



Besöksadress/Visiting adress: Institutionen för hälsovetenskap, Hedenbrovägen, Boden

Postadress/Postal adress: SE-961 36 Boden, Sweden

Telefon/Telephone: +46 921-758 00. *Telefax/Fax:* +46 921-758 50

Hemsida/Homepage: <http://www.hv.luth.se>

Effekter av fysisk träning & kostinformation

- En fallstudie

Helena Viklund

Kvalificerad yrkesutbildning

Hälsovägledning, 80p

Höstterminen 2004

Handledare: Jenny Edlund litteraturstuderande

Abstrakt

Inaktivitet är ständigt på tapeten i media och i folkmun, som ett vedertaget hälsoproblem. Bara var femte person över 30 år är tillräckligt fysiskt aktiv ur hälsosynpunkt.¹

Detta är en fallstudie på en 27 årig man som är inaktiv med ett stillasittande monotont kontorsarbete utan någon form av motion på fritiden. Syfte med denna studie var att se vilka effekter fysisk aktivitet & kostinformation har på denna persons kondition och välbefinnande. Metoderna som använts är; Intervju, målplan, steptest, kostinformation och ett program för fysiska aktiviteter. Resultatet har blivit positivt testpersonens kondition, matvanor och välbefinnande har förbättrats!

¹ *Rörelse och ro. Träna med Friskis och Svettis*, Ica Bokförlag/2002. sid 3

Innehållsförteckning

	Sidnummer
Bakgrund	4
Introduktion	5
Syfte & metod	8
Resultat	10
Diskussion	12
Referenser	15

Bilagor

Målplan

Steptest

Träningsdagbok

Bakgrund

Utbildningen till hälsovägledare har innehållit tre LIA perioder. Medan dessa pågått har jag genomfört ett antal hälsosamtal och insett i samband med dessa att en alltför stor del människor inte rör på sig regelbundet, vilket gör att de inte orkar med fritid och arbete. De har ofta en ambition att förändra situationen och bli mer aktiva, men de vet inte riktigt hur de ska bära sig åt för att få in det som en vana och rutin. Jag vet genom egna erfarenheter att det periodvis är svårt med motivation till träning och tänkte att det kunde vara intressant att försöka sätta igång någon annan.

Introduktion

I dag är inaktivitet en av våra största bidragande orsaker till ohälsan, de höga sjuktalen och sjukskrivningarna i vårt land. Den är svår att klassificera vad inaktivitet innebär i praktiken i samhället. Enkelt uttryckt innebär det att de människor som inte har någon fysisk rörlighet på arbetet, som inte motionerar, som inte går/promenerar till och från arbetsplatsen, eller som inte har någon regelbunden fysisk aktivitet på fritiden går under denna beteckning.

Citaten nedan visar på ett tydligt sätt problemområdet som drabbar både samhället i stort men framför allt individerna själva;

”Samhällets kostnad för sjukpeng, sjukbidrag och sjukpension var 2002 omkring 120 miljarder kronor - en fyrdubbling från ca 30 miljarder 1998.”²

”Den totala direkta kostnaden för ohälsan i Sverige har beräknats till omkring 300 miljarder kronor per år. Det är mer än en åttondel av Sveriges BNP 2002 på 2 340 miljarder. Av åtta producerade kronor i Sverige måste alltså en krona användas för att betala ohälsan!”³

Folkhälsoinstitutet har gjort beräkningar som visat att människor som är inaktiva bidrar med 4,4 % av den totala sjukdomsburden i Sverige. Siffrorna för sjukskrivningar som är relaterade till inaktivitet är för män 6 % respektive 3 % för kvinnor. Dessa siffror är något i underkant då endast sjukdomar där säkra kort är medräknade, fall med psykisk sjukdom, slaganfall och bröstcancer finns inte med i dessa beräkningar. Siffrorna representeras dessutom endast av medelålders människor som varit helt inaktiva när dessa sen blivit tillräckligt aktiva.

