



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

“JU TIDIGARE SOM DU
BÖRJAR DESTO BÄTTRE”

Den här resursen ger information och tips och råd om hur man skapar en fysisk aktivitetsplan som är specialanpassad för en person med Huntingtons sjukdom. Resursen har utvecklats av forskare vid Cardiff University, Huntington's Disease Association of England and Wales, Carer's Trust Wales och vårdare och personer med Huntingtons sjukdom. Övningarna baseras på Move to Exercise-resursen som har tagits fram av specialistsjukgymnaster och arbetsterapeuter specifikt för personer med rörelseproblem. Du kan hitta videon "Move to Exercise" här <https://www.hda.org.uk/professionals/resources-for-professionals/resources-from-other-organisations>

Vårdtagare har sagt till oss att det hjälper om en professionell ger råd, så här är vad Världshälsoorganisationen säger om fysisk aktivitet:

“FYSISK AKTIVITET HAR
ALLMÄNNA HÄLSOFÖRDELAR
SOM FÖRBÄTTRAD SÖMN,
FÖRBÄTTRAD LIVSKVALITET OCH
HJÄLPER TILL ATT HANTERA
ÅNGEST OCH DEPRESSION”

Forskning om fysioterapi visar att träning för personer med Huntingtons sjukdom kan förbättra tilltron till den egna balansförmågan, rörligheten, självständigheten, hållningen och andningen.

Så att hålla sig flexibel och stark hjälper till med vanliga saker som att klä på sig, gå i trappor och ta sig ut och gå.

Den här resursen innehåller information om säkerhet, råd om hur man planerar fysisk aktivitet och övningar som kan göras för att hjälpa någon med Huntingtons sjukdom att sjukdom att förbli fysiskt aktiva.

Tack till alla vårdare och personer med Huntingtons sjukdom som hjälpte till att skapa och testa denna resurs. Du kan se vad de genomgående har sagt i kommentarsrutorna.

Skanna den här QR-koden när du använder den här resursen. Om du har någon feedback, vänligen kontakta Una Jones jonesuf@cardiff.ac.uk



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

SÄKERHETEN FÖRST

En stor oro för vårdare är att personen med Huntingtons sjukdom kan falla. Detta kan ske på grund av chorearörelserna och nedsatt balans. Men att inte vara aktiv innebär att någon kan bli svagare och att balansen försämras, så det finns behov av att vara aktiv på ett säkert sätt. Här är några tips om säkerhet:

- Personen med Huntingtons sjukdom kan lära sig att resa sig från golvet om de faller.
- Träningsutrymmet ska vara väl upplyst och fritt från hinder t.ex. små bord, mattor, husdjur
- Ha något stadigt i närheten för stöd, t.ex. köksbänken /bord
- Lämpliga skor bör användas t.ex. skor som stödjer foten och som inte faller av
- Lämpliga kläder som inte står i vägen för att vara aktiv
- Håll dig hydrerad
- Se till att all utrustning är säker att använda
- Om du tränar ensam, ha en telefon i närheten ifall du behöver den
- Stanna och vila om det uppstår akut, svår smärta eller yrsel

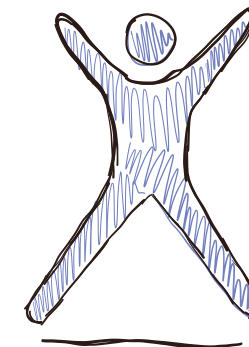


FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

PLANERA FYSISK AKTIVITET.

"Verktöget för fysisk aktivitet för Huntingtons sjukdom" (sidorna 22-23) har utvecklats av personer med Huntingtons sjukdom, samt deras vårdare och vårdpersonal. Du kan använda detta för att chatta om fysisk aktivitet, sätta upp några mål och planera för att vara aktiv. Fysisk aktivitet är vilken kroppsrörelse som helst, inte bara träning eller sport. Att dansa medan man väntar på att vattenkokaren ska bli klar är också fysisk aktivitet!



Motivationen för att göra något kan vara en stor utmaning för personer med Huntingtons sjukdom. Denna kan spöras genom att de har lite alternativ med saker att göra, känner att det kommer att vara till nytta och att det kommer en viss belöning av att vara fysiskt aktiv.

Vissa belöningar som kan hjälpa till att motivera till aktivitet är - se ett avsnitt av ett TV-program, en kopp te/kaffe... Vad som än fungerar för dig

När du gör planen så är det viktigt att tänka på vad som hindrar någon från att vara aktiv och sedan räkna ut vilket annat stöd du/de kan behöva och vem som du kan be om råd.

Vårdpersonal berättade för oss att det här är några av sakerna som hjälper till att planera aktiviteter:

"INVOLVERA FAMILJ OCH VÄNNER I PLANERING OCH STÖD FÖR AKTIVITETER"

"PLANERA VAD SOM BEHÖVS FÖR AKTIVITETEN - MÖSSOR, HANDSKAR, GÅNGHJÄLPMEDEL, SNACKS, VATTEN, SPECIALUTRUSTNING T.EX. SIMGLASÖGON"

"PLANERA VECKAN FRAMÅT MED HJÄLP AV EN DAGBOK ELLER WHITEBOARD"

"PLANERA AKTIVITETER SOM ÄR BEKANTA OCH ROLIGA"



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

VAR REALISTISK
OCH FLEXIBEL
I PLANEN

GE TID FÖR AKTIVITETEN –
ELLER ANPASSA AKTIVITETEN
TILL DEN TID SOM DU HAR.

VÄLJ KORTA OCH
FREKVENTA
AKTIVITETER.

KOMMA IGÅNG

Det är ofta svårt att börja att vara aktiv eller att öka aktiviteten. Här är några råd om hur man startar ett samtal om att vara aktiv med någon som vanligtvis inte är aktiv. Det kan även gälla någon som gör lite aktiviteter och någon som tycker att det är svårt att hålla sig aktiv.

NÅGON SOM ALDRIG HAR GJORT NÅGON SPORT/MOTION/AKTIVITET

Det är OK!

1. Hitta något som personen med HD skulle vilja göra eller tycker om.
2. Titta tillsammans på aktiviteterna i den här boken och prata om vad de skulle vilja göra.
3. Fundera sedan tillsammans på hur aktiviteten skulle kunna kopplas till det som de skulle vilja göra.

Börja försiktigt och arbeta stegvis mot målet, exempelvis:

- De skulle vilja köpa något nytt
- Parkera bilen en kort bit bort från butiken, gå runt i butiken/köpcentret innan de köper varan.
- Kontrollera stegen på en telefon
- Få något speciellt som belöning
- Detta ökar deras fysiska aktivitet. De kan sedan börja att öka sträckan som de går eller göra några av övningarna i boken.

NÅGON SOM REDAN ÄGNAR SIG ÅT SPORT/MOTION/AKTIVITET

Bra gjort!

1. Tänk på vad de mer skulle vilja göra.
2. Öka aktiviteten gradvis.
3. Målet kan vara att träna så att du andas häftigt, 3 gånger per vecka och göra stärkande övningar 3 gånger i veckan.

Du kan använda övningarna i den här boken för att skapa en aktivitetsplan.

DET BLIR ALLT SVÄRARE ATT UTÖVA SPORT/MOTION/AKTIVITET

Det är OK!

1. Hitta något som personen med HD gillar att göra.
2. Tänk på hur de skulle kunna göra aktiviteterna lite lättare att utföra t.ex. stolsövningar istället för att stå.
3. Planera hur man hittar balansen mellan att hålla sig aktiv, hålla sig säker, njuta av aktiviteter och ha tillräckligt med energi för andra saker.

