

wellion®

Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke



# AKTIVITETS- GUIDE



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# wellion® CALLA<sup>light</sup>



- STORA SIFFROR
- MÅLTIDSMARKÖRER
- LÄTTHANTERLIG



*Bäste läsare,*

Denna handbok ska inte enbart motivera diabetiker, utan även äldre personer, i syfte att åter igen få lite mer rörelse i vardagen.

För mig handlar denna handbok mer om medvetenhet om regelbunden fysisk aktivitet än allmän information om träningsmetoder. Alla fysiska aktiviteter, som kan göras i vardagen, är mer värdefulla för hälsan än en timmes sportaktivitet per vecka.

För att identifiera behovet av daglig aktivitet har jag undersökt det faktiska behovet. På följande sidor kan du, bland annat, läsa hur mycket daglig aktivitet som rekommenderas eller när man faktiskt talar om brist på motion. Finns det verkligen brist på motion? Naturligtvis delar jag också ut några praktiska tips som är lätta att integrera i vardagen.

Ha det så kul när du läser och genomför mina tips!

*Med vänliga, sportiga hälsningar*

*Ing. Ronald Ertl, Acad. Body Vitaltrainer, Personal Fitness Trainer  
och ditt MED TRUST Team*

## Vilka aktivitetsrekommendationer ska vi genomföra?

Följande rekommendationer från WHO gäller för friska vuxna och äldre, som inte har några restriktioner från sin läkare.

Att följa rekommendationerna kommer att främja hälsan och stärka immunförsvaret. De är också viktiga för personer som lider av kroniska sjukdomar, såsom t.ex. astma, högt blodtryck eller diabetes.

Gravida kvinnor och kvinnor som nyligen fött barn samt personer som lider av specifika hälsosjukdomar som hjärtsjukdomar, bör vara särskilt försiktiga och konsultera en läkare innan de genomför de rekommenderade aktiviteterna.

### **För att stärka och bibehålla hälsan:**

150 minuters medelintensiva aktiviteter per vecka

eller

75 minuters högintensiva aktiviteter per vecka

eller

En kombination av medel- och högintensiva aktiviteter per vecka

eller

Två eller fler dagar i veckan tränas de stora muskelgrupperna (lår, bröst, säte och rygg).

## **Anmärkningar:**

- Det bästa är att dela upp träningen under flera dagar i veckan.
- Varje muskelgrupp tränas i minst tio minuter utan paus
- Det går bra att sätta samman och lägga till olika aktiviteter.
- Spridning av aktiviteter under flera dagar minskar risken för skada.

## **För ytterligare hälsofördelar:**

300 minuters medelintensiva aktiviteter per vecka

eller

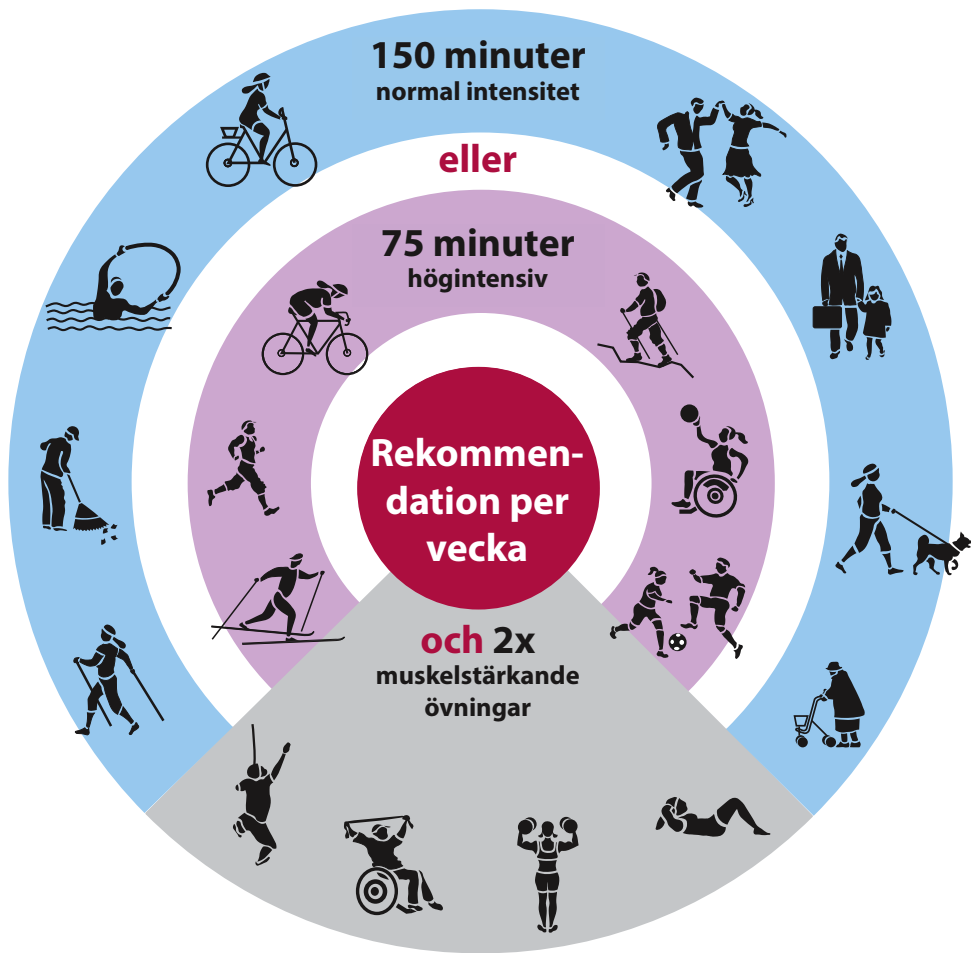
150 minuters högintensiva aktiviteter per vecka

