

K R A Motion

Fysisk aktivitet

- også når du er indlagt eller i behandling



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
- i gode hænder

Gode grunde til at dyrke motion og være fysisk aktiv

Motion og fysisk aktivitet er af stor betydning for din generelle sundhed. I dag er det videnskabeligt bevist, at fysisk aktivitet har stor indflydelse på mange faktorer i relation til din sundhed og din livskvalitet.

Fysisk inaktivitet er en betydelig faktor, når det gælder sygdom og for tidlig død, uanset om du er tyk eller tynd. Din vægt siger ikke nødvendigvis ret meget om din sundhed. Det handler i stedet om din krops-bygning, din livsstil og hvor aktiv du generelt er i løbet af dagen.

Anbefalinger om fysisk aktivitet til voksne

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag
- Lav aktiviteter, der styrker dine muskler, mindst to gange om ugen
- Begræns den tid, du sidder stille
- Træn balance og bevægelighed, helst 3 x ugentligt, hvis du er 65 år eller ældre.

Fysisk aktivitet under din indlæggelse

Under din indlæggelse er det vigtigt, at du er så fysisk aktiv som muligt. Det hjælper til, at du hurtigere bliver rask, oplever færre komplikationer i din behandling og hurtigere kan komme hjem.

Hvis du i dagligdagen er fysisk aktiv, skal du blot fortsætte dette - også under indlæggelsen. Er du normalt ikke så aktiv, kan det være et godt tidspunkt at overveje en mere aktiv dagligdag. Det handler først og fremmest om, at motion og fysisk aktivitet bliver en naturlig del af din hverdag.

Mens du er indlagt, kan du for eksempel gå en tur på gangen eller trappen, prøv selv at hente din mad og drikkevarer og gå dagligt en længere tur, hvis du kan. Alle aktiviteter tæller, og selv de små ture har betydning. Ses vi på trappen...?

Husk at lidt aktivitet er bedre end ingen. Det er aldrig for sent at komme i gang, og din alder er ingen hindring for at opnå de positive sundhedsgevinster, der er ved motion og fysisk aktivitet.

Fysisk træning som behandling¹

I visse tilfælde kan fysisk træning direkte påvirke en lidelses udvikling, mens den i andre tilfælde kan reducere symptomerne ved den grundlæggende sygdom.

Fysisk træning kan direkte påvirke udviklingen af en sygdom, som fx ved iskæmisk hjertesygdom, mens den i andre tilfælde kan reducere symptomerne ved den grundlæggende sygdom, som fx med kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL).

Fysisk træning kan øge din kondition og muskelstyrke og dermed give dig flere kræfter til at håndtere sygdomsforløbet, og måske ligefrem bidrage til at øge din livskvalitet under sygdomsforløbet hos dig, der er svækket af sygdom.

Gevinster ved motion og fysisk aktivitet

- Motion påvirker dit humør og velbefindende positivt
- Du nedsætter risikoen for at dø for tidligt
- Motion beskytter mod fx hjerte-kar-sygdom, type 2-diabetes, stroke, demens og visse typer kræft
- Motion påvirker dit stofskifte, blodtryk, kolesteroltal, livvidde, vægt samt muskelstyrke positivt.



¹ <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/Fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet-som-behandling/Effekter-af-fysisk-traening>

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne



Godt at vide



Det er vigtigt at være fysisk aktiv regelmæssigt - helst hver dag



Lidt fysisk aktivitet er bedre end ingen fysisk aktivitet



Skal du i gang med at være fysisk aktiv, så start let ud og øg gradvist, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det er, og hvor ofte det foregår

Kilde: www.sst.dk/da/30min



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
Forebyggelsesambulatoriet, Sund Info
Forhallen Aalborg Universitetshospital, Syd
Hobrovej 18-22, 9000 Aalborg
Tlf. 97 66 13 60
E-mail: sundinfo@rn.dk
www.aalborguh.rn.dk/forebyggelse

Åbningstider: Mandag til fredag kl. 10 – 14
www.aalborguh.rn.dk/sundinfo
www.aalborguh.rn.dk

Marts 2024