

GODE TRENINGSRÅD FOR DEG MED ASTMA

Fysisk aktivitet har mange positive effekter både for fysisk og psykisk helse, og du kan oppnå **bedre astmakontroll** om du trener regelmessig. Det kan også føre til **redusert behov for medisiner, færre akuttbesøk og færre sykedager**. Treningen bør bestå av både kondisjons-, styrke- og bevegelighetstrening.

Vær riktig behandlet!

Sørg for at du har fått en personlig behandlingsplan hvor det kommer frem om, og i så fall hvordan, du skal medisineres i forbindelse med trening. Ta medisiner med korrekt inhalasjonsteknikk 15 min. før fysisk aktivitet hvis det er anbefalt av din lege.

Husk god oppvarming

Oppvarming er viktig, spesielt ved trening med høy intensitet. Det å langsomt øke pulsen i opptil 20 min. kan bidra til å redusere eller forhindre pusteproblemer under trening.

Det er lov å be om hjelp

Hvis du synes det er vanskelig å komme i gang med trening, eller du har begrensninger med å være aktiv; husk at de med astma kan ha rett til fysioterapi. Det finnes også treningsgrupper, frisklivssentraler og treningsentre som kan bistå!

Prøv en varmemaske

Ved trening i kaldt vær kan du bruke en varmemaske. Masken vil hjelpe fordi luften blir varmet opp før den pustes inn, slik at du unngår å irritere luftveiene og få problemer med pusten.

Justér etter forholdene

Pollensesongen kan være utfordrende for noen astmatikere. Følg med på pollenvarsel.no og tren gjerne innendørs på dager med kraftig spredning. Unngå å trene ved steder med høy luftforurensning. Se for eksempel yr.no.

Rolig nedtrapping

Nedtrapping er viktig for å unngå astmasymptomer etter trening. Avslutt treningsøkten med 5-15 minutters øvelser som langsomt senker pulsen.



Norges Astma- og Allergiforbund jobber for å bremse den økende utviklingen av astma, allergi, eksem, kols og andre overfølsomhets sykdommer, og for at de som har sykdommene skal kunne leve best mulig med dem.

Bli medlem i dag og få mange gode medlemsfordeler!

Som medlem støtter du blant annet:

- Den nasjonale pollenvarslingstjenesten – pollenvarsel.no
- Forskning på allergiske sykdommer
- Rådgivningstjenesten – snakk med våre eksperter om allergi, astma, eksem, matallergi, kols og inneklime
- Aktiviteter, informasjonsmateriell, kurs og likepersoner – lokalt og nasjonalt
- Det Norske Helsesenter på Gran Canaria, med rabatterte priser for medlemmer
- Geilomo barnesykehus
- Politisk påvirkning i viktige saker som angår våre grupper
- Rabatt på hjelpemidler i nettbutikken vår
- Allergivennlige hverdagsprodukter gjennom vår nordiske produktmerkeordning Asthma Allergy Nordic

Snakk med våre rådgivere:

Telefon 23 35 35 35 **E-post** raadgivning@naaf.no

Se www.naaf.no for åpningstider



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**

Web www.naaf.no **E-post** naaf@naaf.no **Facebook** @astmaogallergi
Norges Astma- og Allergiforbund, PB 6764, St. Olavs plass, 0130 Oslo