

5 GODE RÅD

TIL DIG MED ÅREFORKALKNING I BENENE



Gå ture - pres dig selv: "Det skal gøre ondt - før det bliver godt" - brug skridttæller.

Når tv-reklamen lyder: Stå med flad fod og flex op på tæer og ned igen, indtil max smerte. Gentag x 3.



Kolesterolsænkende medicin mindsker åreforkalkningen og øger gangdistancen. Blodfortyndende medicin forebygger blodpropper.

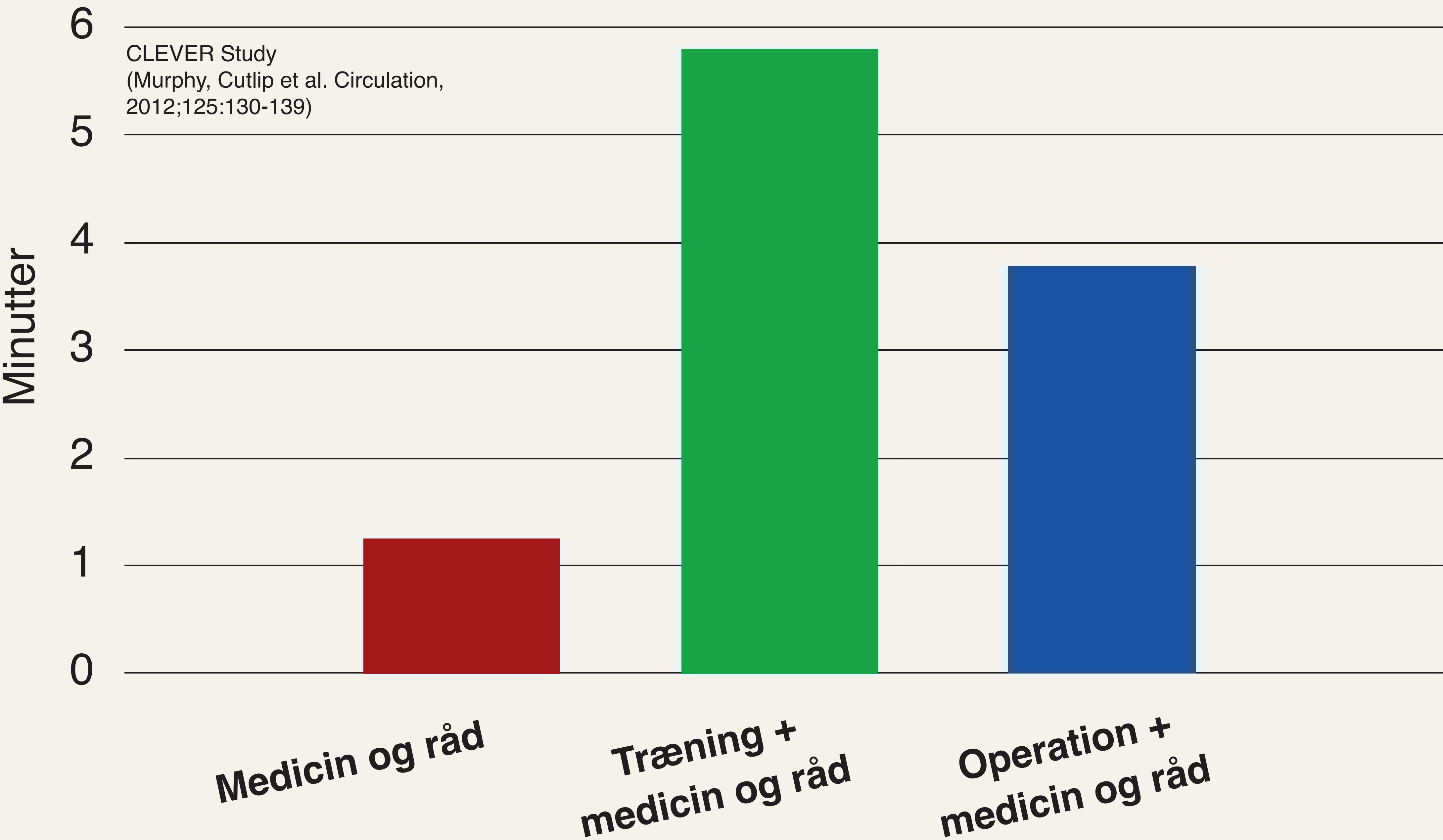
Spis dagligt 6 mandler, 6 hasselnødder og 6 halve valnødder - det forebygger åreforkalkning.



Spis havregryn (sænker kolesterol) og mørk chokolade (sænker blodtryk). Kaffe før en gåtur øger udholdenhed.

HVORFOR GANGTRÆNING OG IKKE (KUN) OPERATION?

Forbedring af tid uden smerter ved gang (i minutter) efter 18 måneder



INFORMATION, TRÆNINGSVIDEOER OG PODCAST



Sundhedstv.dk

<https://sundhedstv.dk/video/hverdagen-med-aareforkalkning-i-benene/>

Hjerteforeningen.dk

<https://hjertemotion.dk/hjertemotion-live/>



Blodpropper.dk / Podcast

<https://blodproppen.podbean.com/e/areforkalkning-i-benet/>



RYGESTOP

Få gratis hjælp til rygestop:

Ring 80 31 31 31

SMS RYGESTOP til 1231

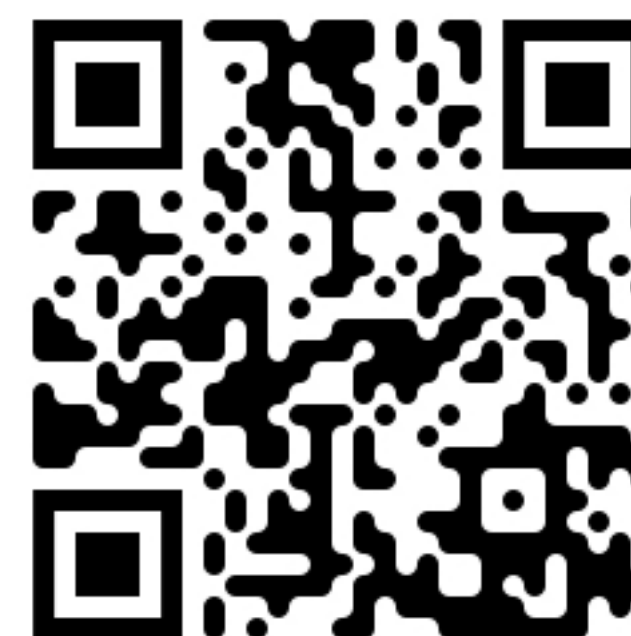
for at blive ringet op.



ANGST OG DEPRESSION

Få gratis og effektiv behandling af let
til moderat angst og depression online:

www.internetpsykiatrien.dk



ALKOHOLOVERFORBRUG

Gratis og anonym hjælp ved
alkoholoverforbrug:

www.alkolinjen.dk

SMS ALKOHOL til 1231

Ring 80 200 500

