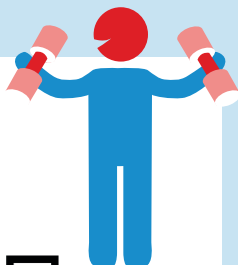




Psoriasis- og eksemforbundet har laget fem treningsvideoer spesielt tilpasset deg med ledd og/eller hudsykdom. Med disse filmene kan du trene når og hvor det passer for deg.

Scan QR-koden for å se treningsvideoene på PEFs YouTube-kanal:



Hvis du har andre spørsmål om fysisk aktivitet eller trening, ta gjerne kontakt med PEF sin helse- og treningsrådgiver på raadgivning@pefnorge.no

Psoriasis- og eksemforbundet

telefon 23 37 62 40

post@pefnorge.no ● hudportalen.no



**Fysisk aktivitet
gir helsegevinst
– selv med kronisk
sykdom!**

Psoriasis- og eksemforbundet

Råd om aktivitet

- **Alle mennesker bør være regelmessig fysisk aktive**, selv med kronisk sykdom. Allerede noen få minutters aktivitet gir effekt, også aktivitet av kort varighet og lett intensitet.
- **Det er aldri for sent å begynne.** Finn den formen for aktivitet som passer for deg, dine interesser og din livssituasjon – vær så fysisk aktiv som evne og helse tilstand tillater.
- Voksne bør være fysisk aktive i minst **150 til 300 minutter hver uke**, og aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten. Er aktiviteten av høy intensitet, holder det med minst 75 til 150 minutter.
- Som en del av den anbefalte mengden med aktivitet, anbefales voksne å gjøre **øvelser som gir økt muskelstyrke** til store muskelgrupper minst to dager i uken.
- Aktiviteten kan deles opp i flere økter ut over dagen og uken, hvor **hvert minutt teller!**
- **Skaff deg en treningsvenn** – å være aktiv sammen med andre kan gi økt velvære, motivasjon, mestring og bevegelsesglede. Forpliktende avtaler gjør det også lettere å gjennomføre.
- **Ta en titt på ulike treningsapper**, se om Helsedirektoratets aktivitetsapp *Gå10* eller endringsstøtte-appen *Heia meg* kan gi inspirasjon og motivasjon til mer bevegelse.
- Det er ikke lurt å gå for hardt ut når man skal komme i bedre form. Å endre vaner og rutiner i hverdagen kan være krevende. **Start rolig og smør deg med tålmodighet.** Det øker sannsynligheten for at du holder lenger, og minimerer risikoen for skader.

Helsegevinster

I tillegg til å behandle sin hud- og/eller leddsykdom, er det viktig å samtidig ha en livsstil som gjør at man ikke er i faresonen for følgesykdommer/livsstilsykdommer. Trening og fysisk aktivitet er det tiltaket som gir best helseeffekt i forhold til innsatsen, og er et veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av 30 ulike tilstander og lidelser.

Regelmessig fysisk aktivitet og trening kan:

- Redusere risikoen for utvikling av følgesykdommer slik som overvekt, hjerte- og karsykdom, høyt blodtrykk, diabetes, angst og depresjon
- Bedre humør og økt grad av velvære
- Redusere graden av fatigue
- Redusere stress og gi bedre søvn
- Forbedre immunforsvaret og redusere risikoen for infeksjoner
- Opprettholde en stabil kroppsvekt og muskelmasse
- Ha en betennelsesdempende effekt
- Styrke muskulatur og sener rundt ledd som er påvirket ved psoriasisartritt. Dette øker graden av støtte og reduserer stress på leddene.

