



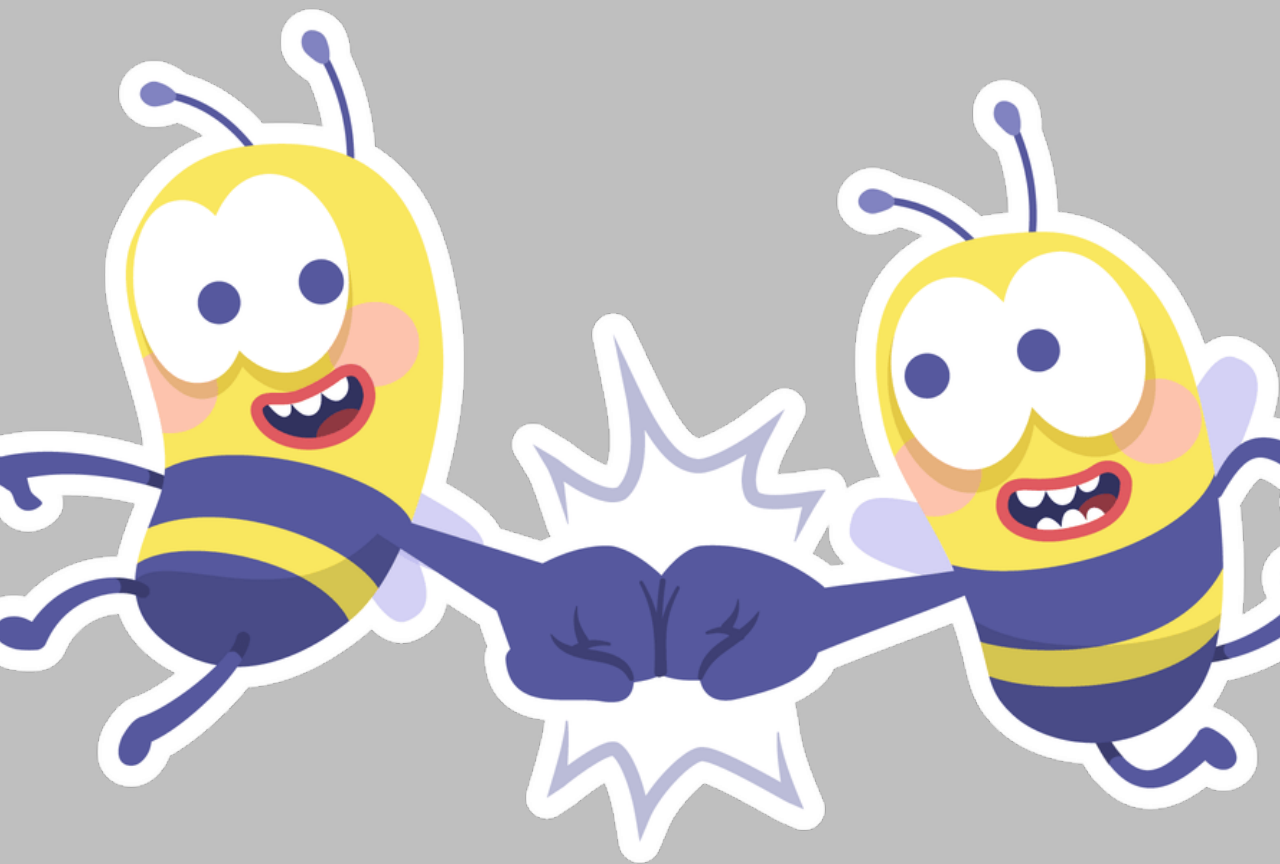
# Frisklivssentralen i Drammen kommune

Nina Birke lund    Spesialfysioterapeut



## Innhold:

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



## Viktig!

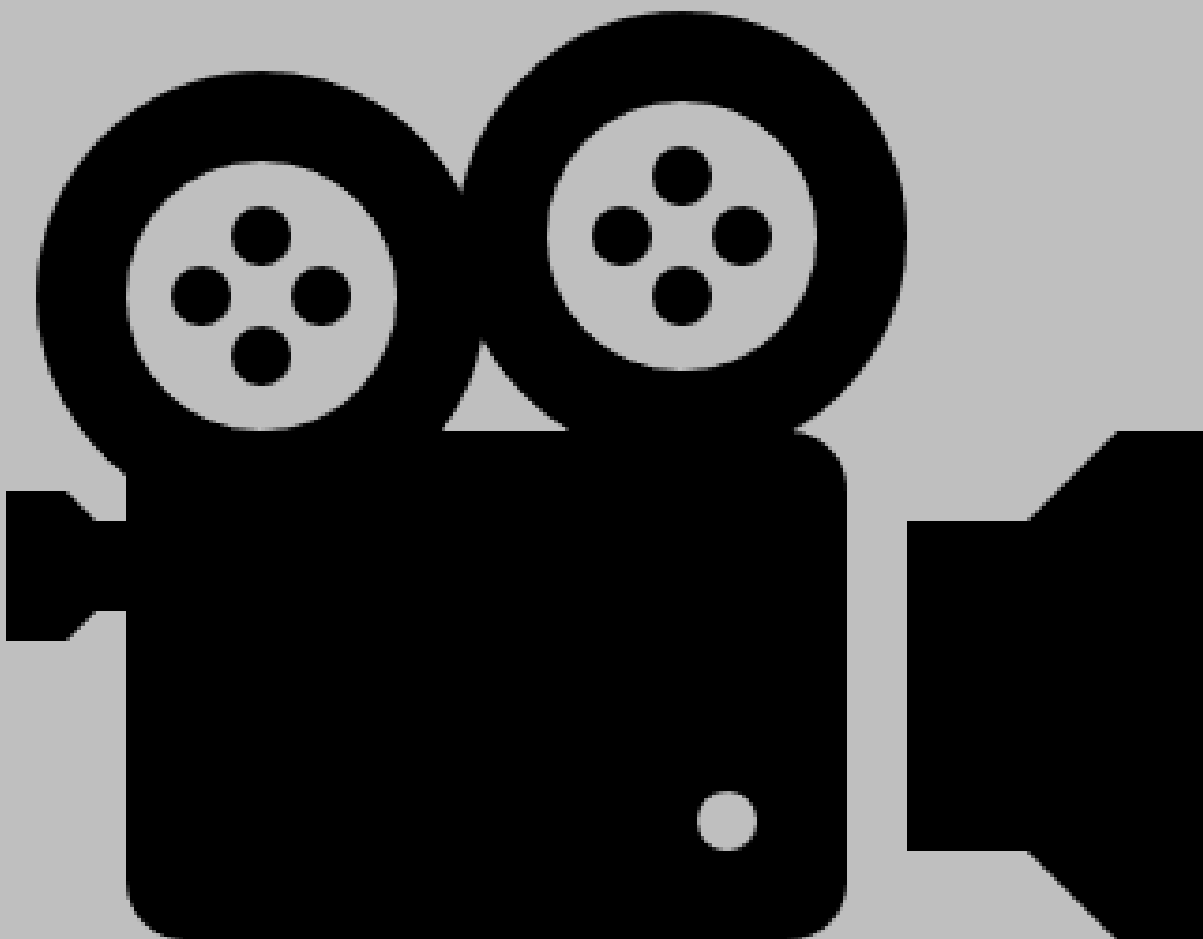
- Fysisk aktivitet og sunt kosthold er grunnstein i behandlingen av diabetes type 2.
- Fokus vil være fysisk aktivitet.



# Vi ser en film

«Hva skjer med blodsukkeret når vi trener»

Laget av Diabetesforbundet.





## Insulin og fysisk aktivitet

- Insulin (hormon) er nøkkelen som slipper sukker fra blodet og inn i cellene.
- Fysisk aktivitet øker insulinfølsomheten.
- Fysisk aktivitet bedrer blodsukker kontrollen.



