



Folkhälsomyndigheten

## Podden Liv & Hälsa

### Så ökar du din vardagsrörelse

[Amela Klinac, programledare] Vardagsrörelse är nyckeln till bättre hälsa. I dagens avsnitt utforskar vi de små valen som ger stor effekt. För att hjälpa oss förstå vikten av detta har jag med mig Maria Friberg, utredare på Folkhälsomyndigheten.

[Amela] Hur skapar man fler möjligheter för vardags rörelse?

[Marita Friberg, utredare] Jag tror att det finns stora möjligheter, men det gäller kanske att hitta dem och se dem. Att man funderar på: Var befinner jag mig under dagarna? Hur rör jag mig? Vart tar jag mig? Finns det möjligheter när jag tar mig till skolan eller jobbet, eller när jag transporterar mig, finns det möjligheter att göra på ett annat sätt? Gå en omväg? Vad gör jag hemma, finns det möjlighet att röra mig mer där?

[Amela] Vilka är de vanligaste vardags rörelserna i ditt liv?

[Marita] Jamen det är nog promenader tror jag. Jag promenerar mycket, både till bussen för att åka till jobbet men också till affären. Sen försöker försöka hitta trappor. Jag försöker liksom leta upp trappor. Jag har några trappor på vägen till jobbet, men ibland så tar jag en omväg just för att gå i en trappa.

[Amela] Men vad är egentligen skillnaden på vardagsrörelse och traditionell träning?

[Marita] Traditionell träning är någonting som vi planerar och vi gör det regelbundet, och ofta så byter vi om för att vi blir svettiga. Och vi gör det för att vi tänker att ska förbättra konditionen på något sätt, eller styrkan. Vardagsrörelse är ju de här rörelserna som vi gör, som alla människor gör är så fort vi vaknar. Vi reser på oss, vi klär på oss och alla de här rörelserna. Vi rör oss när vi lagar mat till vardags, så det är rörelser som man gör utan att man tänker på det. Man planerar ju inte för det, utan man bara gör det för man ska äta och handla och jobba och allt sånt där. Och det är väl just, om jag ska lägga till det, just den här vardagsrörelsen som har försvunnit så mycket, eftersom vi i dag har ett samhälle där vi inte behöver röra på oss utan vi kan transportera oss bekvämt med olika transporter. Vi kan sitta hemma och sköta alla affärer i soffan, via mobilen och allt sånt där. Så att den rörelse som vi förut fick gratis behöver nu hämta hem igen. Vi har tappat bort en massa rörelse.

[Amela] Just det. Och det känns också som att det är stor skillnad på kanske vad man har för jobb och aktivitet. Hur ens vardag ser ut, hur mycket man rör sig. Finns det några specifika grupper som du tänker har extra mycket nytta av att fokusera på vardags rörelse?

[Marita] Oftast så tänker man väl på dem som har stillasittande arbete, de som jobbar på kontor till exempel. Men idag är det ju många inom industrin också som sitter väldigt mycket framför skärmar och jobbar sittandes hela dagarna. Och också inom transportsektorn. Så att det är många fler branscher, många fler arbetsuppgifter i dag som har blivit stillasittande, så där är ju specifika grupper. Men sen är det också personer eller grupper som är beroende av andra för att komma i rörelse. Till exempel om du har en funktionsnedsättning som gör att du inte kan ta dig själv till platser för att röra på dig eller behöver hjälp för att komma ut, till exempel. De grupperna får ju också väldigt mycket stillasittande.

[Amela] Och äldre, tänker jag kanske?

[Marita] Ja och har äldre också, både inom äldreomsorgen men också kanske om man är kvar i sitt eget boende också. Att man kanske av olika anledningar blir kvar inomhus och isolerad.

[Amela] Men om man tänker så här att man inser att jag rör mig kanske inte tillräckligt mycket, vad är det för små förändringar man skulle kunna göra för att få lite mer vardagsrörelse?

[Marita] Jag tror på det här att lägga till till sina rutiner, att vad kan jag göra med att göra nånting annat? Vad kan jag göra medan jag lagar mat? Lagar jag mat varje dag hemma? Ja, det kanske jag gör till middagen. Sätt på musik och dansa. Det är väl en enkel sak. Ja, och vad gör jag mer varje dag? Jo jag borstar tänderna flera gånger om dagen. Kanske då stå på ett ben eller gör knäböj medan du borstar tänderna. Så att du kommer ihåg det, att du liksom kopplar ihop det med en annan vana. Ta och gå runt huset eller kvarteret innan du går och lägger dig. Det är ju såna små saker som inte tar så lång tid, men det är också ett sätt att komma in i rutiner. Sen när man väl har gjort det, då kan man ju utöka och göra rörelsen under längre tid, och man kanske kan ta sig längre bort och ta längre promenader till exempel. Så att börja i smått och bygga på någonting som man redan gör, så att man får in det i sina rutiner.