eller

En kombination av medel- och högintensiva aktiviteter per vecka

## **Anmärkningar:**

- Äldre människor som inte längre kan utföra dessa rekommendationer på grund av opasslighet bör motionera så mycket per vecka som deras besvär tillåter.
- Regelbunden aktivitet upprätthåller eller förbättrar balanssinnet och minskar risken för fallolyckor.
- I jämförelse med andra åldersgrupper utför äldre personer färre fysiska aktiviteter, varför vardagsmotion är desto viktigare.



Medelintensitet innebär att andhämtningen ökar, men att du fortfarande kan prata medan du gör din fysiska aktivitet. Varaktighet: 150 min = 2½h. Rekommenderas för nybörjare

Högre intensitet innebär att du måste andas djupare och du är bara kapabel att utbyta några ord. Varaktighet: 75 min = 1¼h

Vid muskelstärkande träning ska kroppens stora muskelgrupper stärkas genom att använda den egna kroppsvikten eller hjälpmedel (t ex theraband) som motstånd.

Tabell 1 ger allmänna exempel på aktiviteter med genomsnittlig och hög intensitet - där aktivitetsrekommendationerna kan uppnås.

<b>Medelintensiva aktiviteter</b>	<b>Högintensiva aktiviteter</b>
Rask promenad	Joggning eller löpning
Trädgårdsarbete	Längdskidåkning
Fotvandring	Cykling (19-25 km/h, ca 3 min/km)
Stavgång	Bergsvandring
Vattengymnastik	Kardiovaskulär träning på träningsredskap
Dans	Simning

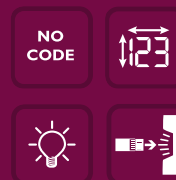
Tabell 1: Exempel på medel- och högintensiva fysiska aktiviteter

Tabell 2 visar exempel på hälsoeffekter vid regelbunden fysisk aktivitet hos vuxna och äldre.

Medelintensiva aktiviteter	
Minskad risk för	Ischemiska hjärtsjukdomar
	Stroke
	Hypertoni
	Metabolt syndrom
	Diabetes mellitus typ-2
Reducering av	Blodlipider
	Depression
	Vikt och / eller bukfett
Förbättring	Kognitiva funktioner
	"Vardagsaktiviteter" (äldre personer)
	Sömnkvalitet

Tabell 2: Hälsokonsekvenser av regelbundna fysiska aktiviteter för vuxna

**wellion**  
**GALILEO**



- INGEN KODNING
- TILLÄGGSFUNKTION: KETONMÄTNING
- UPPLYST PORT FÖR TESTSTICKOR

## När talar vi om brist på motion?

Brist på träning föreligger om de veckovisa aktivitetsrekommendationerna inte uppnås. I mer sportsliga eller medicinska termer lider du av brist på motion, om musklerna är kroniskt understimulerade. Om du vill bibehålla eller öka den individuella prestandan är det nödvändigt att överskrida denna stimulansgräns.

Framförallt i industriländer, genom snabb och permanent vidareutveckling av teknologi under de senaste 100 åren, blev brist på motion en folksjukdom och den främsta sjukdomsorsaken av alla.

Genetiskt är människan ett "löpande djur", som idag mer blivit en kronisk "sittare" och framför allt "tankearbetare".

Under stenåldern gick människan dagligen omkring 30 till 40 km som jägare och samlare. Numera uppgår den dagliga "gångprestandan" till ca 4 km. Denna sträcka innebär, enligt steglängden, cirka 6000 steg per dag vilket stärker hälsan. WHO:s rekommendation är för närvarande 10 000 steg per dag, om du långsiktigt och permanent vill förbättra hälsan.