Andel inaktiva i Sverige:

- * *Medelålders män 25-30 procent,*
- * *Medelålders kvinnor ca 10-15 procent,*
- * *Tonåren upp till medelåldern 10-15 procent.*
- * *De som är fysiskt aktiva till viss del, men inte tillräckligt för att det ska ge hälsovinster, är inte medräknade i siffrorna ovan.⁴*

I en översiktsstudie av sambandet mellan fysisk (in) aktivitet och hjärt-kärlsjukdomar visade det sig att de i gruppen med liten eller ingen fysisk aktivitet löpte nästan dubbelt så hög risk att avlida i hjärt-kärlsjukdomar som de i den mest aktiva gruppen⁵. Samtidigt som risken för hjärt-kärlsjukdomar med

Passiv livsstil ligger i nivå med andra riskfaktorer som högt blodtryck, rökning och förhöjda blodfetter, så är fysisk inaktivitet betydligt vanligare i jämförelse. Trots alla säkerställda

² Johnny Johnsson, Anders Lugn och Birger Rexed, *Långtidsfrisk*, Ekerlids förlag/2004, sid. 17

³ Johnsson, Lugn och Rexed, 2004 sid. 17

⁴ <http://www.fhi.se>

⁵ Berlin & Colditz/1990 Faskunger/2002 sid 12

*hälsoeffekter av fysisk aktivitet så är en stor majoritet av Sveriges befolkning inte regelbundet fysisk aktiv. I en rapport klassas åtta av tio personer som otillräckligt fysiskt aktiva.*⁶

Professor Björn Ekblom har forskat i ämnet på Karolinska institutet och kommit fram till att den regelbundna motionen är viktig, helst 30 min varje dag. Detta gör att man minskar risker för att drabbas av sjukdomar.⁷

Orsakerna till inaktiviteten hos människor är många, nedan exempel i citat form:

*”Det var hårdare förr. Vi hade längre arbetsdagar. Tyngre arbeten. Färre hissar. Och hem som krävde att vi bar både vatten och ved. Man skulle kunna tro att vi mår bättre nu när vi slipper slita så mycket. Idag lever vi ju bekvämare - vi sitter på kontoret, sitter i bilen till och från jobbet. Och när vi kommer hem, sätter vi oss framför tv: n eller datorn. Men tyvärr är det här livet inte så behagligt som det låter. Att sitta still kan vara riktigt riskfyllt. När du inte rör dig reagerar kroppen på samma sätt som när du är sjuk. Den minskar syreupptagningen, krymper musklerna och höjer blodtrycket. Dessutom ökar risken för en rad sjukdomar. Man räknar med att bara var femte person över 30 år är tillräckligt fysiskt aktiv ur hälsosynpunkt.”*⁸

*”Den moderna livsstilen, som på de flesta områden inneburit framsteg, har medfört att det knappast ställs några fysiska krav alls. Detta är en unik situation som är ett allvarligt hot mot vår hälsa genom epidemiska (alarmerande är kanske ett mer passande ord) nivåer av fysisk inaktivitet. En majoritet av befolkningen motionerar aldrig eller mycket oregelbundet.”*⁹

Vad görs åt inaktiviteten?

*”Idag åtnjuter forskningen om fysisk (in) aktivitet och hälsa en helt annan status med tidskrifter och journaler inriktade på hälsoeffekter av fysisk aktivitet och hur man kan främja aktivitetsvanor hos befolkningen. Det blir också allt vanligare med rikstäckande insatser och kampanjer för att uppmuntra fler att motionera regelbundet.”*¹⁰

Kartongfabriken Stora Enso i Fors blev Sveriges friskaste företag 2002 efter en rejäl hälsosatsning och framgångsmetod dokumenterad i boken *Långtidsfrisk*.

Läkare skriver ut Fyss som är ett hjälpmedel för yrkesgrupper som ordinerar fysisk aktivitet på recept. Det är en manual om betydelsen av fysisk aktivitet i förebyggande och bibehållande syfte.

”FYSS är ett samarbetsprojekt mellan Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och Statens folkhälsoinstitut. YFA är ett fristående utskott inom Svensk Idrottsmedicinsk Förening (IMF), Svenska Läkaresällskapets sektion för idrottsmedicin. YFA har

⁶ Socialstyrelsen/2001, Faskunger/2002 sid 12

⁷ Johnsson, Lugn och Raxed/ 2004

⁸ Apotekets råd om motion och friskvård: 1/4 – 04 Apoteket AB

⁹ Faskunger, 2002 sid 10

¹⁰ Faskunger, 2002 sid 6

representation av olika yrkeskategorier såsom läkare, sjukgymnaster, sjuksköterskor, idrottslärare, naprapater och folkhälsovetare.”¹¹

Kondition:

”Konditionen är en beskrivning om hur bra din kropp kan bland annat, ta upp och transportera syre till cellerna i kroppen. En bra kondition kan fås genom att man regelbundet utsätter sin kropp för arbete som belastar kroppen och på så sätt att stimuleras blodomloppet till att förbättra transporten av syre till cellerna och kväve ut till lungorna. När dessa faktorer har trimmats in och fungerar bra i kroppen kan man säga att man har en bra kondition.”¹²

Johan Faskunger talar om fem olika stadier av fysiskt aktivitet för att förstå de mentala processerna som sker i samband med att en person vill börja med fysisk aktivitet:

- Förnekelsestadiet – Personer erkänner inte problem som finns och har inga planer på att förändra sig
- Begrundandestadiet. – Personen har tagit till sig problemet och börjar så smått fundera på en förändring
- Förberedelsestadiet. – Personen är i läget att planera det som ska ändras
- Handlingsstadiet. – Personen har startat processen och vill fortsätta den
- Aktivitetsstadiet. – Personen fortsätter med det nya förändrade och vill inte komma tillbaka till utgångsläget

Steptest är en metodik som beskrivs bra på denna sida:

<http://medlem.spray.se/annabohlin85/newpage2.html>.

Enkelt sagt kan man säga att det handlar om att kunna titta på en persons konditionsförbättringar. En nybörjare kan genomföra det utan problem och behöver inte vara tränad sedan innan. Personen får kliva upp och ned på en låda ca 30 cm hög i mellan 4-6 minuter. Efteråt tas pulsen som kan jämföras från gång till gång.

¹¹ <http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/>

¹² <http://susning.nu/Kondition>

Syfte

Syftet med denna fallstudie var att se vilka effekter fysisk aktivitet och kostinformation har på en persons kondition och välbefinnande.

Metod

Försökspersoner:

Man på 27 år med stillasittande monotont arbete som var missnöjd med sin kondition och sina kostvanor. Han önskade åtgärda detta och komma igång med fysisk aktivitet och förbättrade matvanor detta gjorde honom till en lämplig kandidat för denna studie.

Intervention & procedur

Testpersonen har fått ta del av **kostinformation** för att förstå vikten av att äta rätt, regelbundet för en bättre energinivå i kroppen och en jämnare blodsockerbalans introducerats för testpersonen. Referensen för detta har varit; Fredrik Paulun med metodik hämtad från hans sight; www.paulun.com. Detta med mat blir mer aktuellt att ändra på i takt med en aktivare livsstilsförändring mot fysiska aktiviteter som kräver mer av kroppen.

Vitt bröd har plockats bort ur kosten och ersatts med mörkare med mindre (utan) socker och fler fibrer. Sockerdricka, juicer, lätdrycker, yoghurt, krämer, soppor har tagits bort till förmån för nyttigare och mindre raffinerade produkter. Vitt snabbbris, snabbmakaroner, pasta har ersatts med råris, bulgurris, coscos, fullkornspasta eller pasta gjort på durumvete. Regelbundna måltider och mellanmål har införts samt ökat intag av vatten och frukt mellan måltider

Testpersonen har valt ut **fysiska aktiviteterna** efter eget intresse för att träna upp sin kondition och nå ett välbefinnande genom detta. Schemat som inspirerats från Artur Forsbergs bok *Träna din kondition* har innefattat Jogging, promenader och cykling detta finns dokumenterat i en dagbok i slutet på studien.

Joggingen inleddes med utgångspunkt från individens egna önskemål, pulsklocka samt upplevda ansträngning och andning startades joggingen på en 2 km lång sträcka, längden ökades på successivt under periodens gång. Testperson fick öka på joggingen eftersom och minska gången under passen. Dessa inleddes med att gå i fyra minuter och sedan att han skulle jogga i en minut och så vidare. Varierande underlag valdes ut för att minska eventuella skador & tristess i olika miljöer som skog & natur, landsbygd samt stadsmiljö. Testpersonen joggade längs olika motions slingor för ökad motivation och stimulans. Metoderna som användes var pulsbasead träning med hjälp av pulsklocka. Maxpuls räknas ut genom att ta 220-åldern, detta ger ett värde. Som nybörjare ska pulsen ligga på 60-70 % av detta värde. I testpersonens fall blir det en träningspuls på ca 135 slag per minut. När pulsen gick över det ovan nämnda som är rekommenderat för nybörjare inom träning uppmanades han att ta det lite lugnare. Vid passen fanns tid för uppvärmning med 5-10 minuters promenad och nedvarvning med 5-10 minuters promenad + stretching.

