



Frisklivssentralen i Drammen kommune

Nina Birke lund Spesialfysioterapeut

Opp å stå!





Innhold:

- Anbefalinger for fysisk aktivitet og diabetes type 2
- Frisklivssentralen
- Litt felles aktivitet



Vi ser en film

«Hva skjer med blodsukkeret når vi trener»

Laget av Diabetesforbundet.



Førstevalg i behandling

Regelmessig fysisk aktivitet sammen med tilpasset kosthold er førstevalget i behandlingen av diabetes type 2

Anbefalinger om fysisk aktivitet ved Diabetes 2



Fysisk aktivitet er en effektiv behandling av høyt glukosenivå og kan redusere behovet for legemidler.

En kombinasjon av kondisjons- og styrketrening gir best effekt på HbA1c.

Langvarig stillesitting bør unngås og avbrytes hver time med noen minutter med lett aktivitet, da dette kan ha positiv effekt på glukosenivå.

Lett aktivitet i 15–20 minutter rett etter måltider anbefales fordi det bidrar til mindre glukoseøkning etter måltider.



Mer om anbefalingene

- Minimum 150min i uka med moderat til høy intensitet fordelt over minst 3 dager. Jo mer jo bedre.
- Ta i så du blir litt svett og andpusten.
- Del gjerne opp i mindre bolker.
- Styrketrening 2-3 ganger i uka bør komme i tillegg til minimumsdosen på 150min.



Fysisk aktivitet:

- Øker insulinfølsomheten
- Musklene bruker sukker som energi og blodsukkeret går ned
- Effekt av fysisk aktivitet varer i mange timer
- Bedrer blodsukkerkontrollen



Flere fordeler med fysisk aktivitet

- Vektreduksjon
- Forebygge utviklingen av andre sykdommer (hjerte/kar/overvekt)
- Opplevelse av mestring
- Demper negative og tunge tanker
- Bedret søvn
- Mer overskudd
- Kanskje er det til og med litt gøy 😊



Hvordan legge inn aktivitet i hverdagen?

- Gå av bussen før du må
- Ta trappa istedenfor heisen
- Sykle eller gå dit du skal
- Gå en tur
- Ta opp en aktivitet du har likt tidligere
- Hus- og hagearbeid
- Bruk naturen
- Bruk svømmehall, treningssenter, DNT eller andre tilbud som eksisterer der du bor.



Endring av levevaner

- Kan være krevende
- Utviklingen av sykdom kan forsinkes
- Reduserer behovet for medikamenter
- Reduserer risiko for senskader
- Sykdommen kan bli mindre alvorlig
- Symptomfri?

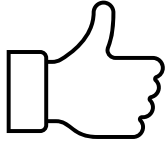


Hvordan lykkes med endring:

- Bestem deg!
 - Sett av tid
 - Sett deg mål og lag en plan
 - Vær tålmodig-bruk tid!
 - Ta mange små skritt
-
- Lykkes du med små mål kan det skape motivasjon til å ta flere små skritt.



Husk:

- Den beste fysiske aktiviteten er den du faktisk gjør, ikke den du tenker at du skulle ha gjort...
- Gjør noe du liker! 



- Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste.
- Hjelp til å endre levevaner for å bedre fysisk og psykisk helse.
- Vi har treningsgrupper og holder kurs innen kosthold, søvn og røyk og snuslutt.



Hvem er Frisklivssentralen for?

For personer som:

- Har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom
- Vil ha nytte av å endre levevaner
- Trenger hjelp til å komme i gang
- Personer bosatt i Drammen kommune over 16 år



**DRAMMEN
KOMMUNE**
– et godt sted å leve

Ønsker du et friskere liv?

Fysisk aktivitet **Kosthold** **Søvn** **Snus- og røykeslutt**

Vi tar de små skrittene sammen med deg!