[Amela] Just det. För det känns ju som att många kanske har rutiner kring traditionell träning, att man går på pass eller man gymmar. Men när det kommer till vardagsrörelse kanske man inte tänker på det som att det behöver vara en rutin. Utan att man tänker mer att jag tar bussen till jobbet, för det gör jag alltid. Så du tänker att sådana små saker kan göra skillnad?

[Marita] Det gör väldig skillnad. I de riktlinjer och rekommendationer som vi har i Sverige, där det finns en rekommendation om att man ska bryta sittandet en gång i halvtimmen och då bara med några minuter. Och det betyder att man då en gång i halvtimmen bör resa på sig, sträcka på sig, möjligtvis gå runt lite grann innan man sätter sig igen. Och det är ju också ett sätt att komma in i den rutinen, de små sakerna. Och som du säger, det är lätt att man bokar in sig på träningspass och sånt så vet man vilka dagar och vilka tider man ska gå. Men man försöker föra över det även på vardags rörelsen. När ska jag lägga in de här små minutrarna extra? För att

man samlar ju minutrar under hela dagen, och på så sätt så samlar man också hälsovinster i vardagsrörelserna

[Amela] Just det. Så kanske bara att gå av en station tidigare och gå den biten kan göra skillnad?

[Marita] Ja, det är ju det klassiska att gå av lite tidigare eller ta en omväg hem. Och ibland kan det vara svårt för man vill hem.

[Amela] Ja

[Marita] Men att man kanske passar sig själv lite grann och tänk - du kanske inte har så bråttom, Det kanske kan få ta 5 minuter till och så får jag några extra steg.

[Amela] Ja, verkligen. Och just som du säger att små saker kan göra skillnad, för det tänker man ju inte ofta. Många kanske har relationen till träning att nu ska jag till gymmet, jag ska vara där en timme och jag måste göra detta och detta för att det ska räknas. Men om man bara ändrar synen på rörelse och vardagsrörelse så kan ju det också bidra bara det till positiv förändring.

[Marita] Ja, absolut. Och jag tror också att man kanske kan använda sittandet då. Att man har som någon form av rörelsevakt inbyggd hos sig på ett sätt som täcker hur länge jag suttit nu. Sätt klockan är någonting, för att oftast blir man förvånad över hur snabbt en halvtimme, timme går. Så man kan ju tänka på så också att man ska bryta stillasittande. Det kan ju vara ett första steg, och leta upp de här tillfällena vad det är som passar mig och lägga in att kliva av bussen. Som du säger är det varje dag eller varannan dag eller när ska jag göra det?

[Amela] Men jag tror att många kan känna med träning, att man kanske inte har motivation. Att det är kallt och mörkt. Hur ska man skapa den här motivationen kring att röra sig?

[Marita] Motivation startar ofta med en känsla, en känsla av att man vill göra det här eller en känsla att man behöver göra. Och man kan ju tvinga sig till olika saker. Många tvingar sig till de här gympassen, eller träningspassen också. Men det bästa är ju om man har den här känslan av att man vill göra det för sin egen skull, eller för sin familjs skull. Så att det gäller att hitta den här inre motivationen. Men innan den kommer så kanske just det här med rutiner och vanor och scheman, att nu gör jag det här för att det går ju. Som sagt, vi borstar tänderna varje dag. De flesta av oss flera gånger kanske, och det behövs ju ingen särskild motivation till det. Vi gör det bara för att vi har tränat i att göra det. Så att jag tror att man ska få ett sådant förhållningssätt till den här rör vardagsrörelsen också. Att inte se det som träning, utan se det som att vad jag än gör så kommer det att gynna min hälsa. Om jag så sitter en hel kväll hemma och titta på serier löpande, så om jag bara ställer mig upp en gång i halvtimmen, så kommer det och göra nytta. Och sen om jag vill ta nästa steg - som sagt gå ut och ta en kort promenad 10 minuter så kommer det också göra nytta. Så att man inte lägger ribban för högt tror jag, utan man känner att kanske på något vis att det här är min basgrej. De här tre grejerna lägger jag in, de ska jag

göra varje dag. Dansa 5 minuter, sätt på dig hörlurarna så att du inte stör grannarna, stå på ett ben när du borstar tänderna. Det är två saker. Och sen får man vara nöjd med det tills man liksom känner att nu kan jag lägga in mer.