Cykling är ett okomplicerat och effektivt sätt att träna kondition. Samtidigt är det skonsamt för kroppen och det finns stora möjligheter att själv bestämma hur jobbigt passet blir detta är några av testpersonens tankar med aktiviteten.

Promenader är en aktivitet vi valt för att stimulera en vana i att röra sig på ett enkelt och naturligt sätt. Dagliga promenader har en bra effekt både fysiskt och psykiskt.

Mätmetoder

Effekterna av fysiskträning och kostinformation har mätts med hjälp av; steptest, målplan samt intervju före och efter. (se bilaga och resultatsdel)

Målplanen har testpersonen fyllde i denna i samband med studiens början

Intervjun inleddes med testpersonen fick svara på följande frågor;

Varför vill du börja motionera?

Vad är det för typ av motion du är intresserad av?

Vad är fysisk aktivitet och motion bra för?

Steptests Instruktioner och tillvägagångssätt för Harvard's steptest fanns tillgängligt på Ramps hemsida; http://www.ur.se/ramp/html/ramp_jakten_4.php

Testpersonens kondition mättes med hjälp av detta och prestationerna av testerna finns redovisade i resultatsdelen i slutet på studien.

Resultat

Frågor och svar före perioden

Varför vill du börja motionera?

”Jag önskar nå en normalkondition och en bra syreupptagningsförmåga för att orka med mitt arbete, bli piggare och få ut mer av min fritid.”

Vad är det för typ av motion du är intresserad av?

”Jogging, cykling, promenader. Jogging för att komma ut i naturen och det är enkelt sätt att få upp flåset, cyklingen för att komma ut och se omgivningarna och samtidigt röra på mig. Promenader kan vara avkopplande men ger ändå energi”.

Vad är fysisk aktivitet och motion bra för?

”Det är bra för hälsan, man blir piggare och orkar med mer. Minns från tiden då jag spelade fotboll och tränade ofta att jag mådde bättre psykiskt.”

Frågor och svar efter perioden

Hur känns det nu när du börjat motionera?

”Det är ibland motigt att ge sig ut men tanken på känslan när man har plågat sig runt är ofta motivation nog. Psykiskt känns det att jag orkar mer på jobbet när det blir stressigt och när jag kommer hem och går uppför 4 trappavsatser känns det inte lika tungt”.

Hur har jogging, promenader och cykling varit som motionsform?

”Det har varit en bra kombination, när det ena har varit motigt har jag kunnat göra det andra.”

Hur upplever du att den fysiska aktiviteten påverkat dig?

”Jag kan koncentrera mig bättre på arbetet, hittar fokus på ett annat sätt.”

Fysiska aktiviteter resultat

Efter 10 veckors träning fysiskt och kostinformation har testpersonen förbättrat sitt konditionsvärde enligt steptestets metod. (Se bilaga.)

Step 1 gav 72 i testpoäng och efter studiens slut 84. Detta visar att konditionen förbättrats.

Andra resultat

Testpersonen har fått in en vana att träna 1-2ggr/veckan efter att tidigare inte motionerat alls. Hans kost & matvanor har förändrats till att äta regelbundet med mellanmål och minskat intag av socker och vittmjöl. Testpersonen upplever att tröttheten efter maten minskat samt att orken på eftermiddag kväll blivit bättre. Joggingen inleddes med att springa 2 kilometer och avslutades med 5 kilometer. Personen upplever ett ökat välbefinnande samt en märkbar skillnad i andning och puls i vardagens ansträngningar vid trappor, promenader, cykling med mera.

