**Fysisk aktivitet som medisin mot rusmiddelproblemer og psykiske lidelser**

Supplerende informasjon til arbeidsboken

*Kombinerte tiltak for personer med rusproblemer*

Fagbokforlaget, 2017

**Robert Sjøholt**

Fysioterapeut

Ålesund behandlingssenter 2017

****

# Innhold

Gevinstene av fysisk aktivitet s. 3

Når det banale blir det basale – historier fra tidligere pasienter s. 4

Treningsplanlegging s. 6

Hvordan komme i gang s. 8

Gode argumenter for å drive med fysisk aktivitet s. 8

Finn dine fysiske aktiviteter s. 10

3 snarveier til målet s. 12

UKK-test s. 13

# Gevinstene av fysisk aktivitet

Det er godt kjent at fysisk aktivitet har en gunstig virkning på den fysiske helsen. Nå vet vi også at fysisk aktivitet har stor effekt på den psykiske helsen. Personer som sliter med rusproblemer har ofte både fysiske og psykiske plager. Fysisk aktivitet har derfor en viktig plass i all moderne og helhetlig rusbehandling. Når man så legger til at aktivitet også har en sosial dimensjon, er gøy, og at mange med rusproblemer sliter i hverdagslivet, da blir dette enda viktigere.

Det er naivt å tro at en kan trene seg bort fra alle problemene man sliter med. På den andre siden er det vanskelig å bli rusfri uten fysisk aktivitet. Det gir mange fordeler, og nesten ingen bivirkninger. Ulempen er at denne vidunderkuren ikke finnes i en mikstur, og at man må gjøre en egeninnsats for å kjenne virkningen.

Hindringene og utfordringene er mange. Dørstokken er høy, og dørstokkmila er lang. Kroppen er tung, hjertet er svakt og leveren må få tid til å restituere seg. Hodet er fullt av tanker. Sofaen er både trygg og komfortabel. Unnskyldningene er mange, og det sikreste er egentlig å la være. Det beste hadde vært en ny røyk og en kaffekopp. Det er ikke alltid like greit å komme i gang. Ved innleggelse til rusbehandling er mange langt nede fysisk. Hjerte- og karsykdommer kombinert med forskjellige rygg- og skjelettplager er ikke uvanlig. Summen av alle disse plagene er for mange hovedgrunnen til at de innser at en livsstilsendring må til.

Heldigvis er mange av plagene og tilstandene reversible. Erfaringer viser at det skal lite fysisk aktivitet til før det gir en betydelig helsegevinst. Kombinasjonen av å kutte ut rus, få bedre ernæring og lett fysisk aktivitet gir en god fysisk progresjon. Det å gå fra total fysisk inaktivitet til lett daglig fysisk aktivitet medfører for mange en rask og betydelig fysisk fremgang.

Minst like spennende som den fysiske progresjonen er den psykiske gevinsten av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet er blant annet nyttig for å kvitte seg med abstinenser, trang og sug etter rus, uro, angst, innesperret energi, kroppslige spenninger, frustrasjoner og tankekjør. Videre ser man at de som sliter med lite energi, dårlig humør, depresjon, dårlig konsentrasjon og lite overskudd får mye tilbake ved å bli mer fysisk aktive.

Mange tidligere pasienter har uttalt at fysisk aktivitet har gitt dem en ny interesse eller hobby. Fysisk aktivitet blir sett på som en nyttig fritidsaktivitet som gir dem struktur og som fyller hverdagen med mening, innhold og gode opplevelser. Dette kan bidra til at man mestrer sitt nye rusfrie liv. Denne gode mestringsfølelsen klarer mange å ta med seg inn i andre utfordrende situasjoner knyttet til arbeid, fritid, familie og venner.

# Når det banale blir det basale – historier fra tidligere pasienter

Her følger et knippe vanlige utsagn fra pasienter som har kommet i gang med fysisk aktivitet. Deretter følger noen korte tekster om effekten av fysisk aktivitet hos noen tidligere pasienter.

