



NEXT

HVORDAN LASTE NED NEXT-APPEN

- NEXT er et treningsprogram som er spesifikt designet for deg med prostatakreft og som mottar antihormonbehandling.

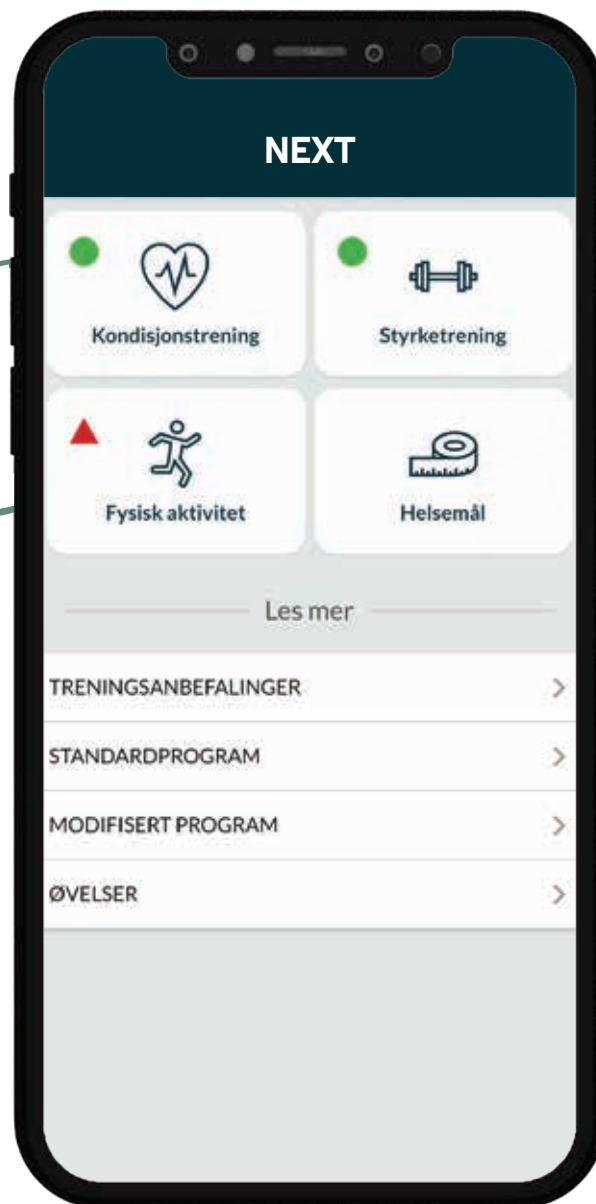
ASTELLAS NEXT-APPEN GIR DEG OVERSIKT OVER TRENINGEN DIN

KONDISJONSTRENING

Målet er å gjennomføre 30 minutters intensiv kondisjonstrening minst 2 ganger i uken. Den grønne sirkelen betyr at målet for forrige uke ble oppnådd.

FYSISK AKTIVITET

Målet er å være fysisk aktiv i minst 150 minutter per uke. Registrer hver gang du har vært fysisk aktiv og hold oversikten. Den røde trekanten betyr at målet for forrige uke ikke ble oppnådd.



STYRKETRENING

Målet er å gjennomføre styrketrening med apparater to ganger i uken. Appen inneholder et program med 7 apparater for styrke og 4 for oppvarming/kondisjonstrening.

HELSEMÅLINGER

Registrer vekt, hoftemålinger, midjemålinger, livskvalitet og energinivå og spor disse over tid.

■ Rådfør deg alltid med legen din før du begynner på et treningsprogram

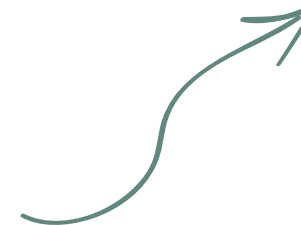
Treningsprogrammet NEXT omfatter daglig fysisk aktivitet, to økter med kondisjonstrening og to økter med styrketrening hver uke. Du får også informasjon om antihormonbehandling og trening. For å få tilgang til videoklipp og materiale kan du besøke: <http://next-move.me/no>

LAST NED NEXT PASIENT-APPEN

LAST NED APPEN MED QR-KODEN

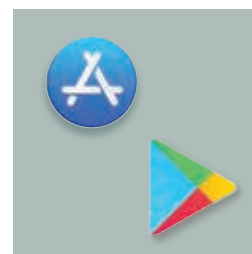


1. Skann QR-koden.



2. Trykk på nedlastingsknappen for å laste ned appen.

LAST NED APPEN FRA APP STORE / GOOGLE PLAY STORE



1. Trykk på ikonet for App Store / Google Play Store på mobiltelefonen eller nettbrettet.



2. Søk etter «Astellas Next Step» ved å skrive det i søkefeltet.



3. Trykk på nedlastingsknappen for å laste ned appen.

OPPRETTE EN KONTO



1. Velg «Registrer deg» for å opprette en konto.



2. Godta personvernerklæringen ved å krysse av i avmerkingsboksen.



3. Oppgi navn, e-post, språk og velg et passord. Skriv tilgangskoden i feltet.



Tilgangskode:
639 866

4. Velg hvilket treningsprogram du vil følge. Nå er du klar til å begynne å bruke NEXT-appen!

HVOR KAN JEG FÅ HJELP?

Kontakt next-support@scimedone.com hvis du har spørgsmål om tilgangskoder eller problemer med 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

