeltpersoner om bevegelse, fysisk aktivitet, trening, fysisk form og helse. Verktøyet kan være nyttig for blant annet kommunale frisklivssentraler og andre lærings- og mestringstilbud i spesialist- og primærhelsetjenesten. Det kan også være egnet for frivillige og private aktører som arbeider med å fremme fysisk aktivitet.

Samtaleverktøyet består av 22 lysbilder fordelt på 12 tema med tilhørende veiledning. Innholdet har en helsefremmende tilnærming og bygger på de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet og stillesitting. Målgruppen er voksne personer. Lysbildene kan benyttes i sin helhet eller enkeltvis, til grupper, temasamlinger og kurs og i individuelle samtaler. Til alle tema er det en tilhørende tekst med lenker til utfyllende informasjon og plass til egne notater. Her er også forslag til samtaleemner og summeoppgaver til refleksjon og erfaringsutveksling. Hensikten er å stimulere til at deltakerne selv kan komme med konkrete eksempler og dele historier. For å unngå at språk blir en barriere, har lysbildene lite eller ingen tekst.

Dette er en pilotutgave som skal prøves ut i løpet av 2019. Endelig versjon vil bli tilgjengelig fra Helsedirektoratets nettsider.

Veiledning i helsetjenesten skal bygge på anerkjente og kunnskapsbaserte metoder for endring av levevaner. Helsepersonell bør ha grunnleggende kjennskap til [Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting](#), [Aktivitetshåndboken](#), [Veileder for kommunale frisklivssentraler](#) og [Veileder for habilitering, rehabilitering, individuell plan og koordinator](#). Vi anbefaler at den som skal bruke samtaleverktøyet har grunnleggende ferdigheter i [motiverende samtale \(MI\)](#).

DINE 30



Både aktivitetsnivå og fysisk form har betydning for helsen. Lysbildene illustrerer eksempler på typer fysisk aktivitet med lett, moderat og anstrengende intensitet og stillesitting.

Aktivitetspyramiden viser at mer hverdagsaktivitet og mindre stillesitting er gode grep for å øke den totale mengden fysisk aktivitet. Aktivitetene nederst i pyramiden bør utføres oftere enn aktiviteter med høyere intensitet. Stillesitting er plassert øverst for å peke på betydningen av å redusere tiden vi sitter i ro, selv om tiden vi bruker til stillesitting er lengre enn tiden til anstrengende fysisk aktivitet.

Lysbildene gir mulighet til å snakke om hva fysisk aktivitet er, de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet og stillesitting, at all bevegelse er bra og litt er bedre enn ingenting, betydningen av intensitet og allsidighet og totalt fysisk aktivitetsnivå samt bevisstgjøring av egne vaner og preferanser.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Definisjon av fysisk aktivitet](#)
helsedirektoratet.no
- [Definisjon av trening](#)
tidskriftet.no
- Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet til [barn og unge 0-5](#), [barn og unge 6-12](#), [barn og unge 13-17](#), [voksne](#), [eldre](#) og [gravide](#)
helsedirektoratet.no
- [Aktivitetsdagbok – for deg som vil bli i bedre form](#)
helsedirektoratet.no
- [Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet](#)
[Aktivitetshåndboken.no](#)
helsedirektoratet.no

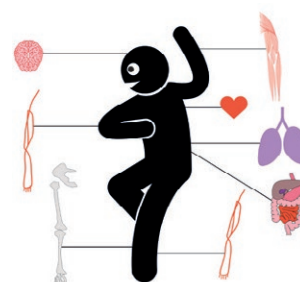
Samtaleemner:

- Hva er fysisk aktivitet?
- Varighet, frekvens, intensitet og type aktivitet
- Fysisk aktivitet i arbeid, transport, hjemme, fritid
- Preferanser for og erfaringer med ulike aktiviteter og grad av intensitet
- Bruk av Aktivitetsdagboken og Borgs skala

Summeoppgaver:

- Hvordan er dine dager? Hvor mye fysisk aktivitet får du hver dag? Hver uke?
- Hvordan få til regelmessig fysisk aktivitet i egen hverdag?
- Hvordan øke intensiteten i noe av den aktiviteten du gjør hver uke?

