



# Frisklivssentralen i Drammen kommune

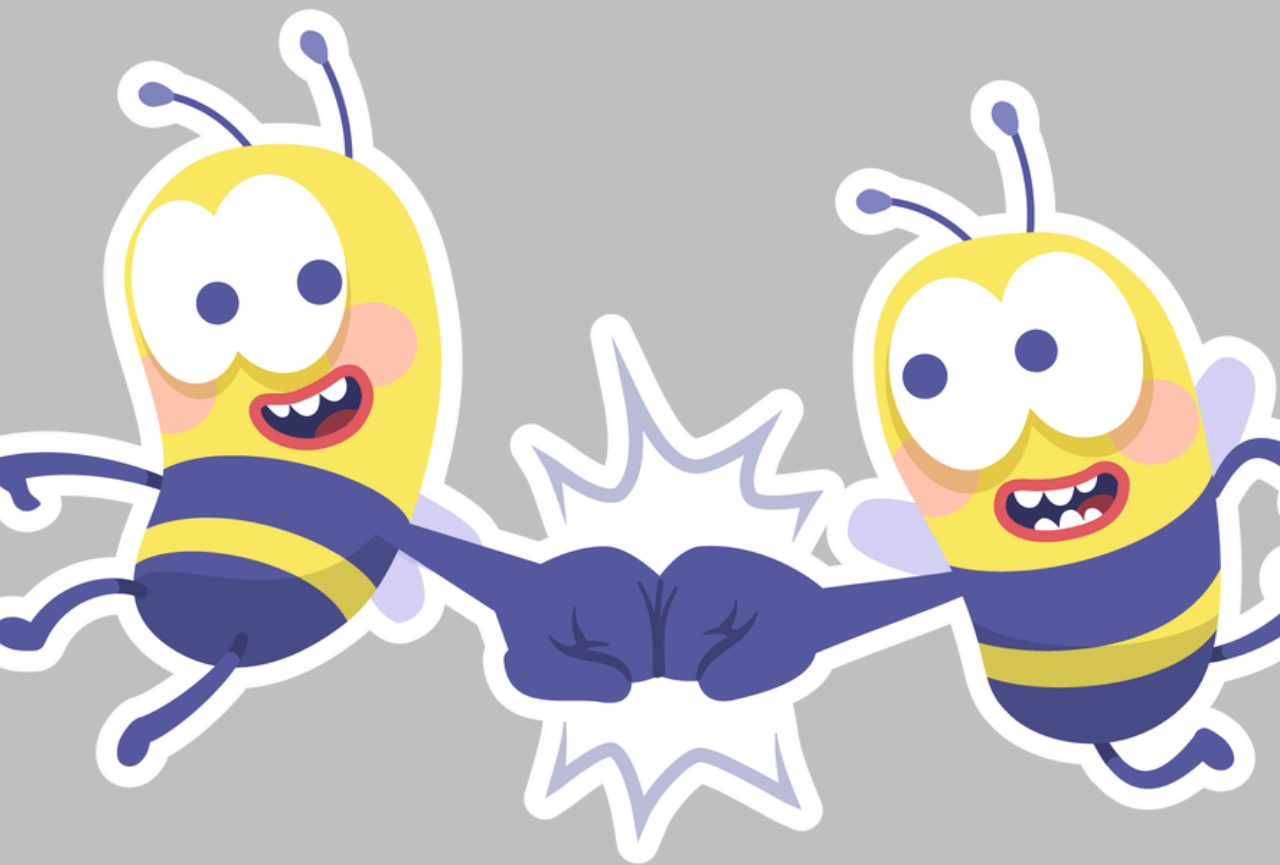
Liv Berit Hæg

Spesialfysioterapeut



## Innhold:

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