*Jeg får tankene over på andre ting.*

*Jeg går fra meg nervene.*

*Jeg kvitter meg med uro og spenninger.*

*Jeg får mer energi.*

*Jeg blir mer fornøyd og i bedre humør.*

*Jeg har noe å finne på, det er en god grunn til å la være å ruse seg.*

*Jeg kvitter meg med russuget.*

*Jeg får overskudd til å jobbe med problemene mine.*

*Jeg har fått en ny interesse i livet, noe som gir livet mening.*

*Jeg opplever mer struktur i hverdagen fordi jeg må møte på trening sammen med andre.*

*Gjennom aktivitet har jeg kvittet meg med mye fysisk og psykisk smerte.*

*Jeg slapper så godt av etterpå.*

**Fysisk forfall**

*En pasient som nærmet seg pensjonsalder, fikk seg en støkk. Han hadde egentlig forholdsvis gode tanker om sin fysiske form, men etter sin første spasertur i edru tilstand på flere år, fikk han nesten sjokk. Det ble en nedtur uten sidestykke. Han som tidligere hadde vært en sprek mann i sin beste alder, klarte ikke å gå mer enn en liten kilometer før det sa fullstendig stopp. Heldigvis var dette vendepunktet, det fysiske forfallet skulle han få slutt på. Daglige spaserturer, litt lengre for hver dag, ble løsningen. Etter et ordinært opphold på 8 uker gikk han 8 km forholdsvis lett. Med andre ord økte han sin kapasitet med formidable 800 % i løpet av denne tiden. Dette er et par år siden. Han er fortsatt i daglig aktivitet og rusfri.*

**Vendepunktet**

*Den mest ekstreme pasienten jeg har møtt, var en mann i begynnelsen av 40-årene. Det lengste han kom seg ut på tur, var vel 200 meter fra inngangspartiet. 9 måneder senere, på det siste videreføringsoppholdet, var han på en dagstur i fjellet! Han var klar på at de daglige spaserturene og et tilpasset treningsprogram for den vonde ryggen, både ved behandlingssenteret og i periodene hjemme, var hovedgrunnen til at han hadde fått bukt på problemene og fått tilbake troen på livet. En gradvis økning i progresjonen og å kutte rusbruken var nøkkelen til det nye livet.*

**Smerter**

*Kari, en kvinne i slutten av 20-årene, ga uttrykk for at smerter etter en bilulykke vel 10 år tilbake i tid hadde forårsaket rusproblemene hun hadde utviklet. I møtet med henne var vi klar på at hun nå skulle konsentrere seg om rusproblemene. Tilpasset fysisk aktivitet skulle fungere som smertemodulering. På sikt, når hun fikk kjent på sin rusfrie kropp, skulle vi vurdere den videre veien. Dette skapte naturligvis stor motstand hos pasienten, hun hadde brukt rusen som en flukt fra smertene. Uten medikamenter var hun klar på at plagene ville eskalere. Etter et par uker med generell fysisk aktivitet og øvelser hadde det meste av smertene gitt seg, og hun ble bare bedre og bedre i løpet av oppholdet. Resultatet var at hun ikke trengte videre somatiske smerteutredninger. Den fysiske fremgangen var formidabel, og det å mestre et liv uten rusmidler og smerter var innen rekkevidde.*

**Dørstokkmila**

*Nils var i slutten av tjueåra. Hasj hadde vært hovedrusmiddelet i mange år. Han var i ganske dårlig forfatning fysisk, psykisk og sosialt. Han ønsket ikke å prate med noen, men ville kun ligge i senga på behandlingssenteret. Dette ble ikke aktuelt, og vi måtte overtale ham til å bli med på fysisk aktivitet. Informasjon om at fysisk aktivitet kunne være nyttig, tok han ikke til seg. Vi måtte derfor begrunne aktiviteten med at dette var obligatorisk og noe alle måtte være med på.*