Lite och ofta kan vara bättre än långa aktiviteter.

FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

ATT VARA AKTIV

Prova några av dessa övningar/aktiviteter och se vilka som är roligast för dig.

Gör en plan för hur de roligaste övningarna/aktiviteterna kan passa in i ditt liv. Använd verktyget för fysisk aktivitet på sidorna 21 och 22 för att tänka på aktiviteter och sätta upp några personliga mål och planer.

Använd veckoplaneraren på sidan 23 som en påminnelse om vad du ska göra.

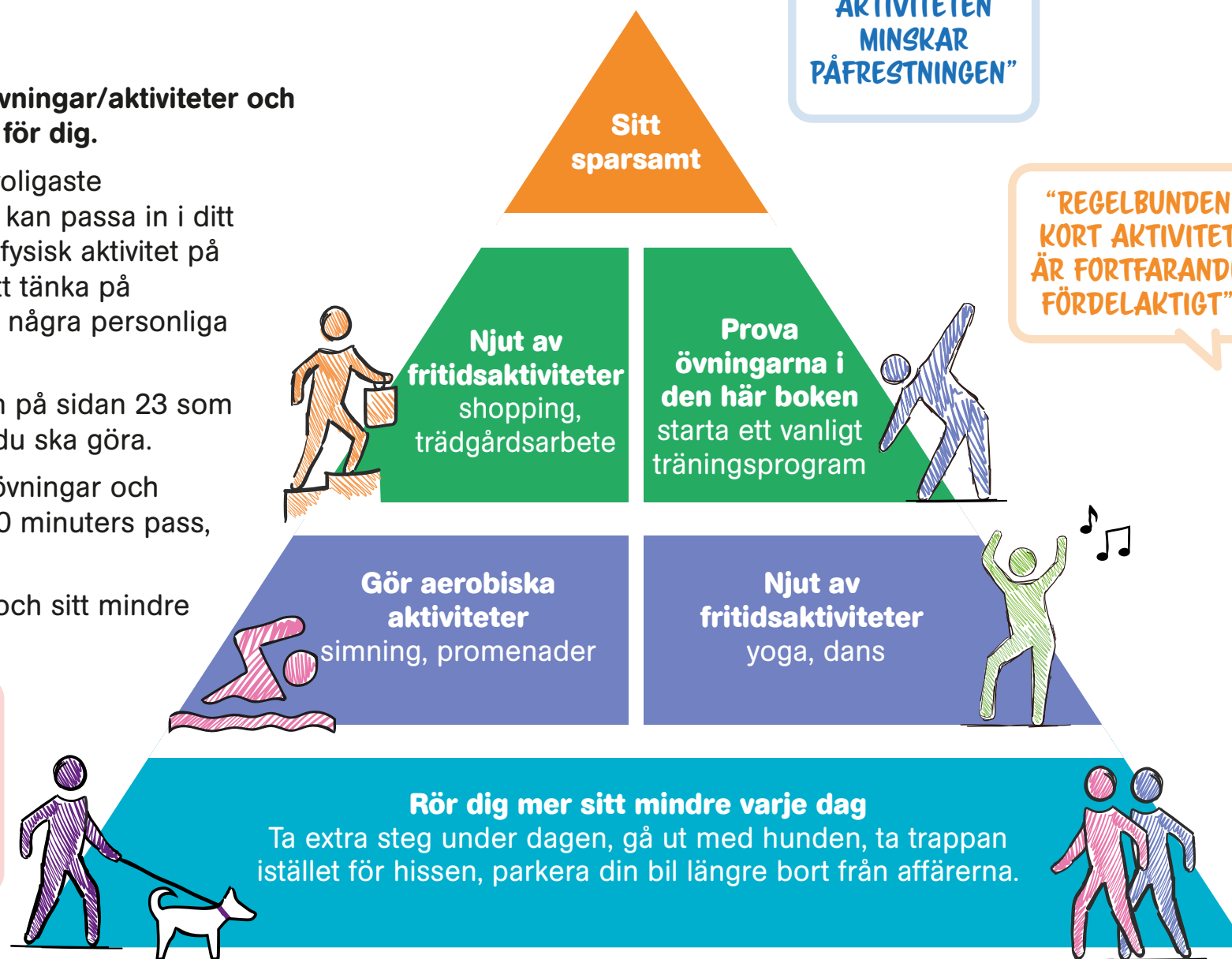
Vi har grupperat några övningar och aktiviteter i 10, 20 och 30 minuters pass, se sidorna 16 - 20.

Kom ihåg - rör dig mer och sitt mindre varje dag.

“PERSONER MED HD
KÄNNER SIG
TRYGGA I ATT GÖRA
DET SOM DE ALLTID
HAR GJORT”

“ATT KOMMA
ÖVERENS OM
AKTIVITETEN
MINSKAR
PÅFRESTNINGEN”

“REGELBUNDEN
KORT AKTIVITET
ÄR FORTFARANDE
FÖRDELAKTIGT”



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

FLEXIBILITET OCH RÖRLIGHET

Om du är stel så är det svårare att göra saker som att klä på dig, ta saker från höga skåp och att vara fysiskt aktiv. Dessa aktiviteter är designade för att förbättra din rörlighet och kan göras var som helst.

Bär löst sittande bekväma kläder.

Starta långsamt och sikta på att gradvis öka antalet aktiviteter som du gör och de delar av kroppen som du stretchar.

Om du känner dig yr, stanna upp och vila.

Testa även: stretching, yoga, tai chi, pilates.

“PROVA ATT ANVÄNDA EN DVD ELLER EN ONLINEVIDEO”



NACK-STRETCHING

- I sittande eller stående läge
- Håll axlarna nere
- För höger öra mot höger axel, håll så i 3 sekunder
- För tillbaka huvudet till mitten
- För vänster öra mot höger axel, håll så i 3 sekunder



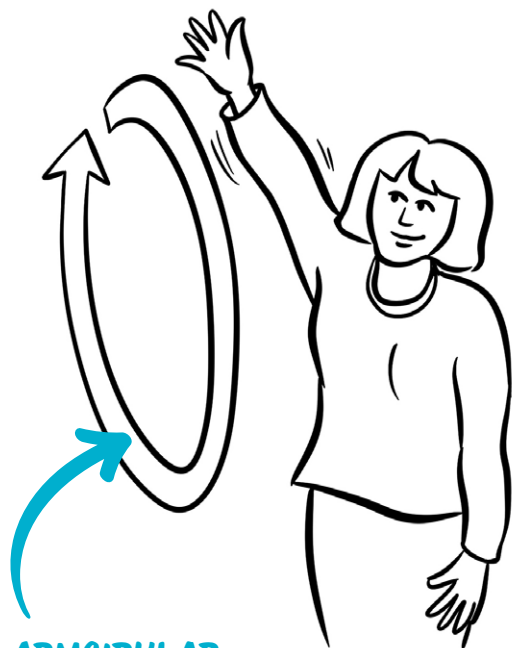
SKULDERRULLNINGAR

- Sittande eller stående
- Ryck upp axlarna mot öronen
- Rulla dem nu sakta bakåt och nedåt samtidigt som du försöker att föra ihop skulderbladen

FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

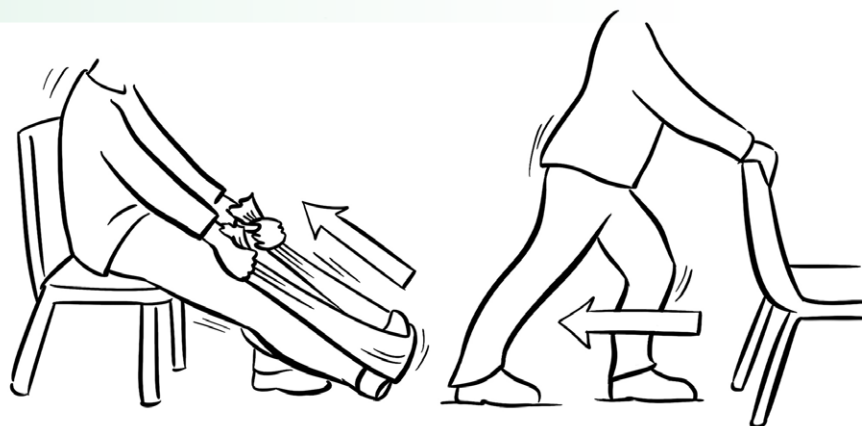
ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

FLEXIBILITET/RÖRLIGHET



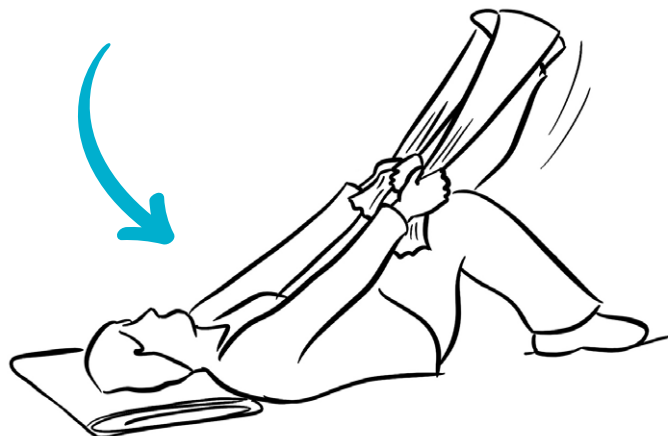
ARMCIRKLAR

- I sittande eller stående läge
- Håll armbågen rak, flytta din högra arm i en stor cirkel i en riktning framåt
- Upprepa i en riktning bakåt
- Upprepa nu med din vänstra arm i båda riktningarna



STRETCHING AV LÅRETS BAKSIDA

- Ligg på golvet, linda en handduk runt foten och dra benet upp mot kroppen, håll ditt knä rakt och foten böjd
- Du ska känna stretchen i baksidan av benet



STRETCHING AV VADERNA

- När du står upp, gå bakåt med ett ben, böj ditt främre knä och luta dig framåt. Håll ditt bakre knä rakt så ska du känna en sträckning i baksidan av vaden
- Om du gör detta sittande, linda en handduk runt fotkulan, dra överfoten mot kroppen
- Känn sträckningen på baksidan av vaden



BARNETS STÄLLNING

- Börja med att ligga på mage, gå upp på alla fyra, luta dig sedan försiktigt tillbaka på hälarna
- Håll armarna utsträckta framför dig
- Försök att sitta hela vägen tillbaka på hälarna

FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

BALANS

Personer med Huntingtons sjukdom har ofta nedsatt balans. Sjukgymnaster rekommenderar att både balans och tilltron till den egna balansen kan förbättras genom olika övningar.

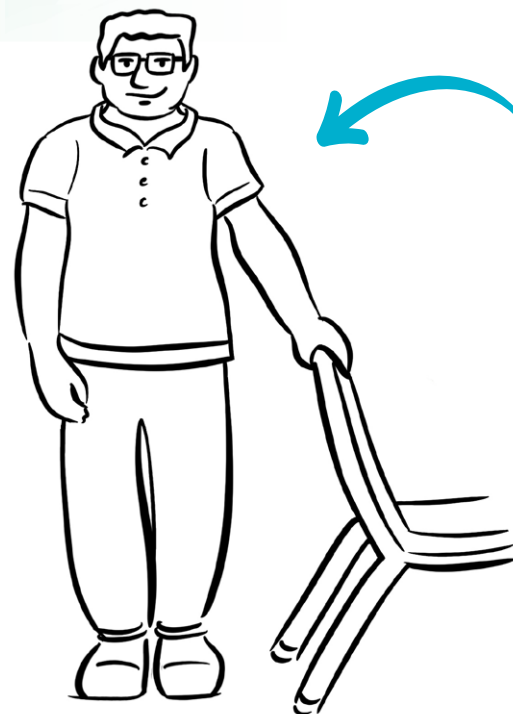
Balansövningar kan gå till så här:

- Stå med fötterna sida vid sida och håll i något.
- Försök sedan att inte hålla i något.
- Prova sedan med slutna ögon
- Prova sedan tandem-ståendes
- Prova sedan ståendes på ett ben.

Tänk på säkerheten först och se till att du har stöd – antingen av en person eller t.ex. bord i närheten när du gör balansövningar.

Testa även yoga, tai chi, pilates, bowls.

“DU MÅSTE KÄNNA DIG TRYGG ANNARS SÅ BLIR DET INTE ROLIGT”

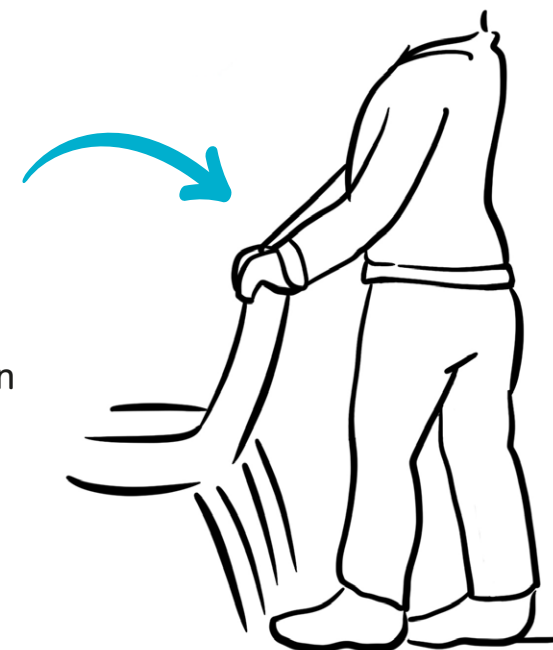


STÅTRÄNING

- När du står, försök att behålla balansen
- Om du känner dig bekväm i den här positionen, blunda i upp till 10 sekunder, men se till att dina händer är nära stolen för stöd om du behöver det

TANDEM-STÅENDE

- Placera ena foten framför den andra. Om du kan, sätt hälen på din främre fot mot tån på din andra fot
- Om du inte kan hålla balansen i denna position, sätt din främre fot mot sidan men så nära den andra foten som det är bekvämt
- Om du känner dig bekväm i denna position, släpp stödet samtidigt som du håller handen nära



