

# Fysisk aktivitet – eit bidrag til eit betre liv

Vår kropp er skapt for bevegelse og forskning viser at tilrettelagt fysisk aktivitet er gunstig for mange med psykiske problem. Offentlege dokument som St. melding 16 – "Resept for et sunnere Norge" "Folkehelsemeldingen, Opptappingsplanen" (forslag til tiltak 2003 – 2006) og "Handlingsplan for fysisk aktivitet" (Sammen for fysisk aktivitet) støtter dette og tiltak knytt til fysisk aktivitet.

Alle menneske opplever glade og triste dagar. Sorg, frustrasjon og å vere nedstemt er ein like naturleg del av livet som lukke og glede. For å takle det vanskelege, treng vi ei god psykisk helse.

- Fysisk aktivitet er som gode karameller – dei gode opplevingane ein får ved å trimme og vere i naturen kan ein suge på i lang tid (tidlegare klinikksjef, psykiater Egil W. Martinsen).
  - Fysisk aktivitet handlar om å samle på gleder som motvekt til motgang og problem. Det kan vere hjelp til sjølvhjelp som er bra for kropp og sjel.
- Mange erfarer kor godt det er å kjenne at kroppen fungerer og å glede seg over fysisk aktivitet.

Dersom kvardagane er prega av mykje stillesitting, er det svært viktig med fysisk aktivitet:

- Mosjon gir velvære og energi til å meistre utfordringar i kvardagen.
- Fysisk aktivitet er ein fin måte å vere saman med andre og å ha det moro.
- Bevegelse er ei kjelde til glede, livsutfalding og positive meistringsopplevingar
- Fysisk aktivitet påverker humøret, reduserer stress og mange erfarar at sjølvbildet vert styrka.

## Motivasjon

Vi veit at dørstokkmila er lang. Første skritt er å kome ut av godstolen og kjenne kva dette gir. Trening gir velvære og auka sjølvtrillit og alle andre positive effektar aukar etter kvart. For at trening skal bli varig, må motivasjonen kome innanfrå gjennom gode opplevingar. Rutine i treningsarbeidet gir struktur i kvardagen. Trening gjer det lettare å ta ansvar for eiga helse.

**Regelmessig fysisk aktivitet:**

- forebyggjer ei rekkje sjukdommar og lidingar
- gir glede, overskot, trivsel og sosialt samhald

Du må trene regelmessig for å få effekt. Trening er ikkje som å setje pengar i banken og ta ut etter behov. Rådet for fysisk aktivitet og ernæring tilrår ein halv time aktivitet kvar dag, eller 3 x 10 minuttar. Så lite skal til for å få helseeffekt.

**Hugs; det er ikkje viktig kva du gjer, men at du gjer noko!**

(tidlegare maratonløpar Grete Waitz, 2005)



Psykisk helsevern  
Helse Førde

Helsing

Øyvind Watne  
Klinikksjef

Unn Hege Johannessen  
Helsesportpedagog

Liv Aalen  
Fysioterapeut



# Informasjon om treningstilbudet

**Førde terapibasseng :** Bassenget held 34 grader og opna januar 2005 og inneheld både badstu, boblebad, 12,5 meter basseng og barnebasseng. Du treng ikkje vere flink å symje for å ha glede av dette. Treninga er velværebaserert med enkle øvingar i bassenget til musikk, men kan også innehalde ballaktivitet. Bassenget er denne timen stengt for andre kundar. Leia av helsesportpedagog.

**Vatngymnastikk (minimum 32 grader):** Ved denne økta vert det lagt vekt på enkel kondisjons-, styrketrening, rørsle og avspenningstrening i vatnet til musikk leia av fysioterapeut. Bassenget er på avdeling for fysikalsk medisin og rehabiliteringsavdeling.

**Grunntrening:** Treninga er lagt opp med oppvarming for deretter å trene uthaldande styrke på ulike stasjonar. Enkel organisering gjer at alle kan ha utbytte av dette sidan koordinasjonen er veven inn i ei musikalsk ramme, som gjer det til ei lystbetont og sveitt treningsøkt. Økta vert leia av helsesportpedagog og fysioterapeut.

**Bevegelsegruppe:** Trening med enkle rørsler og avspenning til musikk leia av fysioterapeut.

**Dans:** Vi dansar etter ulike musikkgreiner som folkedans frå ulike land, swing, rock'n roll, latinamerikanske dansar m.m. Vert leia av helsesportpedagog og fysioterapeut.

**Turdag:** Det vert sett opp planlagte turar på postane nokre dagar i førevegen. Vi nyttar den flotte naturen vi har i nærområdet til alle årstider uansett vær. Vert leia av helsesportpedagog og fysioterapeut saman med postpersonalet.

**Basistrening:** Formålet med denne økta er enkel kondisjons- og styrketrening utifrå den enkelte sin fysiske form. Det vert gjeve tilbod om utandørs sykling, stavgang og/eller motivasjon for gå-, joggetrening og uthaldande styrketrening inne. Økta vert leia av helsesportpedagog.

**Bowling:** Klinikken disponerer to baner hjå Førde Bowlinghall for kvar av postane på kveldstid.

**Individuell trening:** Ynskjer du å starte med trening åleine før du eventuelt deltek i gruppe, kan du få oppsett eiga treningstid på treningsrommet. Dersom du ynskjer fleire treningar enn oppsett timeplan, kan dette avtalast med treningsavdelinga.

**Utstyr:** Det er fint om kvar enkelt har personleg utstyr men du kan også låne av treningsavdelinga.

## Timeplan fysisk aktivitet

### Psykiatrisk klinikk post 1

	mandag	tysdag	onsdag	torsdag	fredag
	kl. 10.00-11.30 Førde Terapibasseng		kl. 10.00-13.30 Turdag	kl. 14.30-15.00 Bevegelsegruppe	kl. 10.15-11.00 Dans
	kl. 14.30-15.00 Bevegelse gruppe	kl. 14.00-14.45 Trening i varmt basseng		kl. 15.00-15.45 Trening i varmt basseng	kl. 11.30-12.30 Grunntrening
				kl. 17.00-19.00 Bowling	kl. 13.15-14.15 Basistrening ute (stavgang, gå/jogge) Styrke inne
	Individuelle treningar	Individuelle treningar	Individuelle treningar	Individuelle treningar	Individuelle treningar

## Timeplan fysisk aktivitet

### Psykiatrisk klinikk post 2

	mandag	tysdag	onsdag	torsdag	fredag
	kl. 10.00-11.30 Førde Terapibasseng	kl. 10.00-13.30 Turdag		kl. 11.00-12.00 Grunntrening	kl. 10.15-11.00 Dans
	kl. 14.30-15.00 Bevegelse gruppe	kl. 14.00-14.45 Trening i varmt basseng		kl. 14.30-15.00 Bevegelse gruppe	kl. 13.15-14.15 Basistrening ute (stavgang, gå/jogge) Styrke inne
			kl. 17.00-19.00 Bowling	kl. 15.00-15.45 Trening i varmt basseng	
	Individuelle treningar	Individuelle treningar	Individuelle treningar	Individuelle treningar	Individuelle treningar