Målplan

Testpersonens målplan har uppfyllts genom att de 5 kilometrarna klarades av mot slutet av perioden.
(Se bilaga)

Diskussion

Med tanke på hur hälsoläget ser ut i Sverige idag menar jag att fysiskt välmående är något som man måste arbeta mycket med. Det har skett en förändring i samhället som Faskunger sätter fingret på:

”Den moderna livsstilen, som på de flesta områden inneburit framsteg, har medfört att det knappast ställs några fysiska krav alls. Detta är en unik situation som är ett allvarligt hot mot vår hälsa genom epidemiska (alarmerande är kanske ett mer passande ord) nivåer av fysisk inaktivitet. En majoritet av befolkningen motionerar aldrig eller mycket oregelbundet.”¹³

Frågan är bara hur detta skall åtgärdas i ett allt mer tekniskt samhälle där utvecklingen bara går framåt och mänsklig arbetskraft ersätts av maskiner. Min förhoppning är att vi utbildade hälsovägledare tillsammans med andra yrkesroller inom området kan gå ut och informera om just detta att våra kroppar är gjorda för rörelse och aktivitet och när vi blir mer och mer inaktiva uppstår en rad problem både psykiskt och fysiskt. Jag anser dock att det är viktigt att inte skrämman människor till motion eller trycka på det dåliga samvetet. Detta blir en kortsiktig förändring som inte håller i längden eftersom den inte är förankrad i en positiv och motiverande känsla.

”Idag åtnjuter forskningen om fysisk (in) aktivitet och hälsa en helt annan status med tidskrifter och journaler inriktade på hälsoeffekter av fysisk aktivitet och hur man kan främja aktivitetsvanor hos befolkningen. Det blir också allt vanligare med rikstäckande insatser och kampanjer för att uppmuntra fler att motionera regelbundet.”¹⁴

Detta som Faskunger tar upp i sin bok tycker jag med min studie mig kunna se blivit något uttjatat i samhället och även hos min testperson. Motion & fysisk aktivitet har tendens att bli skuldbelagt och pressande på det viset, något man MÅSTE göra eftersom det har så många positiva hälsoeffekter. Det är visserligen sant men jag som hälsovägledare anser att de flesta människor redan vet det. Jag tror att man i stället bör lyfta fram att det är något som flyter med i resten av ens dagliga liv, som vanan att borsta tänderna eller kamma sig. Helt enkelt inte göra det så avancerat eller uppstylat, det behöver inte vara så märkvärdigt, cykel till jobbet ger bra resultat och välmående bara det.

Alla människor tycker inte om att svettas och ha hög puls, de kan i stället vara inriktad på lugnet och fokuseringen som vissa aktiviteter kräver t.ex. yoga. Det bör finnas ett mellanting när det gäller motion och fysisk aktivitet.

Med min studie har jag i stället insett att små förändringar som att få in motion 1-2ggr/vecka gör underverk. Personen upplever att det börjar i en liten och hanterbar skala som sår det första spirande fröet till att både kropp och själ mår bra av rörelse!

Det största hindret med denna studie har dock varit det jag var medveten om från början, att testpersonen är min sambo. Detta medför naturligtvis att en helt professionell metodik inte alltid har kunnat uppnås. Detta kan vara ett problem för reliabiliteten i min studie. Risken

¹³ *Motivation för Motion* - Johan Faskunger, Sisu Idrottsböcker. 2002. sid. 23

¹⁴ Faskunger, 2002 sid 6

finns att vår relation till varandra kan inverka på hans reaktioner, det vill säga han reagerar inte som en helt främmande person skulle göra. Validiteten i testet ser jag som väldigt hög.

Min testperson upplevde att han var i det begründande stadiet och på väg in i det aktiva handlingsstadiet innan perioden inleddes. Han var missnöjd med sin kondition och upplevde att orken till det dagliga livet börjat bli påtagligt bristande. Trappor till lägenhet kände han av direkt med stigande puls och andning. Han kände att det var dags att komma i gång. När studien avslutats anser han själv att han befinner sig i en kombination av det aktiva och handlingsstadiet i Faskungers modell.

Professor Björn Ekbom har forskat i ämnet på Karolinska institutet och kommit fram till att den regelbundna motionen är viktig, helst 30 min varje dag. Detta gör att man minskar risker för att drabbas av sjukdomar.”¹⁵

Dock ska man ha i åtanke att det Professor Ekbom konstaterar kan vara en stor förändring för någon som ej varit fysiskt aktiv på länge och något som man i likhet med min testperson inte får ”gratis” under arbetsdagen heller. De dagliga 30 minuterna blir något utöver det vanliga rutinerna, ytterligare en sak att passa in i schemat och kampen om tiden.

