



OSLO UNIVERSITETSSYKEHUS



AKTIVITETSDAGBOK FOR:

Navn:

Årstall:

Innhold

Aktivitetsdagbok.....	2
Positive effekter av fysisk aktivitet.....	2
Motivasjon.....	2
Aktiviteter ved seksjonen	2
Hensikten med å føre aktivitetsdagboken	2
Tabell 1	3
Forklaring til utfylling av tabell 1:.....	3
Aktivitet:	3
Intensitet:	3
Varighet:	3
Effekter:	3
Figur 1:.....	4
Kommentar:.....	4
Tabell 2	4
Forklaring til utfylling av tabell 2:.....	4
Vekt:	4
Høyde:	4
Hvordan måle hvilepuls (hjerterefrekvens i hvile):.....	4
Kondiskalkulatoren.....	5
Blodtrykk (BT):	5
Sett deg et aktivitetsmål for året:	5
Aktivitetsmål for året:	5
Hvordan skal jeg klare å nå målet? Sett inn delmål:	5
Litteraturliste:.....	18

Aktivitetsdagbok

Det finnes ulike aktivitetsdagbøker ut ifra ønsker og behov. Hensikten med å benytte aktivitetsdagboken er for bevisstgjøring, læring, struktur og rutine.

Positive effekter av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan redusere stress, gi mindre angst, forebygge og behandle depresjon, bedre humøret, bedre selvfølelsen, bedre søvnen og er et verktøy for å regulere følelser. I tillegg til dette er fysisk aktivitet forebyggende og behandlende mot hjerte- og karlidelser, diabetes, kreft m.m.

Motivasjon

Vi har ofte ulik motivasjon for å være fysisk aktive. Gjør deg noen tanker om hva du motiveres av. Det kan være tungt å komme i gang med fysisk aktivitet. Ta kontakt med ansatte ved seksjonen dersom du ønsker en motivasjonssamtale. Om du er i dårlig fysisk form er det enklest å starte med turgåing.

Aktiviteter ved seksjonen

Seksjonen tilbyr et rikt utvalg av aktiviteter etter årstider og personalet kan være med på å individuelt tilpasse et aktivitetsopplegg for deg. Forhør deg med personalet.

Hensikten med å føre aktivitetsdagboken

- Aktiviteten blir mer systematisk
- Mer bevisst forhold til egen aktivitet
- Økt bevissthet om egne opplevde effekter av fysisk aktivitet
- Motiverende å se at man orker mer/blir i bedre form
- Bruke erfaringer fra hva som har fungert tidligere

Ta gjerne kontakt med personalet dersom du ønsker mer informasjon om de ulike punktene i aktivitetsdagboken eller har behov for hjelp til utfylling.

Lykke til 😊!

Tabell 1

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

Forklaring til utfylling av tabell 1:

Aktivitet:

Hva slags type aktivitet (kondisjon, utholdenhet, hurtighet, styrke, balanse, koordinasjon, spenst, bevegelsestrening, annet) (1).

Intensitet:

Skriv inn intensitetsnivået på aktiviteten, som graderes til:

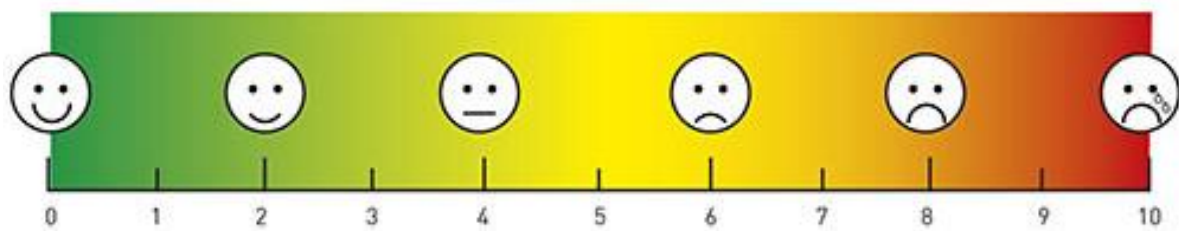
- Lav
- Middels
- Høy

Varighet:

Noter lengde på aktiviteten i minutter og tidspunkt aktiviteten ble utført.

Effekter:

Hvordan føler du deg før og etter trening når det gjelder: humør, russug, søvn, angst, depresjon, selvfølelse etc. I rubrikken noterer du hva du skårer og selve skåren. Skår fra 1 – 10 ut i fra figuren nedenfor.



Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Kommentar:

- Erfaringer
- Evalueringer
- Mulige justeringer
- Opplevelser
- Eventuelt tenke over om sosialt samvær har betydning for treningen

Tabell 2

	Uke	Uke	Uke	Uke
Dato:				
Vekt:				
Høyde:				
Hvilepuls:				
Blodtrykk:				
Kondiskalkulatoren:				
Kartleggingssamtale, dato:				
Oppfølgingssamtale, dato:				
Sluttsamtale, dato:				

Forklaring til utfylling av tabell 2:

Vekt:

Skal man sammenligne vekt over tid er det en fordel at du veies under så like omstendigheter som mulig. Eventuelt før frokost uten klær.

Høyde:

Måles mot vegg uten sko.

Hvordan måle hvilepuls (hjerterefrekvens i hvile):

Mål hvilepuls når du er godt hydrert. Bruk pulsklokke hvis du har det, og legg deg ned i helt rolige omgivelser i ti minutter. Legg inn den laveste pulsen du har registrert som din hvilepuls.

Om du ikke har pulsklokke, kan du holde to fingre på halspulsåren og telle antall pulsslag i 30 sekunder etter at du har ligget i ro i ti minutter. Doble svaret du får, så har du hvilepuls din (4).

Normal hvilepuls ligger på mellom 60 og 100 slag i minuttet. Hos godt trente voksne kan den ligge på mellom 40 – 60 slag i minuttet (5). Jo lavere hvilepuls desto mer beskyttet er man mot hjerte- og karsykdommer (6).

Kondiskalkulatoren

Det maksimale oksygenopptaket (VO₂maks) er det mest presise målet på kondisjon. Maksimalt oksygenopptak kan omtrentlig beregnes i [kondiskalkulatoren](#) (4). Testen er ikke en fysisk test. Her finner du [gjennomsnittlige kondisjonstall](#) for din alder.

Blodtrykk (BT):

Sitt stille i ca. 10 min og mål deretter (7). Ikke mål rett etter aktivitet, det kan gi forhøyet svar. Ved sammenligning av BT over tid må også forutsetningene være like. Ligger eller står man under måling kan det gi forskjellig utslag.

Sett deg et aktivitetsmål for året:

Ved å konkretisere og beskrive hvordan målet skal nås, vil sannsynligheten for å nå målet øke. Kombiner gjerne med planlagt aktivitet i aktivitetsdagboken.

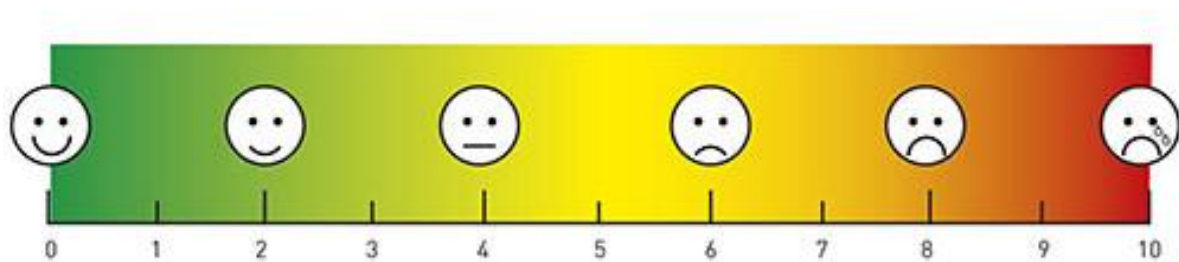
Aktivitetsmål for året:

Hvordan skal jeg klare å nå målet? Sett inn delmål:

