

## ANBEFALT NETTSIDE:

Nettsiden [Lev](#), kan være til hjelp for deg som ønsker å endre levevaner. På nettsiden finner du verktøy og hverdagsråd om fysisk aktivitet, søvn, kosthold, røyking, alkohol, psykisk helse med mer.



*Tur er den aktiviteten det er enklest å komme i gang med.*

## FYSISK AKTIVITET OG ANABOLE ANDROGENE STEROIDER

Personer som har benyttet steroider i forbindelse med fysisk aktivitet kan oppleve ulike typer fysiske, psykiske og sosiale bivirkninger.

Sykehuset har flinke fagpersoner som har utviklet nettsider og videoer med informasjon. Disse er basert på fakta og brukererfaringer. Seksjonen tilbyr også hjelp til deg som ønsker å trappe ned eller slutte med preparatene.

## MER INFORMASJON FINNES HER:

- [Steroidelab.no](#)
- [Pasienttilbud og informasjonssamtaler etter bruk av anabole steroider](#)

## TILBUD OM FYSISK AKTIVITET ETTER UTSKRIVELSE:

Oversikt over aktivitetstilbud i Oslo som kan hjelpe personer som har eller har hatt rusproblemer.

- [Aktiv på dagtid](#)
- [Back in the Ring](#)
- [Blå Kors Steg for steg](#)
- [Foreningen Medvandrene](#)
- [Fotballstiftelsen](#)
- [Golf som Terapi](#)
- [Helseforum for kvinner](#)
- [Idretten skaper sjanser](#)
- [Nettverk etter soning, Oslo Røde Kors](#)
- [Podium AS](#)
- [proLAR Nett, avdeling Oslo](#)
- [Regnbuen ressurscenter](#)
- [Stedet Sagene, Frelsesarmeen](#)
- [Stiftelsen Petter Uteligger](#)
- [Stiftelsen Vålerenga Fotball Samfunn](#)
- [Veien Tilbake og Road Safety](#)

Øvrige tilbud innen rådgivning, fellesskap, fritid, aktivitet, kurs, skole, utdanning, jobb og karriereveiledning, [se her](#).

## Seksjon rusakuttmottak og avgiftning

**Besøksadresse:** Trondheimsveien 235, 0586 Oslo (Aker sykehus)

**Nettside:** [Seksjon rusakuttmottak og avgiftning - Oslo universitetssykehus \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)

**Målgruppe:** Personer innlagt ved seksjon rusakuttmottak og avgiftning

**Faglig ansvarlig:** Aktivitetsgruppen ved seksjon rusakuttmottak og avgiftning

**Foto:** Shutterstock og unsplash.com

**Trykk:** Hustrykkeriet Gaustad

**Dato:** Vår 2022

Du kan finne digital versjon av denne brosjyren ved å bruke QR-koden til høyre.



[www.oslo-universitetssykehus.no](http://www.oslo-universitetssykehus.no)

E-post: [post@oslo-universitetssykehus.no](mailto:post@oslo-universitetssykehus.no)

Postadresse: Oslo universitetssykehus HF,

Postboks 4950 Nydalen, 0424 OSLO



# Fysisk aktivitet ved seksjon rusakuttmottak og avgiftning

Klinikk psykisk helse og avhengighet



## FYSISK AKTIVITET VED SEKSJON RUSAKUTTMOTTAK OG AVGIFTNING (RUA)

Fysisk aktivitet er en viktig del av behandlingen. Under innleggelsen tilbys fysisk aktivitet individuelt og i gruppe.

Oppstart av fysisk aktivitet kan gi positive ringvirkninger på helse og livsstil.

Jo, mer aktiv du er, desto flere positive helseeffekter kan du oppnå. Fysisk aktivitet anbefales både under og etter innleggelse.

I abstinensfasen anbefales fysisk aktivitet med lav intensitet og kort varighet. For eksempel gå tur ut eller lett styrketrening.

I den etterfølgende behandlingen kan fysisk aktivitet av høyere intensitet og med lengre varighet benyttes.



### TILBUD OM FYSISK AKTIVITET VED RUA:

- Turer i nærmiljøet
- Bordtennis
- Yoga/Chi gong
- Frisbeegolf (sommerhalvåret)
- Treningsrom med utstyr

### GEVINSTER VED Å VÆRE I FYSISK AKTIVITET:

- Demper rus-sug og plager i abstinensfasen
- Reduserer behovet for rusmidler
- Minsker angst og depresjon
- Reduserer stress og uro
- Påvirker humøret positivt
- Bedrer søvnen
- Bedrer selvbildet og selvtiliten
- Bedrer livskvaliteten
- Reduserer behovet for enkelte medisiner
- Er en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser
- Gir økt energi og overskudd i hverdagen
- Gir økt kroppsbevissthet
- Gir sosialt felleskap (ved gruppetrening)
- Gir bedre vektregulering

### MOTIVASJON FOR FYSISK AKTIVITET

Det kan være tungt å komme i gang med fysisk aktivitet, spesielt på egenhånd. Ansatte ønsker å hjelpe deg i gang, og du er velkommen til å delta.

Ta gjerne kontakt med personalet dersom du lurer på noe eller ønsker å bli med på en aktivitet.

Små endringer kan gjøre store utslag.



### RÅD FOR Å KOMME I GANG:

- Prøv ut nye aktiviteter til du finner noe du trives med
- Utfør fysisk aktivitet regelmessig for å oppnå helsegevinst
- Gjør fysisk aktivitet i fellesskap med andre
- Gjør fysisk aktivitet til en vane
- Start rolig og øk gradvis
- Øk hverdagsaktivitetene
- Lag mål og plan for fysisk aktivitet
- Belønn deg selv når du lykkes
- Start i dag