Ett kontorslandskap som på min testpersons arbetsplats uppmuntrar inte personalen till fysisk aktivitet eller rörelse. Det kan i bästa fall röra sig om en promenad till kopieringsmaskinen och i övrigt monotont arbete framför datorn i 8 timmar. Detta blir en vana något man till slut inte reflekterar över. Ont i ryggen behöver inte kopplas till inaktivitet utan kan för många relateras till att de sovit dåligt, har dåliga skor osv. Det börjar bli ”normalt” med ett stillasittande liv. I likhet med många andra i vårt samhälle innebär en sådan dag för min testperson bil till arbetet, ett sittande monotont arbete under dagen, bil hem och därefter middag och tv kväll. Detta är en målgrupp Folkhälsoinstitutet identifierat i sin undersökning om andelen inaktiva i Sverige. Medelålders män står för 25-30 procent, medelålders kvinnor ca 10-15 procent vilket tas upp i introduktionen. Dessa arbetar till stor del inom kontors- och databranschen i Sverige. Här ser jag en tydlig roll för oss hälsovägledare att komma in under dagens gång och bryta det inaktiva mönstret med rörelseövningar och fysiska aktiviteter. Ett hälsosamtal kan ha stort värde för att få människor medvetna om sin situation.

Jag anser att det bör vara till fördel för samhället och företagen med fysisk aktivitet på arbetet detta på grund av att de intressenter som finns på arbetsmarknaden till stor del får ta de kostnader som kan komma ur inaktivitet till exempel sjukskrivningar och rehabiliteringskostnader. Dagens höga sjukskrivningstal är en enorm kostnad inte bara för företagen och individen utan för samhället i stort.

Syftet med studien var att förbättra testpersonens kondition men i högsta grad även att ändra testpersonens livsstil och kostvanor. Efter ett par veckor upptäckte jag att 10 veckor var lite tid för den här typen av livsstilsförändring, 10 veckor var istället vad som hade krävts för att ändra endast den mentala inställningen. Förändringen har inte blivit så stor rent fysisk och konditionsmässigt, men jag märker att ambitionen att aktivera sig minst en gång i veckan, finns. Testpersonen upplever att sömnen fungerar bättre och att även arbetet känns lättare. Fokuserar testpersonen dessutom på hur han känner sig efter träningen, blir träningen också automatisk lättare.

¹⁵ Johnsson, Lugn och Rexed/ 2004

Harvards steptest var ett enkelt och smidigt sätt att mäta konditionen på. Detta valde vi pga. att ett gångtest gett min testperson problem med benhinnorna men också för att jag anser att det är ett test som vanliga ”svenssons” kan ha glädje och nytta av när som helst. Det går lätt att kolla upp hur man ligger till konditionsmässigt i hemmet eller på annan plats.

Det bör dock sägas att testet har brister man bör ha i åtanke, nämligen att ingen kroppsvikt tas med i beräkningen av kroppens återhämtning.

Vårt program som dokumenterats i dagboksform tog vi inspiration och till viss mån upplägg från av Artur Forsberg, HC Holmberg och Katarina Woxneruds bok; *Träna din kondition*. Det var ett basprogram för att komma igång med konditionsträning främst jogging. Detta har vi sedan individanpassat till min testperson och fann att det gav bra resultat och struktur för att starta upp träningen. Programmet har flutit på bra och följt med under semesterperioden på ett naturligt sätt och det är så träning ska vara tycker jag, något naturligt som bara går in i vardagen på ett enkelt och smidigt vis.

Kostförändringen som vi införde under de tio veckorna var inte det lättaste att få till eftersom min testperson är mycket för kakor, vitt bröd och söta drycker. Det är lätt att det blir en diskussion in absurdum; ”Får jag äta det här då osv.”...

Det gällde att prova sig fram och hitta alternativa livsmedel. Låta honom byta ut en sak i taget och jämföra smak, konsistens och hur det kändes efter maten. Några dagar utan vitt bröd, socker och det vita mjölet gjorde att han märkte skillnaden fysiskt och psykiskt. Trötthetskänsla efter mat minskade, han blev piggare och han upplevde att blodsockret inte sjönk lika kraftigt utan höll sig jämnare.

Det svåra var att få min testperson att bibehålla vanorna på jobbet där han inte tar med lunch utan äter i matsalen med de andra. Det är vanligt med långa köer till mikron på luncherna och tiden är ju alltid ett problem, så vi enades om att han skulle tänka på att inte dricka sig mätt på söta drycker och välja det mörka brödet till maten. Sedan fick det vara så att kosten där kanske vissa dagar innehöll mkt av det vi ville undvika, vi la ner planering och omsorg på maten hemma i stället.