GEVINSTER



Regelmessig fysisk aktivitet har positive effekter på helse og livskvalitet, både på kort og lang sikt. Lysbildene illustrerer gevinster av regelmessig fysisk aktivitet. Det gir mulighet for å reflektere over og snakke om egne erfaringer og hva som skjer når man blir mer fysisk aktiv. Det gir også mulighet til å snakke om hvilke kroppslige og mentale gevinster regelmessig fysisk aktivitet og mindre stillesitting kan gi på kort og lang sikt. Samtaler om kroppsbevissthet, kroppsbilde, identitet og oppmerksomt nærvær kan også være aktuelt.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Å bli fysisk aktiv](#). Kapittel 6 i Aktivitetshåndboka helsedirektoratet.no
- [Generelle effekter](#) av fysisk aktivitet. Kapittel 1 i [Aktivitetshåndboka](https://helsedirektoratet.no) helsedirektoratet.no
- [Effekt på kropp og sinn, Litt aktivitet er bra-mer er bedre, Psykisk helse og fysisk aktivitet](#) helsenorge.no
- [Smerter](#) Kapittel 45 i Aktivitetshåndboken. helsedirektoratet.no
- [Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse](#) fysioterapeuten.no

Samtaleemner:

- Erfaringer med fysisk aktivitet – både positive og ubehagelige
- Erfaringer under og umiddelbart etter fysisk aktivitet
- Gevinster av regelmessig fysisk aktivitet: fysisk, psykisk, sosialt, mening, på kort og lang sikt
- Kroppsbevissthet, kroppsbilde og identitet

Summeoppgaver:

- Hva skjer med meg når jeg er fysisk aktiv?
- i kroppen, med tankene, med følelsene og med sosial aktivitet?
- Hvordan kan det å være regelmessig fysisk aktiv påvirke andre levevaner?

STILLESITTING



Lysbildet illustrerer eksempler på stillesittende aktiviteter og situasjoner der det er lett å bli sittende mye i ro. Lysbildet gir mulighet til å snakke om hva som menes med langvarig stillesitting, egne vaner og erfaringer, konsekvenser for helse og hvordan man kan redusere langvarig stillesitting i hverdagen.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Anbefalinger om å redusere stillesitting](#)
helsedirektoratet.no
- [Om stillesitting](#)
helsenorge.no
- [Barn og unge bør sitte mindre](#)
helsenorge.no

Samtaleemner:

- Hva menes med stillesitting og når betraktes det som langvarig
- Eksempler på stillesittende aktiviteter i hverdagen
- Egne erfaringer
 - Sammenhenger og situasjoner der man sitter mye stille
 - På jobb/skole, transport, hjem eller fritid
- Hvorfor redusere stillesitting
- Hvordan langvarig stillesitting påvirker andre vaner, som for eksempel spisevaner og søvn

Summeoppgaver:

- Hvor mye og i hvilke situasjoner sitter du lenge stille hver dag?
- Er det forskjell på hverdager og helg?
- Hva skjer med deg når du sitter mye og lenge stille?
- Tenk på det du vanligvis gjør til daglig:
Hvordan kan du bryte opp langvarig stillesitting og minske tiden du sitter i ro?

