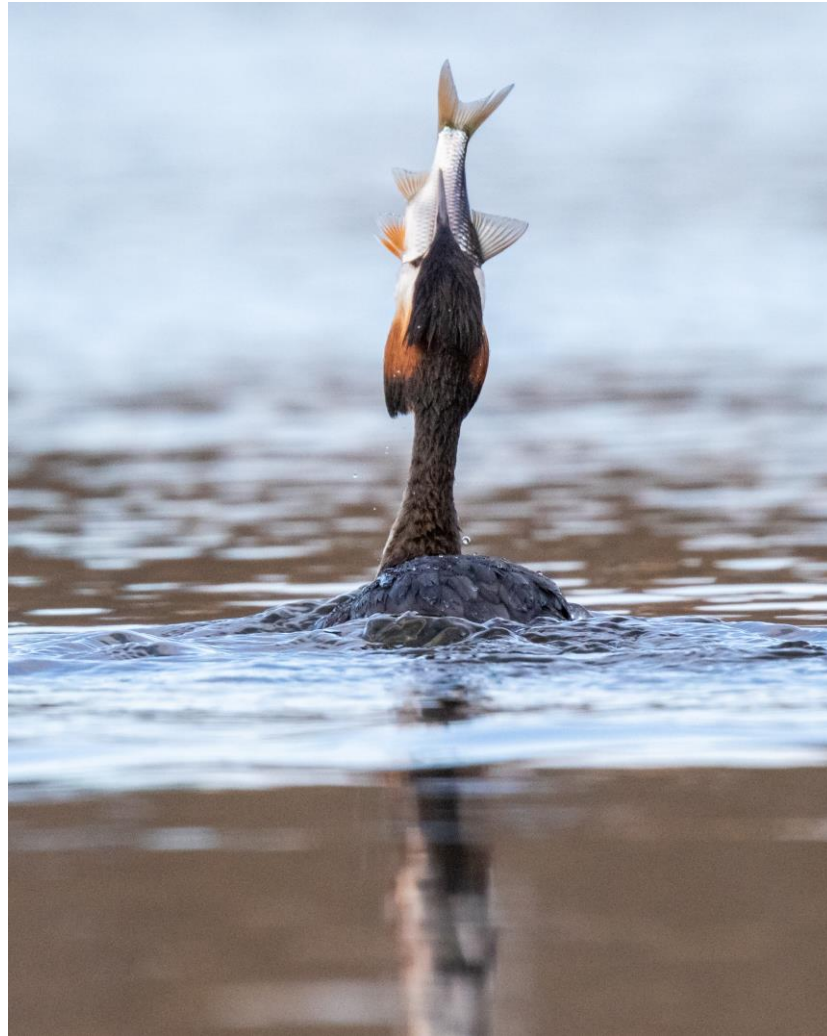


Fysisk aktivitet og trening etter transplantasjon av bukspyttkjertel og/eller nyre



Magnus Svartsund, fysioterapeut
Seksjon for fysioterapi og sosialmedisin
OUS Rikshospitalet



Fysisk aktivitet



Trening



HVOR MYE ER NOK?

150 minutter moderat intensitet

ELLER

75 minutter høy intensitet

pr. uke

Forslag:

- 30 minutters gåtur alle hverdager - husk at du må bli litt andpusten

eller

- Turgåing med litt pust og puls i 90 minutter og 60 minutter variert aktivitet på treningssenter slik at du blir varm

eller

- Styrketrening med puls og pust i 50 minutter tre ganger i uka

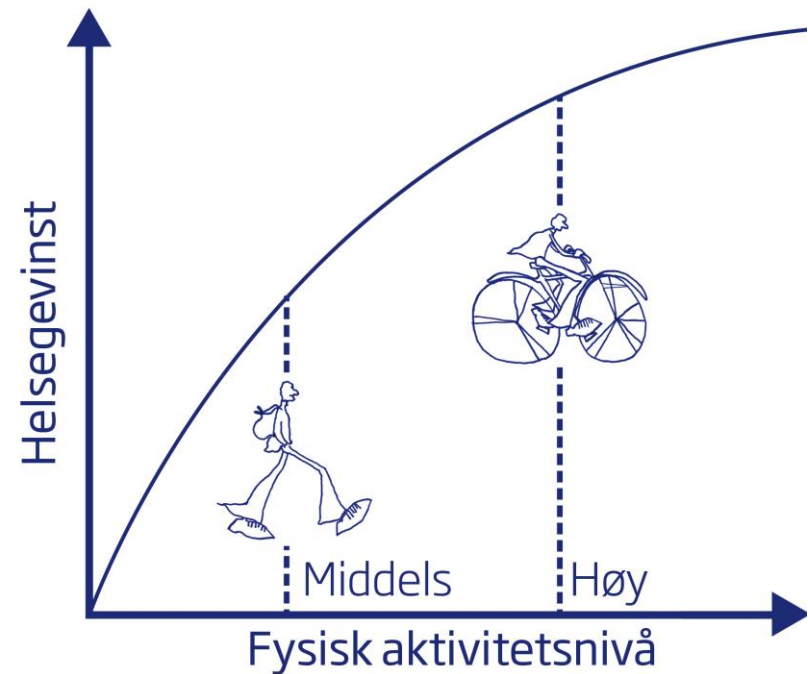
Ukedag	Aktivitet – Mål: Oppnå moderat intensitet 150 min.	Varighet
Mandag	Gåtur, gjerne i skiftende terreng. Husk puls og pust!	30 min
Tirsdag	Gåtur + Styrketrening: <ul style="list-style-type: none"> - Reise sette deg fra stol 3x10 - Opp og ned på tærne 3x10 - Albuebøy med vannflaske 3x10 	10 min oppvarming + 15-20 min styrketrening
Onsdag	Hviledag – Ta gjerne en gåtur!	
Torsdag	Gåtur + Styrketrening: <ul style="list-style-type: none"> - Reise sette deg fra stol 3x10 - Opp og ned på tærne 3x10 - Albuebøy med vannflaske 3x10 	10 min oppvarming + 15-20 min styrketrening
Fredag	Gåtur. Finn terreng med bakker, gå raskt opp bakkene og rolig nedover.	30 min
Lørdag	Hviledag – Ta gjerne en gåtur!	
Søndag	Prøv noe nytt! 30 min fri aktivitet. Gåtur i skog og mark, tennis, svømming, fotball, sykling, lek med barn/barnebarn! Kun fantasien setter grenser, det viktigste er at det skal være hyggelig.	30 min