Jag förklarade hur detta med GI och blodsocker hänger ihop, tog det på en elementär grundnivå men ändå från Fredrik Pauluns koncept som i mångt och mycket handlar om att äta mindre raffinerad mat. Förklarade fördelarna med att äta regelbundet, frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsfika. Efter ett par dagar upptäckte han att sockersuget minskade och nöjde sig att äta kakor och annat till helgen. Grönsaker, frukt och vatten har vi ökat på dosen av i våra matvanor.

Det har varit lärorikt att arbeta som hälsovägledare och testa mina kunskaper, men även söka mig till ny kunskap. Genom mina studier och min egen inställning att hälsa är något viktigt, något jag ständigt relaterar välmående till, märkte jag under studiens gång att jag överskattade testpersonens kunskap i ämnet. Jag överskattade dessutom både hans syreupptagningsförmåga och kondition.

Den samlade kunskap jag fått från min praktikperiod och genom arbetet med denna studie har gett mig en nyttig upptäckt. I min kommande yrkesroll som hälsovägledare måste jag möta människor där de är, och inte där jag uppfattar att de är. Denna studie har medfört att jag lärt mig vad som krävs av mig i mitt framtida yrkesutövande, nämligen en balansgång mellan mina kunskaper och personernas förutsättningar.

Referenser

Litteratur:

Arnö, S. & Bjerklund, A. (2002) *Rörelse och ro. Träna med Friskis och Svettis*. Stockholm: Ica Bokförlag. ISBN 9153422775

Faskunger, J. (2002) *Motivation för Motion*. Farsta: Sisu Idrottsböcker Elanders Skogs Grafiska ISBN. 91-88941-27-2

Forsberg, A. & Holmberg HC. & Woxnerud, K. (2002) *Träna din kondition*. Farsta: Sisuidrottsböcker. Rahms. ISBN 91-87660-36-9

Johnsson, J. & Lugn, A. Rexed, B. (2004) *Långtidsfrisk*. Stockholm: Ekerlids förlag. ISBN 91-89617-68-1

Ståhle, A. (2004) *Apotekets råd om motion och friskvård*. Karolinska institutet: Apoteket AB

Internet:

Statens folkhälsoinstitut:

<http://www.fhi.se>

Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling

<http://www.svenskidrottsmedicin.se/fyss/>

Svenska Läkaresällskapet

<http://www.svls.se>

Svensk Idrottsmedicinsk Förening

<http://www.svenskidrottsmedicin.se>

Www. Paulun.com

http://www.ur.se/ramp/html/ramp_jakten_4.php

<http://susning.nu/Kondition>

<http://medlem.spray.se/annabohlin85/newpage2.html>.

Personlig Hälsoplan

Vision: Kunna jogga 5 km

Mål/Delmål; Löpa längre sträckor utan att bli andfådd ta slut

Tidsperspektiv Start V 24

Mål V 35

Hur vet jag att jag nått målet? Springa 5 km och klara av det!

Handlingsplan

Vad ska jag göra? Börja träna kontinuerligt ett visst antal ggr/vecka

Hur ska jag göra det? Med hjälp av ett schema och självdisciplin oavsett väder & vind

Hur ofta? 1 – 2ggr/vecka

Problem och lösningar: Måste bättra på självdisciplinen, bli starkare på det och lägga om mitt fokus.

Göra något åt min okunskap och läsa och tänka mer på motion och rörelse, inte vara så anti

Morot & Belöning: Må bättre, orka mer, mindre stress, bli uthållig!

Referenslista:

– Träna din kondition – Artur Forsberg, HC Holmberg, Katarina Woxnerud

Harvard Steptest

Källa: http://www.ur.se/ramp/html/ramp_jakten_4.php

Arbetstid i sekunder x 100
(summan av pulsslag) x 2 = testpoäng

Arbetstid 5 min = 300 sek

Test före 10 veckorsperioden:

Puls 1: 75

Puls 2: 69

Puls 3: 62

300x100

$(75+69+62) \times 2$

Test poäng: 72

Under 80 = dåligt

Test efter 10 veckorsperioden:

Puls 1: 64

Puls 2: 60

Puls 3: 55

300 x 100

$(64+60+55) \times 2$

Testpoäng: 84

Mellan 80-90 = Acceptabel