Tabell 1: uke 1

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

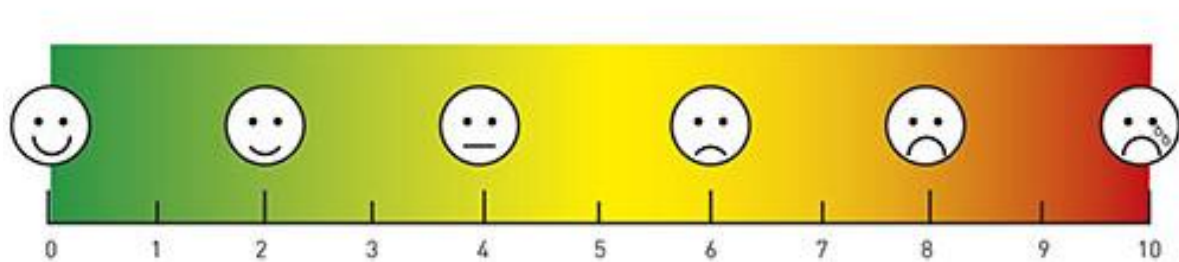


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 2

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

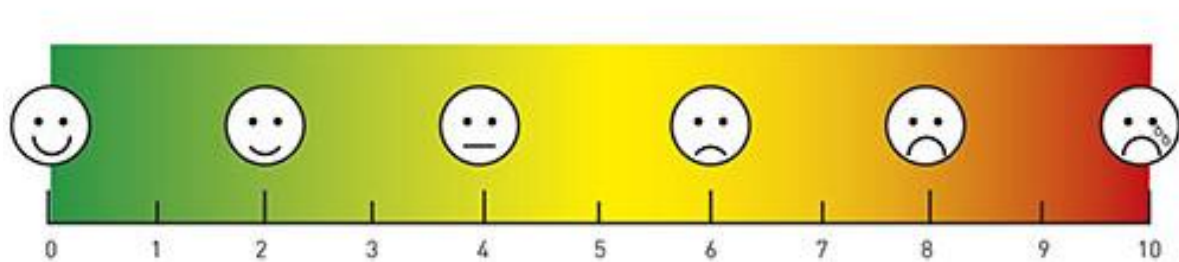


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 3

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

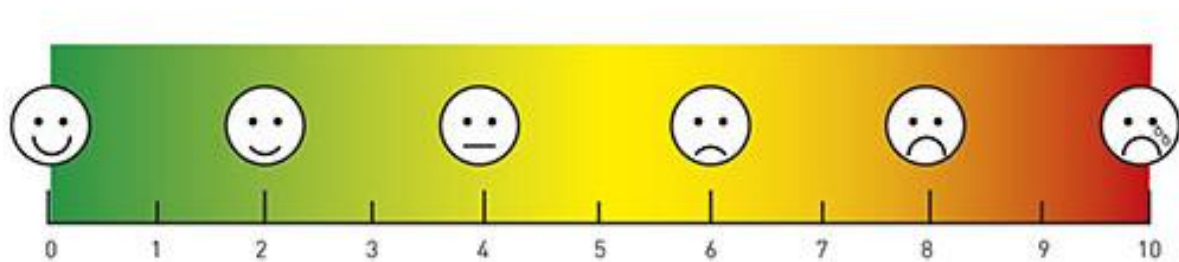


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 4

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

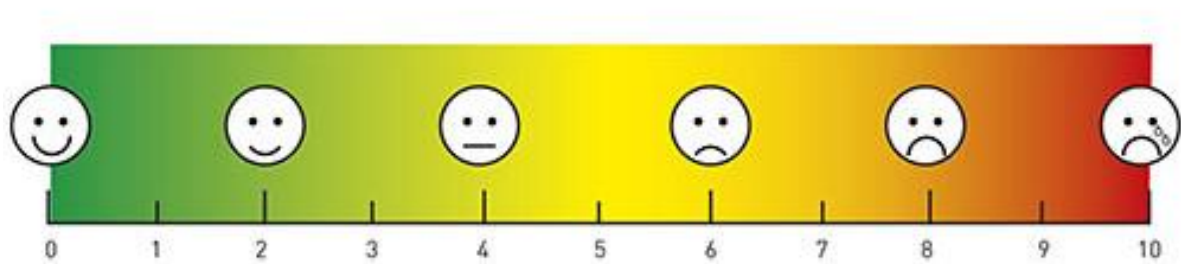


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 5

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

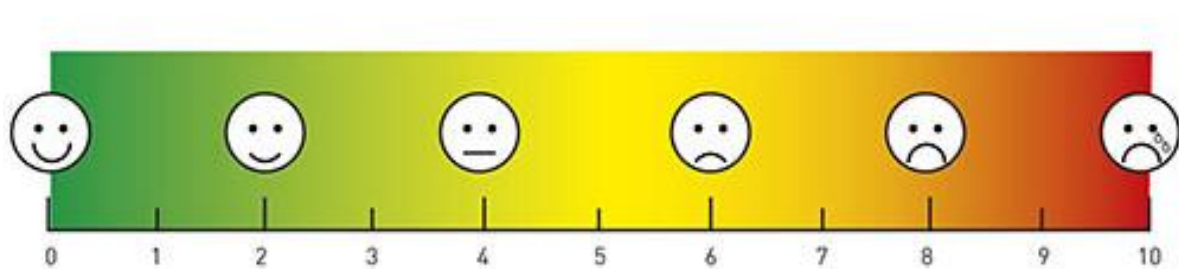


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 6

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

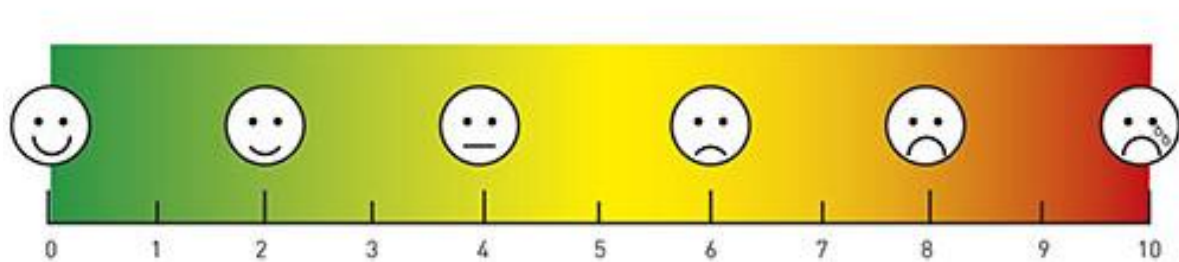


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 7

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

