

Rör på dig varje dag!

Rekommendationer för fysisk aktivitet för vuxna med funktionsnedsättning

Rekommendationerna för fysisk aktivitet för vuxna med funktionsnedsättning uppmuntrar till att röra på sig varje dag. Rekommendationerna syftar till att förbättra livskvaliteten och likvärdigheten för människor med funktionsnedsättning. Kärnan i rekommendationerna är att redan en liten mängd fysisk aktivitet har en positiv inverkan på livskvaliteten. Människan mår bra av att röra på sig. Men för att nå betydande hälsoeffekter behövs minst 150 minuter rask motion varje vecka. Dessutom bör balans- och muskelstärkande övningar göras minst två gånger i veckan.

Rekommendationerna har sammanställts i en infograf på finska och på svenska.

Infografens rekommendationer är i linje med UKK-institutets motionskaka. Yrkesfolk i Finland använder motionskakan allmänt som verktyg i rådgivning om fysisk aktivitet. Infografen och motionskakan (soveltava liikuntapiirakka) kan användas jämsides.

Infografen är lätt att sprida i sociala medier, i printformat eller till exempel som affisch. Avsikten är att infografen ska ha ett uppmuntrande och positivt grepp. Fördelarna med fysisk aktivitet och nackdelarna med för lite fysisk aktivitet förs fram sida vid sida.

Den ursprungliga infografen har utarbetats i Storbritannien i samarbete mellan forskare och handikapporganisationer. Den publicerades i oktober 2018 på Start Active, Stay Active PHE.gov.uk -sajten. Den finsk- och svenskspråkiga versionen har gjorts av Finlands handikappidrott och -motion VAU rf, förbundet Anpassad motion SoveLi och Folkhälsan. De har utgående från infografen sammanställt ett utbildningsmaterial som är lätt att använda och är avsett till exempel för föreningars motionsansvariga eller kamrathandledare. Hör dig för om utbildningsmaterial hos VAU, SoveLi eller Folkhälsan.

Rekommendationer för fysisk aktivitet för vuxna med funktionsnedsättning

Rör på dig varje dag

Vuxen med funktionsnedsättning, visste du:

Att inte röra på sig är skadligt för hälsan. Var inte stilla för länge. Du mår bra av fysisk aktivitet. Njut av det du gör. Varje liten rörelse är bättre än ingenting.

Fysisk aktivitet

- förbättrar livskvalitet och mental hälsa
- hjälper att upprätthålla en hälsosam vikt
- förbättrar förmågan att självständigt klara av vardagliga sysslor
- stärker muskler och benbyggnad
- höjer konditionen
- förbättrar rörlighet och balans
- hjälper att förebygga kroniska sjukdomar
- möjliggör nya relationer och en känsla av gemenskap

Gör så här:

För att nå betydande hälsoeffekter behöver du minst 150 minuter rask motion varje vecka. Med rask motion avses att du blir lätt andfådd men kan prata hela meningar. Gör dessutom balans- och muskelstärkande övningar minst två gånger i veckan.

Källor:

Physical activity for disabled adults: infographic <https://www.gov.uk/government/publications/start-active-stay-active-infographics-on-physical-activity>

Brett Smith, Nathalie Kirby, Bethany Skinner, Leanne Wightman, Rebekah Lucas and Charlie Foster (2018): Infographic: Physical Activity for Disabled Adults. British Journal of Sports Medicine.

UKK-institutets cirkeldiagram för fysisk aktivitet: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiiirakka>