

Retningslinjer – fysisk aktivitet og somatisk risiko

Forutsetning 1: Pasienten følger sin grunnmeny, sin aktivitetsplan og overholder hviledagene (mandag og torsdag)

Forutsetning 2: Ved komplikasjoner skal alltid pasienten være vurdert av lege/helsesportspedagog/klinisk ernæringsfysiolog før fysisk aktivitet godkjennes.

BMI	Ingen komplikasjoner	Med komplikasjoner *
BMI < 15	<ul style="list-style-type: none"> - Ingen felles fysisk aktivitet - Max 20 min rolig gange x 5 pr. uke 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuell vurdering av lege/helsesportspedagog/klinisk ernæringsfysiolog
BMI 15 – 16,5	<ul style="list-style-type: none"> - Felles fysisk aktivitet - Max 20 min rolig gange x 3 pr. uke 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuell vurdering av lege/helsesportspedagog/klinisk ernæringsfysiolog
BMI 16,5 – 17,5	<ul style="list-style-type: none"> - Felles fysisk aktivitet - Max 30 min rolig gange x 3 pr. uke - Max 45 min lett styrketrening x 2 pr. uke. Inkl. 15min. oppvarming. - Første økt med helsesportspedagog 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuell vurdering av lege/helsesportspedagog/klinisk ernæringsfysiolog
BMI 17,5 – 18,5	<ul style="list-style-type: none"> - Felles fysisk aktivitet - Max 4 timer egenaktivitet per uke, den fysiske aktiviteten skal ha lav intensitet og inkludere styrketrening. - Første økt med helsesportspedagog 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuell vurdering av lege/helsesportspedagog/klinisk ernæringsfysiolog
BMI 18,5 – 20	<ul style="list-style-type: none"> - Felles fysisk aktivitet - Max 4 timer egenaktivitet per uke - Oppfordres til styrketrening som en del av aktivitetsplanen 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuell vurdering av lege/helsesportspedagog/klinisk ernæringsfysiolog
BMI 20 – 30	<ul style="list-style-type: none"> - Felles fysisk aktivitet - Max 4 timer egenaktivitet per uke 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuell vurdering av lege/helsesportspedagog/klinisk ernæringsfysiolog
BMI > 30	<ul style="list-style-type: none"> - Felles fysisk aktivitet - Max 4 timer egenaktivitet per uke - Oppfordres til egenaktivitet i uken - Lage aktivitetsplan sammen med helsesportspedagog 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuell vurdering av lege/helsesportspedagog/klinisk ernæringsfysiolog - Lage aktivitetsplan sammen med helsesportspedagog

*** Med komplikasjoner:** osteoporose/osteopeni, hjerterytme forstyrrelser (BT, puls), avvikende blodprøvesvar, væske- og ernæringsstatus (f.eks. fare for reernæringssyndrom), påviste objektive fysiske forandringer/skader m.m.