

Tränings- dagbok

Fysisk aktivitet
på Recept – FaR®



Hä l s o - o c h s j u k v å r d e n p å G o t l a n d

*"De som tror att de inte har
tid för fysisk aktivitet måste
förr eller senare avsätta tid
för sjukdom"*

Edward Stanley
(1826–1893)

Namn _____

Aktivitet

- Promenad = P
- Cykling = C
- Träning i bassäng = B
- Träning på Gym = G

- Stavgång = S
- Gymnastik = Gy
- Qi Gong/Yoga = Q
- Annan aktivitet = A

- Fyll i vilken aktivitet du har gjort.
- Fyll i hur länge aktiviteten genomfördes. Minimum 30 minuter/gång.

Vecka nr	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Antal minuter

Här kan du notera eventuella mätvärden exempelvis blodtryck, lab-värden som tas på din vårdcentral:

- Datum/Värde _____
- Datum/Värde _____
- Datum/Värde _____
- Datum/Värde _____
- Datum/Värde _____

Borgskalan

Din egen känsla av ansträngning:

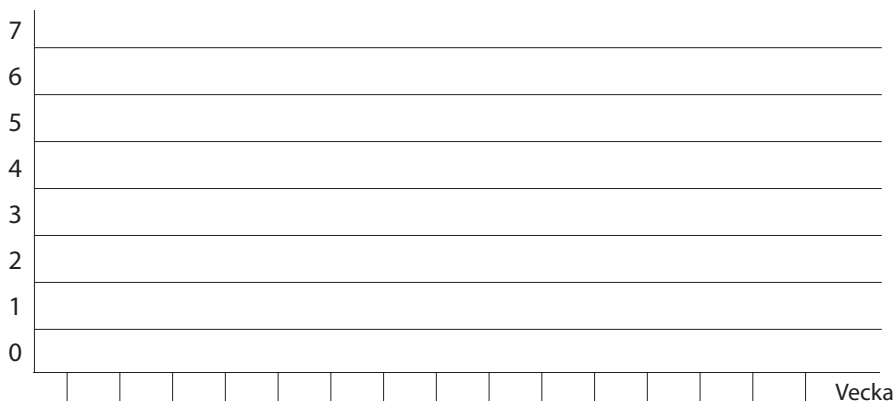
6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

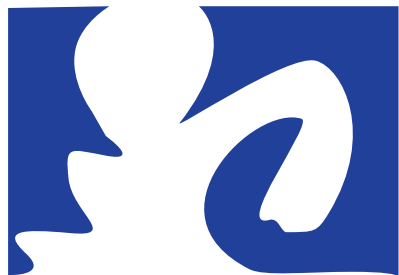
Gunnar Borg Borg-RPE-skalan®

Aktivitetskurva

För att du ska få en överblick av regelbundenheten av din fysiska aktivitet kan du med hjälp av diagrammet se din aktivitetsgrad. Kryssa för hur många aktiviteter du har genomfört per vecka.

Antal aktiviteter





Arbetet med Fysisk aktivitet på Recept, FaR, sker i samverkan med Folkhälsoenheten, Hälso- och sjukvården på Gotland, Gotlands Idrottsförbunds idrottsföreningar, andra organisationer och företag.

Kontakta oss gärna!

Gotlands kommun
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen

Folkhälsoenheten
www.gotland.se/folkhalsa

Tfn 0498-26 90 00 vxl

www.gotland.se



GOTLANDS
KOMMUN