HVERDAGSAKTIVITET



Lysbildet viser ulike muligheter til å få fysisk aktivitet gjennom daglige gjøremål hjemme, på jobben, i fritiden og i forbindelse med transport. Det gir anledning til å snakke om hva som menes med hverdagsaktivitet, egne erfaringer og hvorfor det er gunstig. Samtaler om hvordan hverdagsaktivitet med ulik intensitet kan bidra til å øke det totale aktivitetsnivået er også aktuelt.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Definisjon av hverdagsaktivitet](#)
ntnu.no
- [Hva gjør hverdagsaktivitet med helsa](#)
nhi.no
- [Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting](#)
helsedirektoratet.no
- [Om ulike aktiviteter og energiforbruk](#)
helsenorge.no

Samtaleemner:

- All bevegelse teller
- Hva er hverdagsaktivitet
- Eksempler på hverdagsaktiviteter
- Hvordan gjennomføre daglige gjøremål slik at det gir mer fysisk aktivitet
- Gevinster av hverdagsaktivitet – egne erfaringer
- Hva passer for meg

Summeoppgaver:

- Hvor mye fysisk aktivitet får du gjennom daglige gjøremål?

Tenk på det du vanligvis gjør til daglig:

- Når og hvordan får du fysisk aktivitet gjennom daglige gjøremål – på jobb, hjemme, i fritiden eller i forbindelse med transport?
- Tenk på det du vanligvis gjør til daglig:
Hvilke muligheter har du til å få mer fysisk aktivitet i forbindelse med daglige gjøremål?

MINE AKTIVITETER



Lysbildet viser ulike årstider og et mangfold av aktiviteter, sammenhenger og arenaer der vi kan være fysisk aktive. Det gir blant annet mulighet til å samtale om erfaringer, preferanser, bevegelsesglede, hva som finnes av muligheter i eget nærmiljø og betydningen av allsidig fysisk aktivitet og hvilke muligheter til variasjon i aktivitet de ulike årstidene gir, er også aktuelt.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Fysisk aktivitet, tilrettelegging og sosial ulikhet](https://helsedirektoratet.no)
helsedirektoratet.no
- [Hvordan forstå ulik involvering i fysisk aktivitet](https://fysioterapeuten.no)
fysioterapeuten.no
- [Idebanken for frisklivssentraler – fysisk aktivitet](https://idebank.frisklivssentralen.no)
idebank.frisklivssentralen.no
- [Trening og fysisk aktivitet](https://helsenorge.no)
helsenorge.no
- [Handlingsplan for friluftsliv](https://regjeringen.no)
regjeringen.no

Samtaleemner:

- Erfaringer med ulike fysiske aktiviteter
- Bevegelsesglede og hva som påvirker denne
- Hvilke aktiviteter passer for den enkelte: Ute, inne, årstider, alene, sammen med andre, over tid, organisert eller ikke, etc.
- Oversikt over tilbud og tilgjengelige arenaer i eget nærmiljø
- Hvor finnes informasjon om lokale treningsmuligheter og tilbud
- Utstyr

Summeoppgaver:

- Hvilke fysiske aktiviteter har du ikke har gjort før, men kunne ha lyst til å prøve?
- Hva liker du å gjøre og hva kunne du tenke deg å drive med over tid?
- Hva vil du gjøre for å få det til?

KOM I GANG



Lysbildet viser noe av det man må tenke gjennom og ta stilling til for å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet. Det åpner for samtaler og refleksjon over egne grunner til å bli mer fysisk aktiv, motivasjon, mål, planer, muligheter og barrierer for økt fysisk aktivitet. Bruk av aktivitetsdagbok eller andre hjelpemidler er også aktuelt tema.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Slik får du Dine30](#) helsenorge.no
- [Enkle øvelser som holder deg i form](#) helsenorge.no
- [Aktivitetstips](#) helsenorge.no
- [Hvem er eldst – du eller kroppen din](#) ntnu.no

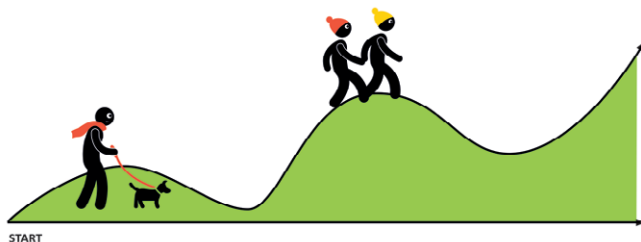
Samtaleemner:

- Tidligere erfaringer med fysisk aktivitet
- Hva motiverer den enkelte
- Egne grunner til å bli mer fysisk aktiv og komme i bedre form
- Egne mål, og hva man konkret vil oppnå med å bli regelmessig fysisk aktiv
- Barrierer for fysisk aktivitet og hva som kan gjøres for å unngå eller håndtere slike hindringer
- Tro på egen mestring
- Hvordan bruke Aktivitetsdagboken som verktøy for å komme i gang?
- Aktuelle hjelpemidler som skritteller, sykkelcomputer, apper eller pulsklokke
- Betydningen av sosial støtte og forpliktende avtaler

Summeoppgaver:

- Hva er dine grunner til at du vil bli mer fysisk aktiv?
- Hvor viktig er det for deg å bli mer fysisk aktiv?
- Hva er det minste lille du kan gjøre for å bli mer fysisk aktiv?
- Hva hjelper deg til å være fysisk aktiv?
- Se for deg en vanlig uke: Når har du mulighet til å være fysisk aktiv og når passer det best å legge inn en treningsøkt? Bruk gjerne timeplanen i [Aktivitetsdagbok – for deg som vil bli i bedre form](#)

FORTSETT



Lysbildene illustrerer at det å endre vaner tar tid og kan innebære både opp- og nedturer. Det gir mulighet til å reflektere over egne preferanser og egen prosess samt å bli bevisst på hva som bidrar til mestring. Barrierer og hva som kan gjøres for å overkomme disse er relevant tema. Lysbildet gir også mulighet til å snakke om hva man vil trives med over tid, hva som kan gi brudd i rutiner og hva som bidrar til å etablere varige aktivitetsvaner.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Generelle effekter av fysisk aktivitet](#) Aktivitetshåndboken. helsedirektoratet.no
- [Å bli fysisk aktiv](#) Aktivitetshåndboken. helsedirektoratet.no

Samtaleemner:

- Å starte og å fortsette
- «Tilbakefall» og brudd på rutiner. Årsaker og forebyggende tiltak – høytider, ferier, hendelser, reiser, jobb etc.
- Hvilke aktiviteter man foretrekker i lengden
- Fysisk aktivitet er ferskvare. Hvordan få til regelmessighet
- Betydningen av sosial støtte, struktur og faste avtaler
- Endringer i motivasjon og opplevde effekter av fysisk aktivitet over tid – egne erfaringer

Summeoppgaver:

Lysbilde 1:

- Hva kan skje med deg når aktivitetsnivået ditt endrer seg, enten opp eller ned?
- Hva gjorde du da du klarte å være fysisk aktiv?
- Hva kan du gjøre for å overkomme hindringer?

Lysbilde 2:

- Hvilke aktiviteter kunne du tenke deg å drive med fremover?

AKTIV SAMMEN



Lysbildet illustrerer ulike former for fysisk aktivitet sammen med andre. Det gir anledning til å samtale om muligheten for å bygge sosialt nettverk gjennom deltakelse i fysisk aktivitet og hva en gruppe eller treningsvenn kan bety for motivasjon, mestring og bevegelsesglede.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet](https://helsedirektoratet.no)
helsedirektoratet.no
- [Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet](https://helsedirektoratet.no)
helsedirektoratet.no
- [Erfaringer med fysisk aktivitet i gruppe](https://idebank.frisklivssentralen.no)
idebank.frisklivssentralen.no

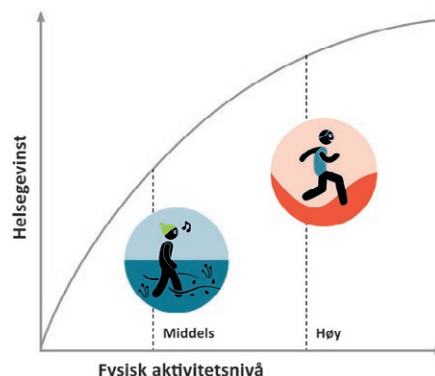
Samtaleemner:

- Aktiv sammen med andre – egne erfaringer
- Bevegelsesglede og hva som påvirker dette
- Betydningen av å ha en avtale eller treningsvenn
- Ulike former for sosial støtte: Informasjon, tilbakemelding, praktisk hjelp og emosjonell støtte

Summeoppgaver:

- Når opplever du bevegelsesglede?
- Hva er dine erfaringer med å være fysisk aktiv sammen med andre?
- På hvilken måte kan deltakere i en gruppe gi hverandre støtte til å være fysisk aktive?