# 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.



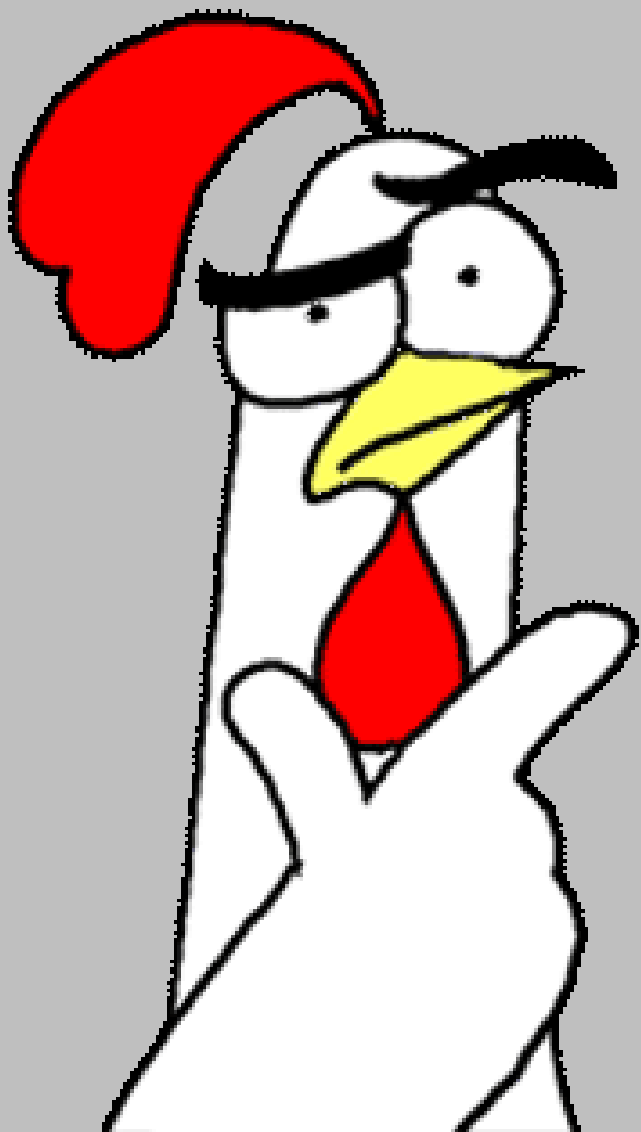


# Hva kan jeg gjøre?

- 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.