## Viktig!

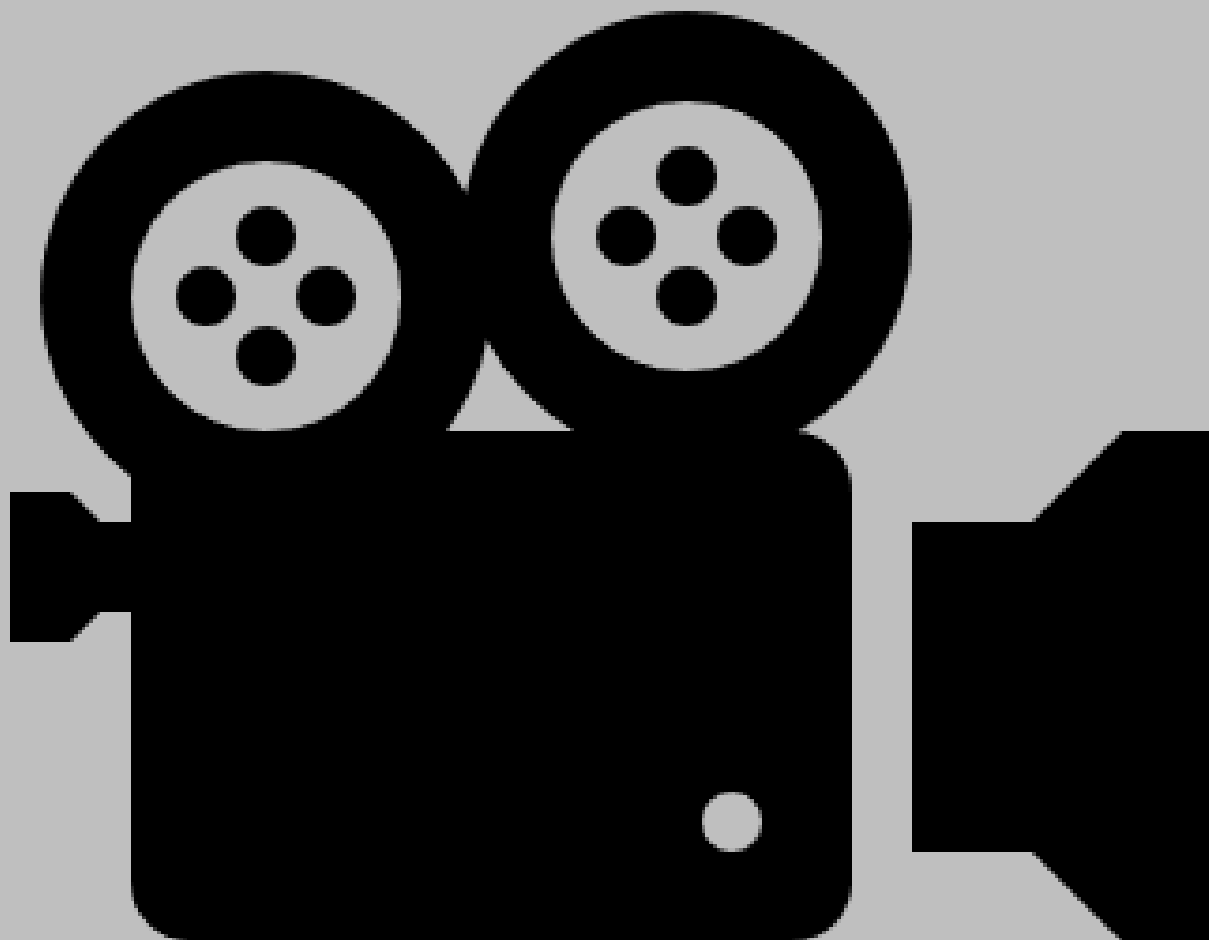
- Fysisk aktivitet og sunt kosthold er grunnstein i behandlingen av diabetes type 2.
- Fokus vil være fysisk aktivitet.