Innovationerna av tekniska arbetsredskap ersätter allt mer fysiskt arbete från människan. Bilar, hissar och rulltrappor hjälper dig att nå destinationen snabbare. Därför minskade den energiandel, som utgjordes av fysiska aktiviteter, från 90% till under 1%.

Detta obalanserade levnadssättet tillsammans med passiva fritidsaktiviteter (t.ex dator, smartphones) ökar konsekvenserna pga bristen på motion. Detta förvärras ytterligare av felaktigt näringsintag, daglig



psykologisk stress samt beroendeframkallande beteende (t.ex cigaretter, alkohol).

Dessa bekvämligheter har sina fallgropar, eftersom utvecklingen och vårt genetiska arv inte ger oss förutsättningar för ett liv utan aktiviteter. Chefen för idrottsmedicin vid Mainz universitet, Prof. Perikles Simon, har sammanfattat detta problem enligt följande:

**”Människan har faktiskt skapats för att kunna gå långa sträckor. Genom det moderna sättet att leva finns dock nästan inget utrymme för aktivitet i vardagen.”**

**Nöjaktig mängd aktivitet är därför en viktig grund för vår hälsa.**

För att aktivt stärka vår hälsa är det inte nödvändigt att plötsligt träna som en elitidrottare. Mycket viktigare är att integrera måttliga aktiviteter i det dagliga (arbets) livet och att automatisera viktiga aktivitetsvanor. De befintliga möjligheterna kommer att följas i kapitlet ”Mina aktivitetstips i vardagen”.



Källa: Ergotopia

**wellion®**  
**1SHOT**



**SNABBVERKANDE  
ENERGIGIVARE  
MED SMAK**



## Mina aktivitetstips i vardagen:

För de som redan frågat sig hur mina rekommendationer för mer aktivitet i vardagslivet ser ut, kommer här de viktiga raderna. Som så mycket annat börjar allt i huvudet. Huvudet måste också utbildas, med hjälp av olika koordinations-, koncentrations- och minnesövningar.

Först och främst bör det kort nämnas att jag medvetet avstår från att tillhandahålla olika typer av idrottsutbildning eller träningsmetoder. Det finns ett stort antal böcker om dessa ämnen som säkert har lästs och studerats av intresserade entusiaster. I **samråd med läkare är nästan alla träningsvarianter eller all sportutövning möjlig. Det viktigaste är att förebygga hypoglykemi.** Mer information finns i vår separata hypoglykemi-guide.

Mina tips kan enkelt integreras i vardagen utan svårigheter eller professionell kunskap. Å ena sidan; att åter igen bli ett "springande djur", vilket kommer att medföra många positiva hälsofördelar. Å andra sidan; ju mer fysisk aktivitet gör du dagligen, desto lättare och bättre kommer du att hantera det dagliga livet - enligt ordspråket: "På rullande sten växer ingen mossa".

## Tips för koordination-, koncentrations- och minnesövningar:

1. Använd vardagsrutiner som t.ex. tandborstning, kamma håret eller servera en dryck och använd andra handen en gång. Då blir de enklaste sakerna en utmaning redan från början.
2. Stå på en hoprullad handduk medan du tvättar händerna eller ansiktet, för att skärpa ditt balanssinne.
3. Lös olika pussel varje dag (korsord, sudoku, bildpussel, ...)
4. Ändra din sittställning emellanåt, när du sitter ner under en längre tid. Detta ökar din koncentration, du fortsätter att röra dig och dina leder hålls igång.
5. Associera namn på personer eller andra saker, som är svåra att komma ihåg, med föremål hemma. När du ser objektet, tänk på den här personen och namnet tills du kommer ihåg det. I början kan självhäftande kom-ihåg-lappar hjälpa till.
6. Memorera 3-5 saker som finns runt dig (föremål du ser först, typer av bilar som passerar, färger på kläder på personer som passerar, ....) och upprepa dem senare. Kommer du fortfarande ihåg de saker du gjorde igår eller till och med förra veckan?