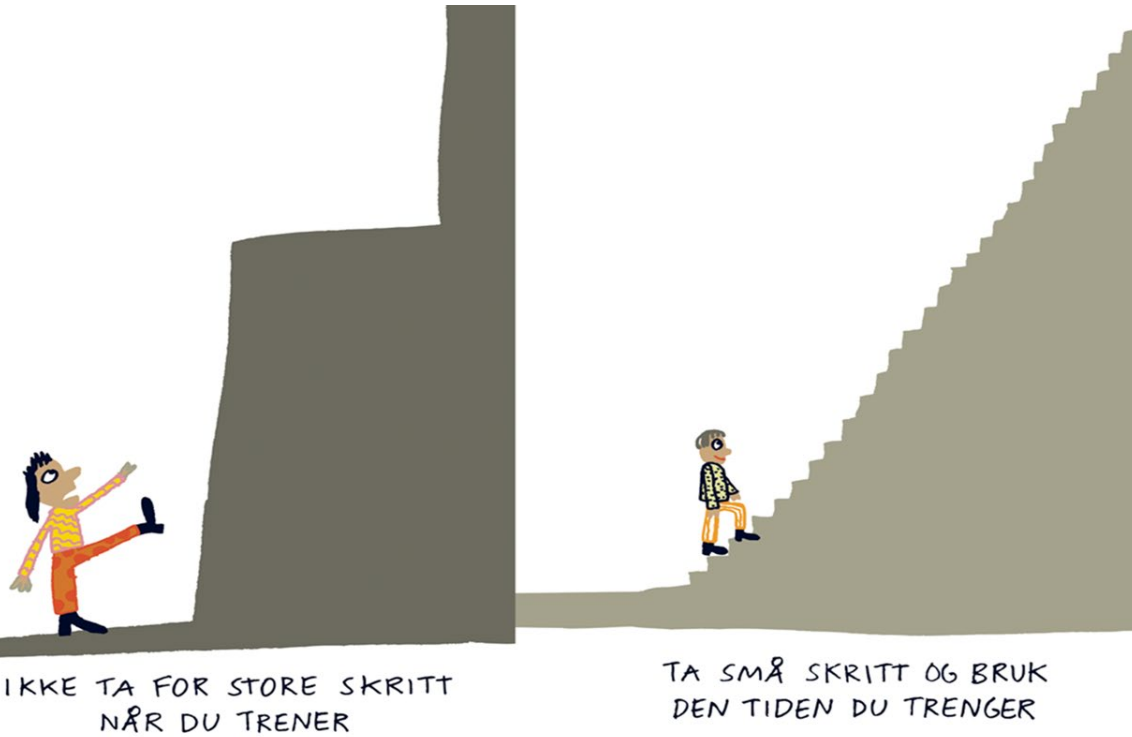
# Endring av levevaner

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



# 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 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





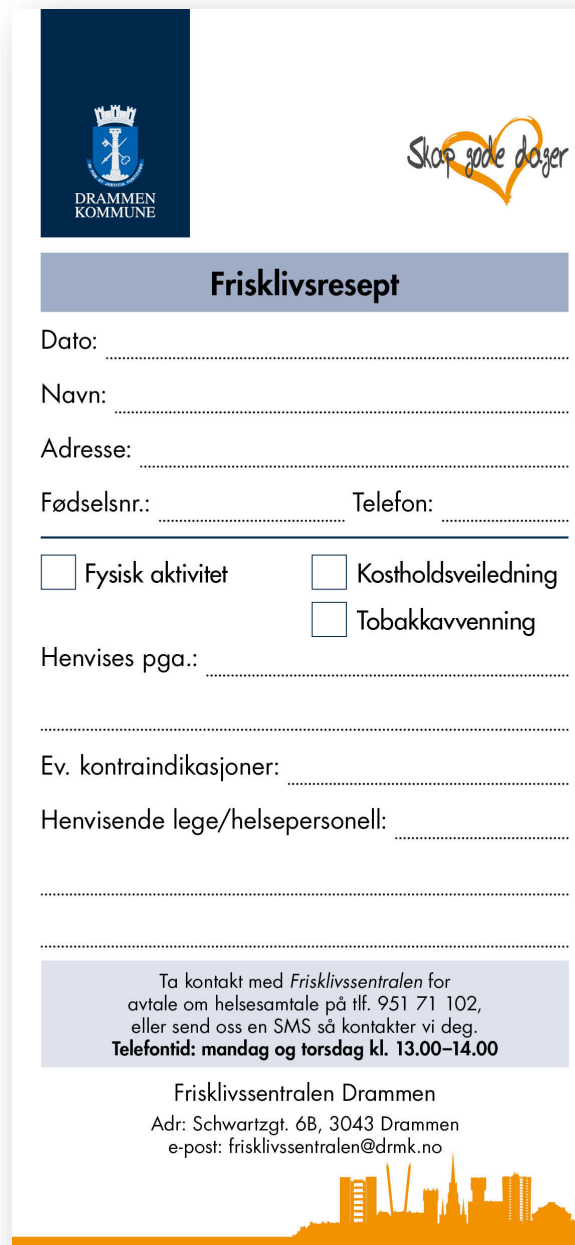
# Snus- og røykeslutt

- 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



The form is titled "Frisklivsresept" and features the Drammen Kommune logo and the slogan "Skap gode dager" (Create good days). 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: .....


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 lurere på det samme som deg