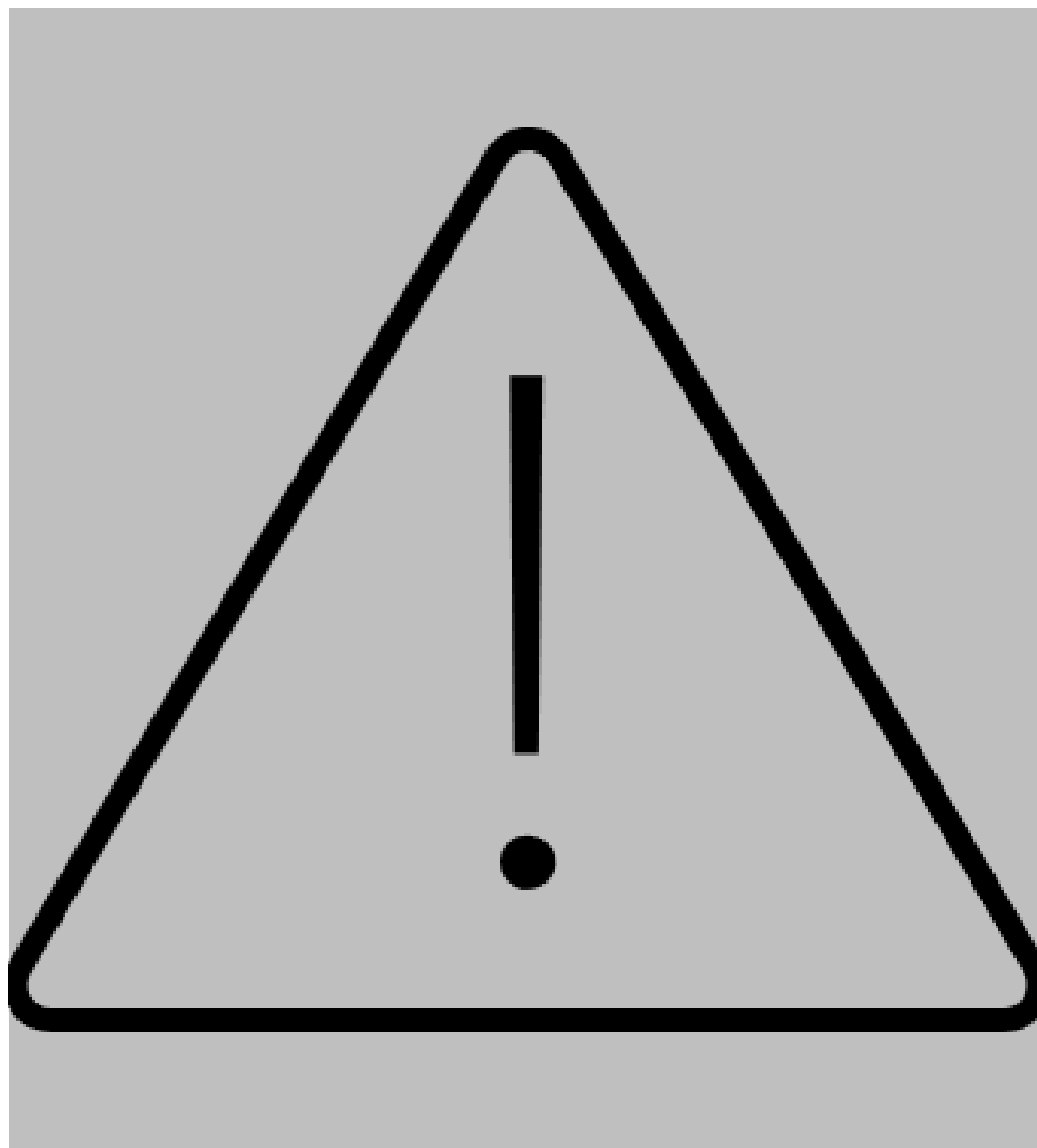


# Vi ser en film

«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

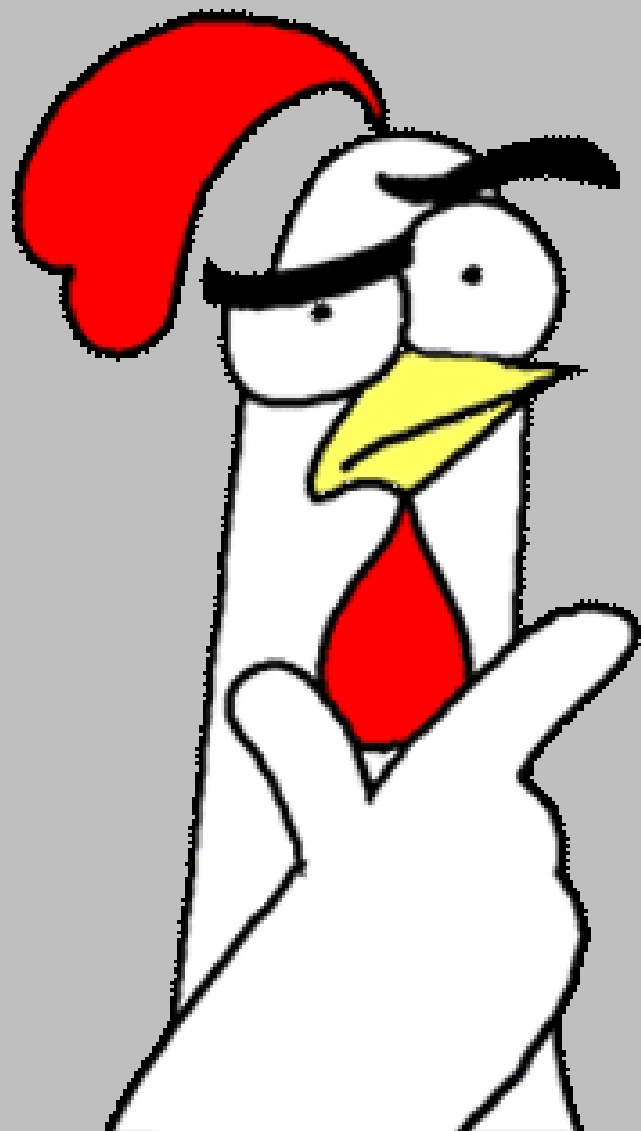
- Minimum 150 min i uka med moderat til høy intensitet fordelt over minst 3 dager. Jo mer jo bedre.
- Unngå mer enn 2 påfølgende dager uten fysisk aktivitet.
- Ta i så du blir litt svett og andpusten.
- Kan deles opp i mindre bolker.
- Både styrke- og utholdenhetstrening påvirker blodsukkeret gunstig.
- 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.



