



**Aktivitet er viktig.** Ny forskning er dårlig nytt for sofafriser; det viser at det er direkte usunt å sitte mye stille. Overlege Egge anbefaler alle å gå turer og sørge for at kroppen er i bevegelse jevnlig.

FOTO: ISTOCK

# Inaktivitet er verstingen

Av Redaksjonen

**Kom deg opp av sofaen og vurder halv porsjon til middag, er budskapet til dr. Ketil Egge. Han har lang erfaring med idrettsmedisin. For han er alle hjertepasienter potensielle utøvere.**

Tradisjonelt sett har det innen hjerterehabilitering vært fokusert på blodtrykk, kolesterol og reduksjon av mettet fett. I takt med at verden endrer seg er det også andre faktorer som må ha økt fokus. En stor og viktig jobb man må gjøre er å sørge for økt fysisk aktivitet, sier overlege ved Landaasen Rehabiliteringssenter, dr. Ketil Egge.

- Mange er engstelige for å være i aktivitet etter hjertesykdom, og for mange er det helt avgjørende å fjerne denne redselen. Fysiske aktiviteter må tilpasses hver enkelt pasient avhengig av individuelle faktorer, men alle hjertepasienter bør trene. Videre er det viktig å skaffe seg nødvendig kunnskap om hjerte- og karsykdommer, og dermed å øke kontrollen over egen

helse. Da kan du også selv ta aktivt ansvar for din egen rehabiliteringsprosess.

## Helsepedagogikk

Helsepedagogikk betyr ikke at pasientene bare skal sitte og ta imot undervisning. De skal selv i stor grad bidra til fornuftige løsninger i egen situasjon, og helsepersonellet må samarbeide med pasientene på dette området. Egge har pasienter som er alt fra pensjonister til stressede arbeidstakere. Han opplever at de ofte har hektiske liv hvor de ikke får prioritet seg selv. Noen har psykososiale belastninger, og mange er altfor glad i mat. I hjerterehabilitering må man derfor alltid ta tak i helheten i folks liv.

## Prioriteringer

En pasient som skal rehabiliteres etter en hjertesykdom må ofte legge om livsstilen på mange områder, fortsetter Egge.

- Når du først har fått en hjertesykdom, er det nødvendig at du tar egne risikofaktorer på alvor. Du



**Ketil Egge**  
Overlege ved Landaasen Rehabiliteringssenter  
FOTO: PRIVAT

må tenke litt som en toppidrettsutøver; du er nødt til å ta noen valg og gjøre noen tøffe prioriteringer. Fortsetter du som før, er dessverre sjansen for nye hjerteinfarkter høy.

## Endring av vanene

- Minst halvparten av det vi gjør er vaner. Hvor mange tenker over det til daglig? Og for noen er nettopp ens egne vaner lite forenlig med en

sunn livsstil.

For Egge er pasientene som idrettsutøvere; det er liv som skal leves. Og resultatet er summen av hva du gjør hver time, hele døgnet, hele året. Det er en stor fordel når pasientene er villige til å gå inn i vurderingen av dette.

- Ikke minst for egen del er det ofte en spennende reise i virkelig å tenke nytt, sier han.

## Halv porsjon

- Når du har spist frokost og lunsj og ellers har sittet stille på kontoret hele dagen, er ikke nødvendigvis en stor middag en god ide. Vurder halv porsjon. Det ikke bare sammensetningen av maten vi spiser, det er i høy grad også mengden som er viktig, forklarer Egge og fortsetter:

- Verden er inne i en fedmeepidemi. WHO sine siste prognoser viser at tre av fire voksne menn i Norge vil være overvektige i 2030, hvis vi fortsetter sånn som nå. De yngre vil slite enda mer med overvekt som et resultat av inakti-

vit, og dette må vi gjøre noe med.

## Inaktivitet

- Folk tror at bare de trener på et treningsstudio to til tre ganger i uken så holder det, men det stemmer ikke hvis man er i ro resten av tiden. I 2014 brukte vi nordmenn i gjennomsnitt to timer daglig til tv-titting. Vi bruker også gjennomsnittlig cirka to timer daglig på Internett; ungdom og yngre voksne enda mer. Facebook kom til Norge i 2006. Sosiale medier og øvrig utvikling av Internett har allerede ført til nye levevaner, ikke minst en økning i stillesitting i alle aldersgrupper, og mest blant de unge, forklarer Egge.

- Vi anbefaler at de som jobber på kontor reiser seg opp og beveger seg minst en gang i timen i noen minutter. I tillegg bør de gå turer og gjøre andre ting som sørger for at kroppen er i bevegelse. Ny forskning er dårlig nytt for sofafriser; det er direkte usunt å sitte mye stille, avslutter han. ■