*Han ble med, men han gikk for seg selv med musikk på øret. Han pratet ikke med noen, og han var tydelig irritert dersom noen forsøkte å prate med han. Han var klar på at fysisk aktivitet ikke hadde noe for seg, verken i rusbehandling eller i samfunnet ellers. Hver eneste dag måtte vi hente ham på rommet. Men etter hvert møtte han opp, ikke fordi han hadde lyst, men fordi han måtte. Gradvis kviknet han til og fikk virkelig smaken på å være fysisk aktiv. Øreproppene forsvant, han begynte å snakke med de rundt seg. Han ble mer og mer utadvendt, og mot slutten av et noe utvidet opphold var det han som motiverte og fortalte andre om viktigheten av fysisk aktivitet i rusbehandling. Han trente jevnlig på treningsrommet, og motiverte andre medpasienter til å delta på turer utenfor det obligatoriske opplegget. På veien videre søkte han seg inn i langtidsbehandling, fordi det ble fokusert mye på fysisk aktivitet der.*

*Flere år senere kom han innom kontoret mitt i fullt fjellutstyr. Da skulle han til Sunnmøre for å gå i fjellet sammen med andre som han hadde møtt her. Han hadde da kjøpt seg en gård langt fra hjemstedet, kun for å få nærheten til naturen.*

**Ny mening i livet**

*En pasient på rundt 50 år var fullstendig nedkjørt. Hasj og amfetamin hadde de siste 35 årene ødelagt livet hans fysisk, psykisk og sosialt. Han var et levende menneske i en død kropp. Mathias var under 50 kg og hadde nylig hatt et lårhalsbrudd. Med «en fot i grava» og det faktum at han nettopp hadde vært ruset i sin fars begravelse, innså han at noe måtte gjøres. Han måtte velge livet eller døden.*

*Mathias valgte det første, og han ønsket på det sterkeste å starte på nytt. For ham ble fysisk aktivitet hovedsubstansen i det nye livet. Han hadde lite eller ingen erfaring fra før, men fikk tidlig en enorm mersmak på livet gjennom å gå fjellturer. I starten fikk han ”kick” av å komme seg ut, svette ut rusen og russuget, gå fra uroen, tankekjør og frustrasjoner. Den ultimate rusopplevelsen fikk han på fjelltoppen Myklebusthornet, kun 329 meter over havet, men med 360 graders strålende utsikt over Ålesund og omegn, var dette hans svar på Mount Everest. Mathias hadde vært rusfri en stund og hadde trent seg opp til turen til denne toppen, som han kunne se fra rommet sitt på behandlingssenteret. Han grep meg hardt i hånda og skreik i begeistring: «Jeg er ruset, dette er den beste rusen jeg har kjent på, jeg er avhengig, dette er det største jeg har vært med på, jeg er ruset på fjellturer og det rusfrie livet, dette er et vanvittig kick.»*

*Dette ble vendepunktet, og det er snart 6 år siden. Han har gått mange hundre turer siden den gang, og målsetningen er klar; han skal på Kilimanjaro. I dag er Mathias i arbeid, han har kjøpt egen leilighet og gjenopptatt kontakten med barna og familien. Jevnlig holder han foredrag om hvor viktig fysisk aktivitet har vært i hans bedringsprosess. Veien har vært lang, der små turer ble til lengre turer. Timer ble til dager, uker til måneder og år. Målsetningen i starten var at han skulle holde seg rusfri bort til den nærmeste bjørka, så den neste. Etter hvert var han klar for å holde seg rusfri på denne spaserturen, så ble det til at han skulle holde seg rusfri hele dagen. Først etter vel et år turte han å si høyt at han skulle holde seg rusfri til påske. Påsken kom, og han var rusfri. Etter påske ga han uttrykk for at han i hvert fall skulle holde seg rusfri til etter sommeren, for da kom barna på besøk.*

*I dag er han veldig klar på at han aldri mer skal ruse seg, og han jobber med å motivere andre rusmisbrukere til aktivitet. I dette arbeidet husker han godt hvor nervøs han var for å møte «normale» mennesker den første gangen han skulle på et treningssenter utenfor behandlingsstedet. Han måtte snu i døra. Den andre gangen ble jeg med og trente sammen med ham. Det gikk fint. Den neste gangen tok vi oppvarmingen sammen, og så trente vi hver for oss, men ikke lengre unna enn at vi hadde blikkontakt. Den tredje gangen møttes vi i garderoben, han trente med sitt og jeg med mitt. Etter dette har han trent fast på egen hånd to ganger i uken i snart 6 år. Likevel er det fjellet som gir livet mening. Han er stolt medlem i Turistforeningen, og året rundt er turene mange. For vel to år siden hadde han hatt mye å gjøre i sin jobb på et flyttebyrå, han hadde vært ekstremt sliten og pådratt seg både ryggplager og en senebetennelse, og legen hadde sykemeldt han. Livredd for å ”sprekke” tok han kontakt. ”Jeg har ikke fått trent på en uke”, bedyret han. ”Det var kjekt å høre”, sa jeg. Han så ut som et spørsmålstegn, og kontret tilbake: ”Jeg må trene for å holde meg rusfri.” ”Treningsavhengighet er noe mange sliter med, og du har nok hatt en tendens til å trene vel mye, mest fordi du har trengt det”, sa jeg. Han var enig, han hadde trengt det, og han var sikker på at han hadde vært død om det ikke hadde vært for treningen. Nå var han en sprek mann, og han holdt seg godt for alderen. Han var flittig i jobben og på trening, men totalbelastningen hadde blitt for høy. Videre hadde vi en lang diskusjon om viktigheten av å finne balansen mellom det å ha for mye og for lite å gjøre. Etter dette har han hatt et mer edruelig forhold til treningen, treningen har gått fra å være altoppslukende til å representere en av flere viktige bærebjelker i livet. Nå er det ikke abstinenser eller tankekjøret han løper fra, han er i fysisk aktivitet fordi det gir ham mening, glede og struktur i den nye tilværelsen hans, han har fått en ny interesse i livet og noe som styrker ham fysisk, psykisk og sosialt.*

# Treningsplanlegging

For å få inn en treningsrutine, og for å få utbytte av den fysiske aktiviteten, er planlegging viktig. Det å sette av tid til å tenke gjennom hva vi ønsker med treningsøktene, sette et realistisk mål og gjennomføre planene, er nøkkelen til å oppnå fysisk aktivitet over tid. Det kan ta en stund å komme inn i gode rutiner, men planleggingen vil hjelpe deg til å klare det. Jo lengre man holder seg til planene, jo lettere blir det å komme seg på trening. Derfor er det viktig med struktur. Målet er at fysisk aktivitet skal bli en naturlig del av hverdagen. Med gode mål blir den fysiske aktiviteten lettere å gjennomføre. Målet du setter deg, bør være attraktivt, målbart og realistisk:

**Attraktivt:** Du skal ha lyst til å oppnå målet, slik at du ikke mister motivasjonen underveis.

**Målbart:** Du skal kunne svare ja eller nei på om du har klart å oppnå målet. Ikke sett deg mål som “Jeg skal bli i bedre form”, men heller et tydeligere mål, som “Jeg skal klare å jogge rundt vannet uten å stoppe.”

