Det finnshjälpmedel för fortsatt träning på egen hand, som också kan vara ett underlag för träning hos din sjukgymnast.

**Här kan du se ett exempel på tränings/aktivitetsdagbok**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Fysisk aktivitet** | **Minuter** | **Ansträngning** | **Sittande**  **i timmar** | **Antal**  **steg** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

* Fyll i dagboken varje dag, 7 dagar efter varandra
* Fyll i vilken aktivitet du har gjort och hur lång tid i minuter
* Titta på ansträngningsskalan och fyll i den siffra som passar in bäst. Sträva efter nivå 12-13, dvs ”något ansträngande” (se kapitlet ”[Fysisk ork](https://njurdagboken.se/motion/fysisk-ork/)”).
* Räkna ihop tiden som du sitter under en hel dag i timmar.

Om du använder stegräknare, läs av den varje kväll och skriv upp i dagboken

**Digitala stegräknare**: Det finns stegräknarfunktioner i mobiltelefoner och i olika hälsoappar. Det finns idag ingen tydlig rekommendation om antal steg per dag för hälsoeffekter. Forskningsrön tyder dock på att målintervallet för fysisk aktivitet på måttlig intensitet om 150–300 minuter/veckan motsvarar 7000 – 10000 steg per dag.

Här ser du ett annat exempel på dagbok för fysisk aktivitet – du kan ladda ner och skriva ut dagboken för fysisk aktivitet via denna länk! [FaR-dagbok digital version.pdf | Vårdgivarguiden (vardgivarguiden.se)](https://vardgivarguiden.se/globalassets/kunskapsstod/halsoframjande-arbete/fysisk-aktivitet-pa-recept/far-dagbok/far-dagbok-digital-version.pdf)

*Textansvarig för denna sida:* Constantina Lomi, Specialistsjukgymnast

Table

Description automatically generated

*Textansvarig för denna sida:* Constantina Lomi, Specialistsjukgymnast