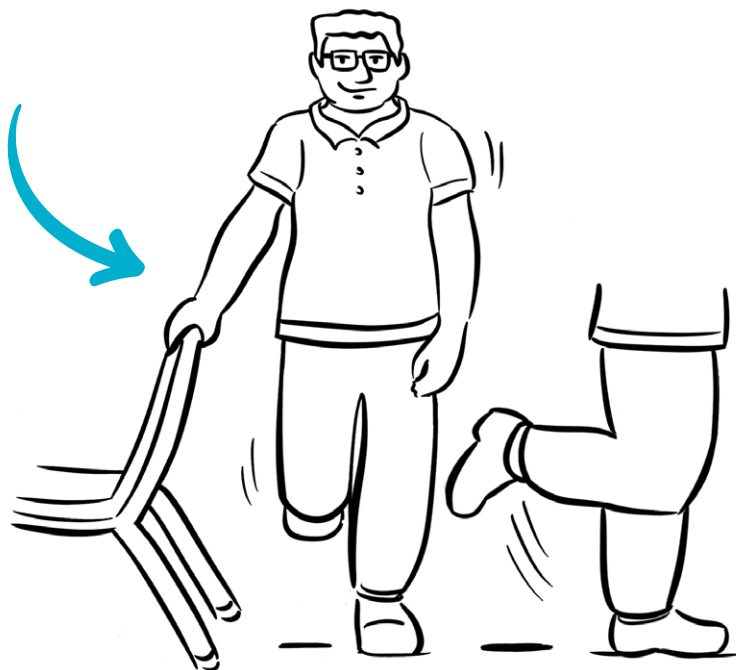
FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

BALANS

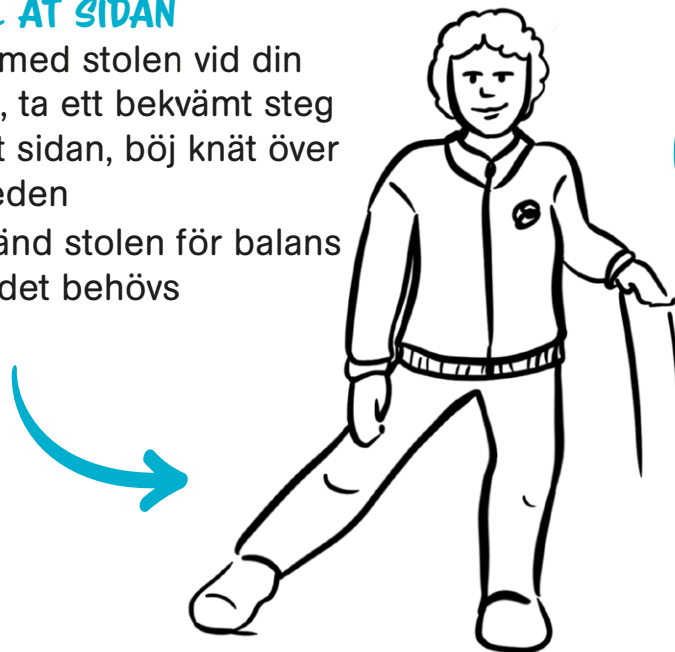
STÅ PÅ ETT BEN

- Om du står med stöd, böj ett knä så att du står på ett ben
- Om du tappas balansen, sätt ner foten, återfå balansen och försök igen
- Om du känner dig bekväm i denna position, släpp taget om stödet samtidigt som du håller handen nära



UTFALL ÅT SIDAN

- Stå med stolen vid din sida, ta ett bekvämt steg ut åt sidan, böj knät över fotleden
- Använd stolen för balans om det behövs

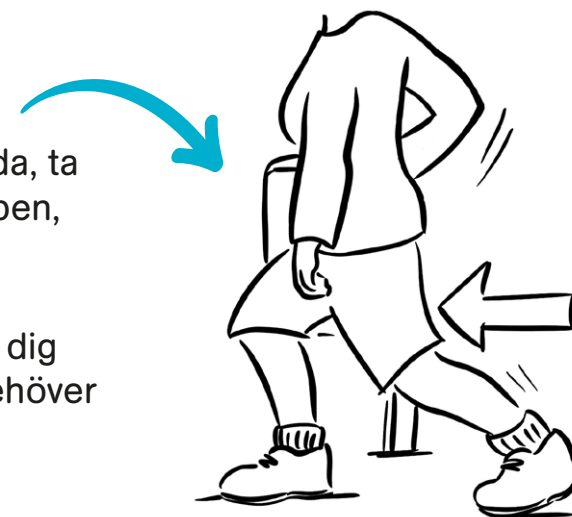


KASTA BOLL, DANSA

- Du kan kasta en boll eller ärtpåse när du sitter upprätt på en stol
- Kasta en boll till en hund och plocka upp den när den lämnas tillbaka till dig
- Dansa när du väntar på att vattenkokaren ska koka

UTFALL FRAMÅT

- Stå med en stol nära din sida, ta ett steg framåt med höger ben, håll i en sekund och återgå sedan till startpositionen
- Använd stolen för att hjälpa dig att hålla balansen om du behöver stöd



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

STYRKA

Att vara stark hjälper dig med dagliga aktiviteter och promenader och minskar risken för fall. Styrketräning går ut på att få musklerna att arbeta hårdare genom att arbeta med ett motstånd. Detta motstånd kan vara din egen kroppsvikt eller vikter som burkar med mat, eller flaskor med vatten.

För att stärka musklerna så måste du arbeta till den punkt där du kan behöva en kort vila innan du fortsätter.

Försök att göra 8-12 repetitioner av en övning, vilket är 1 set. Du kan gradvis öka antalet repetitioner till 3 per övning. Gör övningar för ben, armar, rygg och mage.

Kom ihåg att börja gradvis och bygga upp dig själv under ett antal veckor

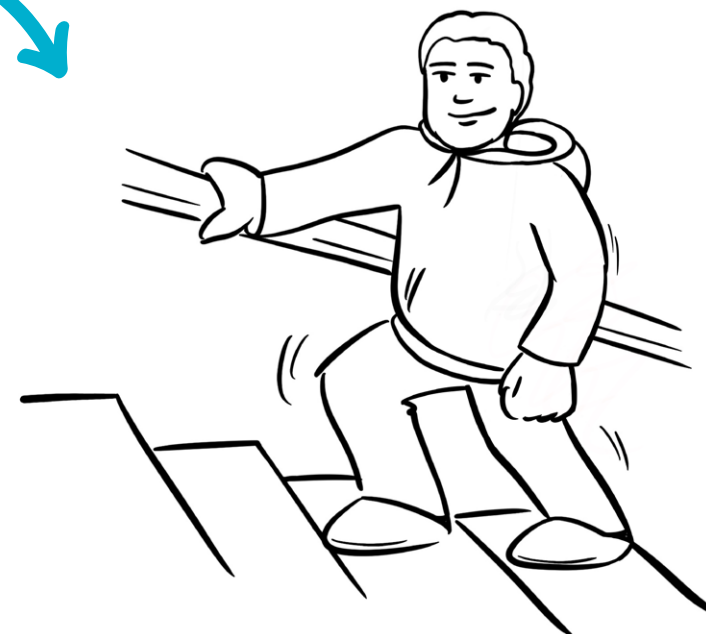
Testa även: pilates, löpning, utegym, rodd.

TRÄNING I HEMMET E

- Du kan stärka dina ben genom att klättra upp och ner för trappor, om det är säkert för dig att göra detta. Öka gradvis antalet gånger som du klättrar upp för trappan varje dag
- Trädgårdsarbete – Att gräva eller lyfta krukor innebär ett motstånd och kan stärka dina muskler. Sätt igång och gör jobb under ett antal dagar om det krävs.



