

Screening af fysisk aktivitet og hvile

Beskrivelse af de fire aktivitetsniveauer

Lavt – Hvile, dvs. sovende, liggende, siddende afslappet.

Let – Afslappet aktivitet (så let som at klø sig i nakken)

Moderat – Her sker tydeligvis noget, og det er en smule anstrengende. Der kan komme lidt rødme i ansigtet

Højt – Anstrengende, her er der fuld skruld på. Man bliver rød i hovedet, svedt, forpustet.

Ovenstående er eksempler. Beskriv, hvordan du og dine kolleger ser hvilket aktivitetsniveau borgeren er på. Du kan bruge den samme skala i fremtiden.

Dagens eller ugen aktiviteter:

Sæt navn på dagens aktiviteter, fra alle fire aktivitetsniveauer.

Alt tæller med. Sove, spise, lege, deltagelse i hygiejne og påklædning, ja, selv krampes og vedvarende høje råb/skrig tæller med som fysisk aktivitet i dette skema. Alt tæller med.

Efter den fysiske aktivitet anføres, om den udføres med Lavt, Let, Moderat eller Højt aktivitetsniveau.

Det kan forekomme, at samme fysiske aktivitet skal gentages, når den fra gang til gang udføres med forskelligt aktivitetsniveau. Der kan være forskelle i løbet af dagen.

Hyppighed?

For hver aktivitet anføres hyppigheden.

Hyppigheden fortæller dig noget om, hvor fysisk aktiv borgeren er i hverdagen. Det er også ofte her man lettest kan skrue op eller ned på den fysiske aktivitet. Vælg en meningsfuld måde at vurdere hyppigheden. Det kan være at man vurderer hvor mange minutter om dagen, eller hvor mange gange om ugen aktiviteten forekommer.

Hvad er meningsfuldt at ændre?

Nu skal du med dit kendskab til borgeren vurdere, hvad der meningsfuldt kan ændres.

Har borgeren behov for mere hvile, f.eks. midt på dagen?

Har borgeren behov for mere fysisk aktivitet? Er det oplagt hvilke aktiviteter der kan skrues op for? Typisk vil det være dem, hvor begejstringen er størst.

Konklusion - Få det ind i hverdagen

Det I meningsfuldt kan ændre, skal blive en god vane i hverdagen.

Skriv dine tanker i konklusionen.

Følg de arbejdsgange I allerede har for at ændre i borgerens hverdag.