**Realistisk:** Målet bør være realistisk å klare.

Vær også oppmerksom på tidsavgrensningen. Du bør ha en plan for når du skal starte treningen, slik at du kommer i gang. Fordelen med fysisk aktivitet er at det er en form for terapi som du kan «ta med deg hjem», og du kan stort sett alltid benytte deg av det når behovet oppstår – nesten uavhengig av hvilken situasjon du befinner deg i. Likevel er det viktig å ha en plan. På linje med medikamentell behandling må det bli en fast rutine. Du kan ikke forvente at fysisk aktivitet hjelper på depresjonen dersom du trener mandag i en uke og så venter til torsdag i neste uke. Sett av tid i kalenderen, ikke bare tenk at du skal trene hvis det blir tid til overs. Du må komme deg på trening selv om du er sliten og har lyst til å ligge på sofaen. Dette vil gi deg gode vaner, og du unngår kampen mot dørstokkmila annenhver uke. Sett deg realistiske mål om antall økter i uken. Klarer du flere økter enn planlagt, er det en bonus, og du slipper å skuffe deg selv. Bruk gjerne ekstra tid på fysisk aktivitet som en strategi utover det planlagte hvis du har behov for det (eksempelvis ved russug). Dersom det ikke hjelper på for å komme over «kneika», søk annen hjelp eller følg andre strategier, for overdreven fysisk aktivitet kan gjøre vondt verre. Bruk også fornuften når du setter deg mål. Vær realistisk, men ikke for ambisiøs. Du skal ha noe å strekke deg mot, men blir det for skyhøyt, vil motivasjonen svikte.

Selv om fysisk aktivitet skal være artig og gi mersmak, er det ikke alltid slik at fysisk aktivitet er gøy og behagelig. Se da på fysisk aktivitet som en jobb du bare må gjennomføre. Hold ut, og behold treningsplanen og vanene dine over tid. Finn gjerne motivasjon i mestring av nye aktiviteter, øvelser eller ved å variere treningen og treningsplanen mer. Det finnes ingen vidunderkur eller snarveier.

# Hvordan komme i gang

«Jeg orker ikke å trene i dag.»

Det er ikke godkjent som grunn til å droppe fysisk aktivitet! Finn deg en strekning, kort eller lang, og begynn å gå den. Prøv å finne en strekning du kan begynne å gå i hverdagen. Enten det er til jobb, hjem eller til butikken. Å gå tur er en enkel måte å være i aktivitet på. Synes du det er vanskelig å komme i gang eller holde på din nye aktive livsstil? Inviter med deg en venn og lag en fast avtale en til to ganger i uken. Dette kan bli meget sosialt! Finner du en trimløype eller sti i skogen, er det bare en bonus. Det er mer skånsomt for leddene, du får utfordret balanse og motorikk, og du får lettere stimulert flere muskelfibre. Hvis du finner deg en kupert løype er du på god vei, da får du naturlige intervaller på kjøpet! Se også etter benker eller utsiktspunkt. Her kan du ta pauser, spise og drikke noe sunt og godt i fine omgivelser. Aldri smaker matpakken eller appelsinen bedre enn når man er på tur. Naturen gir mange positive opplevelser som underbygger den rekreerende og positive effekten av fysisk aktivitet. Tankene sendes ofte i riktig retning. Mange opplever at dette gir en viktig pause fra hverdagslige problemer, stress og jag. Kommer du deg ut, så kommer du på sett og vis også inn i deg selv. Og ingenting er bedre enn den gode følelsen etter aktivitet.

Din behandler hjelper deg med å finne mer informasjon om betydningen av fysisk aktivitet som medisin mot dine fysiske problemer, rusproblemer og psykiske problemer. Les gjennom informasjonen og drøft med din behandler.

# Gode argumenter for å drive med fysisk aktivitet

I tabellen under er det gjengitt noen eksempler på pasienters argumenter for å begynne med fysisk aktivitet. Gi hvert enkelt argument en skåre fra 0 til 10 ut ifra hvor viktig argumentet er for deg.

0 – har ingen betydning for deg og ditt mål om å bli rusfri
1 – har minimal betydning for deg
5 – har en viss betydning for deg
10 – har stor betydning for deg og ditt mål om å bli rusfri

Skriv gjerne ned andre gevinster eller kommentarer på den nederste raden (Annet-feltet).

