

Interview, test og motionsplan

Alle patienter vil blive interviewet om motion ved indlæggelse. Herefter bliver patienten konditionstestet på en cykel- eller ved en gangtest.

På baggrund af interview og test bliver der udarbejdet en motionsplan for patienten under indlæggelsen.

Motionsplanen beskriver, hvilke aktiviteter patienten skal deltage i under indlæggelsen. Det kan være gå- eller cykelture, hockey, fitnessstræning, gymnastik, lege, mv.

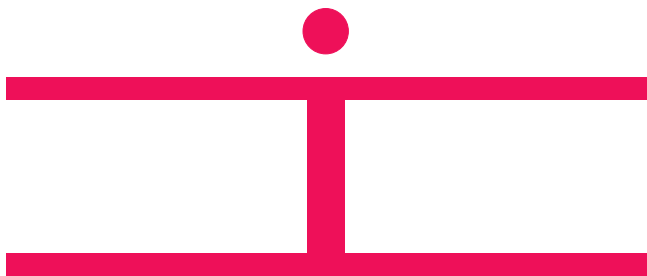
Herudover er det afdelingens mål, at alle bevæger sig så meget som muligt i det daglige liv på afdelingen. Patienten skal bevæge sig mindst 60 minutter om dagen.

Når patienterne skal udskrives, vil de igen blive interviewet og konditionstestet. Personalet og patienten vil i samarbejde lave en plan for motion efter udskrivelsen, som fx kan foregå i samarbejde med socialpsykiatrien og lokale idrætsforeninger.



Hvis du har yderligere spørgsmål til motion i afdelingen, så er du velkommen til at kontakte personalet.

Egne noter:



© Sundhedsstyrelsen, 2005 www.sst.dk

MOTION

PSYKIATRIEN

Motion er sundt

De fleste danskere ved godt, at det er sundt at bevæge sig. Men det er nok de færreste, som ved, hvor sundhedsfarligt det er at lade være. Fysisk inaktive har dobbelt så stor risiko for at dø en tidlig død i forhold til fysisk aktive.

Vi bevæger os ikke ret meget til hverdag. Og det er et stigende sundhedsproblem i den vestlige verden, hvor flere kører bil, sidder foran skærmen, og hvor børn og unge leger uden at røre meget andet end fingrene, når de spiller computerspil.



Hvorfor er det så vigtigt at bevæge sig?

Fordi kroppen er skabt til det, og fordi bevægelse giver energi, overskud og gode stunder sammen med andre.

Den bedste måde, du kan styrke hjerte, lunger, muskler, sener, led og knogler på, er ved at bruge din krop. På den måde bevarer du bedst din styrke og bevægelighed - og samtidig gavner du dit helbred.

Når du bevæger dig regelmæssigt, forebygger og hindrer du videreudviklingen af sygdomme som sukkersyge, depression, kræft og blodpropper i hjertet og i hjernen.

Otte gode grunde - til at du skal bevæge dig:

- du gavner dit helbred og humør
- du reducerer risikoen for bl.a. depression, sukkersyge, kræft og blodpropper i hjerte og hjerne
- du får lettere ved at holde din normal vægt
- du styrker muskler, sener, knogler og led
- du kan modvirke psykiske problemer som fx depression, angst og stress
- du får mulighed for at bruge andre sider af dig selv
- motion kan være en meningsfuld del af din tilværelse
- ... og så kan du have det sjovt sammen med andre!



Motion på afdelingen

Denne psykiatriske afdeling deltager i projektet: **"Fysisk aktivitet i psykiatrien"**. Formålet er at gøre patienter og personale mere aktive i hverdagen som led i behandlingen.



På afdelingen:

- patienterne skal sikres optimale muligheder for at bevæge sig
- motion er en obligatorisk del af behandlingen
- alle patienter bevæger sig mindst 60 minutter om dagen.

Hvorfor skal patienterne motionere?

For personer med psykiske lidelser gælder det, at motion kan supplere og i nogle tilfælde erstatte den medicinske behandling.

Mange patienter bliver mere udadvendte og får større selvtillid og energi til daglige gøremål - både under indlæggelse og efter udskrivelse - når de er fysisk aktive.

Kroniske psykiatriske patienter udvikler oftere overvægt og sukkersyge end resten af befolkningen - bl.a. pga. deres livsstil og deres medicin. Og psykiatriske patienter dør mere hyppigt af hjerte-karsygdomme. Motion regulerer appetitten og kan forebygge udviklingen af disse sygdomme.