



NEXT

SÅDAN DOWNLOADES NEXT APPEN

- NEXT er et træningsprogram, som er designet specielt til dig med prostatakræft, der gennemgår antihormonbehandling.

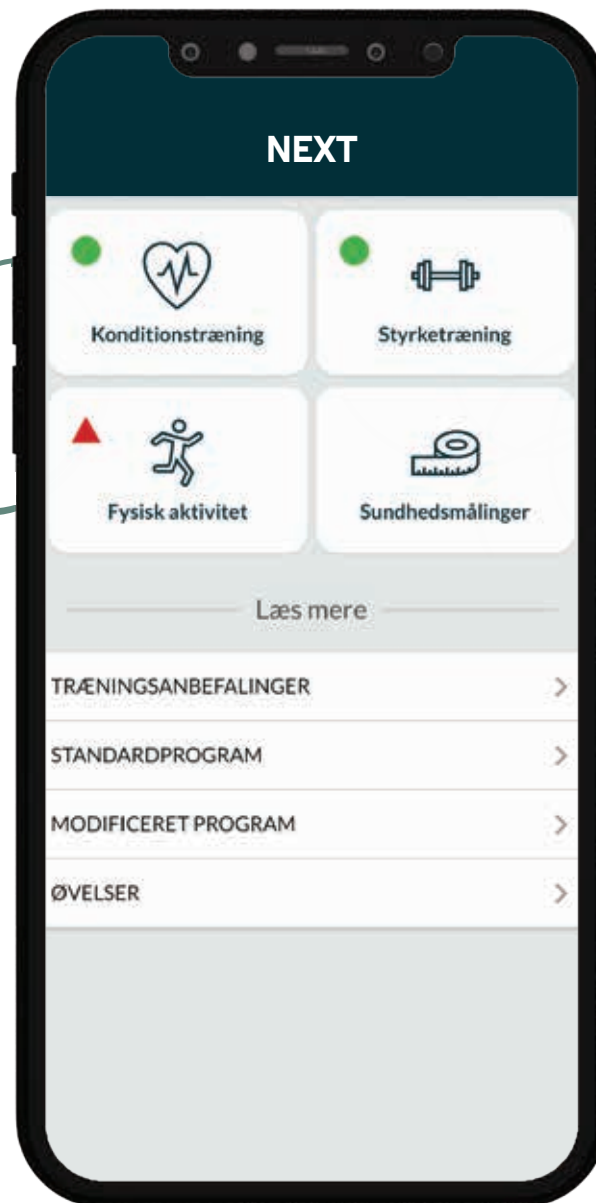
ASTELLAS NEXT APPEN LADER DIG FØLGE DIN TRÆNING

KONDITIONSTRÆNING

Dit mål er at træne din kondition med høj intensitet i 30 minutter mindst to gange om ugen. Den grønne cirkel betyder, at du nåede målet i sidste uge.

FYSISK AKTIVITET

Dit mål er at være fysisk aktiv mindst 150 minutter om ugen. Registrer hver gang, du har været fysisk aktiv og følg med. Den røde trekant betyder, at du ikke nåede målet i sidste uge.



STYRKETRÆNING

Dit mål er at styrketræne med maskiner to gange om ugen. Appen indeholder et program med syv maskiner til styrketræning og fire til opvarmning / fitnessstræning.

HELBREDSMÅLINGER

Registrer vægt, hoftemål, taljemål, livskvalitet og energiniveau og følg det hele over tid.

Træningsprogrammet NEXT omfatter daglig fysisk aktivitet samt to konditions- og to styrketræninger om ugen. Du får også oplysninger om antihormonbehandling og træning. NEXT materiale og træningsfilm finder du på: <http://next-move.me/eng>

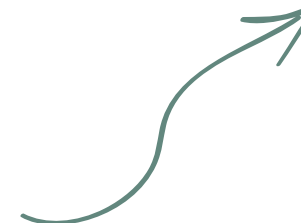
■ *Konsulter altid din læge, før du begynder at træne*

DOWNLOAD PATIENTAPPEN NEXT

DOWNLOAD APPEN VED BRUG AF QR KODEN

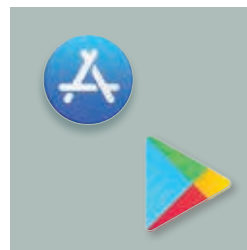


1. Skan QR-koden.



2. Klik på download ikonet for at installere NEXT appen.

DOWNLOAD APPEN FRA APPSTORE / GOOGLE PLAY STORE



1. Klik på App Store / Google Play-ikonet på din mobil eller tablet.



2. Skriv "Astellas Next Step" i søgefeltet. Klik derefter på "åben".



3. Klik på download ikonet for at installere NEXT appen.

OPRET EN KONTO



1. Vælg 'registrer dig' for at oprette en konto.



2. Giv dit samtykke til fortroligheds-politikken, ved at markere afkrydsningsfeltet.



3. Indtast navn, e-mail og sprog, og vælg et brugernavn og en adgangskode. Indsæt 'accesskoden' i feltet.



Accesscode:
639 835

4. Tryk "Next" og vælg det træningsprogram, du vil følge. Nu er du klar til at bruge NEXT appen.

HVOR FÅR DU HJÆLP?

Kontakt next-support@scimedone.com hvis du har spørgsmål om adgangskoden eller svært ved at komme i gang med NEXT appen.

Astellas Pharma a/s

Arne Jacobsens Allé 15
DK-2300 Copenhagen S
+45 43 43 03 55
kontakt.dk@astellas.com
www.astellas.dk

Astellas Pharma

Hagaløkkveien 26
NO-1383 Asker
+47 66 76 46 00
kontakt.no@astellas.com
www.astellas.no

Astellas Pharma AB

Box 21046
SE-200 21 Malmö
+46 40 650 15 00
info.se@astellas.com
www.astellas.se

Astellas Pharma

Hatsinanpuisto 8
FI-02600 Espoo
+358 9 8560 6000
info.fi@astellas.com
www.astellas.com/fi