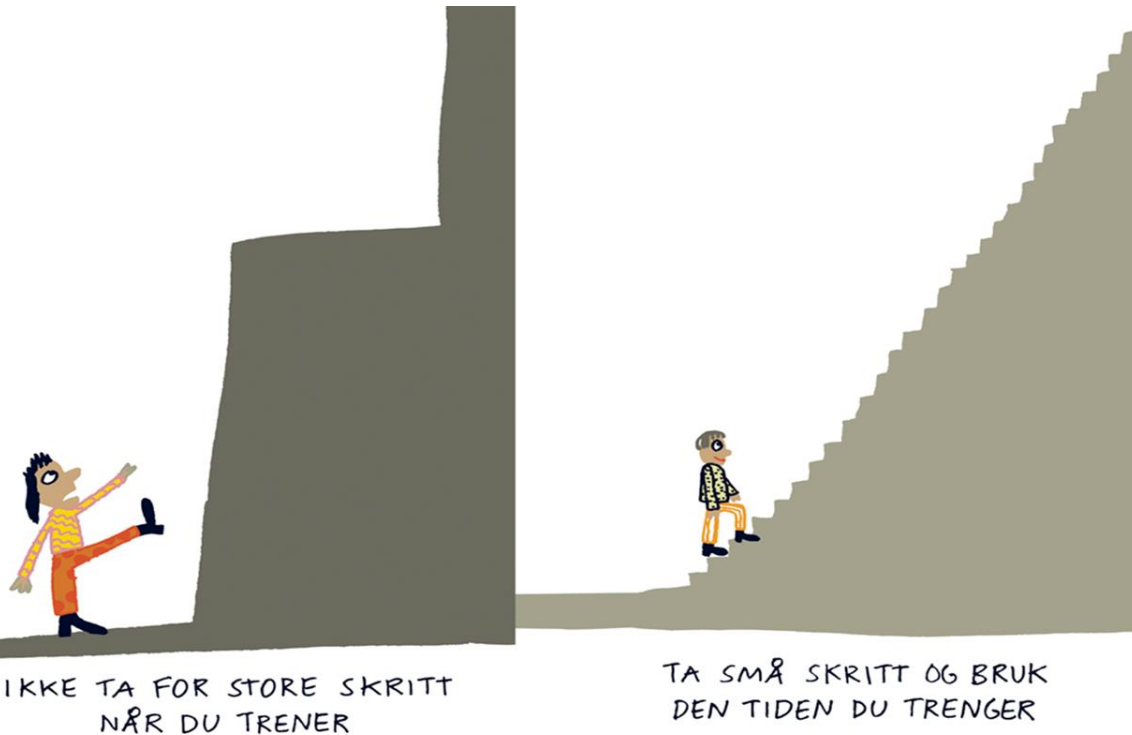
# Endring av levevaner

- 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



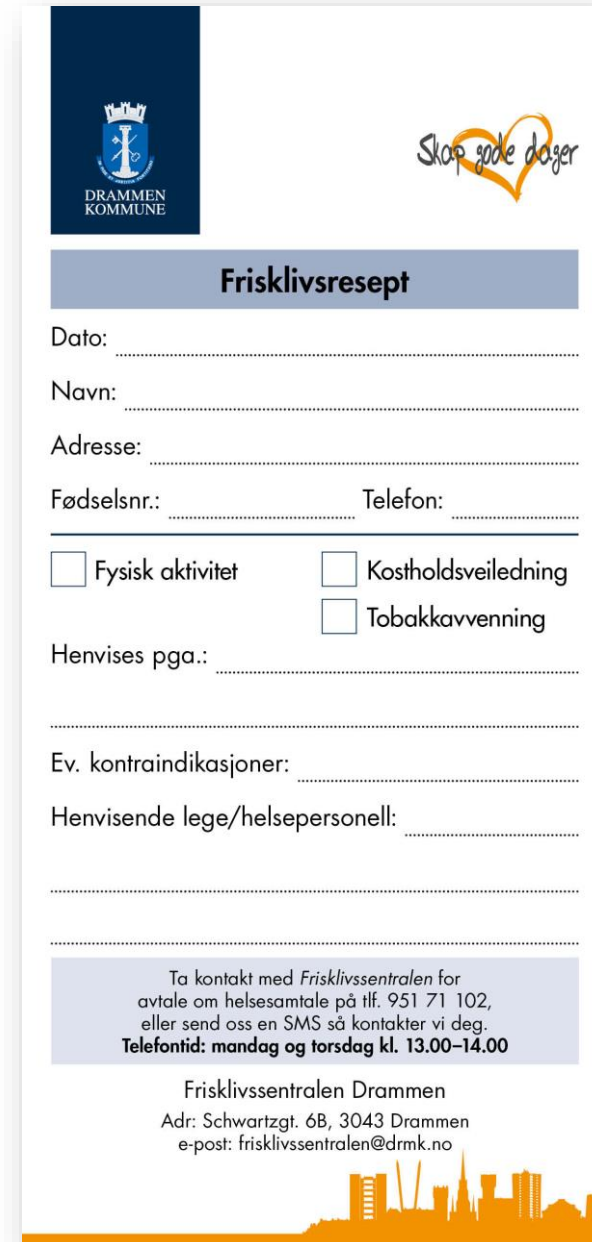
# Snus- og røykeslutt

- 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)



The form is titled "Frisklivsresept" and features the Drammen Kommune logo and the slogan "Skap gode dager". It includes fields for personal information and checkboxes for service preferences.

**Frisklivsresept**

Dato: .....

Navn: .....

Adresse: .....

Fødselsnr.: ..... Telefon: .....

Fysisk aktivitet       Kostholdsveiledning

Tobakkavvenning

Henvises pga.: .....

.....

Ev. kontraindikasjoner: .....


Henvissende 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 lurer på det samme som deg 😊