FYSISK FORM



Lysbildene viser eksempler på aktiviteter som stimulerer ulike kvaliteter ved fysisk form: Kondisjon, styrke, bevegelighet, balanse, avspenning og koordinasjon. Det gir mulighet for kunnskapsformidling og samtale om enkel treningslære og betydningen av fysisk form og funksjon for helse og livskvalitet.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Å vurdere og styre fysisk aktivitet](#). Aktivitetshåndboken. helsedirektoratet.no
- [Om puls og paradoksal angstøkning](#). Aktivitetshåndboken. Helsedirektoratet.no
- [Om restitusjon](#).olympiatoppen.no
- Test av fysisk form: [6 minutters gangtest](#) og [Submaksimal tredemølltest](#), [Test av styrke og bevegelighet](#) helsedirektoratet.no

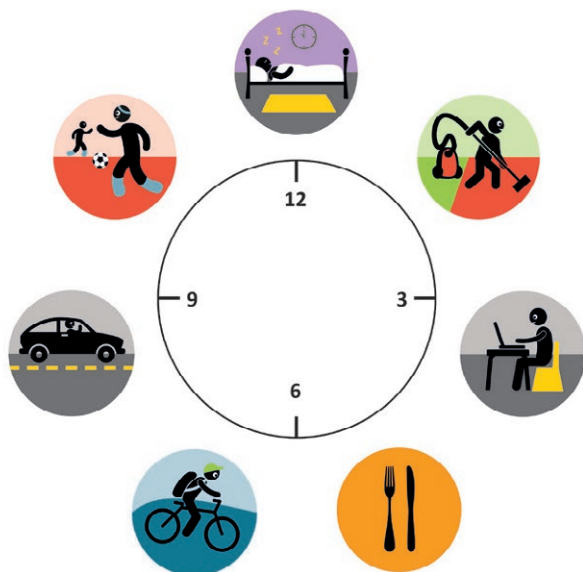
Samtaleemner:

- Hva som menes med kondisjon, styrke, bevegelighet, avspenning, koordinasjon og balanse
- Hvordan kan man trene kondisjon, styrke, bevegelighet, avspenning, koordinasjon og balanse
- Oppbygging av en enkel treningsøkt med allsidig aktivitet
- Hensikten med oppvarming, hoveddel, nedtrapping, tøyning og avspenning
- Dose-respons og progresjon
- Betydningen av variert trening
- Betydningen av restitusjon og balanse mellom hvile og aktivitet
- Funksjonell trening og ergonomi, forflytningsteknikk, arbeidsteknikk
- Test av fysisk form – hvorfor og hvordan

Summeoppgaver:

- Se på dose-respons bildet. Hva betyr dette for deg?
- Tenk på egen fysisk form:
 - Hva er du god på?
 - Hva ønsker du å forbedre?
 - Hva slags trening må du gjøre for å få det til?

DØGNRYTME



Lysbildet illustrerer daglige aktiviteter som å sove, spise, sitte stille og være i fysisk aktivitet. Det gir mulighet for samtale om døgnrytme og hvordan egen hverdag og helger er organisert med hensyn til søvn, mat og fysisk aktivitet. Det gir også mulighet for å snakke om små grep for en bedre hverdag. Samtaler om energibalanse og balanse mellom hvile og aktivitet kan også være aktuelt.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Hold energibalansen](#)
helsenorge.no
- [Mat og drikke etter trening](#)
olympiatoppen.no
- [Mat og drikke før trening](#)
olympiatoppen.no
- [Sov godt – Gode råd for bedre søvn](#)
helsedirektoratet.no
- [Gode råd for bedre søvn](#)
helsenorge.no

