



Remote
Health

Kursusmaterialer

Oxygen

Ordentlig udluftning,
motion og vejrtrækning



Indhold

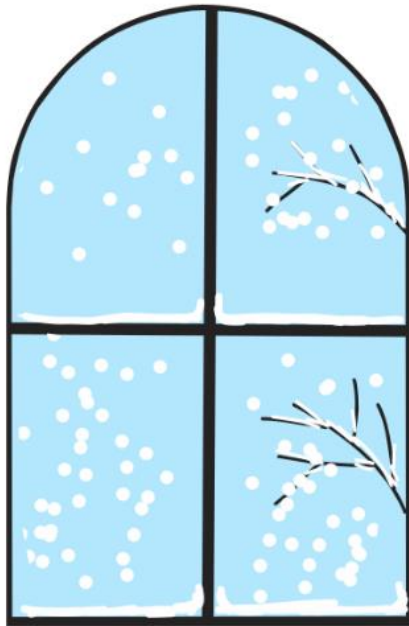
- **Ordentlig udluftning**
På kontoret og derhjemme
- **Frisk luft og udendørs motion**
Fordele for kredsløbet og humøret
- **Åndedrætsøvelser**
Dæmp stress succesfuldt og hurtigt

Ordentlig udluftning ⁽¹⁾

På kontoret og derhjemme



Om vinteren ønsker vi ofte ikke at åbne vinduet for at holde kold luft ude.



Men ventilation er ekstremt vigtigt, især om vinteren: frisk luft kommer ind i rummet og dermed mere ilt.

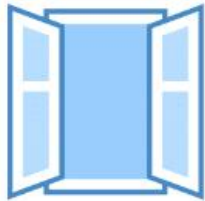
Dette giver dig mulighed for at koncentrere dig bedre. Du har også mere energi og bliver ikke så hurtigt træt, hvilket er afgørende for succes på jobbet.

Udluftning beskytter også mod sygdomme som Covid-19, som til dels overføres gennem luften.

Frisk luft fungerer som et filter for virus.



Ideelt set bør (kontor)lokaler udluftes **hver time i 3-10 minutter.**

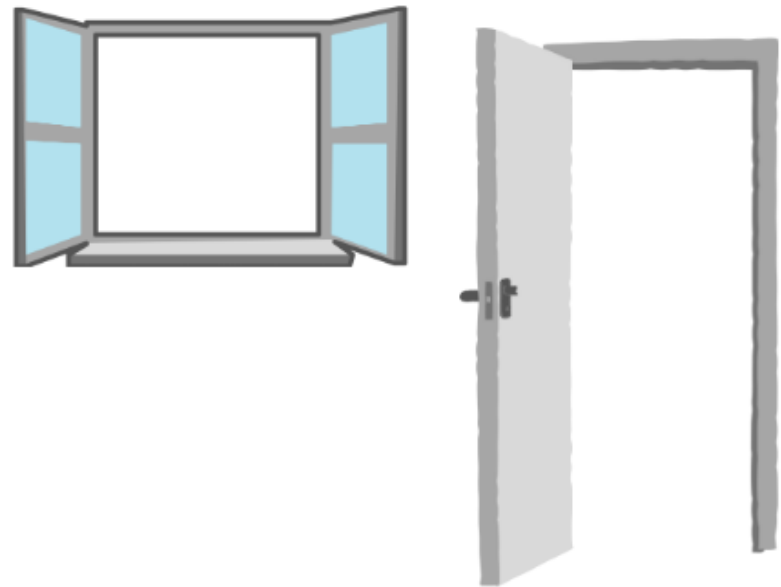


Lokaler, hvor mange mennesker mødes, såsom mødelokaler, bør endda udluftes **hvert 20. minut.**



Såkaldt chok-udluftning er den bedste og mest effektive metode til ventilation, fordi den skaber træk ved hurtig luftudskiftning.

Ved chok-udluftning åbnes alle døre og vinduer på vid gab i det førnævnte tidsrum på 3-10 minutter.



Ventilationssystemer fordeler luft i hele bygningen. Dog tilrådes forsigtighed, da disse skal indstilles korrekt.

Et sådant ventilationssystem bringer luft ind udefra og skal regelmæssigt kontrolleres af eksperter.



Luftrensere bruges også på nogle kontorer. Disse skal filtrere vira direkte ud af luften.



Men dette virker kun med den rigtige slags filter: HEPA-filter H13 eller H14.

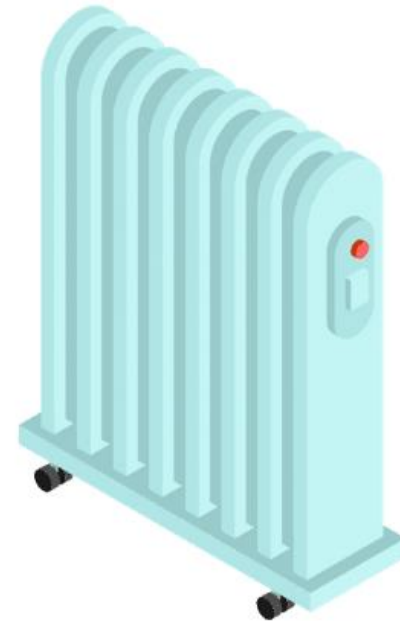
Ikke desto mindre, ifølge eksperter, er naturlig ventilation ved hjælp af frisk luft den bedste metode.