“VI TYCKER ATT DET ÄR BÄTTRE ATT GÖRA SAKER TILLSAMMANS VID EN TIDPUNKT SOM PASSAR OSS”



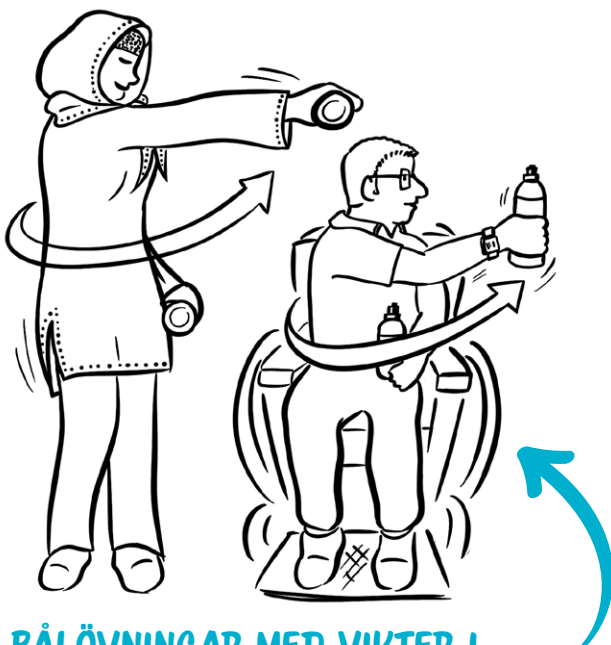
TRÄNING HEMIFRÅN

- Cykling och promenader i backe kan hjälpa till att stärka dina ben, om du känner dig säker med denna aktivitet
- Öka gradvis avståndet eller tiden som du cyklar eller går
- Kom ihåg att bära rätt typ av kläder och ta med dig vatten och telefon.

FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

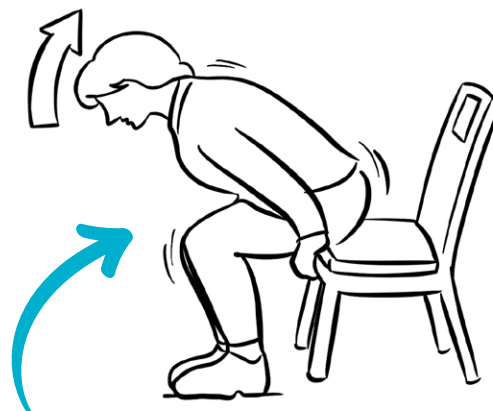
ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

STYRKA



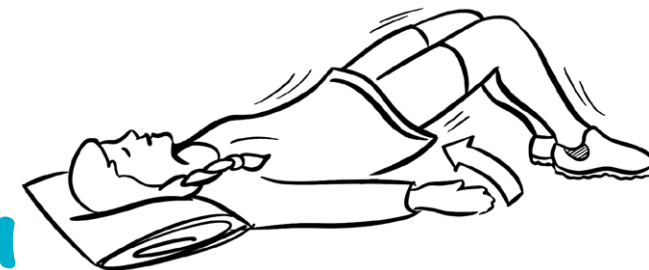
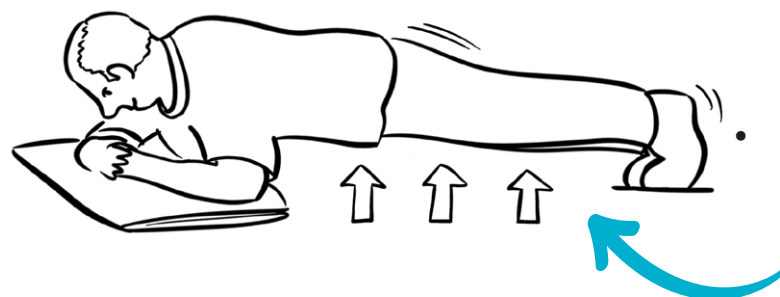
BÅLÖVNINGAR MED VIKTER I SITTANDE ELLER STÅENDE LÄGE

- Håll en vikt i varje hand, sträck höger hand över bröstet till vänster sida. Vrid kroppen så långt som du kan röra dig bekvämt
- Gå tillbaka till mitten och upprepa sedan rörelsen mot den andra sidan
- Öka gradvis vikten och antalet repetitioner.



SITT-TILL-STÅENDE-ÖVNINGAR

- Från sittande ställning, luta dig framåt över låren och kom till stående position
- När du har balans, sänk försiktigt tillbaka kroppen i stolen
- Öka gradvis antalet sittande till stående och vila mellan repetitionerna.



BRYGGA

- Böj båda dina knän så att dina fötter är platta på golvet
- Pressa svanken mjukt ned mot golvet så att bäckenet blir plant
- Lyft nu höfterna upp i luften, medan du fortfarande håller bäckenet plant
- Försök att hålla så i 10 sekunder, vila och försök igen.

PLANKAN

- Ligg på magen, stöd dig upp på armbågarna
- Böj nu tårna under dig och lyft dig upp på fötterna, samtidigt som du får stöd på armbågarna
- Försök att inte lyfta upp dina höfter för högt i luften. Håll denna position så länge som du kan (upp till 10 sek)
- Vila vid behov och försök sedan igen

FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

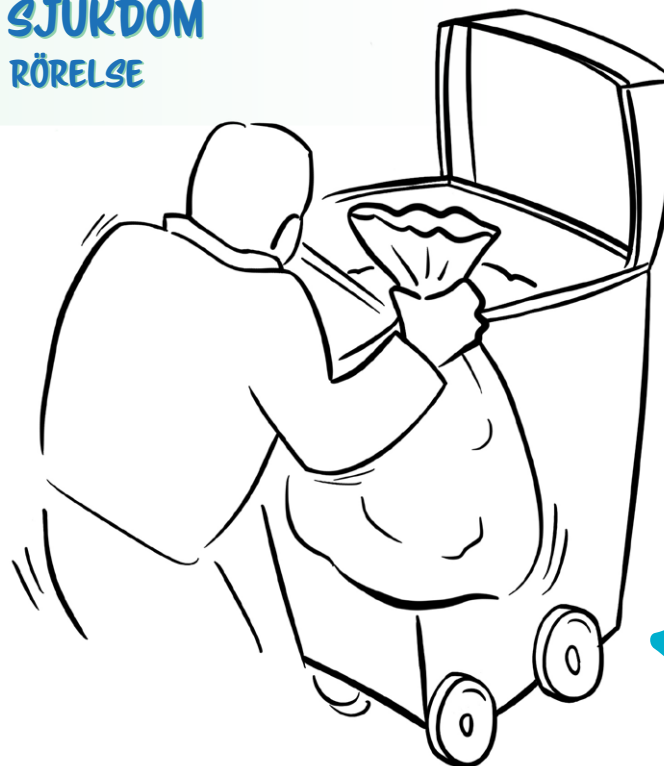
KONDITION OCH FYSISK AKTIVITET

Det finns många sätt att hålla sig aktiv och hålla sig i form hemma och hemifrån.

Fysioterapeuter rekommenderar konditions träning med en måttlig intensitet tre gånger i veckan för att förbättra konditionen. Måttlig intensitet är när du kan prata under aktiviteten, men inte sjunga! Kom ihåg att säkerheten kommer först, använd lämpliga kläder, håll dig hydrerad, ta med en telefon om du går ensam.

Prova saker som får dig att andas lite hårdare än när du är i vila.

