

FRÅGEFORMULÄR OM FYSISK AKTIVITET VID RYGGMÄRGSSKADA (F-FAR)

Nedan följer ett antal frågor om fysisk aktivitet vid ryggmärgsskada. Svara på frågorna som följer och kryssa för det svarsalternativ som bäst beskriver din situation. Kryssa endast i en ruta per fråga. **OBS!** Räkna bara aktiviteter som du gjort minst 10 minuter i sträck.

Styrketräning

1 a. Hur ofta har du styrketränat den senaste veckan?

Om du kombinerar styrke-och exempelvis konditionsträning vid samma tillfälle fyll då även i konditionsträning under motion och träning.

- Aldrig
- 1 - 3 gånger/månad
- 1 gång/vecka
- 2 gånger/vecka
- 3 gånger/vecka
- Fler än 3 gånger/vecka. Ange hur ofta/vecka: _____

1 b. Ange på vilket sätt du styrketränat den senaste månaden:

Motion och träning

Uttrycket "**något ansträngande**" fysisk aktivitet innebär att du andas något kraftigare än normalt och att du kan fortsätta utan större besvär.

Uttrycket "**ansträngande till mycket ansträngande**" fysisk aktivitet innebär att du andas mycket kraftigare än normalt och att du är trött men kan ändå fortsätta. Alternativt att du upplever en mycket stark påfrestning, du kan fortsätta men måste ta i mycket kraftigt och känner dig mycket trött.

2 a. Hur ofta har du motionerat/tränat på en *något ansträngande* nivå den senaste veckan? Ta inte med aktiviteter du eventuellt redan angivit i frågan om styrketräning.

- Aldrig
- 1 - 3 gånger/månad
- 1 gång/vecka
- 2 gånger/vecka
- 3 gånger/vecka
- Fler än 3 gånger/vecka. Ange hur ofta/vecka: _____

Om du svarat *aldrig* gå vidare till fråga 2, i annat fall fortsatt här nedan:

2 b. Uppskatta hur många minuter du spenderat i genomsnitt per gång på *något ansträngande* nivå

- ca 15 minuter/gång
- ca 30 minuter/gång
- ca 45 minuter/gång
- ca 60 minuter/gång
- Men än 60 minuter/gång. Ange minuter/gång: _____

2 c. Ange dina motions-och/eller idrottsaktiviteter på en *något ansträngande* nivå:

3 a. Hur ofta har du motionerat/tränat på en *ansträngande till mycket ansträngande* nivå den senaste veckan?

- Aldrig
 1 - 3 gånger/månad
 1 gång/vecka
 2 gånger/vecka
 3 gånger/vecka
 Fler än 3 gånger/vecka. Ange hur ofta/vecka: _____

Om du svarat *aldrig* gå vidare till fråga 4, annars fortsätt här nedan:

3 b. Uppskatta hur många minuter du spenderat i genomsnitt per gång på *ansträngande till mycket ansträngande* nivå.

- ca 15 minuter/gång
 ca 30 minuter/gång
 ca 45 minuter/gång
 ca 60 minuter/gång. Ange minuter/gång: _____

3 c. Ange dina motions- och/eller idrottsaktiviteter på en *ansträngande till mycket ansträngande* nivå:

Övrig fysisk aktivitet

Exempel på övriga fysiska aktiviteter kan vara att transportera sig till arbete/studier och andra aktiviteter med manuell rullstol, cykel och/eller till fots. Det kan också vara hushållsarbete (städa, duka, plocka i/ur diskmaskinen, gå och handla), trädgårdsarbete, vedhuggning/snöskottning, snickra, måla, aktiviteter med många upprepade tunga luft samt lek och spel.

4 a. Hur ofta har du förutom eventuell styrketräning, motion och träning i övrigt varit fysisk aktiv på minst *något ansträngande* nivå den senaste månaden? Ta inte med de aktiviteter du eventuellt redan angivit i frågorna om styrketräning samt motion och träning. Räkna bara aktiviteter som du gjort minst 10 minuter i sträck.

- Aldrig
 1 - 3 dagar/månad
 1 dag/vecka
 2 dagar/vecka
 3 dagar/vecka
 Fler än 3 dagar/vecka. Ange hur ofta/vecka: _____

4 b. Uppskatta hur många minuter du spenderat i genomsnitt dessa dagar på minst *något ansträngande* nivå

- ca 15 minuter/dag
 ca 30 minuter/dag
 ca 45 minuter/dag
 ca 60 minuter/dag
 Mer än 60 minuter/dag. Ange minuter/dag: _____

4 c. Ange dina övriga fysiska aktiviteter på minst *något*

***ansträngande* nivå** _____

Referens

Flank P, Fahlström M, Boström C, Lewis JE, Levi R, Wahman K. Self-reported physical activity and risk markers for cardiovascular disease after spinal cord injury. Journal of Rehabilitation Medicine [Internet]. 2014;46(9):886-90.