

Fysisk aktivitet

Hva?

Trening for eldre. Eldre som er fysisk aktive og i god fysisk form vil i større grad kunne være selvhjulpne i hverdagen og kan bo hjemme lengre.

Hvorfor?

Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike medisinske diagnoser og tilstander. Eldre som er aktive og i god form vil ha større reservekapasitet hvis de rammes av sykdom eller skade, slik at funksjoner i hverdagen ikke tapes så fort.

Trening bedrer og vedlikeholder kroppsholdning, humør, hukommelse, søvnmønster og sosial kontakt, og bidrar dermed til økt livskvalitet og selvstendighet. Fysisk aktivitet har positiv effekt på kognitiv funksjon, og har vist seg å redusere risikoen for utvikling av demens.

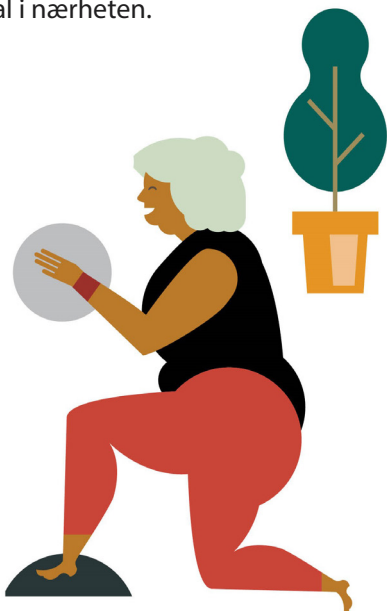
Hvordan?

Fysisk aktivitet kan være så mangt. Det er ikke alltid nødvendig å ha på seg treningstøy for å møte anbefalingene, en tur i rask gange er godt nok for å nå de nasjonale anbefalingene.

Fysisk aktivitet omfatter all bevegelse en gjør i hverdagen. Det kan være hage- eller husarbeid, vedhogst, rask gange eller dans. Hvis man kjenner at man blir litt andpusten, er effekten bedre enn ved en rolig spasertur. Alt er bedre enn ingenting.

Det finnes som regel flere tilbud dere kan henvise de eldre til slik at de kan komme i gang. Orienter dere om hvilke tilbud som finnes i deres kommune. Ta kontakt med lokale lag og foreninger, et treningssenter eller se om det finnes en Frisklivssentral i nærheten.

Snu arket for å lese mer om to anbefalte programmer for fysisk aktivitet →



Gode aktiviteter kan være:

- Gåturer
- Skiturer
- Sykling
- Dans eller annen bevegelse til musikk
- Styrkeøvelser

Anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne:

- Minst 150 minutter med moderat fysisk aktivitet hver uke, eller 75 minutter med høy intensitet, eller en kombinasjon.
- Personer med nedsatt mobilitet bør gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken for å styrke balansen og forhindre fall.
- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken.
- Stillesitting bør reduseres.





Sterk og stødig

«Sterk og stødig» er et helsefremmende gruppetrenings-tilbud for seniorer over hele landet. Programmet er rettet mot eldre i alderen 65+, og er utviklet i samarbeid mellom NTNU og fysioterapeuter med mål om å forebygge fall og fallskader.

Treningen inneholder øvelser for å bedre muskelstyrken og balansen, samtidig som man får muligheten til å trene sammen med andre seniorer.

Målgruppe

Tilbudet er rettet mot hjemmeboende eldre som klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen. De må være i stand til å gå uten hjelpemidler innendørs. De begynner kanskje likevel å merke ustøhet, redusert gangfunksjon og er redde for å falle og/eller har falt.

Hvordan?

På nettsiden www.sterkogstodig.no finnes det videoer som kan brukes til hjemmetrening og diverse brosjyrer man kan laste ned. Det er også et kart med de ulike kommunene som tilbyr «Sterk og stødig»-trening med instruktører. Det er også mulig å undersøke med din egen kommune om de tilbyr kurs, eller gjøre et Google-søk med «Sterk og stødig <din kommune>» og se hva som dukker opp.

Basis

Basis er et gratis e-læringsprogram som skal styrke kunnskapen om fallforebyggende trening og behovet for fysisk aktivitet i hverdagen blant personer som jobber med eldre. Innholdet baserer seg på tilgjengelig fagkunnskap og mange års erfaring med fallforebyggende trening for ulike grupper.

I tillegg tilbyr Basis et kurs for hjemmetrening som kan brukes av privatpersoner. Kurset inneholder informasjon om hvordan man kan drive fallforebyggende trening på egenhånd, og forslag til treningsprogram med tre nivåer.

Målgruppe

Ansatte ved treningssentre, aktivitetssentre (eldresentre, seniorsentre) og institusjoner for eldre (sykehjem, omsorgsboliger). Basis finnes i tre versjoner som er tilpasset de ulike målgruppene.

Hvordan?

Besøk nettsiden www.basis-fallforebygging.no. Sett av god tid til å gjennomføre kurset. Basis kan gjennomføres individuelt eller i grupper, for eksempel i forbindelse med en fagutviklingsdag. Kurset tar omtrent 70-80 minutter. Etter e-læringen er gjennomført, tar man en kunnskapstest.

Nettsiden inneholder en omfattende øvelsesbank med øvelser for oppvarming, styrke og balanse, og man kan velge treningsprogram tilpasset ulike funksjonsnivåer eller lage egne programmer.

Hva er Seniorsikker?

Stadig flere av oss lever lenger, og de fleste vil ønske å bo i sin egen bolig så lenge som mulig. Samtidig vet vi at eldre er utsatt for ulykker, og at de fleste skader skjer i hjemmet. Hvordan kan vi forebygge? Hvordan kan risiko kan ryddes, ulykker forhindres, skader forebygges, så seniorer kan bo lengst mulig hjemme – trygt og sikkert? Med Seniorsikker ønsker vi å inspirere og motivere kommuner til å gjøre en innsats for eldres sikkerhet gjennom enkle forebyggingstiltak – som virker.

Seniorsikker er et tiltak fra Skadeforebyggende forum.

→ www.skafor.org/seniorsikker



Seniorsikker
Trygg • Hjemme • Lenge