Forslag utarbeidet av spesialfysioterapeut Emilie Hellwege

Litt betyr mye

Helseforskjellen er størst mellom personer som er fysisk inaktive og personer som er litt fysisk aktive.

Det innebærer at regelmessig, moderat fysisk aktivitet kan gi en betydelig helsegevinst.



Motivasjon

Utfordringer og mulige løsninger?

- Sett deg et konkret mål og delmål
- Lag avtaler med andre
- Gi deg selv en belønning når målet er nådd
- Ytre motivasjon: treningsdagbok, skritteller, treningsapp'er



Hvorfor er fysisk aktivitet viktig for transplanterte?

- Forebygge bivirkninger av medikamenter!
- Forebygge diabetes, hjerte- og karsykdommer.
- Hjelp deg til å nå mål som du ikke kunne gjøre før transplantasjonen
- Mestringsfølelse
- Livskvalitet

Immundempende medisiner kan gi/gjøre..

- økt risiko for benskjørhet.
- Depresjon.
- at sener og leddbånd blir mindre elastiske.

Fordeler ved fysisk aktivitet

- Styrker skjelettet med vektbelastende øvelser, sterk muskulatur støtter og beskytter ledd og beinvev.
- Frigjør endorfiner reduserer smerte, angst og ubehag.
- God oppvarming og uttøyning forebygger skader og opprettholder normal bevegelighet og styrke.

Fysioterapi lokalt

- Fra 01.01.18 trenger man ikke henvisning fra lege for å starte hos fysioterapeut men ta gjerne med fysioterapisammenfatning om du har det
- Egenandel for fysioterapibehandling
 - Egenandelstaket for 2023 er 3040 kroner. Dette er samme egenandelstak som blant annet legetjenester og apotek
 - Individuell behandling: ca. 135-220kr per gang
 - Gruppetrening: ca. 60-150kr per gang
- Be fysioterapeuten lokalt lage et treningsprogram som du kan fortsette med på egenhånd

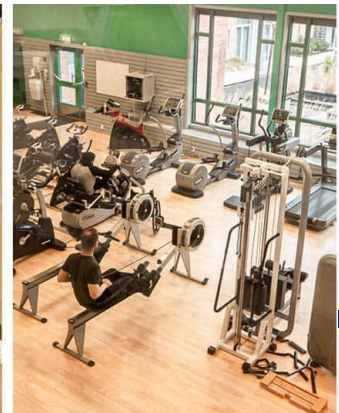
REHABILITERING – Hva er det?

Rehabilitering skal bidra til at pasienten kan trene opp og vedlikeholde ferdigheter og evne til mestring. Målet er å kunne leve et mest mulig selvstendig liv ut fra egne forutsetninger og ønsker.



Rehabilitering – For hvem og hvordan?

- **Hvem er en rehabiliteringskandidat?**
 - Pasienter som står i fare for begrensninger i fysiske, psykiske eller sosiale funksjonsevner
 - Pasienter med behov for å gjenvinne tapte funksjoner etter sykdom
- **Hvordan foregår rehabilitering**
 - Tverrfaglige teams
 - Trening med fysioterapeut eller idrettspedagog
 - Samtaleterapi, psykologtimer, mulighet for å snakke med sosionom



Rehabilitering – Hvordan søke

- Fastlege/Ansvarshavende lege på sykehus
 - Hva skal i søknaden:
 - Sykdomshistorie
 - Hva er annerledes med DIN kropp og helse
 - Hva kunne du før, hva kan du eventuelt ikke nå
 - Hvordan påvirker det deg å være levertransplantert
 - Hva ønsker du å oppnå
 - Fysisk/mentalt/sosialt

De forskjellige rehabiliteringsstedene har forskjellige ønsker til hva som skal stå i søknaden. Dette er ofte presentert på rehabiliteringsstedets nettside

Takk for meg!