“VI GILLAR ATT GÅ
PÅ PLATSER SOM VI
KÄNNER TILL VÄL”

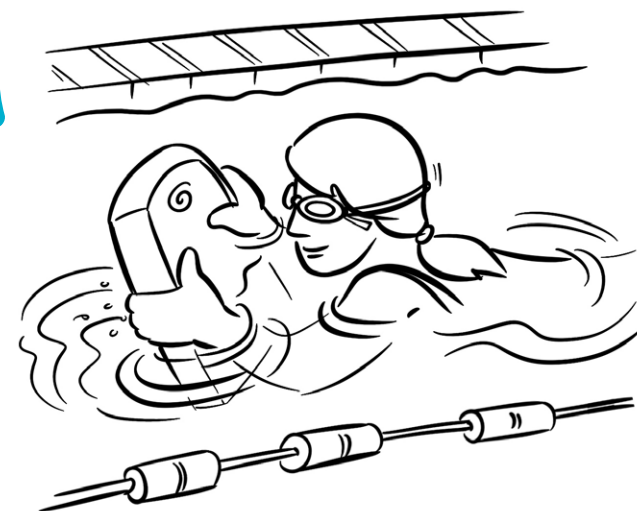


ATT VARA AKTIV OCH VÄLTRÄNAD HEMMA

- Fylla och tömma diskmaskinen
- Plocka ut soporna
- Städa
- Trädgårdsarbete
- Följ ett träningsprogram online
- Dansa i köket

ATT VARA AKTIV OCH VÄLTRÄNAD NÄR DU ÄR HEMIFRÅN

- Gå till affären
- Ta trappan istället för hissen
- Parkera en bit från butiken/jobbet och gå resten av vägen
- Simning eller vattenträning
- Gåfotboll



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

AVSLAPPNING EFTER ATT HA VARIT AKTIV

Avslappningsövningar kan vara till hjälp för att minska spänningar i både muskler och sinnet.

Avslappning är en färdighet som behöver övas, öka därför tiden som läggs på övningen gradvis.

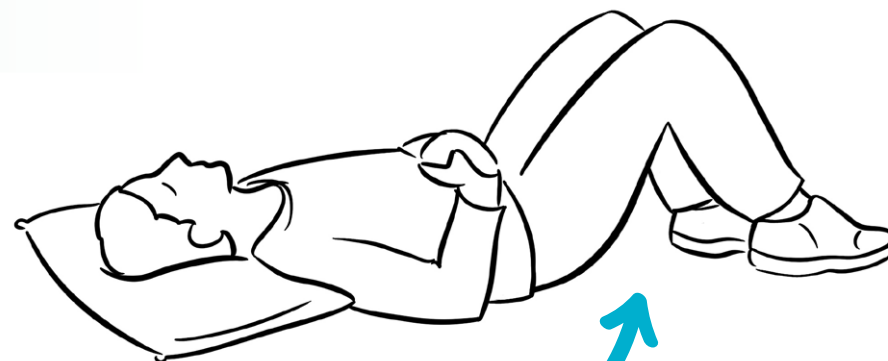
Du kan lyssna på avslappningsinspelningar, sitta lugnt vid vatten, meditera eller göra andningsövningar – vad som än fungerar för dig.

Testa även yoga, tai chi, mindfulness.

KATT/KAMELTRÄNING

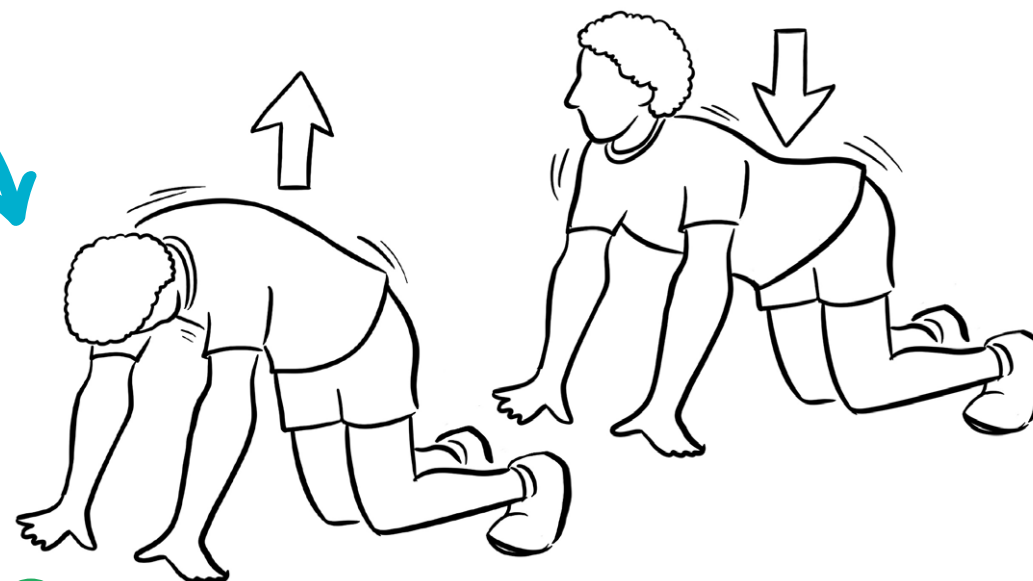
- Börja på händer och knän, med knäna direkt under höfterna, händerna under axlarna och ryggen platt. Lägg ut händerna plant
- Nu när du tar ett djupt andetag, böj ryggen och dra din navel bort från golvet och böj huvudet så att du tittar på magen
- Andas ut och flytta ryggraden i motsatt riktning, tryck naveln mot golvet och lyft upp huvudet för att titta mot taket

“FÅ IGÅNG
EN RUTIN



ANDNINGSOVNINGAR

- Ligg på rygg, med böjda knän, placera händerna på nedre delen av magen och andas in djupt genom näsan och känn hur magen reser sig
- Andas ut genom munnen och slappna av
- Detta kan även göras i sittande läge.



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

ATT VÄLJA AKTIVITETER SOM PASSAR PERSONEN MED HDS FÖRMÅGOR OCH TYCKE.

Här kommer några idéer på övningar/aktiviteter. Skonsamt, måttligt och ansträngande kommer att vara olika för varje person, så välj aktiviteter som passar för personens förmågor.

Som guide så får du kan tänka dig en skala från 0 -10, där 0 är ingen ansträngning och 10 är maximal ansträngning. På skalan:

- Mild aktivitet skulle vara 2-3,
- Måttlig aktivitet skulle vara 4-5,
- Ansträngande aktivitet skulle vara 6- 8.

Kom ihåg att du kan öka eller minska din aktivitet över tid, beroende på hur du mår och dina symtom.

Välj saker som personen kanske gillar att göra så kan du blanda och matcha mellan exemplen.

Ta en paus mellan aktiviteterna om det krävs.

Vi har grupperat några av övningarna och aktiviteterna som förklaras i den här boken i 10, 20 och 30 minuterspass.



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

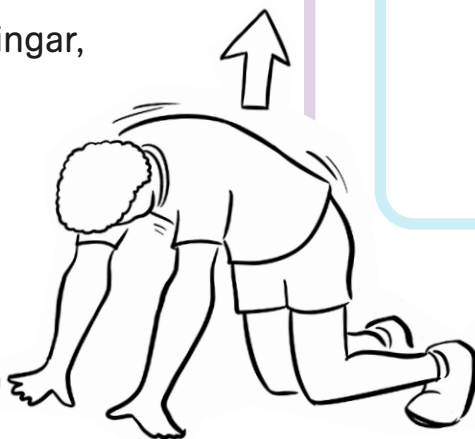


10 MINUTERS AKTIVITET

Ta en vila mellan aktiviteterna om det krävs.

