

Aktivitetspyramiden

För att underlätta ordination av fysisk aktivitet kan aktivitetspyramiden vara ett hjälpmedel. Utgå från pyramidens bas för att planera in vilka vardagsaktiviteter som kan utföras. Därefter får man utifrån individens/patientens behov, intresse, tidigare och aktuella erfarenheter av fysisk aktivitet, fysisk kapacitet och hälsotillstånd bedöma om och när det är lämpligt att utvidga aktiviteterna d.v.s. gå uppåt i pyramiden för ytterligare hälsovinster och/eller förbättra kondition, styrka och rörlighet (Källa: FYSS 2008 *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA), Sandviken, 2008).

Aktivitetspyramiden

