

## TEMA: TRENING & HELSE

### «Jeg vil, jeg vil, men jeg får det ikke til!»

Denne uttalelsen møter jeg stadig vekk. Det handler om å ta fatt på en sunnere livsstil. Spise mer sunn mat til riktig tid, og å komme seg ut av godstolen for å være i aktivitet. Vi kan teorien og vet hva som må til, det er bare så vanskelig å komme i gang!

Stopp opp litt og tenk over hvordan du vil ha det. Hverdagen krever mye av oss på alle plan. Hensikten med en forandring er å bygge opp under god helse og ha god energi gjennom hverdagen. Det kan vi få både gjennom regelmessig sunn mat og drikke, og ved å være i fysisk aktivitet. Vi påvirker helse vår i stor grad med hvilke prioriteringer vi gjør i det daglige. Vil du ha noen tips på veien?

#### Tenk positivt, hold fokus

For det første, tenk positivt om forandringene du vil gjøre. Si i stedet «Jeg vil, jeg vil, og jeg skal få det til!» Hold fokus, vær bevisst på hva du vil forandre.

Finn tidspunktet du vil starte opp. Begynn gjerne med å sette av tid i avtaleboka di og lag en bindende avtale med deg selv. Det er selvsagt lurt å alliere seg med noen som kan støtte deg i «prosjektet» ditt. Bli enige med familien, vennegjengen eller kollegene om en sunnere livsstil og hva det vil innebære. Se på det som et samarbeidsprosjekt og fyll det med humor og glede! Dette skal være moro!

#### Fjern fristelsene

Når det gjelder kostholdet ditt, så rydd unna hindringer. Fjern små fristelser i skuffer og skap





**AVISA Romsdal**  
**LIVSSTIL OG HELSE**

**Anne Ruth Gagnat Vik**  
Bedriftssykepleier

Din personlige livsstil, din arbeidssituasjon og ditt kosthold påvirker helsen din. Hjelp24 er Norges største private helseaktør og har 700 ansatte over hele landet. I denne spalten vil medarbeiderne ved Hjelp24 i Molde gi deg sine beste tips og råd.

som utfordrer deg over evne. Fyll heller på med det du vet at du bør spise. Gjør den sunne maten tilgjengelig, ved for eksempel å ha frisk frukt og delikate grønnsaker i huset.

For å holde en opplevelse av energi og velvære gjennom dagen, må du passe på å spise regelmessig. Det gjelder å holde et stabilt blodsukker. Spis omtrent hver tredje time. Sørg for å ha de tre hovedmåltidene frokost, lunsj og middag. Spis i tillegg lette måltider når det går for lang tid mellom hovedmåltidene. Fiberrike matvarer som grove korn- og brødvarer, grønnsaker og frukt, gir deg god metthet, og bidrar til et jevnt blodsukker. Fiber gir dessuten fordøyelsessystemet noe å jobbe med.

Sukker og hvitt mel, såkalte «tomme kalorier», inneholder lite/ingen næring, men gir store svingninger i blodsukkeret. Sukkeret tar dessuten fra oss energien, og gjør oss trøtte og lite opplagte. Det var jo det vi ville unngå!

Vann er den beste tørstedrikken. Kroppen behøver mye væske, og nok væske bidrar til velvære og god konsentrasjon, selv på slutten av arbeidsdagen. Greit å vite at kaffen virker vanddrivende og taper oss for væske.

#### Vær aktiv!

Etter endt arbeidsdag og en liten hvil etter middag, gjelder det å vise hvem som har kontroll: Du eller godstolen. Klart vi har lov å hvile, men en tur ut i frisk luft er med på å gi deg energi. Man får luftet hodet og klarnet tankene.

