

ytt liv



Starter kurs før sommeren

Før sommeren blir det nytt treningskurs for kols- og astmapasienter. Håpet er at mange melder seg på.

– Dette er en treningsgruppe for de med mild til moderat lungesykdom som har mulighet for å trene utenfor hjemmet. De som har lyst til å bli bedre, sier Monica Korsmo om lungetreningskurset.

I tillegg til å ruste kroppen maksimalt til å leve med sykdommen skal kurset øke mestringsfølelsen.

Skremmende sykdom

– Noe av det beste du kan gjøre hvis du har kols, er trening, styrketrening spesielt. Tanken er å forbedre styrken i de stor muskelgruppene, særlig ben og sete. Da kan man gå lenger. Og da blir man bedre, sier fysioterapeut Elin Kristensen.

– Samtidig er det en skummel og skremmende sykdom, bare det å ikke ha pust og «her skal vi trene». Det kan gjøre det vanskelig å komme i gang. På kurset får de kommet i gang på en myk måte. I tillegg får de treffe andre i samme situasjon.

Begynner i det små

Alle blir testet før og etter kurset, og kurset begynner med en prat med hver enkelt. Underveis lærer de tre bort ulike tek-



TRAPPELØP. – De begynner forsiktig, og så løper de opp, sier Elin Kristensen (t.v.). I trappa Jenny Hammer og bak Monica Korsmo. De tre fysioterapeutene skal holde lungetreningskurset.

nikker, og det tas opp forskjellige tema.

– Som å kjenne forskjellen på angst og tung pust, det kan kjennes rimelig likt, sier fysioterapeut Jenny Hammer. – Og vi begynner i det små, vi kjører ikke på fullt med en gang.

– Vi er der sammen med dem. Først får de teknikker for å takle tung pust, så prøver vi ut teknikkene i praksis, for eksempel i trapp, med styrke tre-

ning eller på tredemølle, sier Korsmo.

Helt gratis

Kurset skal i gang før sommeren. Det er helt gratis, går over åtte uker, med én time på Døli og én time på Skytta hver uke.

– Vi tenker oss maks 10 deltakere og én gruppe i første omgang, men vi må se på etterspørselen, sier Korsmo.

Nittedal på innleggelsestoppen

Folkehelseprofilen for 2012 viser at Nittedal har langt flere sykehusinnleggelser for kols-pasienter enn resten av landet.

Da den aller første folkehelseprofilen ble lagd for kommunene i 2012, viste det seg at Nittedal ligger langt over landsgjennomsnittet for sykehusinnleggelser på grunn av kols. Mens 94 av 1.000 innbyggere landet rundt måtte på sykehus for kols, var det samme tallet 122 i Nittedal. I år er kategorien fjernet.

Usikkerhet rundt tallene

Og dermed bestemte kommu-

nen seg for å starte lungetreningskurs. Selv om avdelingsleder forebygging og rehabilitering, Hanne Lilleåsen i Nittedal kommune, mener at det dårlige resultatet kan skyldes tallmaterialet.

– Tallgrunnlaget var tynt på den første folkehelseprofilen, dermed er det noe usikkerhet rundt hvorvidt tallene gir et riktig utfordringsbilde, sier hun. – Men vi så en indikasjon, og valgte å svare på det med et tilbud. Selv om det var usikkert om vi kom dårligere ut i forhold til resten av landet.

I forkant

– Nå ligger vi i forkant. Og vi ser jo at vi har flere lungepasienter som hadde hatt godt av å

være i en gruppe. Man blir ofte isolert. Det å komme seg ut har en gevinst utover treningen også.

I tillegg understreker hun at kurset er helt i tråd med intensjonen i samhandlingsreformen: forebygge mer og behandle mindre.

– Vi vet at dette er en veldig marginal gruppe. Får man et løft her har det stor betydning for helse og livskvalitet. Dette tilbudet er det ikke alle kommuner som har, og vi er stolte og glade over å få det til.

Folkehelseprofilene for 2012 og 2013 finner du under folkehelseprofil på www.fhi.no

Astma eller kols?

Det kan i noen tilfeller være vanskelig å skille mellom kols og astma. Derfor er det viktig å oppsøke lege for å ta en lungefunksjonstest.

Kilde: LHL. På www.lhl.no kan du lese mer

Melde deg på lungetrim?

Man melder seg på ved å ringe til Monica på Døli (tlf: 67 06 78 74) eller Jenny på Skytta (tlf: 67 06 29 47).

SESONG-SALG
50-70%

Tilbudet varer
tom 27.4.
ZAVANNA

Nuance Grytesett
3 deler m/lokk
før 1.799,-
50% rabatt
NÅ 900,-



JERNIA

Mot
våren!

KUPP!

Flere sorter ampler
NÅ 100,-

Ordinær pris 200,-
Tilbudet gjelder kun onsdag og
torsdag i uke 17 så langt
beholdningen rekker.

MESTER GRØNN



Grorud
Nærsenter