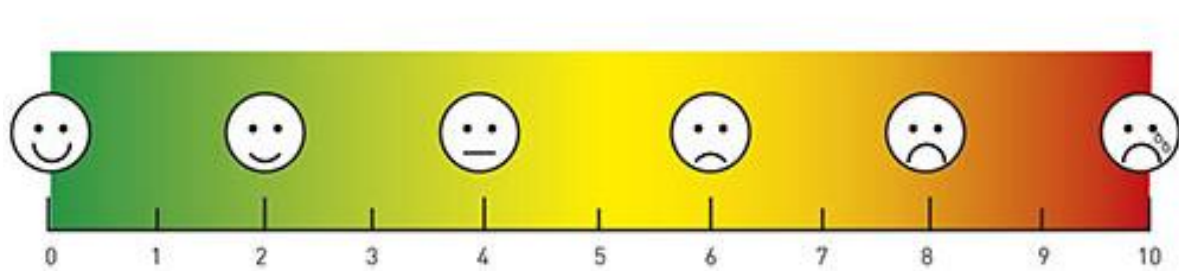


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 8

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

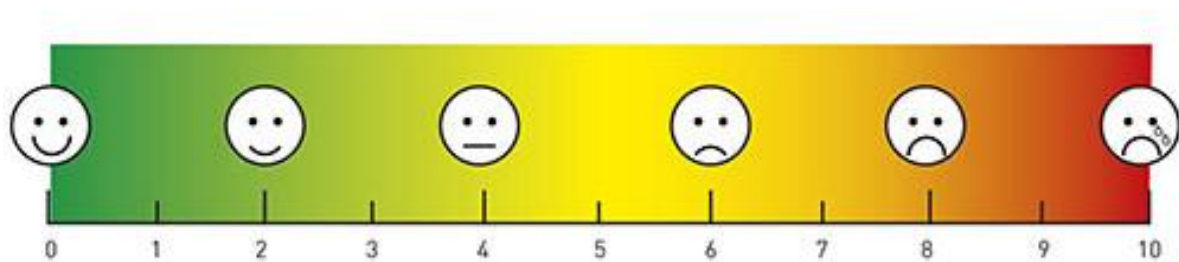


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 9

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

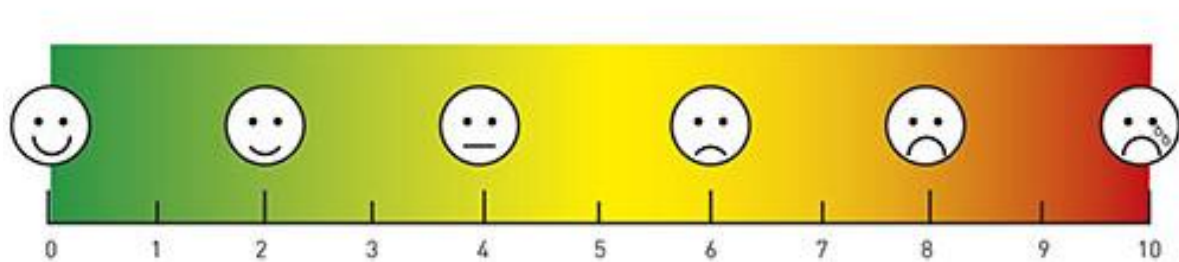


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 10

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

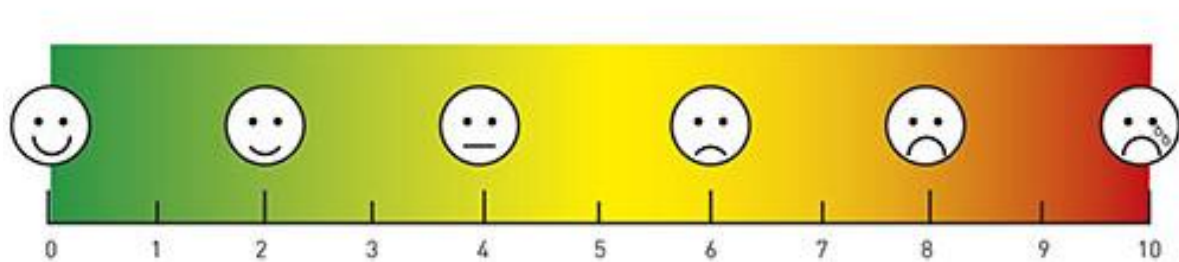


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 11

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

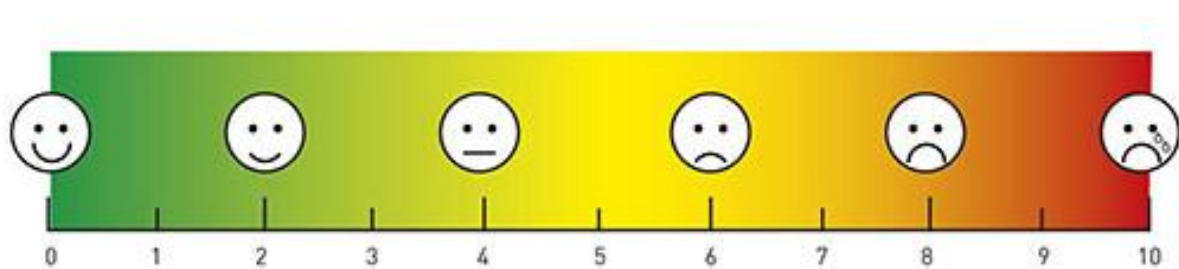


Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Tabell 1: uke 12

Kalenderuke: Mnd.: År:

Dager	Aktivitet	Intensitet	Varighet	Effekter 1 – 10 -humør, russug etc.	Kommentar
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					



Figur 1: VAS – visuell analog skala. Gjengitt med tillatelse fra Tidsskrift for Den norske legeforening (2, 3).

Litteraturliste:

1. Gjerstet A, Holmstad P, Raastad T, Haugen K, Giske R. Treningslære. 4 ed. Oslo: Gyldendal; 2013.
2. Faiz KW. VAS – visuell analog skala: Tidsskriftet, DEN NORSKE LEGEFORENING 2014 [Available from: <https://tidsskriftet.no/2014/02/sprakspalten/vas-visuell-analog-skala>].
3. Hayes MHS, Patterson DG. Experimental development of the graphic rating method. Psychological Bulletin. 1921(18):98-9.
4. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet - NTNU. Kondiskalkulatoren: Cardiac Exercise Research Group (CERG) - NTNU; U.å. [Available from: <https://www.ntnu.no/cerg/vo2max>].
5. Lofthus E, Bergersen I. Hva er normal puls? : Lommelegen. Din lege på nett; 2020 [updated 12. september 2022. Available from: <https://www.lommelegen.no/hjerte-og-kar/puls/artikkel/hva-er-normal-puls/68995401>].
6. Dalby M, Gjesdal K. Hva sier hvilepuls om helse og sykdom? . 2012;132(11).
7. NHI.no. Blodtrykksmåling: NHI.no; [updated 1. november 2022. Available from: <https://nhi.no/sykdommer/hjertekar/undersokelser/blodtrykksmaling/>].