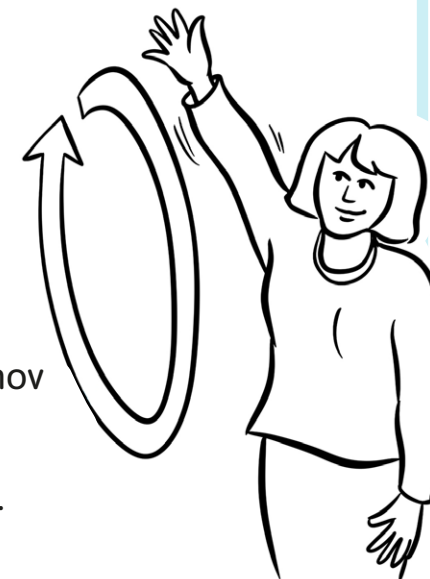
MILD AKTIVITET

- 3-5 nacksträckningar på varje sida (sida 7)
- 3-5 axelrullningar på varje sida (sida 7)
- 3-4 minuters stående balansövningar, vila vid behov (sidorna 9-10)
- 3 -4 minuters sitt-till-stående-övningar, vila vid behov (sidan 12)
- 3 minuters avslappning, t.ex. andningsövningar eller katt-/kamelträning (sidan 14)



MÄTTLIG AKTIVITET

- 3-5 armcirkclar (sida 8)
- 3-5 vadsträckningar (sida 8)
- Dansa till 2 låtar, vila vid behov
- 3 minuters avslappning, t.ex. andningsövningar eller katt-/kamelträning (sida 14)



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

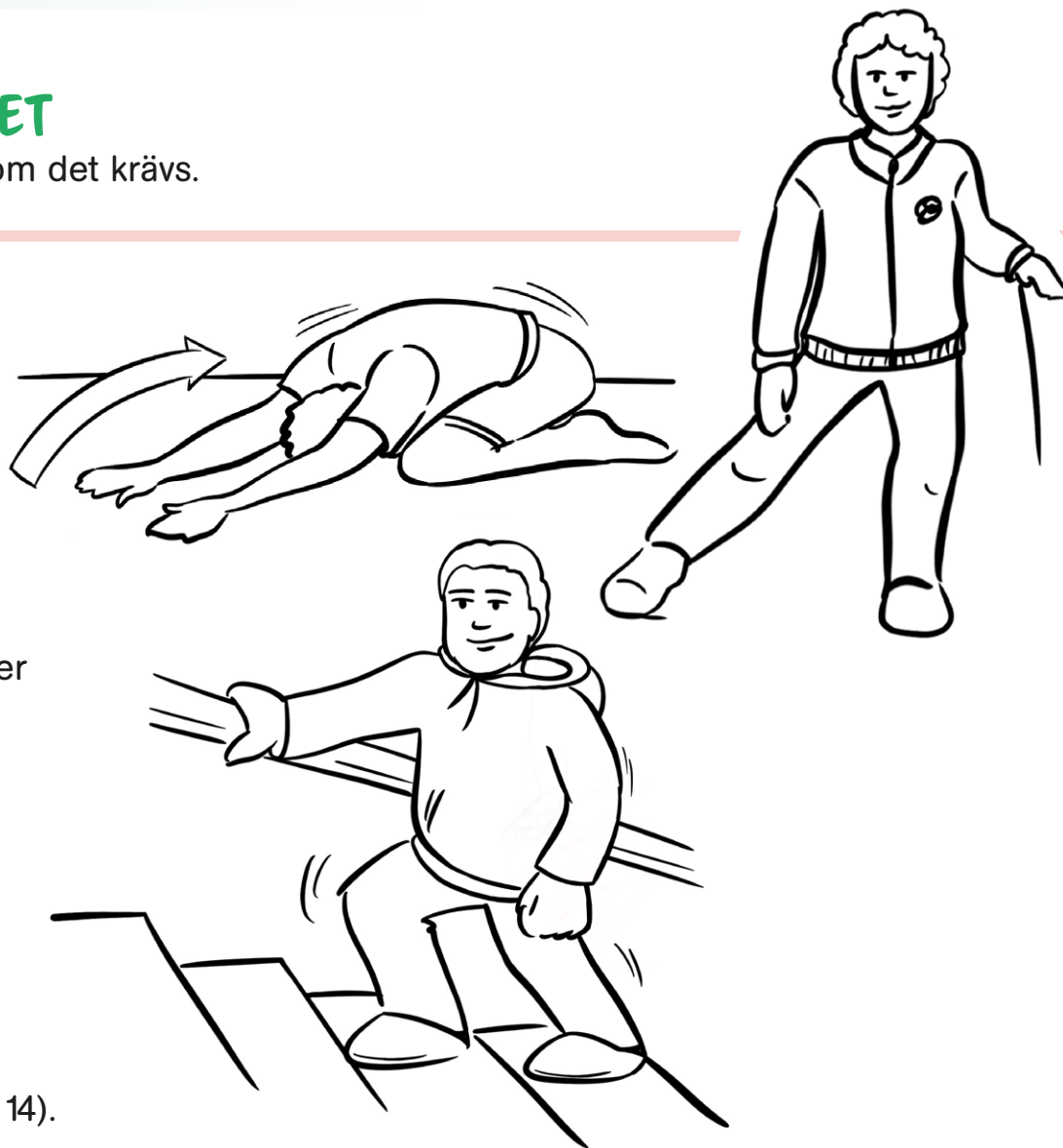


10 MINUTERS AKTIVITET

Ta en vila mellan aktiviteterna om det krävs.

ANSTRÄNGANDE AKTIVITET

- 3-5 vadsträckningar på varje ben (sidan 8).
- 30-60 sekunders pose för barn (sidan 8).
- 3-4 minuters promenad snabbt upp och ner för trappan, vila vid behov.
- 3- 5 utfall åt sidan på varje sida (sida 10).
- 3-5 utfall framåt på varje sida (sida 10).
- 3 minuters avslappning, t.ex. andningsövningar/katt-/kamelträning (sida 14).



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

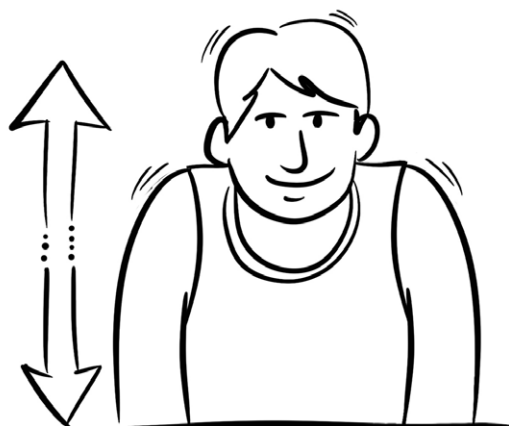


20 MINUTERS AKTIVITET

Vila mellan aktiviteterna om det krävs.

MILD AKTIVITET

- 5-8 nacksträckningar på varje sida (sida 7).
- 5-8 axelrullningar på varje sida (sida 7).
- 5-8 armcirkclar (sida 8).
- 3-4 minuters stående balansövningar, vila vid behov (sidorna 9-10)
- 10-15 sitt-stå-övningar – ta en vila efter 5 ställningar (sidan 12)



- 3-4 minuter bålövningar med vikter (sidan 12)
- 3 minuter kast med en boll eller ärtpåse sittandes eller ståendes.
- 5 minuters avslappning, t.ex. andningsövningar eller katt-/kamelträning (sidan 14).

FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

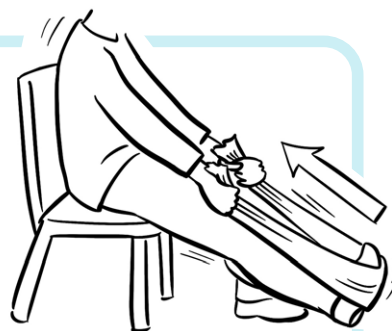


20 MINUTERS AKTIVITET

Vila mellan aktiviteterna om det krävs.

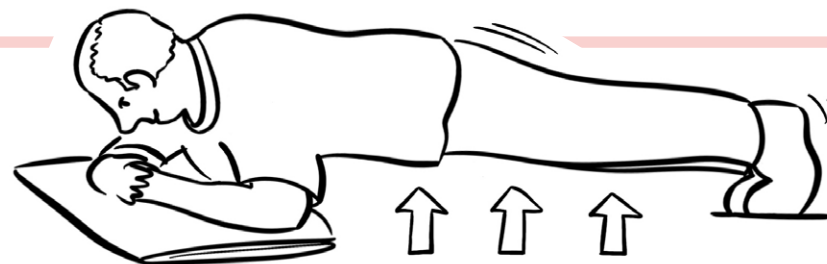
MÅTTLIG AKTIVITET

- 5-8 armcirkclar (sidan 8).
- 5-8 vadsträckningar på varje ben (sidan 8).
- 30-60 sekunders barn pose (sidan 8).
- Rengör (del av) badrum/kök eller ev. annat rum hemma i 10-15 minuter.
- Eller dansa till en sång i 5-10 minuter, ta en kort vila vid behov.
- 3 minuters avslappning, t.ex. andningsövningar eller katt-/kamelträning (sidan 14).



ANSTRÄNGANDE AKTIVITET

- 5-8 vadsträckningar på varje ben (sidan 8).
- 5-8 töjning av lårets baksida på varje ben (sidan 8).
- 5-8 minuter bålövningar med vikter (sidan 12).
- Lägg 1-3 minuter på att göra plankövning – håll i 10 sekunder och upprepa (sidan 12).
- Dansa till 3 låtar, ta en kort vila vid behov.
- 3 minuters avslappning, t.ex. andningsövningar eller katt-/kamelträning (sidan 14).



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

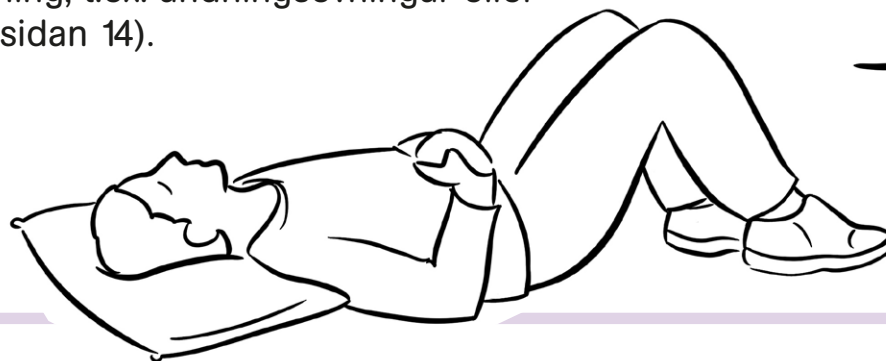


30 MINUTERS AKTIVITET

Vila mellan aktiviteterna om det krävs.

MILD AKTIVITET

- 5-8 nacksträckningar på varje sida (sida 7).
- 5-8 axelrullningar på varje sida (sida 7).
- 5-8 armcirklar (sida 8).
- 20 minuters promenad, stanna för vila när behövs.
- 5 minuters avslappning, t.ex. andningsövningar eller katt-/kamelträning (sidan 14).



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE



30 MINUTERS AKTIVITET

Take a rest between activities if needed.

MÅTLIG AKTIVITET

- 5-8 armcirklar (sid 8).
- 5-8 vadsträckningar på varje ben (sid 8).
- 5-8 töjning av lårets baksida (sid 8).
- Töm soporna runt huset och ställ ut utanför, stanna för att vila när det behövs.
- Städa ett rum i huset.
- 3 minuters avslappning, t.ex. andningsövningar eller katt-/kamelträning (sidan 14).



ANSTRÄNGANDE AKTIVITET

- 5-8 armcirklar (sida 8).
- 5-8 vadsträckningar på varje ben (sida 8).
- 5-8 töjningar av lårets baksida på varje ben (sida 8).
- Jogga/springa 20 minuter, sluta för att ta vila vid behov.
- 3 minuters avslappning, t.ex. andningsövningar eller katt-/kamelträning (sidan 14).



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

PLANERA FYSISK AKTIVITET

Verktöget för fysisk aktivitet för Huntingtons Sjukdom.



FYSISK AKTIVITET OCH HUNTINGTONS SJUKDOM

FÖRDELAR FÖR FYSISK AKTIVITET:

- Allmänna hälsofördelar
- Förbättrad sömn
- Hantera ångest och depression
- Förbättrad livskvalitet

SPECIFIKA FÖRDELAR FÖR HD:

- Förbättrad tilltro till den egna balansen
- Förbättrad rörlighet
- Förbättrad självständighet
- Förbättrad hållning och andning

EXEMPEL PÅ FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING



KONDITION



STYRKA



RÖRLIGHET



BALANS



RÖR DIG MER I HEMMET



RÖR DIG MER UTOMHUS



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

PLANERA FYSISK AKTIVITE

Verktuget för
fysisk aktivitet
för Huntingtons
Sjukdom.



MIN FYSISKA AKTIVITETSPLAN

Namn:

Datum:

VAD ÄR VIKTIGT FÖR
MIG...OCH VAD
GILLAR JAG ATT GÖRA?

VILKEN FYSISK
AKTIVITET/TRÄNING
GÖR JAG NU?

VAD SKULLE JAG
VILJA KUNNA GÖRA?

SKRIV DINA TANKAR OCH IDÉER HÄR...

Vad ska jag göra?



Vem kan jag fråga om råd?

t.ex HD-rådgivare, HD-mottagning,
lokal fritidsgård

Hur ofta ska jag göra det och var?



Vilket stöd behöver jag?

t.ex. familj, vänner, vårdare

Hur kommer jag att följa mina framsteg?



Vad hindrar mig från att göra aktiviteter?

t.ex. planering, rörelseproblem



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE

PLANERA FYSISK AKTIVITET

När du har satt upp några aktivitetsmål så kan den här planeraren användas för att organisera din fysiska aktivitet inom din vecka. Du kan skriva ut planeraren och ha den som en påminnelse om vad du ska göra.

“VAR FLEXIBEL NÄR SAKER FÖRÄNDRAS”

“GÖR SAKER TILLSAMMANS ELLER MED VÄNNER OCH FAMILJ”

“ANVÄND MUSIK SOM PASSAR AKTIVITETEN”

“VI HAR EN DAGBOK SÅ ATT HAN VET VAD SOM VÄNTAR DEN KOMMANDE VECKAN”

	MÅNDAG	TUETISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Fysisk aktivitet, träning, vila							
Andra aktiviteter t.ex. dag utomhus							
Gillade du aktiviteten?	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