

Gi Din Fysiske Aktivitet Mening

Fysisk aktivitet er en viktig del i å få kontroll over din fibromyalgi. Ved å ta del i regelmessig aktivitet, kan du bedre klare å håndtere symptomene, få bedre helse og sterkere kropp, samt føle deg bedre.

Målet med dette arbeidsarket er å hjelpe deg til å:

- Vurdere aktivitetene du allerede gjør
- Gjenkjenne det du allerede gjør som en fysisk aktivitet
- Vurdere måter å bli mer aktiv på

Ved å bli mer aktiv på daglig basis som en del av ditt daglige rutineprogram, vil du gradvis øke din mulighet til å kunne delta i et mer «gjennomsnitts aktivitets program».

5 steg for å øke din fysiske aktivitet

STEG 1 Snakk med din lege/behandler	STEG 2 Registrer alt du gjør i løpet av en dag	STEG 3 Registrer hver aktivitet i riktig bås	STEG 4 Lær å balansere dine fysiske aktivitetet	STEG 5 Belønning
<p>Snakk alltid med din lege/behandler før du begynner eller endrer ditt treningsprogram. De kan hjelpe deg å avgjøre hva som er den riktige mengde fysiske aktivitet for deg.</p>	<p>Fra du står opp og til du går til sengs, før oversikt over hva du gjør i løpet av en dag. Før oversikt over hva du gjør i helgene også. Skriv ned hvor mye tid du bruker på hver aktivitet.</p>	<p>Skriv ned hver aktivitet og før dem i riktig kategori:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stillesittende • Lett/mild aktivitet • Moderat <p>Vær obs på at intens og kraftig trening ikke er anbefalt for de med fibromyalgi.</p>	<p>Finn måter å justere aktivitetene dine på slik at du gradvis kan øke mer aktivitet eller øke intensiteten. F.eks. Hvis du er stillesittende over lengre tid, kan du bryte av med å ta en 5-minutters tøye pause.</p>	<p>Når du jobber mot å bli mer aktiv, så er det også viktig å finne måter å belønne deg selv for at du har gjort en innsats. Du kan f.eks leie en film, gå på kino, spise ute eller avtale møte med en venn.</p>

STEG 1		Dato: 10.mars		
STEG 2		STEG 3		
		Aktivitetskategori		
Klokkeslett	Aktiviteter (gjøremål, handle, jobb, barn, lek, trening)	Stillesittende	Lett/moderat	Moderat
06-08	Dusj, klargjorde barna for skole	15 min	25 min	
08-10	Jobb,satt ved pulten	2 +		
10-12	Leverte post, spasertur i lunchen,satt ved pulten	1,5 +	10 min	10 min
12-14	Satt ved pulten	2 +		
14-16	Satt ved pulten, gikk til jobbmøte	1,5 +		15 min
16-18	Satt ved pulten	2 +		
18-20	Gjorde yoga, lagde middag		25 min	34 min
20-22	Så på TV, klargjøring for leggetid	1,5 +, 15 m		
22-24	søvn			
Total		11 +	60 min	60 min
STEG 4		STEG 5		
Kommentar: Det var en fin dag, la til moderat aktivitet i dag, vurderer å reise meg å bevege meg hver time		Belønning: leie en film		

Eksempel

STEG 1	Snakke med lege/behandler	Dato:		
STEG 2		STEG 3		
		Aktivitetskategori		
Klokkeslett	Aktiviteter (gjøremål, handle, jobb, barn, lek, trening)	Stillesittende	Lett/moderat	Moderat
06-08				
08-10				
10-12				
12-14				
14-16				
16-18				
18-20				
20-22				
22-24				
Total				
STEG 4	Kommentar:	STEG 5		
		Belønning:		