## Tips för uthållighets- och styrketräning:

1. Handla mindre och oftare om du har nära till affären, så blir dina matkassar inte lika tunga. Din rygg och dina ben kommer dessutom må bättre.
2. Använd hellre trappan istället för rulltrappan eller hissen på jobbet, på tågstationen eller i köpcentrat. Då håller sig dina ben- och sätesmuskler i trim.
3. Parkera medvetet bilen en bit från din ytterdörr, från butiks- eller restaurangentrén och njut av att gå några extra steg istället för att bli irriterad över det faktum att närmaste parkeringsplats är upptagen.
4. Stig regelbundet av 1 eller 2 hållplatser tidigare, när du reser genom staden med kollektivtrafik. Om du varierar din gånghastighet under den påföljande promenaden får dina ben olika träningsstimulus.
5. Medan du pratar i telefon kan du gå fram och tillbaka eller åtminstone stå upp. Använder du en stegmätare kommer du att bli förvånad över hur många steg du tar under ett 10 minuter långt telefonsamtal, för att inte tala om ett timslångt samtal. Omedvetna handlingar som att sträcka på sig eller gestikulera under telefonsamtalet främjar dessutom tankeprocessen.
6. Ta personligen kontakt med människor i din närhet, i stället för att skicka meddelanden eller att ringa. Missförstånd i kommunikationen kan lättare undvikas, vilket ofta leder till tidsvinster i arbetet eller mindre påfrestning i hemmet.
7. Börja direkt att minska den tid du sitter. Att stå upp om du åker kollektivt korta sträckor gynnar ditt balanssinne.
8. Trevliga samtal med en vän eller bekant kan underlätta en promenad i naturen. Välbefinnandet kommer att öka genom den varierande omgivningen och stressen i vardagen minskar snabbare.

Betänk att beroende på person och ålder kan det ta från 3 veckor till nio månader innan nya och förändrade rörelsesmönster kan automatiseras i vardagen.

## Sportskador - 4 grundläggande regler för första hjälpen.

Varför jag anser att detta ämnet är viktigt för guideboken, är att skador antingen orsakas av yttre våld eller överbelastning av kroppen. Om en läkare ser en svullen fotled, kan han eller hon inte avgöra om skadan inträffat när man utövat en sport eller utfört en vardagsaktivitet. Det finns fyra grundläggande regler för första hjälpen vid primärvård av såväl en stukad fotled som många andra skador.

1. kyla
2. kompression
3. högläge
4. vila

### 1. Kyla:

Inom sport används isspray eller ispåsar som kall applicering. Eftersom detta inte är tillgängligt i alla hushåll hjälper det också att hålla den skadade delen av kroppen i rinnande kallt vatten eller att täcka med kalla, fuktiga omslag. Stimulansen från kylan drar ihop kapillärerna och förhindrar således ytterligare blodläckage i vävnaden. Dessutom bedövas smärtreceptorerna av kylan, vilket har en lindrande och inflammationsdämpande effekt.

**wellion®**  
**WAVE**

*Blodtrycksenhet för  
handeden*



**wellion®**  
**WAVE**<sub>professional</sub>

*Blodtrycksenhet för  
överarmen*



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## **2. Kompression:**

Ett kompressionsbandage bör komprimera den skadade vävnaden för att förhindra ytterligare blod eller vävnadsvätska från att skapa tryck på omgivande vävnad. Därför rekommenderar vi att du alltid applicerar kompressionsbandage efter skador, om möjligt i samband med kylanvändning. På ankeln måste den benformiga kanten täckas med skumgummi eller annat mjukt material, så att trycket utövas på den omgivande mjukvävnaden och inte på benet.

## **3. Högläge:**

För att dämpa svullnaden bör den skadade delen hållas högre än hjärtat. Den förhöjda positionen av kroppsdelen underlättar återtransporten av venöst blod till hjärtat. Vätskan kan följaktligen bättre absorberas i blodflödet, svullnaden kommer att försvinna eller kanske inte ens uppstå.

## **4. Vila:**

Immobilisering är den äldsta och viktigaste behandlingsprincipen inom medicin, som används vid praktiskt taget alla sjukdomar. Ett kompressionsbandage och att höja upp skadad kroppsdelen kommer samtidigt också att immobilisera den skadade kroppsdelen. En snabb och konsekvent immobilisering förhindrar förvärrande av skadan. Medicinskt sakkunnig ska konsulteras då det i vissa fall kan vara positivt med rörelse trots skadan.

# wellion®

Ert österrikiska hälsovarumärke

## FLYTANDE INVERTSOCKER

# ORANGE

MED APELSINSMAK

# GOLD      1SHOT

MED VANILJSMAK



ca. 40 g



**SNABB- OCH  
LÅNGVERKANDE**



ca. 15 g



**ENERGIKÄLLA** - Omedelbar och långsiktig effekt tack vare 3 olika typer av socker (glukos, fruktos, sackaros)



**IDEALISK VID SPORT** - Ger snabb energi



10 Påsar,  
ca 12-15g / påse



**SNABB- OCH  
LÅNGVERKANDE**

# SNABBVERKANDE ENERGIGIVARE

Wellion ORANGE Art.Nr. WELL001 | Wellion GOLD Art.Nr. WELL002 | Wellion 1shot Art.Nr. WELL003



Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Sweden AB  
Box 30106 • 200 61 Limhamn  
Tel.: 040 157775  
info@medtrust.se  
www.medtrust.se