|  |  |
| --- | --- |
| **Fysiske gevinster** | **Betydning for deg****0–10** |
| Det reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer |  |
| Det forebygger og behandler overvekt og fedme |  |
| Det reduserer risikoen for enkelte kreftformer  |  |
| Det reduserer risikoen for diabetes type 2 |  |
| Det øker muskelstyrken |  |
| Det øker kondisjonen |  |
| Det bedrer balanse, motorikk og koordinasjon |  |
| Det hjelper på fysiske plager og smerter |  |
| Det reduserer bivirkninger av medisin |  |
| Annet:  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Psykiske gevinster** | **Betydning for deg****0–10** |
| Jeg får tankene over på andre ting enn problemene mine |  |
| Jeg tenker bedre og får et annet perspektiv på mine problemer |  |
| Jeg kvitter meg med innesperret energi, uro, stress og frustrasjoner |  |
| Jeg får mer energi, humør og overskudd |  |
| Jeg får bedre selvtillit |  |
| Jeg får en god, avslappet følelse under eller etter aktivitet |  |
| Jeg sover gjerne bedre når jeg har vært fysisk aktiv |  |
| Jeg får bedre kontakt med egen kropp |  |
| Jeg får gode mestringsopplevelser |  |
| Annet: |  |
| **Sosiale gevinster** | **Betydning for deg****0–10** |
| Det er noe som interesserer og engasjerer meg  |  |
| Det er en meningsfull aktivitet som gir livet mening  |  |
| Det gir meg bedre struktur i hverdagen |  |
| Det er en fin måte å være sammen med familie og venner på |  |
| Det er nyttig for å komme seg ut og møte andre mennesker |  |
| Det gir meg en viktig miljøforandring i hverdagen |  |
| Det er lettere å prate med andre under fysisk aktivitet |  |
| Det gir mer overskudd til sosiale aktiviteter |  |
| Jeg får være alene og koble av fra støy, stress og mas |  |
| Annet: |  |

# Finn dine fysiske aktiviteter

Du har nå funnet viktige argumenter for å være fysisk aktiv. Se dette i sammenheng med dine problemer. I lys av dette noterer du nå dine fem viktigste argumenter for å være fysisk aktiv.

**Mine fem viktigste argumenter for å være fysisk aktiv:**

1: ……………………………………………………………………………..

2: ……………………………………………………………………………..

3: ……………………………………………………………………………..

4: ……………………………………………………………………………..

5: ……………………………………………………………………………..

**Finn din aktivitet**

Tenk gjennom hvilke muligheter og begrensninger du ser for deg når det gjelder aktiviteter som er aktuelle for deg. Det første du må vite noe om er hva som interesserer og engasjerer deg. Se dette i sammenheng med dine argumenter for å holde på med fysisk aktivitet.

**Dette er fysiske aktiviteter som interesserer meg:**

1: ……………………………………………………………………………..

2: ……………………………………………………………………………..

3: ……………………………………………………………………………..

4: ……………………………………………………………………………..

5: ……………………………………………………………………………..

**Dette er mine muligheter for å være fysisk aktiv i mitt nærmiljø:**

1: ……………………………………………………………………………..

2: ……………………………………………………………………………..

3: ……………………………………………………………………………..

4: ……………………………………………………………………………..

5: ……………………………………………………………………………..

**Dette er mine begrensninger for å være fysisk aktiv i mitt nærmiljø:**

1: ……………………………………………………………………………..

2: ……………………………………………………………………………..

3: ……………………………………………………………………………..

4: ……………………………………………………………………………..

5: ……………………………………………………………………………..

**Dette kan jeg gjøre / må jeg ha hjelp til for å redusere begrensningene:**

1: ……………………………………………………………………………..

2: ……………………………………………………………………………..

3: ……………………………………………………………………………..

4: ……………………………………………………………………………..

5: ……………………………………………………………………………..

# 3 snarveier til målet

Det er et gap mellom din nåværende situasjon og slik du ønsker at den skal være. Noe må gjøres for å fylle dette gapet for at du skal komme nærmere målet ditt.