[Amela] Ja precis. Och en kort promenad är också en promenad.

[Marita] Absolut. Och den bästa promenaden är om du tar med någon som du vet behöver den där promenaden mer än du.

[Amela] Just det, för man blir ju, man kan ju känna det ibland att jag går också till affären för det är väldigt nära till mig. Men bara av att gå dit kan jag bli jättepigg och det är liksom 5 minuter. Men man blir så himla trött, och speciellt nu i det här mörkret känner jag, att det är svårt och gå ut.

[Marita] Det är det. Och då kanske det är bäst att få in någonting innan man då öppnar dörren och kommer hem, om man vet att när jag väl kommer hem så kommer jag inte gå ut. Så då kan man ta någon extra sväng då, eller göra någonting innan man går in så är väl det bra. Men man kan göra mycket inomhus också, men det är som du säger att man blir kanske mer motiverad under den ljusa årstiden till att röra på sig.

[Amela] Precis. Men också frisk luft gör en ju så en pigg. Och nu, visst det är mörkt, men det är lite krispigt i luften. Bara det kan vara skönt att andas frisk luft när man sitter inne hela dagen.

[Marita] Och det kan ju vara en rutin man kan få in på arbetet, att man tar en kort promenad på lunchen. Så att man kommer ut i dagsljuset, för att dagsljuset också gör att vi blir piggare. Plus att man då går en kort promenad, kanske på 10 minuter, Så får man ju dubbel effekt av både rörelserna och dagsljuset.

[Amela] Verkligen. Och då kanske den inte är så lång, men man blir ju absolut pigg.

[Marita] Absolut, och alla dessa rörelsepauser vi tar från att vi sitter och fokuserar och koncentrerar oss. Om vi reser på oss och går runt bara par minuter, så har det visat sig att vi är mer fokuserade och koncentrerade när vi kommer tillbaka till arbetet. Så det är ju från ett arbetsgivarperspektiv också väldigt positivt att arbetstagaren gör de här pauserna, för det blir effektivare arbete.

[Amela] Jag kan ju bara tänka mig att det handlar om kanske 7 timmar ibland stillasittande tid, och om man då inte går upp och tar en paus så blir det ju väldigt länge som man bara sitter hela dagen.

[Marita] Det blir väldigt länge. Och om man skulle kompensera, om man tittar på genomsnittligt i Sverige så sitter vi ju 70-75 procent av den tiden som vi vakna, både vuxna och barn. Och skulle vi kompensera för all den tid vi sitter, då skulle vi behöva springa en timme varje dag, året om. Så då är det mycket smartare att minska ner på stillasittandet och göra de här pauserna. Och då spelar det ingen roll

vilken rörelse det är, utan bara du gör någonting så blir det mycket bättre för hälsan.

[Amela] Men vad är den största utmaning med att hålla sig aktiv i vardagen, enligt dig? Vad är det som är svårt för oss?

[Marita] Det svåra är väl att det är så mycket av det vi gör i dag som vi gör framför skärmar. Så fort vi får en skärm i handen så blir det så att vi sätter oss ner, och så fastnar vi där. Sen är det väl så också att det är inbyggt i samhället idag att vi ska ha det bekvämt. På något vis så tar vi emot det. Det känns som vi i grunden är lata, och vill gärna spara på energi och vila oss. Så det är också en utmaning.

[Amela] Finns det forskning som visar på sambandet mellan vardagsrörelse och långsiktig hälsa?

[Marita] Det finns forskning, mycket forskning som visar på hälsoeffekter av vardagsrörelse. Men det är också direkt efter varje promenad så känner vi att stressnivåerna går ner och att vi känner oss lugnare. Och blir det regelbundet så sover bättre, så den mentala hälsan påverkas väldigt snabbt. Men också de långsiktiga effekterna och riskerna för olika sjukdomar på lång sikt. Så är det absolut. Och den forskningen stärks ju på vardagsrörelsen. Tidigare har det varit mycket på den här pulshöjande fysiska aktiviteten, men nu ser man också att vardagsrörelsen har mycket stor betydelse för vår hälsa här, idag och nu - men också på längre sikt.