


Opplæring "Trening og fysisk aktivitet"

(Elisabet-HiOA, Jenny-Nittedal kommune, Petra – Lovisenberg, Anita – LHL-klinikkene Glitre)

Hvorfor bør kolspasienter trene

«Fysisk trening bedrer fysisk funksjon i hverdagen, reduserer andpustenhet (dyspnoe) og bedrer livskvalitet. Trening bør omfatte både utholdenhet-, styrke- og bevegelighetstrening. Helsepersonell bør legge til rette for gruppetrening eller individuelt tilpasset trening og oppmuntre til regelmessig fysisk aktivitet. Anbefales å teste fysisk funksjon før oppstart, evt. underveis og avslutningsvis for å finne et passende nivå på intensitet, og måle effekten av treningen. (1,5)

Tema	Innhold	Linker/henviser til nett
Fysisk aktivitet og trening Hverdagsaktivitet Dose-responskurven	<p>Hva er trening og fysisk aktivitet? Ved trening utsetter man kroppen for en større belastningen enn det man gjør i løpet av hverdagen. Det er en målrettet aktivitet der man ønsker å bli bedre (sterkere og/eller sprekere).</p> <p><u>METS</u>: Lett aktivitet defineres som aktiviteter under 3 METs, moderat intensitet som 3-6 METs og høy intensitet som aktiviteter over 6 METs.</p> <p>Definerer sammenhengen mellom dose og virkning (effekt, respons) av den totale mengden trening/fysisk aktivitet og relasjon til flere ulike helsegevinster.</p>	 <p>https://helsenorge.no/SiteCollectionImages/fysisk-aktivitetsniva-diagram.jpg</p>
Oppvarming og premedisinering	<p>Viktig med gradvis økene intensitet, tilsvarende Borg CR10/pust fra lett, via moderat mot anstrengende (Borg 3-4-5). Tiden tilpasses individuelt. Riktig bruk av medisiner og legge best mulig til rette innfor fysisk akt./trening.</p>	Link til Borg CR 10
Valg av aktiviteter og utstyr	<p>Viktigste mål og tiltak er å opprettholde gangdistanse. Ute/inne, intervalltrening egner seg godt hvor tiden må tilpasses, fra 30 sek. - 5 min. og pausene kan være både aktive og passive. Styrketrening anbefales uansett funksjonsnivå og ventilasjonsbegrensninger. Få repetisjoner, 4-8 reps. med tung belastning, uten at pusten begrenser. Bruk tilgjengelig utstyr, fra egen kroppsvekt, stoler og trapper til mer avansert treningsutstyr.</p>	
Mestring av pust ift. aktivitet	<p>Lære forskjellen mellom å være andpusten pga. fysisk anstrengelse vs. tungpust som skyldes lungesykdom/obstruksjon. Målet er</p>	

	økt mestring av tungpust.	
Hjelpemidler	Viktig å tilby hjelpemidler til personer som begrenses under fysisk aktivitet. Eks. staver, rullator, el-sykkel og eventuelt utredning for bruk av oksygen.	
Trening under forverrelser	Ved forverring av kols er det viktig med trening eventuelt kombinert med tiltak i forhold til ernæring, medisiner og omsorg. Styrketrening bør prioriteres og tolereres godt selv under forverrelser. Gange og styrketrening av bena er viktig for å hindre ytterligere funksjonstap.	Se eget skriv om Trening under forverrelser
Hvor ofte og hvor mye	<ul style="list-style-type: none"> • Viktigste å gå fra inaktiv til aktiv, uavhengig av frekvens • Helsedirektoratets anbefalinger <ul style="list-style-type: none"> ○ Diskutere med deltakerne om det er realistisk at kronisk syke skal følge anbefalinger til friske? 	https://helsedirektoratet.no/fokehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet
Nedtrapping	Tøyning, trening bør avsluttes med lett avspenning med fokus på pust.	
Din målsetning	Konkret målsetning (SMART) Delmål Hva skal til for å nå målene dine? Ambivalensutforskning/pro-cons	
Gruppeoppgaver	<ul style="list-style-type: none"> • Hva motiverer deg til regelmessig trening? • Hva kan du gjøre hjemme 	

Nyttige linker:

1). Aktivitetshåndboken (kap. 28. s.374) :

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/463/Aktivitetshandboken-IS-1592.pdf>

2). Nasjonale retningslinjer for kols:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/847/Nasjonal-faglig-retningslinje-og-veileder-for-forebygging-diagnostisering-og-oppfolging-IS-2029.pdf>

3). Helsebiblioteket.no/luftveier: <http://www.helsebiblioteket.no/luftveier>

4). Helsenorge: <https://helsenorge.no/sykdom/lunger-og-luftveier>

5) Watz et al. An official European Respiratory Society statement on physical activity in COPD. Eur Respir J 2014; 44: 1521–1537

Forslag på presentasjon:

- Tema fysisk aktivitet og trening (power point) fra Jenny i Nittedal Kommune