

MOTION

INFORMATION TIL
PATIENTER I PSYKIATRIEN

I Distriktspsykiatrien

Ved første kontakt i Distriktspsykiatrien kan du ligesom ved indlæggelse blive spurgt om dine motionsvaner, og du kan også her få vejledning til at finde information om kommunale tilbud.

Links

På hjemmesiden www.sundhed.dk, kan du få et overblik over, hvilke sundhedstilbud, der findes i din kommune. Se under sundhedstilbud.

På Fødevarestyrelsens hjemmeside www.altomkost.dk kan du læse om mad, måltider og motion. Find blandt andet test dig selv-værktøjer og opskrifter.



Psykiatrien Region Sjælland
Fælledvej 6
4200 Slagelse
58 53 60 00

www.regionsjaelland.dk/psykiatrien

Marts 2017

REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN
- vi er til for dig

Motion kan gøre dig godt

De fleste danskere ved godt, at det er sundt at bevæge sig. Men vi bevæger os ikke ret meget til hverdag, og det er et stigende sundhedsproblem i den vestlige verden.

Derfor 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.

Særligt for patienter i psykiatrien

For personer med psykiske lidelser gælder det, at motion kan supplere behandlingen.

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. Blandt andet på grund af deres livsstil og deres medicin, og psykiatriske patienter har større risiko

for hjerte-karsygdomme.

Motion regulerer appetitten og kan forebygge udviklingen af disse sygdomme.

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 normalvægt**
 - **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!**
-



Du er velkommen til at høre nærmere hos personalet på afsnittet om mulighederne for motion på dit afsnit. Spørg fx din kontaktperson.

Motion under indlæggelse

Ved indlæggelse kan du forvente at blive spurgt om dine motionsvaner.

På afsnittene i Psykiatrien vil vi arbejde for at:

- Patienterne skal sikres optimale muligheder for at bevæge sig
- Alle patienter motiveres til at bevæge sig hver dag efter behov

Det kan fx være gåture, gymnastik, træning i motionsrum eller andet. Spørg gerne din kontaktperson om, hvilke muligheder der er på dit afsnit.

Ved udskrivelse

Motion kan være en del af – eller et godt supplement – i din rehabilitering. Når du bliver udskrevet, vil vi gerne hjælpe med at finde frem til, hvilke kommunale motionstilbud og eventuelt private motionstilbud og livstilsrådgivning, der findes i din kommune.