



Frisklivssentralen i Drammen kommune

Nina Therese Birke lund

Spesialfysioterapeut



Innhold:

- Fysisk aktivitet og diabetes type 2
- Frisklivssentralen
- Litt felles aktivitet



Viktig!

- Fysisk aktivitet og sunt kosthold er grunnstein i behandlingen av diabetes type 2.
- Fokus vil være fysisk aktivitet.



Vi ser en film

«Hva skjer med blodsukkeret når vi trener»

Laget av Diabetesforbundet.



Diabetes 2

- Insulin (hormon) er nøkkelen som slipper sukker fra blodet og inn i cellene.
- Kroppen frigjør for lite insulin
- Kroppen mindre følsom for insulin
- Blodsukkeret blir for høyt



Insulin og fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet øker insulinfølsomheten.
- Musklene bruker sukker som energi og blodsukkeret går ned
- Effekt av fysisk aktivitet varer i mange timer.
- Fysisk aktivitet 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 😊



Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet

- Minimum 150 min i uka med moderat til høy intensitet fordelt over minst 3 dager. Jo mer jo bedre.
- Unngå mer enn 2 påfølgende dager uten fysisk aktivitet.
- Ta i så du blir litt svett og andpusten.
- Kan deles opp i mindre bolker.
- Både styrke- og utholdenhetstrening påvirker blodsukkeret gunstig.
- Styrketrening 2-3 ganger i uka bør komme i tillegg til minimumsdosen på 150 min.
- Ikke sitt stille i lange perioder.



Hva kan jeg gjøre?

- 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?

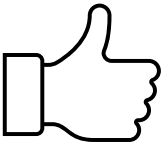


Hvordan lykkes med endring:

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



Husk at:

- 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
helsefremmende og
forebyggende kommunal
helsetjeneste.*

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
- Et frivillig tilbud
- Fokus på friskressurser
- Diagnoseuavhengig
- Mål: mestre helseutfordringer på egenhånd





Basistilbudet

- Fysisk aktivitet
- Kostholdsveiledning
- Snus og røykeslutt



Fysisk aktivitet

- Utendørs treningsgrupper 2 g /uke, 1 time
- Styrke- og utholdenhetstrening
- Temaundervisning
- Samtaler
- Treningstilbudet hos Frisklivssentralene varierer



Kosthold

- «Bra Mat»-kurs
 - Helsedirektoratets råd for bedre helse
 - Basert på nasjonale kostråd
 - «Små skritt, store forbedringer»
- Individuelle samtaler
- Digitalt og med fysisk oppmøte



Snus- og røykeslutt

- Røykesluttkurs
- Individuelle samtaler
- Digitalt og med fysisk oppmøte
- Røykesluttprosjekt i Vestre Viken med gratis røykesluttmedikamenter i inntil 12 uker og veiledning på Frisklivssentralen

Frisklivsresept

- Reseptperioden er 12 uker
- Helsesamtale ved oppstart og avslutning
- Kondisjon- og styrketrening
- Kurs / individuell oppfølging innen kosthold og tobakk
- Temaundervisning
- Kurs i hverdagsglede
- Søvnkurs
- Kurs i belastningsmestring (KIB)



Frisklivsresept

Dato:

Navn:

Adresse:

Fødselsnr.: Telefon:

☐ Fysisk aktivitet ☐ Kostholdsveiledning

☐ Tobakkavvenning

Henvises pga.:

.....

Ev. kontraindikasjoner:

Henvisende lege/helsepersonell:

.....

.....

Ta kontakt med *Frisklivssentralen* for avtale om helsesamtale på tlf. 951 71 102, eller send oss en SMS så kontakter vi deg.
Telefontid: mandag og torsdag kl. 13.00–14.00

Frisklivssentralen Drammen
Adr: Schwartzgt. 6B, 3043 Drammen
e-post: frisklivssentralen@drmk.no





Hvordan komme i kontakt med Frisklivssentralen

- Henvisning via:
 - Fastlege
 - NAV
 - Kommunale tjenester
 - Annet helsepersonell
- Ta kontakt på direkte på telefon, SMS, mail, Facebook Messenger



Frisklivssentraler i Vestre Viken

- ASKER
- BÆRUM
- DRAMMEN
- FLÅ
- GOL
- HEMSEDAL
- HOL
- HOLE
- HOLMESTRAND
- JEVNAKER
- KONGSBERG
- KRØDSHERAD
- LIER
- MODUM
- NESBYEN
- NORE OG UVDAL
- RINGERIKE
- ROLLAG
- SIGDAL
- ÅL

Opp å stå!





Spørsmål?

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