

## Träning under hematologiska vårdperioden

Det är viktigt att hålla fast vid fysisk aktivitet och vardagliga sysslor under vårdperioderna. En veckas sängvila försämrar uthålligheten och försvagar muskelstyrkan med ca 20 %. Sängvila gör blodcirkulationen långsammare och förminskar den totala lungkapaciteten samt försvagar ventilationen. Att vara upprätt och att promenera håller bronkiolerna bättre öppna för att förhindra eventuella infektioner i andningsorganen. Den egna fysiska aktiviteten spelar en nyckelroll för att behålla rörelse- och funktionsförmågan.

- Håll fast vid dagliga hygien- och måltidsrutiner. Förflytta dig för att äta din måltid vid matbordet.
- Sitt i en stol i stället för i sängen. Sitt på en pilatesboll i stället för i stolen. Stå och gå runt i ditt rum.
- Gå dagligen i korridorerna på avdelningen samt om möjligt även utanför avdelningen (observera skydds-/beröringsisoleringen, läkemedelsdropp samt läkarens ordinationer). Säkerställ alltid med vårdpersonalen om du får lämna ditt rum.
- Avdelningens gemensamma promenad är varje kväll kl.18.30 – kom och rör på dig tillsammans med andra!
- Besök dagrummet för att titta på TV, läsa böcker/tidskrifter och träffa andra människor som är på avdelningen (med hänsyn till skydds-/ beröringsisoleringen).
- Be avdelningens fysioterapeut om tips och utrustning för träningen. Bl.a. step-brädor, stora pilatesbollar, hantlar 1-5 kg, käppar och gummiband står till ditt förfogande. Dessutom har avdelningen en motionscykel och stepper/trappmaskin, som lånas ut till patienterna för användning.
- Om du är tvungen till att vara en längre tid i sängvila, kom ihåg att dagligen i sängen göra blodcirkulationsövningar samt att effektivera andningen genom att lugnt andas djupt in och ut.

### Motion och träning har flera hälsofrämjande effekter:

- Andnings- och blodcirkulationsorganens funktion förbättras:

När du rör på dig ökar blodcirkulationen och syretillförseln till vävnaderna förbättras. Motion förhindrar också möjliga kärlocklusioner.

Då du rör på dig använder du med större sannolikhet din totala lungkapacitet, vilket förhindrar eventuella infektioner i andningsorganen.

- Muskelstyrkan bibehålls
- Tröttheten minskar

- Återhämtningen av immunsystemet påskyndas
- Stresshanteringen blir lättare och humöret förbättras
- Kvaliteten på nattsömnerna förbättras

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är avsedd för patienter som vårdas hos oss.