Fysisk aktivitet er fersk-vare. Vi behøver litt hver dag. Minimum 30 minutter daglig, er anbefalt. Hva er vel det mot døgnet 1.440 minutter? Ønsker du større gevinst, øker du til 60 eller kanskje 90 minutter. Finn lystbetonte aktiviteter og start forsiktig, hvis det er lenge siden sist. Øk etter hvert som formkurven stiger. Fysisk aktivitet er den beste investeringen du kan gjøre for helsen din. Et sunt kosthold er viktig, men fysisk aktivitet blir nå satt på førsteplass. Min oppfordring blir: Vekk musklene opp av dvalen og kjenn at du lever!

Ha en energirik uke!



Hjelp24 i Molde (f.v.): Bedriftssykepleier Janne Hammerø, avdelingsleder Anders Høe, regionsleder Marius Øksenvåg, bedriftssykepleier Anne Ruth Gagnat Vik, sekretær Helen Nås, sekretær Solfrid Aasen, bedriftsfysioterapeut Tove M. Skjølberg og bedriftsfysioterapeut Elin Os Haare. Ingunn Ranheim og Venke Dale var ikke tilstede da bildet ble tatt.

## Ny fast spalte i Avisa Romsdal

**Flere lesere har etterlyst faste tips om helse og livsstil. I samarbeid med Hjelp24 Molde presenterer vi i dag første spalte i det som skal bli et fast innslag i Avisa Romsdal framover.**

#### Av Øystein Bjerkeland

Hjelp24 er Norges største aktør innen privat helse og har totalt 700 ansatte fordelt på 40 lokalkontorer over hele landet. I Molde er de ni medarbeidere, deriblant lege, ergoterapeut, sjukepleier, yrkeshygeniker, fysioterapeuter og legesekretærer.

#### 25.000 arbeidstakere

– Vi leverer bedriftshelsetjenester til totalt 650 bedrifter i Møre og Romsdal. Samlet har disse en ar-

beidstokk på cirka 25.000 medarbeidere, forteller avdelingsleder Anders Høe og regionsleder Marius F. Øksenvåg.

De dekker dermed en svært stor andel av arbeidstakerne i regionen.

– Vi leverer tradisjonelle bedriftshelsetjenester, og både fysisk og psykososialt arbeidsmiljø, ergonomi, krisehåndtering, sykefravær, arbeidshelseoppfølging, rusproblematikk og helsefremmede tiltak er kjerneområder. Også undervisning, kurs og systematisk arbeidshelseoppfølging står svært sentralt.

#### Døgnberedskap

Noe av det som kjennetegner Moldekontoret til Hjelp24 er behandlende fysioterapeuter. Sammen med de øvrige fagpersonene arbeider de i team ut mot bedriftene med kontinuerlig fokus på godt arbeidsmiljø.

Hjelp24 etablerte seg i Molde i 2006. Allerede året etter startet de opp en livsstilsklinikk - et tilbud til personer med overvekt og med eventuelle medisinske plager på grunn av dette. Tilbudet omfatter medisinsk utredning, kostholdsveiledning og aktivitetsveiledning, og går tradisjonelt over ett år.

– Hjelp24 er, som navnet sier, tilgjengelig 24 timer i døgnet. Dette er et tilbud dersom det skulle oppstå en prekær situasjon. Vi har også knyttet til oss psykologer som er tilgjengelig umiddelbart, forteller Anders Høe.

#### Livsstil og helse

Den nye spalten i Avisa Romsdal vil dreie seg om livsstil og helse og vil gå på rundgang mellom medarbeiderne innen de forskjellige kompetanseområdene i Hjelp24.

## MÅNEDENS TILBUD



3 lykter inkl. batterier

174,-  
inkl. mva.

Til juleselskapet  
Stort utvalg av  
borddekningsprodukter



## MASKE MARKED

MOLDEHALLEN, VERFTSGATA 10, 6416 MOLDE  
Mandag - fredag 08.00 - 17.00 Lørdager lukket

KONTOR- OG DATAREKVISITA, EMBALLASJE, TØRK, TAPE, RENHOLDSPRODUKT, KONTORPAPIR, BORDDEKNING ETC.