

## Bli friskere med aktivitet

Redaksjonen kom over en artikkel i en av Helsedirektoratets publikasjoner. Artikkelen har fokus på helse, ta vare på sin egen kropp, komme i bedre form osv. Vi vil anbefale alle som har diagnosen, ung som gammel, som har Klinefelter syndrom om å lese denne artikkelen.

Her er det er mange nyttige råd og tips,

for de som ønsker å komme i bedre form og å øke muligheten til å kunne få en bedre livs- kvalitet.

Bli friskere med fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet forebygger ei rekke sykdommar og gjev betre psykisk helse.

– Det kan være krevende å endre vaner, og for veldig mange er den største terskelen bare å komme i gang med fysisk aktivitet, sier Henriette Øien, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet.

Hjelp over dørstokkmila

Mange trenger litt ekstra «drahjelp» og nå kan man få hjelp til nettopp dette i ca. 50 norske kommuner. Disse kommunene har etablert frisklivssentraler der NAV, leger og annet helsepersonell kan henvise pasienter til fysisk aktivitet, kostholdskurs og røykeslutt. Fysioterapeuter på frisklivssentralene sørger for tett oppfølging. Ved å bruke motivasjonssamtaler får alle hjelp til å finne aktiviteter de liker og på sitt nivå, avslutter Øien.

Noen eksempler er stavgang, spinning, turgrupper og så videre. Foreløpig finnes dette tilbudet i et utvalg kommuner i Nordland, Buskerud, Vest-Agder, Oppland, Troms, Finnmark og Vestfold.

Mindre piller - mer aktivitet

– En av de sterkeste effektene av fysisk aktivitet som vi kjenner til, er på sukkerstoffsiftet, sier Sigmund A. Anderssen, leder av Nasjonalt råd for fysisk aktivitet. - Å gå fra å være inaktiv til å gå 30 minutter om dagen kan bety mye for helsa. Det vil gi god effekt på mange ting, blant annet type 2- diabetes og høyt blodtrykk. Det er også viktig for muskel, skjellet og leddehelsa, avslutter Anderssen.

God effekt

Rundt 200 000 nordmenn har type 2-diabetes. Regelmessig fysisk aktivitet vil gjøre det lettere å regulere blodsukkeret, ofte uten bruk av medikamenter. For de som har økt risiko for å få type 2-diabetes vil økt fysisk aktivitet og omlegging av kostholdet være vel så effektivt som å ta medisiner. I en finsk undersøkelse ble forekomsten av type 2 - diabetes i gjennomsnitt redusert med 58 prosent hos forsøkspersonene som la om levevanene sine.

Aktivitetshåndboken

Aktivitetshåndboken ble gitt ut av Helsedirektoratet tidligere i vår. Her finner helsepersonell og andre grundig dokumentasjon om effekten av fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Den omhandler 33 diagnoser, og vi håper at boken vil bli et nyttig verktøy for helsepersonell i arbeidet med å gi råd og veiledning om fysisk aktivitet overfor ulike pasientgrupper. Les mer om aktivitetshåndboken - se lenke «Mindre piller - mer aktivitet».

Minst 30 og 60 minutter

Regelmessig fysisk aktivitet gir bedre helse – både akkurat nå og på litt lengre sikt. Voksne og eldre bør helst være i aktivitet minst 30 minutter hver dag. Aktiviteten kan deles opp i mindre bolker, for eksempel 3x10 minutt eller 2 ganger et kvarter.

Eksempler på aktivitet er rask gange og dans eller andre aktiviteter som er litt anstrengende og hvor du blir andpusten. Barn og unge bør få dobbel dose. 60 minutter om dagen gir god mosjon og bidrar til bedre koordinasjonen.

Les mer på [www.1-2-30.no](http://www.1-2-30.no)