Samtaleemner:

- Betydningen av god rytme i hverdagen
– behovet for regelmessig bevegelse, aktivitet og trening, mat, drikke og søvn
- Balanse mellom hvile og aktivitet
- Energibalanse og væskebalanse
- Fysisk aktivitet og søvn
- Små grep – stor forskjell
- Mat og drikke før og etter trening

Summeoppgaver:

- Hvordan er din døgnrytme?
- Er det forskjell på hverdag og helg?
- Hva tenker du vil være en god rytme for deg?
- Hva kan du ev. gjøre for å få det til?

AKTIV UTE



Lysbildene illustrerer enkle og lett tilgjengelige uteaktiviteter og påkledning etter vær, årstid og type aktivitet. Det gir mulighet for erfaringsutveksling, samtaler og kunnskapsformidling om utendørs aktiviteter og naturen som treningsrom, utstyr, klær og sko, samt aktiviteter tilpasset årstider, vær og føre.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Idebank for frisklivssentraler](#)
- [ut.no](#)
- [norskfriluftsliv.no](#)
- [Nettportal for norsk forskning på natur og helse](#)
nmbu.no

Samtaleemner:

- Mulighetene for utendørs aktiviteter – i nærmiljø, by, fjell, skog og mark
- Påkledning, sko og klær etter aktivitetstype, vær og føre
- Trening i kalde og varme årstider
- Utstyr – enkelt og greit eller dyrt og fancy
- Friluftsliv, naturopplevelser og helse
- Tips og råd for gode friluftsopplevelser – alene og sammen
- Aktive helger og feriedager

Summeoppgaver:

- Hva er dine erfaringer med uteaktiviteter og friluftsliv?
- Hvilke tur- og aktivitetsmuligheter finnes i ditt nærmiljø?
- Hva kunne du tenke deg å gjøre – i hverdagen, helgene og i ferier?

AKTIV TIL TROSS FOR



Lysbildet viser eksempler på at det er mulig å være fysisk aktiv selv om du har smerter, midlertidige funksjonsnedsettelse, kronisk sykdom eller funksjonshemming. Det gir mulighet til refleksjon og samtale om tilrettelegging og hvilke tilbud og aktiviteter som finnes og er mulig å være med på til tross for sykdom eller andre begrensninger.

Egne notater:

Aktuell informasjon for veileder:

- [Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse](#)
helsedirektoratet.no
- [Aktivitetshåndboken](#)
helsedirektoratet.no
- [Idebank for frisklivssentraler](#)
- [Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse](#)
fysioterapeuten.no

Samtaleemner:

- Alternative aktiviteter
- Alder ingen hindring
- Fysisk aktivitet ved midlertidige plager og funksjonsnedsettelser
- Fysisk aktivitet ved kronisk sykdom og funksjonsnedsettelser
- Fysisk aktivitet ved graviditet og etter fødsel
- Fysisk aktivitet ved psykiske plager og fedme
- Fysisk aktivitet ved overvekt
- Fysisk aktivitet, kropp, selvbilde og identitet

Summeoppgaver:

- Hvordan kan jeg være fysisk aktiv selv om jeg har smerter, nedsatt funksjon eller «dårlige dager»?
- Hvilke aktiviteter passer for meg?
- Hva trenger jeg ev. av tilrettelegging?

Gode aktivitetsvaner

Veileder for helsepersonell

Utgitt

Oktober 2018

Publikasjonsnummer

IS-2766

Utgitt av

Helsedirektoratet

Postadresse

Pb. 220 Skøyen

0213 Oslo

Besøksadresse

Vitaminveien 4, Oslo

Telefon 810 20 050

E-post postmottak@helsedir.no

Illustrasjon

Ingunn Cecilie Jensen

www.jensendesign.no

helsedirektoratet.no