|  |  |
| --- | --- |
| OUS_logo_RGB_HighRes | Vedlegg til:  Somatisk helse og levevaner – Hjertefrisk |
| Fysisk aktivitet | |

**Faresone**

Inaktiv livsstil

**Tiltak**

Revider legemidler (se algoritmens bakside)

[Følg nasjonale faglige retningslinjer og anbefalinger](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer#k=)

Motivasjonsarbeid. Reduser tiden i ro. Start med 30 min gåing, sykling eller svømming 2-3 ganger i uken. Kan deles opp i bolker på 10 minutter. Ergometersykkel er et godt alternativ. Mengde og intensitet økes etter hvert.

Generelt: Livsstilsendringer tas opp med pasienten på en samarbeidende og støttende måte. Fokus på egen mestring og dyktiggjøring. Kartlegg og bruk tilgjengelige ressurser. Hensyn til individuelle variasjoner og at pasientens egne preferanser er førende.

Samarbeid med fastlegen vil være naturlig ved de fleste intervensjoner.

**Ressurser**

Oslo: Se Forsknings- og utviklingsavdelingen i Klinikk PHA sin oversikt under Seksjon utdanning og fagutvikling, [Fysisk aktivitet](http://intranett.ous-hf.no/ikbViewer/page/ous/mittskrivebord/organisasjon/klinikk?p_section_dim_id=816307&level=4).

**Mål**

Redusert tid i ro

Fysisk aktivitet 30 min 3-5 x uke

Kosthold

**Faresone**

Uheldig kosthold

**Tiltak**

Revider legemidler (se algoritmens bakside).

[Følg nasjonale faglige retningslinjer og anbefalinger](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer#k=)

Begrens sukkerholdig drikke (inkludert juice), kaker og søtsaker, smør og hard margarin, rødt kjøtt og blandede kjøttprodukter. Øk mengden frukt og grønt, bønner, linser og fet fisk.

Generelt: Livsstilsendringer tas opp med pasienten på en samarbeidende og støttende måte. Fokus på egen mestring og dyktiggjøring. Kartlegg og bruk tilgjengelige ressurser. Hensyn til individuelle variasjoner og at pasientens egne preferanser er førende.

Samarbeid med fastlegen vil være naturlig ved de fleste intervensjoner.

**Ressurser**

Spesifikke kostråd for forebygging av kardiometabolsk sykdom – [«Predimed» middelhavsdiett:](http://www.predimed.es/)  
En liten håndfull (30 g) nøtter eller 4 ss olivenolje extra virgin daglig (brukes istedenfor annet fett i matlaging og som dressing); 2 frukt og 3 grønnsaker daglig; Bønner eller linser 3x ukentlig; fet fisk 3x ukentlig

[Helsedirektoratets kostråd:](https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/kostrad-fra-helsedirektoratet)

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

[Brosjyre](https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/helsedirektoratets-kostrad-brosjyre-og-plakat) og [plakat](https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/helsedirektoratets-kostrad-brosjyre-og-plakat) med Helsedirektoratets kostråd.   
Helsedirektoratets kostråd på [helsenorge.no](https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad). Temasider på [helsenorge.no](https://helsenorge.no/) om [Små grep for et sunnere kosthold](https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/tips-til-hverdagsmaten/sma-grep-for-et-sunt-kosthold) gir kostholdsråd, inspirasjon til oppskrifter og fakta om kosthold.  
Digital [Kokebok for alle](https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/skole-og-sfo-mat-maltider-mat-og-helse-faget#kokebok-for-alle) utarbeidet av Helsedirektoratet etter oppdrag fra Helse og omsorgsdepartementet.

[Frisklivssentralene](https://helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler/tilbud-ved-frisklivssentraler-og-veilederkurs) arrangerer kurset Bra mat for bedre helse som er et inspirasjonskurs over fem samlinger med både praktisk og teoretisk undervisning. Målgruppen for frisklivssentralen er personer i alle aldre som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom, og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Kurset er basert på prinsipper for motiverende intervju og kan være en god start for å få til varig forbedring av kostholdet og er basert på de nasjonale kostrådene. [Les mer om kurset på Helsedirektoratets nettside.](https://helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler/tilbud-ved-frisklivssentraler-og-veilederkurs#-kosthold-og-bra-mat-for-bedre-helse-)

**Mål**

Balansert kosthold. Begrens kaloriinntaket.