Ta kontakt med oss:

☎ 95 17 11 02
✉ frisklivssentralen@drammen.kommune.no
🏠 Besøk oss i Wergelandsgate 10

Les mer om frisklivssentralen



Basistilbud i Frisklivssentraler





Fysisk aktivitet

- Utendørs treningsgrupper 2 g /uke, 1 time
- Tilbud om innendørs trening i vinterhalvåret 1g/uke for de som trenger en "mykere start"
- Styrke- og utholdenhetstrening
- Ukens tema
- 12 uker–en periode
- Samtaler for de som ikke kan delta på dagtid
- "Tilbud i by og bygd" med likepersonsgupper



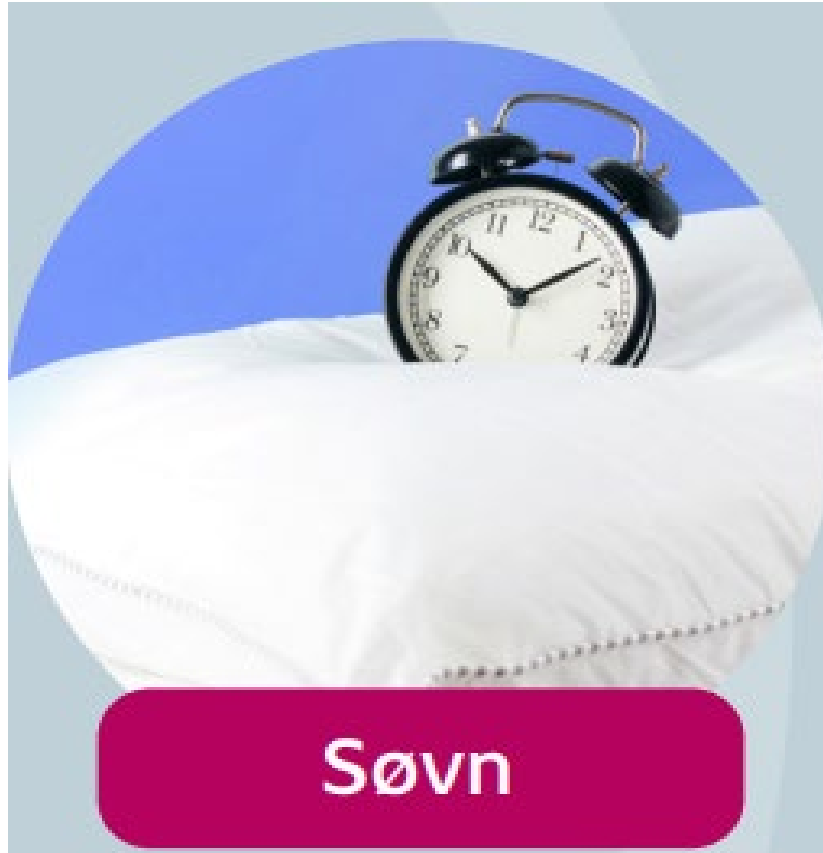
Kosthold

- Veiledning basert på de nasjonale kostrådene
 - "Små skritt, store forbedringer"
- «Bra Mat» grunnkurs / samtalegruppe
 - 2 x 2 timer / 3 x 1,5 timer
- Individuelle samtaler
- Digitalt eller fysisk oppmøte





Søvn



- Søvnkurset "Sov Godt"
- Lavterskel søvnbehandling for insomni (problemer med å sovne om kvelden, våkne om natten/våkne for tidlig minst 3 g i uka/3mnd).
- 4 x 2 timer
- Individuelle samtaler
- Digitalt eller fysisk oppmøte



Snus- og røykeslutt

- Snus- og røykesluttkurs
 - 6 x 1,5 time
- Individuelle samtaler
- Digitalt eller fysisk oppmøte





Hvordan komme i kontakt med Frisklivssentralen

- Henvisning via:
 - Sykehuset
 - Fastlege
 - NAV
 - Kommunale tjenester
 - Annet helsepersonell
- Ta kontakt direkte på telefon, SMS, mail, Facebook Messenger. Du trenger ingen henvisning.

Hvilken Frisklivssentral skal jeg kontakte?



Ta kontakt i egen bostedskommune!



Spørsmål?

- Ingen spørsmål er for dumme
- Det er minst én til som lurer på det samme som deg



Takk for oppmerksomheten!



- Følg oss på Facebook:
Frisklivssentralen Drammen kommune



- Lenke til hjemmeside:

[Frisklivssentralen | Drammen kommune](#)