NEXT

HUR MAN LADDAR NER NEXT-APPEN

 NEXT är ett träningsprogram som designats för dig med prostatacancer som genomgår antihormonell behandling.

NEXT-APPEN FRÅN ASTELLAS GÖR ATT DU KAN HÅLLA KOLL PÅ DIN TRÄNING

KONDITIONSTRÄNING

Målet är att du ska göra högintensiva konditionspass i 30 minuter minst två gånger varje vecka. Den gröna cirkeln innebär att du uppfyllde målet förra veckan.

FYSISK AKTIVITET

Målet är att du ska vara fysiskt aktiv minst 150 minuter i veckan. Registrera varje gång du har varit fysisk aktiv så att du kan följa dina framsteg. Den röda triangeln innebär att du inte uppfyllde målet förra veckan.

 Rådgör alltid med din läkare innan du börjar träna

Konditionsträning	Styrketräning	
Fysisk aktivitet	Hälsomått	
Lä	s mer	
TRÄNINGSREKOMMENDATIONER		>
STANDARDPROGRAM		>
MODIFIERAT PROGRAM		>
ÖVNINGAR		>

STYRKETRÄNING

Målet är att du ska styrketräna med maskiner två gånger i veckan. Appen innehåller ett program med 7 maskiner inriktade på styrka, och 4 för uppvärmning/kondition.

HÄLSOMÄTNINGAR

Ange vikt, höftmått, midjemått, livskvalitet och energinivå och se hur de förändras över tid.

NEXT träningsprogram inkluderar daglig fysisk aktivitet, två konditionspass och två styrkepass varje vecka. Du får dessutom information om antihormonell behandling och träning. För att ta del av NEXT materialet och träningsfilmerna, besök vår hemsida: <u>http://next-move.me/se</u>

LADDA NER NEXT PATIENT-APPEN

LADDA NER APPEN MED QR-KOD







1. Skanna QRkoden. **2.** Tryck på nedladdnings-knappen för att ladda ner appen.

LADDA NER APPEN FRÅN APP STORE / GOOGLE PLAY STORE







3. Tryck på nedladdnings-knappen för att ladda ner appen.

Tryck på ikonen för 2. Sök efter
App store / Google "Astellas Next
play store på din Step" genom att
mobil eller surfplatta. skriva det i sökfältet.

SKAPA ETT KONTO



1. Tryck på knappen "Registrera dig".

2. Ge ditt samtycke till sekretesspolicyn genom att klicka i rutan längst ner.

and the state of

SAMTYCKE

3. Fyll i namn, epost, språk och välj ett lösenord. Skriv in 'accesskoden' i fältet.

X

0-

1 Contractor

-

		•••••	
The state and the state of the	Marina - Baratharbarbarbarbar - Baragantar - Baragantar	Nation do average encourse encluderers: That Remove an Apple sectors do averaged space has a being values and apple sectors are only removed as parts and Report that	Accessko
O al est billingung an lin da, net prior data ser archerinset indexing, have claim eff, cli- tes de entropy shakes description data et bies ritte in de faceda alcherin philasian necropy spitischer an accentrage De ter ben literate et internet and philasian descriptions	it observations to privile field for a proper De- rector for operations and type of costs deres through the second second second second deres through the second second second second second to defend the second second second second second	Normannish Nape on Quintes Industant Miller Millenden gepetale Tylenemet	639 873
rendroments Region to asset their value and such as less not region y before such to be only excitone in dig out this approximation to discover agreement that the discover discover discover in types on agreed and also of the such discover discover in types on agreed as the discover discover discover in types on agreed as the discover discover discover in types on a souther as the discover	Vie der angende stifte Officiertangen		

4. Välj vilket program du vill följa. Du är nu redo att börja använda NEXT-appen!

d:

VAR KAN JAG FÅ HJÄLP?

Kontakta <u>next-support@scimedone.com</u> om du har några frågor om åtkomstkoder eller om du har problem med att komma igång 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

Hagaløkkvelen 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/fi