Spørgsmålet om ventilation kan muligvis føre til uenigheder med kolleger, fordi mange tror, at de automatisk bliver syge, hvis de er kolde.

Selvom kulden gør kroppen mere modtagelig for infektioner, skyldes forkølelsen virus og ikke kold luft. Derudover filtreres vira bort ved ventilation. På kontoret skal du bare klæde dig lidt varmere på.



Varmeapparater udtørre luften, hvilket får slimhinden i næse og hals til at tørre ud, hvilket kan fremme smitterisiko.



Så et rum der er for koldt og et rum der er for varmt svækker immunforsvaret i samme grad. Vira filtreres dog bort, når der ventileres naturligt, hvilket taler for denne praksis.

Frisk luft og udendørs motion⁽²⁾

Fordele for kredsløbet og humøret



Ved at gå ture ud i den friske luft kan du bekæmpe træthed og manglende drive.



Frisk luft og motion styrker kredsløb, stofskifte og immunforsvar.

Motion reducerer også stress og spændinger og gør dig i godt humør.



Dette skyldes den øgede produktion af visse kemiske budbringere i hjernen og hormoner. Kroppen frigiver såkaldte endorfiner ("lykkehormoner"), som gør dig i godt humør.

Den neuronale budbringer serotonin og hormonet adrenalin frigives også. Dette kan kompensere for den hyppigt forekommende serotoninmangel om vinteren.



Derudover øges motivationen og drivet af adrenalinen.

Du bør få gang i dit kredsløb ved at træne **mindst en gang om ugen.**



Less is more: Gør hellere noget, du nyder og ikke er for fysisk krævende, end noget du kun vil gøre i to uger, fordi det er for udmattende og ikke længere sjovt. Førstnævnte er også den sundere mulighed.

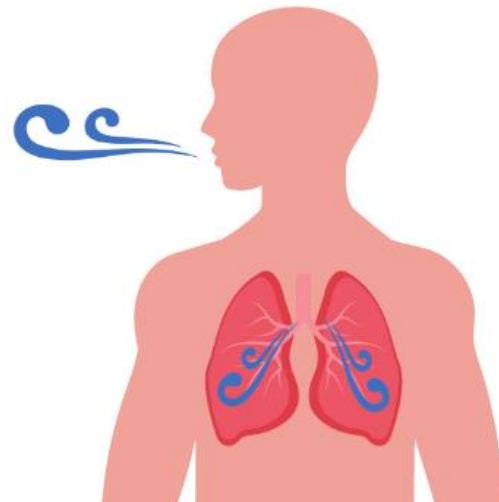
Dårligt vejr eller årstiden bør ikke være en grund til ikke at træne eller gå udenfor.

Med det rigtige tøj kan du gå ud og få mest muligt ud af det, uanset vejret eller årstiden. Det er umagen værd bare for følelsen bagefter. Bekæmp "vinterdepressionen"!



Åndedrætsøvelser⁽³⁾

Dæmp stress succesfuldt og hurtigt





Dyb og rolig vejrtrækning kan fremkalde fysiologiske afslapningsreaktioner og reducere stress.

Dyb vejrtrækning

- Bryst og abdominal vejrtrækning
- Brug af det samlede volumen af lunger og mellemgulv
- Placer hænderne på brystet, ribbenene og maven for at mærke udvidelsen og tømningen af hvert område
- Gentag flere gange, indtil du falder til ro



4-6-8 vejrtrækning / Anti-stress vejrtrækning

- 4 sekunders indånding
- 6 sekunder med at holde vejret inde
- 8 sekunders udånding
- Gentag flere gange, indtil du falder til ro



- Øget koncentration gennem øget iltoptagelse
- Stimulerer det parasympatiske nervesystem (som beroliger kroppen) og sænker derved blandt andet blodtryk og puls

Vekselåndedrættet

- Indånd gennem det ene næsebor
 - Hold vejret et øjeblik
 - Ånd ud gennem det andet næsebor
 - Gentag omvendt og flere gange
- Yogateknik, også kaldet "Nadi Shodhana"
- Tjener til at åbne og afbalancere de såkaldte "energikanaler" og til at balancere venstre og højre hjernehalvdel



Kilder:

1. Richtig Lüften im Büro [Internet]. Arbeit & Gesundheit. DGUV; 2021 [cited 2022 Aug 28]. Available from: <https://aug.dguv.de/leichte-sprache/richtig-lueften-im-buero/>
2. Strube. Winter: Bewegung an der frischen Luft [Internet]. Stiftung Gesundheit: Gesundheitswissen. Arzt-Auskunft der Stiftung Gesundheit; 2020 [cited 2022 Aug 28]. Available from: <https://www.arzt-auskunft.de/gesundheit/winter-bewegung-an-der-frischen-luft/>
3. Schnaidt, E. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>



©Remote Health EU, 2022, sponsored by Erasmus+

Forfattere: Zvonimir Jelic, Elina Schnaidt Students of Health Sciences,
Technical University of Munich

Design, redaktion og oversættelse: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:
Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.eu