

Fysisk aktivitet

Information til dig, der er indlagt

Fysisk aktivitet - en del af behandlingen

- Det er godt for kroppen at bevæge sig. Gennem fysisk aktivitet styrker vi knogler, led, muskler, hjerte, lunger, kredsløb og fordøjelse. Samtidig bliver risikoen for fysisk sygdom mindre.
- Gennem fysisk aktivitet påvirker vi også vores psykiske velbefindende. Når vi bevæger kroppen, frigører vi en række hormoner, som gør at vores hjerne fungerer bedre. Krop og psyke hænger sammen og påvirker hinanden. Derfor er fysisk aktivitet en vigtig del af behandlingen.
- Fysisk aktivitet kan hjælpe dig til at få det bedre såvel kropsligt som psykisk og bruges bl.a. i behandling af angst, depression og skizofreni.

Det første skridt

Personalet på afdelingen vil gerne støtte dig i at være fysisk aktiv, mens du er indlagt. Måske vil du genfinde eller opdage glæden og overskuddet ved at bevæge dig, så du får lyst til at være aktiv, også efter du er blevet udskrevet.

I samarbejde med dig planlægger vi de fysiske aktiviteter, som passer ind i din behandling. I dit ugeskema kan du få et overblik.

Den sværeste beslutning kan være at komme i gang. Mangel på lyst til at deltage kan være en del af dit sygdomsbillede. Derfor vil vi opfordre dig til at holde fast i den struktur, der er på afsnittet, så du får en god rytme og balance imellem aktivitet, hvile og søvn.

Vi håber, at du er nysgerrig efter at mærke de forandringer, du kan opnå. Vi er her for at støtte dig i det.

Ved du, at fysisk aktivitet kan:

- Give en bedre søvn
- Mindske angst og indre uro
- Sænke stresshormoner
- Give bedre koncentration
- Styrke selvværdet
- Mindske træthed og give mere energi
- Give bedre humør – mindre svingninger
- Påvirke seksuel funktion og lyst
- Give bedre balance mellem sult- og mæthedsfornemmelse

Hvad kan du gøre?

Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, som får pulsen op og øger forbrændingen. Det kræver derfor ikke nødvendigvis, at du tager træningstøj på eller går i et fitnesscenter.

Fysisk aktivitet kan for eksempel være:

Gåtur, cykling, havearbejde, dans, badminton, power-walk, fodbold, trappegang, løb – har du flere idéer? Prøv 30 minutters fysisk aktivitet hver dag, hvor du forhøjer pulsen og bliver let forpustet. Du vælger selv på hvilken måde.

Indholdet i denne pjece er med inspiration fra:

- Sundhedsstyrelsens rapport om "Fysisk aktivitet i psykiatrien".
- Syg, men sund og aktiv, Trygfondens Center for Aktiv Sundhed, B. Klarlund og M.Zacho



Psykiatri

Psykiatrisk Center Nordsjælland

Fysioterapeuterne

www.psykiatri-regionh.dk