**1 Beskriv ønsket situasjon.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvordan vil den ideelle treningsuken din se ut?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hva er viktig med det?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvordan ser det ut når du lykkes med det du ønsker?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2 Beskriv nå-situasjonen.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvordan ser det ut akkurat nå?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3 Lag en plan som fører til handling**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Velg de to mest aktuelle aktivitetene som kan føre deg frem til målet.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# UKK-test

Kondisjonen din kan måles gjennom en gå-test som kalles UKK.[[1]](#footnote-1) Testen er ikke vitenskapelig, men det er en indirekte test som gir deg et inntrykk av hvordan det står til med kondisjonen. Ta UKK-testen jevnlig for å sjekke om du kommer i bedre form. Denne testen har de siste årene blitt stadig mer populær. Den passer best for dårlig til moderat trente personer. Den gir et meget godt grunnlag for veiledning, motivasjon og effektmåling av fysisk trening. Samtidig er den «snillere» enn mange andre tester. Dette gir mestring i stedet for en ”knekk”, som mange kan få av litt tøffere tester. Testen er enkel å utføre i praksis, den er enkel å administrere, og det er enkelt å teste seg flere ganger. Ta i betraktning at testen har en rekke feilkilder (fordi den er så enkel). Kondisjonstallet du får i sluttsummen trenger derfor ikke å stemme overens med virkeligheten, men den gir et godt grunnlag for å sammenligne resultatet før og etter en treningsperiode.

En annen enkel måte å teste fremgang på, er å bruke en fast distanse som du prøver å gå eller løpe stadig fortere, for eksempel strekningen til bussen eller barnehagen. Ta tiden hver gang, og gi deg selv en klapp på skulderen hver gang du har klart det noen sekunder fortere.

Testing er for mange forbundet med prestasjonsangst, ubehag etc. Dette må en ta i betraktning når en vurderer å bruke denne testen. Husk at den skal bare legge grunnlaget for å vurdere egen fysisk form, det er altså ikke en konkurranse. Samtidig er det mange som blir motivert til å øke sin fysiske aktivitet etter en slik test.

NB! Hvis du bruker blodtrykksmedisin, bør du være oppmerksom på at testen ikke vil gi riktig resultat. Unngå testing dersom du har hjerteproblemer, betennelser, er trøtt og sliten eller opplever svimmelhet og ubehag.

**Slik tar du testen:**

1. Varm opp i 10–15 minutter.
2. Gå (ikke jogg eller løp) 2 kilometer så fort du kan på hardt underlag.
3. Hold jevnt tempo, og ta tiden du bruker.
4. Mål pulsen i ett minutt når du er ferdig.
5. Til slutt regner du ut kondisjonen din ved å sette inn tid, puls, alder og BMI i formelen under.



**Og slik leser du resultatet:**

Dette er gjennomsnittstall som sier hvor kondisjonen bør ligge i forhold til alderen din. Sammenlign disse med tallet du får i testen.



**Slik måler du kroppsmasseindeks (BMI):**

BMI er en måling av kroppsstørrelse og kroppsfett, og er det mest brukte målet for inndeling av kroppsvekt med hensyn til helse og risiko for å utvikle sykdommer. For å finne dine egne mål, noterer du din vekt og deler på høyde x høyde. Eksempel: Du veier 65 kilo og er 1,65 m høy.

  Under 18,5 = undervektig

18,5–24,9 = normal vekt

Over 25 = overvektig

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ditt resultat:** |  |  |
| **UKK-test** | 184,9 (mann) | 116,2 (kvinne) |
| Tid brukt x 4,65 |  |  |
| Puls x 0,22: |  |  |
| Alder x 0,26: |  |  |
| BMI x 1,05: |  |  |
| **= Oksygenopptak:** |  |  |

Når man finner sine aktiviteter, vil man skli lengre og lengre bort fra sofaen. Du skal spasere en halvtime, og plutselig blir halvtimen til en time. Timen blir til to. Og det er da du kommer i form. I starten tenkte du kanskje ikke at det var det du skulle, men du gjorde det, fordi det ga glede og gode opplevelser.

1. Initialene UKK står for Urho Kaleva Kekkonen Institute for Health Promotion Research (Tampere, Finland). [↑](#footnote-ref-1)